DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).02
УДК: 373.3/.5.015.31:796

Богдановський І. В.
Кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна
orcid.org/0009-0008-4325-5413;
Бойченко Ю. Б.
Старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
orcid.org/0009-0008-5277-088X
Панасюк О. П.
Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0001-6439-6604
Пантік П. В.
Майстер спорту Міжнародного класу з рукопашного бою, асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
orcid.org/0009-0001-1351-652X

РОЛЬ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті здійснено аналіз педагогічних, психологічних і фізіологічних особливостей впливу ігрової діяльності на розвиток особистості учнів. Розкрито багатий арсенал спортивних ігор, зокрема баскетболу, волейболу, футболу, їхній характер, структуру та інтенсивність. Зазначено, що за допомогою спортивних ігор у школярів розвиваються важливі фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість, закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з ходьби, бігу, стрибків. Звернено увагу на ретельний добір спортивних ігор з урахуванням фізичної підготовленості та інтересів учнів, їхніх можливостей, що дасть змогу урізноманітнити заняття, сформувати необхідні рухові навички. Наголошено, що систематичне залучення школярів до спортивних ігор сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою, позитивному ставленню до здорового способу життя та гармонійному розвитку особистості. Обґрунтовано доцільність використання спортивних ігор на уроках фізичної культури як важливого чинника підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, формування морально-вольових якостей, дисциплінованості та командної взаємодії.

Ключові слова: *спортивні ігри, фізичне виховання, школярі, рухова активність, розвиток фізичних якостей, здоровий спосіб життя.*

Igor Bogdanovsky, Yuriy Boychenko, Oleksandr Panasyuk, Petro Pantik. The role of sports games in the physical education of schoolchildren. Annotation*. Today, the problem of insufficient motor regime of schoolchildren requires special attention, which negatively affects their physical development and physical fitness. This fact to a certain extent reduces the success of learning. Therefore, it is necessary to look for ways to use such means of motor activity that would contribute to improving the physical and psychological health of students. The goal is to reveal the features of the use of sports games in physical education lessons and in extracurricular activities of schoolchildren. Methods – analysis of scientific and methodological literature on this problem, Internet resources, pedagogical observations and generalization of the opinions of scientists and practitioners. Research results. An analysis of the pedagogical, psychological and physiological features of the influence of gaming activity on the development of the personality of students was carried out. A rich arsenal of sports games, their nature, structure and intensity was revealed. It is noted that with the help of sports games, schoolchildren develop important physical qualities: strength, speed, agility, endurance, and consolidate and improve various skills and abilities in walking, running, and jumping. Attention is paid to the careful selection of sports games, taking into account the physical fitness and interests of students, their capabilities. It is emphasized that the systematic involvement of schoolchildren in game activities contributes to the formation of a stable motivation for physical education, a positive attitude towards a healthy lifestyle, and harmonious development. Conclusions. The use of sports games in the educational process of students ensures the integration of the educational, educational, and health-improving functions of physical education. The success of classes depends on the correct selection of games, taking into account the age and individual characteristics of schoolchildren, the optimal dosage of the load, and the creation of a positive emotional environment.*

Keywords: *sports games, physical education, schoolchildren, physical activity, development of physical qualities, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується високими вимогами до освіти, які включають не лише передачу знань, а й формування компетенцій, необхідних для успішного функціонування особистості в суспільстві. Одним із ключових завдань освітньої системи є забезпечення гармонійного розвитку учнів, а саме комплексний підхід, який поєднує фізичну, емоційну, соціальну та інтелектуальну складові. У цьому контексті інтеграція фізичної активності в освітній процес стає особливо актуальною, адже сучасні підходи до освіти визнають фізичне здоров'я учнів не менш важливим, ніж їх академічні досягнення. Фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах розглядається нині як можливість підвищення рухової активності та запобігання розвитку гіподинамії.

Удосконалення системи фізичного виховання учнів сприяло переходу на модулі. Значну частку від загальної кількості варіативних модулів сучасної програми з фізичної культури в Новій українській школі займають спортивні ігри, які поєднують рухову діяльність, емоційність та змагальність [9]. У переважної більшості спортивних ігор природна координація рухів є основою раціональної техніки, а підвищена емоційність обумовлена швидкоплинністю ігрових ситуацій, що сприяє розвитку як фізичних, так і психічних якостей. Загалом педагогічна цінність спортивних ігор полягає в тому, що вони виконують комплексну педагогічну функцію: виховну, освітню та оздоровчу. Сучасні емпіричні дослідження показують, що ігрові програми підвищують задоволеність від занять, мотивацію до фізичної культури, а також сприяють покращенню ключових фізичних показників (витривалість, координація). Значна кількість методичної літератури присвячена конкретним методикам проведення ігор: класифікації, добору вправ за віком, варіантам організації уроку (розминка, основна та заключна частини) та способам диференціації навантаження. Існують як класичні підходи (послідовне ускладнення, показ-практика), так і сучасні ігрові технології, адаптовані до НУШ.

Аналіз літературних джерел. Чимало наукових статей присвячено вивченню впливу спортивних ігор на розвиток рухових якостей (координація, швидкість реакції). Всі емпіричні дослідження узгоджуються щодо позитивної ролі ігор у мотивації до занять та в покращенні певних фізичних і психоемоційних показників школярів.

Д. Лукашук відзначає, що ігрові види спорту всебічно розвивають школяра. Проте, їх необхідно ретельно підбирати, враховуючи мету та завдання уроку фізичної культури. Оскільки гра належить до інтегрованої підготовки, яка обумовлена поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості, то спортивні ігри й дають змогу підвищити ефективність вивчення й розвитку рухових якостей та подолати суперечності між теоретичними характеристиками предмету навчання й реальним виконанням певної рухової діяльності [6].

Поєднуючи в собі рухову активність, елементи змагання, емоційність і колективну взаємодію, спортивні ігри мають триєдиний вплив на школярів – виховний, оздоровчий та освітній. *Виховне* значення ігор полягає в тому, що під час гри в дітей формуються такі риси як дисциплінованість, відповідальність, чесність, наполегливість, уміння діяти в колективі. На думку науковців [4; 7; 8], виховна цінність спортивних ігор полягає в тому, що вони створюють ситуації морального вибору, у яких учень навчається поважати суперника, дотримуватися правил і норм поведінки, діяти на користь команди. Участь у колективних іграх (волейбол, футбол, баскетбол) сприяє розвитку комунікативних навичок, взаємодопомоги, почуття підтримки. Це є важливим чинником соціалізації школярів, особливо в підлітковому віці. В умовах гри діти вчаться співпереживати, проявляти лідерські якості та стримувати емоції, що позитивно впливає на формування характеру.

Оздоровче значення ігор вбачається в тому, що вони забезпечують високий рівень рухової активності, яка сприяє всебічному розвитку організму. Систематичні заняття спортивними іграми покращують функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, зміцнюють м'язовий корсет, розвивають координацію рухів, швидкість реакції, витривалість. Регулярне включення ігрових вправ у навчальні заняття з фізичної культури допомагає підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовленості учнів і попереджати розвиток гіподинамії, що є особливо актуальним у сучасних умовах малорухливого способу життя. Крім того, емоційна насиченість спортивних ігор позитивно впливає на психічний стан дітей, знижує рівень стресу, підвищує самооцінку та впевненість у власних силах.

Освітнє значення спортивних ігор полягає у формуванні знань, умінь і навичок, що необхідні для самостійних занять фізичними вправами. Учні засвоюють технічні прийоми, тактичні дії, аналізують результати, дотримують правил безпеки. Спортивні ігри розвивають не лише фізичні, а й інтелектуальні здібності учнів – увагу, пам'ять, мислення, здатність приймати рішення у швидкозмінних ситуаціях. Отже, спортивні ігри мають комплексний педагогічний ефект: вони поєднують освітній процес із фізичним удосконаленням, вихованням моральних якостей і розвитком соціальних компетентностей школярів.

Мета – розкрити особливості використання спортивних ігор на уроках фізичної культури та в позакласній діяльності школярів.

Виклад основного матеріалу. Фахівці фізичного виховання [3; 5] наголошують, що спортивно-ігрова діяльність справедливо займає провідне місце у формуванні всебічно та гармонійно розвиненої особистості. Залежно від рівня фізичного навантаження спортивні ігри поділяються на високої, середньої та низької інтенсивності. Ігри з високою інтенсивністю передбачають активну участь усіх учнів одночасно, включають інтенсивні рухи – біг, стрибки, естафетні елементи тощо. Ігри середньої інтенсивності характеризуються чергуванням активних і спокійних дій (переступання, перестрибування через предмети, ходьба з виконанням певних завдань). Ігри з низькою інтенсивністю містять повільні рухи або статику: ходьбу, вправи на увагу чи координацію.

Найпоширенішими іграми серед школярів є баскетбол, волейбол та футбол. Зокрема баскетбол, завдяки різноманітним рухам (ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловіння, кидки й ведення м'яча), позитивно впливає на нервову систему, опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин і діяльність усіх органів. Водночас ця гра сприяє розвитку сили м'язів, спритності, швидкості та гнучкості.

Не менш цікавим для учнів, особливо середнього й старшого шкільного віку, є волейбол. Як і баскетбол, він сприяє всебічному фізичному, моральному й естетичному вдосконаленню учнівської молоді. Гра розвиває як профільні фізичні якості, так і загальні рухові здібності. Волейбол вимагає швидкої зміни рухових ситуацій і залучає до роботи зорові, слухові, тактильні та вестибулярні аналізатори. Під час гри учні постійно перебувають у русі, що сприяє розвитку спритності, координації та витривалості. Постійний аналіз ситуацій і вибір правильного рішення розвивають мислення школярів. На уроках фізичної культури цю гру можна проводити у спрощеній формі, використовуючи елементи гри у парах, трійках чи естафетах. Інтерес до волейболу в учнів виникає завдяки колективному характеру гри, змагальності й емоційності. Під час занять учні навчаються швидко орієнтуватися, точно передавати м'яч, взаємодіяти з партнерами [3].

Гра у футбол доступна для учнів різного віку й рівня фізичної підготовленості. Передусім футбол сприяє зміцненню здоров'я, зокрема активізує роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, розвиває витривалість, швидкість, спритність, силу й координацію рухів. Заняття футболом створюють позитивний емоційний фон на уроках фізичної культури, оскільки гра викликає радість, знімає напруження, сприяє психологічному розвантаженню після розумової праці.

З великою ефективністю на уроках фізичної культури можна використовувати рухливі ігри з різними елементами спортивних. Щоб зацікавити учнів фізичною активністю, педагог має докладати максимум зусиль. Передусім важливо грамотно побудувати заняття, включаючи елементи бігу, кидків, подолання перешкод, стрибків та інших рухів. На початковому етапі доцільно застосовувати ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри на кидання, комбіновані ігри та інші вправи спортивно-ігрового методу.

Щоб гра була цікавою, приносила задоволення та виховувала, одні й ті самі завдання слід виконувати в різних варіантах, попередньо проводячи підготовчі заходи для заняття. Вчитель також повинен правильно ставити завдання для учнів. Наприклад, якщо метою уроку є вдосконалення навички кидка, то потрібно обирати ігри, де цей рух є основним («М'яч у кільце», «Квач із м'ячем», «Ціль краще» тощо). Правила гри можна спрощувати або ускладнювати залежно від вікової категорії та фізичної підготовленості школярів. Так, у грі «Підкинь та злови» головна мета – вдосконалення вміння швидко бігати. Клас можна поділити на дві команди й провести змагання: перемагає та команда, яка більше разів спіймає м'яч за визначену кількість спроб (8-10). Це підвищує увагу та швидкість учнів [2]. В іграх зі спортивними елементами особливо важливо визначити рівень фізичного навантаження. Педагог повинен регулювати дистанцію, кількість і складність перешкод, а також вводити короткі паузи для відпочинку чи аналізу помилок. Кількість повторень вправ залежить від фізичного навантаження та головної мети уроку. Перед кожною грою необхідно формулювати основне педагогічне завдання. Виховання фізичних здібностей школярів здійснюється комплексно: спочатку розвивають гнучкість і спритність або навчають техніки вправ, а потім – швидкість, швидкісну силу, витривалість. Досвід показує, що після вправ на витривалість тренування швидкості та спритності слід проводити з урахуванням стомленості організму.

Спортивно-ігровий метод дає змогу чергувати навантаження з різними видами фізичної активності (гра, паузи, правила, вступ у гру тощо). Відпочинок має бути дозованим і плануватися педагогом, особливо після інтенсивних ігор або естафет з елементами волейболу, баскетболу чи футболу. Вчитель повинен уміти управляти емоційним станом учнів. Особливо важливо у процесі спортивно-ігрового методу навчання врахувати вікові та індивідуальні особливості дітей, рівень їхньої підготовленості, статі, стану здоров'я та інтересів. Педагог повинен підтримувати позитивну емоційну атмосферу на уроці, створювати умови для прояву ініціативи кожного учня. Залежно від навчальних завдань, спортивні ігри можуть бути використані: як основна частина уроку (навчання техніки волейболу, баскетболу, гандболу, футболу); як розминка або підготовча частина (рухливі ігри для активізації уваги, підготовки до основного навантаження); як підсумкова частина заняття (ігри на відновлення, релаксацію, формування позитивних емоцій).

Під час навчання спортивних ігор доцільно застосовувати такі методи: показ і пояснення, вправляння у спрощених умовах, ігрові естафети, змагання малими групами, ситуаційні завдання. Важливо, щоб кожен учень мав можливість бути активним учасником і відчувати значущість своєї ролі в команді. Щодо вікових особливостей використання спортивних ігор, то слід зазначити, що в молодшому шкільному віці основна увага має приділятися рухливим іграм з елементами змагання , які формують базові рухові вміння, зокрема: біг, стрибки, ловіння, метання. В середньому віці зростає роль навчальних ігор, спрямованих на засвоєння техніки певних видів спорту, розвиток спритності, координації, реакції. У старших класах на перший план виходять змагальні форми та вдосконалення тактичних умінь у командних іграх. Ефективне використання спортивних ігор на уроках фізичної культури потребує системності, варіативності та творчого підходу вчителя.

Висновки. Використання спортивних ігор у навчально-виховному процесі учнів забезпечує інтеграцію навчальної, виховної та оздоровчої функцій фізичної культури. Успіх занять залежить від правильного добору ігор, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, оптимального дозування навантаження та створення позитивного емоційного середовища.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в розробці та впровадженні для школярів спеціальних занять із фізичного виховання, що за обсягом та інтенсивністю відповідатимуть їхньому інтересу і фізичній підготовленості.

Література

1. Артюх О. А. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Їх роль та значення [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://naurok.com.ua/ stattya-ruhlivi-igri-na-urokah-fizichno-kulturi-h-rol-i-znachennya-337047.html
2. Демчишин А. П., Артюх В. М., Демчишин В. А., Фалес Й. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя. Київ: Освіта, 1992. 175 с.
3. Іванченко Л., Іванченко С. Спортивні ігри як педагогічний засіб створення індивідуальної освітньої моделі. Наукові інновації та передові технології. 2022. № 9(11). С.1-10.
4. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Савчук С. І., Галицька А. Б. Спортивні та рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності здобувачів освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Вип. 10 (183). Київ: Вид-во УДУ імені М. П. Драгоманова, 2024. С.122-127.
5. Кулаков Ю. Є. Вертелецький О. І. Богатир В. Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ, 2016. 92 с.

6. Лукащук Д. Використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб навчання школярів. Магістерський науковий вісник. 2021. № 37. С.11-13. \

7. Наумчук В. І. Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії і перспективи. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://dspace.tnpu.edu.ua/ bitstream/ 123456789/24288/1/ Naumchuk.pdf

8. Пензай С., Вожжов І., Філіпенко О. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 2(16). С.31-33.

9. Семенюк М. В., Переверзєва С. В. Інтеграція спортивних ігор у освітній процес: ефективне поєднання фізичної активності та спорту. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. С.173-176.

References

1. Artiukh, O. A. Rukhlyvi ihry na urokakh fizychnoi kultury. Yikh rol ta znachennia [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: https://naurok.com.ua/ stattya-ruhlivi-igri-na-urokah-fizichno-kulturi-h-rol-i-znachennya-337047.html

2. Demchyshyn, A. P., Artiukh, V. M., Demchyshyn, V. A., Fales, Y. H. (1992). Rukhlyvi i sportyvni ihry v shkoli: posibnyk dlia vchytelia. Kyiv: Osvita. 175 s. [in Ukrainian]

3. Ivanchenko, L., Ivanchenko, S. (2022). Sportyvni ihry yak pedahohichnyi zasib stvorennia indyvidualnoi osvitnoi modeli. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii. № 9(11). S.1-10. [in Ukrainian]

4. Kasarda, O. Z., Zakhozha, N. Ya., Zakhozhyi, V. V., Savchuk, S. I., Halytska, A. B. (2024). Sportyvni ta rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti zdobuvachiv osvity. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). Vyp. 10 (183). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni M. P. Drahomanova. S.122-127. [in Ukrainian]

5. Kulakov, Yu. Ye. Verteletskyi, O. I. Bohatyr, V. H. (2016). Rukhlyvi ihry z elementamy sportyvnykh ihor dlia uchniv 1-8 klasiv: navchalno-metodychnyi posibnyk. Mykolaiv: MNU. 92 s. [in Ukrainian]

6. Lukashchuk, D. (2021). Vykorystannia rukhlyvykh i sportyvnykh ihor na urokakh fizychnoi kultury yak zasib navchannia shkoliariv. Mahisterskyi naukovyi visnyk. № 37. S.11-13. [in Ukrainian]

7. Naumchuk, V. I. Vykorystannia sportyvnykh ta rukhlyvykh ihor u novii ukrainskii shkoli: realii i perspektyvy. Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu uchnivskoi ta studentskoi molodi. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: http://dspace.tnpu.edu.ua/ bitstream/123456789/24288/1/ Naumchuk.pdf [in Ukrainian]

8.Penzai, S., Vozhzhov, I., Filipenko, O. (2023). Fizychna kultura yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Nauka i tekhnika sohodni. № 2(16). S.31-33. [in Ukrainian]

9.Semeniuk, M. V., Pereverzieva, S. V. (2025). Intehratsiia sportyvnykh ihor u osvitnii protses: efektyvne poiednannia fizychnoi aktyvnosti ta sportu. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. S.173-176. [in Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03
УДК 796.01:004.738.5

Бородіна О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0000-0002-2777-2508
Гусаревич О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0000-0002-7740-4631
Бурковський В.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0009-0003-5067-8864
Усатенко О.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0009-0006-6748-1971
Варивода О.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0000-0002-2777-2508

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У статті досліджується роль соціальних мереж (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram) у формуванні здоров'язбережувальної та рухової компетентності студентів. Розглянуто позитивні аспекти їх використання, зокрема підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою, розвиток самостійності, комунікації та командної взаємодії. Водночас виділено негативні наслідки неконтрольованого