

Пасічник Вікторія

<https://orcid.org/0000-0002-6381-1471>
Scopus ID 57021677400

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
(Львів, Україна) E-mail: vikaraska@gmail.com

Мельник Валерій

<https://orcid.org/0000-0001-9557-1276>
Scopus ID 57021438800

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивних та рекреаційних ігор,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
(Львів, Україна) E-mail: vmelnyk79@yahoo.com

Кудріна Ніна

<https://orcid.org/0000-0002-1003-8550>

Старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
(Львів, Україна) E-mail: nsinkevic812@gmail.com

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОГРАМИ
НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕГРЕГБИ**

У статті висвітлено теоретичні та прикладні засади розроблення й реалізації програми занять із використанням засобів тегрегби для дітей 10–11 років. Подано наукове обґрунтування програми на основі використання засобів тегрегби для дітей 10–11 років. Розкрито мету, завдання, принципи, зміст, методи та форми її реалізації. Програма спрямована на зміцнення фізичного здоров'я школярів, підвищення рівня їх функціональної підготовленості, удосконалення рухових якостей, розвиток техніко-тактичних умінь та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Результати педагогічного експерименту довели позитивний вплив програми на показники фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні ефективності застосування засобів тегрегби з метою удосконалення рівня розвитку рухових якостей у дітей віком 10–11 років.

Методологія дослідження. Дослідження ґрунтується на системному та компетентнісному підходах і поєднує теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури, нормативних документів, порівняльний метод та методи узагальнення. Експериментальна робота проводилася з 48 дітьми віком 10–11 років, розподіленими на експериментальну (25 осіб) та контрольну (23 особи) групи. У процесі дослідження застосовувалися педагогічні методи: спостереження, тестування та експеримент, а для обробки результатів – методи математичної статистики. Такий підхід забезпечує комплексну оцінку ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів тегрегби для удосконалення рухових якостей школярів.

Наукова новизна. Уточнено зміст та педагогічні можливості застосування засобів тегрегби у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. На основі експериментальних даних визначено ефективність використання тегрегби для удосконалення рухових якостей дітей 10–11 років в умовах сучасних освітніх і соціальних викликів. Розширено та поглиблено уявлення про особливості розвитку основних фізичних якостей у цьому віковому періоді, зокрема швидкості, спритності, витривалості та сили. Доповнено наукові відомості щодо структури та динаміки фізичної підготовленості дітей 10–11 років за умов упровадження ігрових технологій фізичного виховання. Виокремлено педагогічні умови, що забезпечують підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із використанням тегрегби в шкільній практиці.

Висновки. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що включення фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів тегрегбі в систему фізичного виховання дітей віком 10–11 років сприяло підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості. Наприкінці формувального етапу експерименту виявлено статистично значущі зміни показників фізичної підготовленості ($p < 0,05$) у представників як експериментальної, так і контрольної груп. Водночас учасники експериментальної групи продемонстрували більш інтенсивну позитивну динаміку: за шістьма з дев'яти оцінюваних показників зафіксовано достовірно вищі результати ($p < 0,05$) порівняно з дітьми контрольної групи, що особливо проявилось у розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості та м'язової сили.

Ключові слова: фізична підготовленість, засоби, тегрегбі, фізичне виховання, середній шкільний вік.

Вступ. В умовах воєнного стану в Україні загострюються соціальні проблеми, що безпосередньо впливають на фізичний та психоемоційний стан дітей. Забезпечення своєчасного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я школярів набуває особливої важливості, оскільки підвищення адаптаційних можливостей організму є ключовим фактором успішної соціальної інтеграції та загального благополуччя молодого покоління [5, 10].

Середній шкільний вік є критично важливим етапом формування функціональних систем організму, розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. У цей період закладається основа для майбутньої працездатності, формуються рухові уміння, координація, витривалість, сила та швидкісні якості, а також формується інтерес до фізичної культури і спорту та стійка мотивація до здорового способу життя. Наукові дослідження свідчать, що цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен здійснюватися протягом усього шкільного віку для забезпечення оптимальної фізичної підготовленості [6].

Актуальність розвитку сучасної системи фізичного виховання підкреслюється необхідністю формування всебічно розвиненої особистості з високим рівнем фізичного, морального та психічного здоров'я, здатної до самореалізації в умовах демократичного суспільства та економічного розвитку країни [1, 3, 6, 11]. Особливе значення мають різні засоби фізичного виховання, зокрема спортивні ігри, які сприяють розвитку рухових якостей, координації та командної взаємодії школярів [2, 7, 8, 9, 12].

Одним із перспективних напрямків удосконалення фізичного виховання є впровадження тегрегбі як засобу фізкультурно-оздоровчих занять [13, 14]. Цей вид рухової діяльності відзначається високою динамічністю, сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості та командної взаємодії, а також підвищує мотивацію дітей до регулярних фізичних навантажень, що особливо актуально в умовах психологічних та соціальних стресів воєнного часу.

Таким чином, наукове обґрунтування та практичне впровадження ефективних засобів фізичного виховання, зокрема через ігрові види спорту та тегрегбі, є актуальним завданням сучасної освіти та здоров'язбережувальної роботи в ЗСО України.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних і рекреаційних ігор Львівського державного університету імені Івана Боберського на тему «Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення», № державної реєстрації 0122U001576.

Мета дослідження полягає у оцінюванні впливу засобів тегрегбі на розвиток рухових здібностей дітей 10–11 років та визначенні ефективності їх використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Методологія дослідження. Дослідження ґрунтується на системному та компетентнісному підходах і поєднує теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури, нормативних документів, порівняльний метод та методи узагальнення. Експериментальна робота проводилася з 48 дітьми віком 10–11 років, розподіленими на експериментальну (25 осіб) та контрольну (23 особи) групи. У процесі дослідження застосовувалися педагогічні методи: спостереження, тестування та експеримент, а для обробки результатів – методи математичної статистики. Такий підхід забезпечує комплексну оцінку ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів тегрегбі для удосконалення рухових якостей школярів.

Наукова новизна. Уточнено зміст та педагогічні можливості застосування засобів тегрегбі у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. На основі експериментальних даних визначено ефективність використання тегрегбі для удосконалення рухових якостей дітей 10–11 років в умовах сучасних освітніх і соціальних викликів. Розширено та поглиблено уявлення про особливості розвитку основних фізичних якостей у цьому віковому періоді, зокрема швидкості, спритності, витривалості та координації. Доповнено наукові відомості щодо структури та динаміки фізичної підготовленості дітей 10–11 років за умов упровадження ігрових технологій фізичного виховання. Виокремлено педагогічні умови, що забезпечують підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять із використанням тегрегбі в шкільній практиці.

Результати. Сучасні трансформаційні процеси у сфері освіти та фізичного виховання України актуалізують необхідність упровадження інноваційних підходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я підрастаючого покоління, активізацію їх рухової діяльності та формування позитивного

ставлення до регулярних занять спортом. Особливо значущим у цьому контексті є період середнього шкільного віку (10–11 років), який характеризується інтенсивним розвитком фізичних здібностей, становленням базових рухових умінь, формуванням соціальних навичок і закладанням фундаменту здоров'я-збережувальної поведінки [4, 6].

Перспективним напрямом оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи є застосування засобів тегрегбі – адаптованої безконтактної форми регбі, що відзначається доступністю та високим рівнем безпеки для дітей. Завдяки поєднанню ігрової діяльності, високої рухової щільності та емоційної насиченості, тегрегбі створює сприятливі умови для розвитку швидкісних, координаційних якостей, а також спритності й витривалості. Окрім фізичного аспекту, цей вид рухової активності сприяє формуванню командної взаємодії, відповідальності, дисциплінованості та ефективної міжособистісної комунікації [12].

Запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять розроблена з урахуванням вікової специфіки дітей 10–11 років, їхніх морфофункціональних особливостей та психоемоційного розвитку. Її зміст може бути інтегрований як у структуру уроків фізичної культури, так і в систему позаурочної оздоровчо-спортивної діяльності.

Програма передбачає чітко визначену структуру, що охоплює цільові орієнтири, комплекс завдань, методологічні принципи, організаційно-методичні умови впровадження, а також показники оцінювання результативності її реалізації. Основною метою програми є забезпечення всебічного фізичного та соціального розвитку дітей 10–11 років шляхом системного використання засобів тегрегбі у фізкультурно-оздоровчих заняттях, підвищення рівня їх рухової активності, зміцнення соматичного здоров'я та формування сталої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Процес конструювання фізкультурно-оздоровчих занять з елементами тегрегбі ґрунтувався на поєднанні культурологічного підходу, орієнтації на активну діяльність особистості та реалізації компетентнісної моделі навчання.

До основних принципів побудови програми ми віднесли: розвиток особистості й оздоровча спрямованість; науковість змісту; системність; цілісність та інтеграція компонентів навчання; доступність і індивідуалізація; поступовість та наступність; активність і свідомість учнів; емоційність та ігрова спрямованість занять.

Зміст авторської програми поєднував класичні засоби фізичного виховання з елементами спортивно-ігрової діяльності у тегрегбі, добір і співвідношення яких змінювалися відповідно до логіки та послідовності етапів навчання. До традиційних компонентів належали базові рухові дії, комплекси загально-розвивальних і стройових вправ, а також різноманітні рухливі ігри, що створювали основу для подальшого опанування ігрових елементів.

Комплекс засобів тегрегбі включав кілька взаємопов'язаних груп вправ. Підвідні фізичні вправи були спрямовані на вдосконалення навичок бігу з м'ячем на короткі та середні дистанції, розвитку здатності до швидкої зміни напрямку руху, ухиляння від суперника, координації рухів рук і зорового аналізатора під час ловлі та передачі м'яча, а також формування швидкості реакції, спритності й витривалості, зокрема за рахунок використання ігрових естафет.

Спеціальні вправи техніко-тактичного характеру передбачали засвоєння раціональних способів утримання м'яча та пересування з ним, виконання передач у парах і малих групах, імітацію зняття тега, оволодіння елементарними тактичними взаємодіями та командними переміщеннями, а також розвиток умінь маневрування й ухиляння в ігрових ситуаціях.

Важливе місце у програмі відводилося ігровим вправам і міні-формам змагальної діяльності, які реалізовувалися у вигляді рухливих ігор з елементами тегрегбі, командних вправ на взаємодію та передачу м'яча, навчальних міні-матчів за адаптованими правилами (формати «3 на 3», «5 на 5»), естафет зі зняттям тегів, а також ігор, спрямованих на розвиток швидкості, спритності та командного мислення.

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів тегрегбі було спроектовано з урахуванням вікових і функціональних особливостей дітей 10–11 років та орієнтовано на виконання різноманітних рухових дій, характерних для ігрової діяльності: бігу з варіативною швидкістю й напрямками, стрибкових вправ, ухиляння від суперника, ловлі та передачі м'яча, роботи у складі команди, швидкої зміни ігрових позицій і взаємодії з партнерами.

З метою науково обґрунтованого добору засобів розвитку фізичних якостей у дітей доцільно орієнтуватися на принципи диференціації фізичного навантаження та різної швидкості приросту рухових здібностей. Такий підхід передбачає врахування сенситивних періодів розвитку, зокрема високого потенціалу вдосконалення координаційних здібностей, швидкості та швидкісно-силових якостей у дітей 10–11 років.

З урахуванням вікових особливостей школярів і специфіки ігрової діяльності у тегрегбі було здійснено раціональний розподіл часу фізкультурно-оздоровчих занять за напрямками розвитку рухових якостей. Найбільшу частку часу відводили розвитку швидкісно-силових здібностей (30 %), що реалізовувалося через стрибкові вправи, випади, утримання ігрових позицій, швидкі метання м'яча та зміну напрямку руху. На розвиток швидкості було спрямовано 25 % часу занять, що включало біг на короткі дистанції, вибухові переміщення, реакцію на сигнали та зміну ігрових ситуацій. Формування координаційних здібностей займало 20 % часу і передбачало вдосконалення точності передач, ухиляння, просторової орієнтації на майданчику та взаємодії з партнерами. Силова підготовка становила 20 % часу і включала вправи для м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, а також утримання позицій під час ігрового

протистояння. Розвитку витривалості та гнучкості відводилося по 5 % часу занять, що реалізовувалося через серії міні-ігор, естафети, а також вправи на розтягування й рухливість суглобів у підготовчій та заключній частинах занять.

Реалізація програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів тегрегбі здійснювалася в різних організаційних формах, зокрема у вигляді систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, спортивно-масових заходів, змагань і тематичних спортивних свят.

У межах дослідження було розроблено структуру циклу фізкультурно-оздоровчих занять із засобами тегрегбі, яка передбачала поетапну організацію навчально-тренувального процесу та складалася з трьох взаємопов'язаних етапів: орієнтаційно-підготовчого, навчально-тренувального та ігрово-змагального. Кожен із них мав чітко визначені цілі, завдання та змістове наповнення.

Орієнтаційно-підготовчий етап був спрямований на первинне ознайомлення дітей з грою тегрегбі, формування позитивного емоційного ставлення до занять і створення мотиваційної основи для подальшої діяльності. Основними завданнями цього етапу були формування навчальних груп з урахуванням кількісного складу та рівня підготовленості дітей, ознайомлення з історією гри, базовими правилами та вимогами безпеки, опанування елементарних рухових дій (біг із м'ячем, передача м'яча, ухилення від суперника), розвиток загальної фізичної підготовленості. Заняття проводилися переважно у формі рухливих ігор та естафет у спортивному залі або на відкритому майданчику.

Навчально-тренувальний етап передбачав поглиблене опанування технічних і тактичних елементів тегрегбі та цілеспрямований розвиток фізичних якостей учнів. У процесі занять удосконалювалися навички передачі та ведення м'яча, маневрування, зняття тега, формувалися вміння групової тактичної взаємодії, стратегічного мислення та командної організації гри. Значну увагу приділяли засвоєнню теоретичних відомостей про правила, безпечні прийоми та ігровий етикет. Практична частина включала тренувальні міні-матчі, естафети та ігрові вправи, що сприяли розвитку комунікативних навичок, взаємоповаги й командної відповідальності.

Ігрово-змагальний етап був орієнтований на узагальнення та закріплення набутих технічних і тактичних умінь, підвищення рівня фізичної підготовленості та активізацію соціальної взаємодії між дітьми. На цьому етапі проводилися навчально-змагальні матчі у форматах «5 на 5» або «6 на 6» із використанням спрощених правил, організовувалися командні турніри, ігрові естафети та спортивні свята. Також здійснювався контроль і оцінювання рівня фізичної підготовленості, сформованості рухових умінь і ефективності засвоєння програмного матеріалу, що сприяло формуванню стійкої мотивації до активного способу життя.

Характерною особливістю побудови циклу занять було поступове ускладнення вправ та ігрових ситуацій, поєднання навчальних, ігрових і змагальних форм роботи, а також варіативність умов проведення занять у спортивному залі й на відкритому повітрі з метою підвищення адаптаційних можливостей і загартування організму школярів.

Для послідовного оволодіння елементами гри тегрегбі рухову діяльність було структуровано у чотири взаємопов'язані змістові блоки. Перший блок був спрямований на формування навичок переміщення та просторової орієнтації на ігровому майданчику й включав вправи на вибір оптимальної позиції, рух у вільній зоні, зміну напрямку і швидкості, ухилення від суперника та дотримання правил безпечного пересування. Другий блок охоплював навчання прийому й передачі м'яча та передбачав виконання вправ на ловлю м'яча двома та однією рукою, короткі й довгі передачі, передачі в русі та на місці, а також розвиток точності й швидкості реакції. Третій блок був орієнтований на формування захисних дій і навичок зняття тега, включаючи утримання захисної позиції, маневрування та взаємодію з партнерами у захисті. Четвертий блок містив комбіновані вправи, спрямовані на інтеграцію технічних і тактичних дій у командній грі, зокрема міні-матчі, естафети та ігрові ситуації, що вимагали одночасного виконання передач, ухилення та зняття тега. Взаємозв'язок між блоками забезпечував логічну послідовність навчання та цілісне формування ігрових умінь і навичок учнів у тегрегбі.

Для оцінки ефективності інтеграції засобів тегрегбі у фізкультурно-оздоровчі заняття з учнями 10–11 років проведено формувальний експеримент. Після завершення дослідження отримані дані свідчать про статистично значущу позитивну динаміку фізичної підготовленості в обох групах (ЕГ – експериментальна, КГ – контрольна) ($p < 0,05$), проте приріст у ЕГ був вищим у більшості показників. (табл. 1).

Аналіз отриманих даних свідчить про позитивний вплив інтеграції тегрегбі на розвиток фізичних якостей учнів ЕГ. Так, швидкісні показники («Біг 30 м», «Біг 1000 м») покращилися на 9–14 % у дівчат та 12–13 % у хлопців ЕГ, тоді як у КГ – лише на 2–6 %. Це підтверджує ефективність використання ігрових елементів тегрегбі для розвитку швидкісних і витривалих здібностей дітей.

Силові показники динамометрії правої та лівої руки збільшилися на 8–10 % у ЕГ та 6–8 % у КГ, проте міжгрупові відмінності не були статистично значущими. Водночас приріст силової витривалості за результатами вправи «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» був значно вищим у ЕГ (114–197 %) порівняно з КГ (55–67 %), що свідчить про більш ефективний розвиток м'язової витривалості.

Координаційно-спритні здібності («Човниковий» біг 4x9 м) покращилися у ЕГ на 3,9–4,1 %, у КГ – на 1,8–2,5 %. Стрибкові показники («Стрибок у довжину з місця») зросли у ЕГ на 5,4–5,5 %, у КГ – на 1,2–1,6 %. Показники гнучкості («Нахил тулуба з положення сидячи») підвищилися у обох групах без статистично достовірної різниці між ЕГ та КГ.

Таблиця 1

Динаміка приросту фізичної підготовленості дітей 10–11 років
після формувального експерименту (% зміни від початкового рівня)

Показник	Стать	ЕГ (n=25), %	КГ (n=23), %	p*
Біг 30 м	дівчата	-9,5	-2,1	<0,05
	хлопці	-12,7	-5,0	<0,05
Біг 1000 м	дівчата	-13,9	-3,7	<0,05
	хлопці	-12,9	-5,9	<0,05
Динамометрія права рука	дівчата	+8,2	+5,8	>0,05
	хлопці	+7,8	+6,0	>0,05
Динамометрія ліва рука	дівчата	+9,6	+8,0	>0,05
	хлопці	+9,7	+7,8	>0,05
Стрибок у довжину з місця	дівчата	+5,5	+1,6	<0,05
	хлопці	+5,4	+1,2	<0,05
Згинання-розгинання рук	дівчата	+197	+66,7	<0,05
	хлопці	+114	+55	<0,05
«Човниковий» біг 4x9 м	дівчата	-3,9	-2,5	<0,05
	хлопці	-4,1	-1,8	<0,05
Підтягування	дівчата	+161	+130	<0,05
	хлопці	+142	+94	<0,05
Нахил тулуба	дівчата	+77	+77	>0,05
	хлопці	+117	+105	>0,05

Примітка: * – рівень значущості між ЕГ та КГ після експерименту

Отримані дані свідчать, що використання засобів тегрегбі у фізкультурно-оздоровчих заняттях сприяє значному розвитку більшості фізичних якостей учнів середнього шкільного віку, особливо у швидкості, координації та силовій витривалості. Така методика є перспективною для інтеграції у навчальний процес, оскільки поєднує фізичне, соціальне та командне виховання дітей.

Висновки. Впровадження фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів тегрегбі у процес фізичного виховання дітей 10–11 років сприяло помітному поліпшенню їх фізичної підготовленості. Аналіз результатів формувального експерименту показав достовірну позитивну динаміку ($p < 0,05$) у більшості показників як у експериментальній, так і у контрольній груп. Водночас у дітей експериментальної групи приріст фізичних якостей виявився більш вираженим: із дев'яти оцінених параметрів шестеро демонстрували статистично значуще перевищення результатів порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$), зокрема у швидкісних, швидкісно-силових показниках, витривалості та силі.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширене вивчення застосування засобів тегрегбі у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти з метою підвищення ефективності формування рухових компетентностей та мотивації до систематичної фізичної активності.

References

- Галай, М. Д. Диференційоване навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури в школі. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи*, № 1. 2017. С. 375–380.
Halai, M. D. (2017). Dyferentsiiowane navchannia vprav z m'iachem uchniv molodshykh klasiv na urokakh fizychnoi kultury v shkoli [Differentiated teaching of ball exercises to primary school pupils during physical education lessons]. *Suchasni tendentsii rozvytku osvity y nauky: problemy ta perspektyvy – Modern Trends in the Development of Education and Science: Problems and Prospects*, 1, 375–380. [in Ukrainian].
- Голод, Ю., Пасічник, В., Пітин, М., Лещак, О., Цап, І. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, № 1. 2024. С. 49–55. DOI: 10.32782/olimpstu/2024.1.9.5.

- Holod, Yu., Pasichnyk, V., Pityn, M., Leshchak, O., & Tsap, I. (2024). Perspektyvy kompleksnoho vykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Prospects for the integrated use of sports games tools in physical education of primary school students in general secondary education institutions]. *Olimpiyskiy ta paralimpiyskiy sport – Olympic and Paralympic Sport*, 1, 49–55. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.1.9.5> [in Ukrainian].
3. Голод, Ю., Пітин, М., Пасічник, В., Ковальчук, Л. Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1–4 класів. *Освіта. Інноватика. Практика*, т. 12. № 7. 2024. С. 21–28. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i7-003.
Holod, Yu., Pityn, M., Pasichnyk, V., & Kovalchuk, L. (2024). Teoretychnyi ohliad suchasnykh pidkhodiv do zmistu zaniat fizychnoiu kulturoiu uchniv 1–4 klasiv [Theoretical review of modern approaches to the content of physical education classes for students in grades 1–4]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 12(7), 21–28. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-003> [in Ukrainian].
 4. Голод, Ю. М., Пітин, М. П., Пасічник, В. М., Синиця, А. В. Характерні особливості варіативних модулів на основі спортивних ігор у змісті фізичного виховання школярів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, № 2(38). 2025. С. 153–163. DOI: 10.32782/2221-1217-2025-2-20.
Holod, Yu. M., Pityn, M. P., Pasichnyk, V. M., & Synytsia, A. V. (2025). Kharakterni osoblyvosti variatyvnykh moduliv na osnovi sportyvnykh ihor u zmistі fizychnoho vykhovannia shkolariv [Characteristic features of variable modules based on sports games in the content of physical education of schoolchildren]. *Fizychna aktyvnist, zdorov'ia i sport – Physical Activity, Health and Sport*, 2(38), 153–163. <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-20> [in Ukrainian].
 5. Дерєка, Т. Г., Гацко, О. В., Бистра, І. І. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2019. С. 60–68.
Dereka, T. H., Hatsko, O. V., & Bystra, I. I. (2019). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy ihor [Socio-psychological adaptation of primary school children by means of games]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnipro Region*, 2, 60–68. [in Ukrainian].
 6. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко та ін. Дніпропетровськ: Інновація, 2017. 332 с.
Moskalenko, N. V., et al. (2017). *Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkolariv* [Innovative technologies in physical education of schoolchildren]. Innovatsiia. [in Ukrainian].
 7. Пасічник, В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів: ЛДУФК, 2015. 78 с.
Pasichnyk, V. (2015). *Teoriia i metodyka vykladannia basketbolu* [Theory and methods of teaching basketball]. LDUFK. [in Ukrainian].
 8. Пасічник, В., Мельник, В. Рекреаційні ігри. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с.
Pasichnyk, V., & Melnyk, V. (2018). *Rekreatsiini ihry* [Recreational games]. LDUFK. [in Ukrainian].
 9. Пасічник, В. М., Мельник, В. О., Мандюк, А. Б., Яцковський, В. В. Використання засобів корфболу у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивні ігри*. № 4(38). 2025. С. 44–51. DOI: 10.15391/si.2025-4.06.
Pasichnyk, V. M., Melnyk, V. O., Mandiuk, A. B., & Yatskovskiy, V. V. (2025). Vykorystannia zasobiv korfbolu u fizychnomu vykhovanni ditei starshoho doshkilnoho viku [Use of korfbol means in physical education of older preschool children]. *Sportyvni ihry*, 4(38), 44–51. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.06>
 10. Пасічник, В., Пітин, М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 284 с.
Pasichnyk, V., & Pityn, M. (2025). *Teoretyko-metodychni osnovy ihrovoi diialnosti ditei doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia* [Theoretical and methodological foundations of play activity of preschool children in physical education: Monograph]. LDUFK im. Ivana Boberskoho. [in Ukrainian].
 11. Приступа, Є. Н., Петришин, Ю. В., Виноградський, Б. А. та ін. Дидактичні ігри з м'ячами. Львів: ЛДУФК, 2014. 206 с.
Pryistupa, Ye. N., Petryshyn, Yu. V., Vynohradskiy, B. A., et al. (2014). *Dydaktychni ihry z m'iachamy* [Didactic games with balls]. LDUFK. [in Ukrainian].
 12. Сушко, Р. О., Ібраїмова, М. В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, 2015, С. 190–194.
Sushko, R. O., & Ibraimova, M. V. (2015). Innovatsiini tekhnolohii u pochatkovii pidhotovtsi ditei na prykladi sportyvnykh ihor [Innovative technologies in the primary training of children using sports games]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2, 190–194. [in Ukrainian].
 13. Danes, M. *Tagology: A guide to tag rugby*. Independently published, 2021. 142 p.
Danes, M. (2021). *Tagology: A guide to tag rugby*. Independently published. [in English].
 14. Liddiard, J. *Tag rugby: Everything you need to know to play and coach*. 2nd ed. London: Bloomsbury Sport, 2014. 176 p.
Liddiard, J. (2014). *Tag rugby: Everything you need to know to play and coach* (2nd ed.). Bloomsbury Sport. [in English].

Pasichnyk Viktoriia

<https://orcid.org/0000-0002-6381-1471>; Scopus ID 57021677400

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Sports and Recreational Games,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi
(Lviv, Ukraine) E-mail: vikapaska@gmail.com

Melnyk Valerii

<https://orcid.org/0000-0001-9557-1276>; Scopus ID 57021438800

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Sports and Recreational Games,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi
(Lviv, Ukraine) E-mail: vmelnyk79@yahoo.com

Kudrina Nina

<https://orcid.org/0000-0002-1003-8550>

Senior Lecturer of the Department of Sports and Recreational Games,
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi
(Lviv, Ukraine) E-mail: nsinkevic812@gmail.com

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF 10–11-YEAR-OLD CHILDREN BASED ON THE RESULTS OF A PROGRAM USING TAG RUGBY MEANS

The article presents the theoretical and applied foundations for the development and implementation of a program of physical education classes using tag rugby means for children aged 10–11 years. The scientific substantiation of the program based on the use of tag rugby means for children of this age group is provided. The purpose, objectives, principles, content, methods, and forms of program implementation are described. The program is aimed at strengthening pupils' physical health, increasing the level of their functional fitness, improving motor qualities, developing technical and tactical skills, and forming sustainable motivation for regular physical activity. The results of the pedagogical experiment confirmed the positive impact of the program on the indicators of physical fitness of middle school-aged pupils.

Purpose of the study was to determine the effectiveness of using tag rugby means to improve the level of development of motor qualities in children aged 10–11 years.

Research methodology. The study is based on systemic and competence-based approaches and combines theoretical analysis of scientific and pedagogical literature and regulatory documents, comparative methods, and methods of generalization. The experimental work involved 48 children aged 10–11 years who were divided into an experimental group (25 participants) and a control group (23 participants). Pedagogical methods such as observation, testing, and experiment were used during the study, while methods of mathematical statistics were applied for data processing. This approach ensured a comprehensive assessment of the effectiveness of physical education and health-related classes using tag rugby means for improving pupils' motor qualities.

Scientific novelty. The content and pedagogical potential of using tag rugby means in the physical education of middle school-aged children have been specified. Based on experimental data, the effectiveness of tag rugby for improving motor qualities in children aged 10–11 years under modern educational and social conditions has been determined. The understanding of the development of basic physical qualities at this age, particularly speed, agility, endurance, and strength, has been expanded and deepened. Scientific knowledge regarding the structure and dynamics of physical fitness in children aged 10–11 years under conditions of implementing game-based physical education technologies has been supplemented. Pedagogical conditions that enhance the effectiveness of physical education and health-related classes using tag rugby in school practice have been identified.

Conclusions. The analysis of the research results showed that the inclusion of physical education and health-related classes with tag rugby elements in the physical education system for children aged 10–11 years contributed to an increase in their level of physical fitness. At the end of the formative stage of the experiment, statistically significant changes in physical fitness indicators ($p < 0.05$) were observed in both the experimental and control groups. At the same time, participants of the experimental group demonstrated more pronounced positive dynamics: six out of nine assessed indicators showed significantly higher results ($p < 0.05$) compared to the control group, particularly in the development of speed, speed-strength abilities, endurance, and muscular strength.

Keywords: physical fitness, means, tag rugby, physical education, middle school age.

Стаття надійшла до редакції 06.12.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С.В.**