M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport), (5К), 223-228.

7. Vakulenko, T., Hrynevych, L., & Linnyk, O. (2021). *Nova ukrayinska shkola. Dorozhnya karta reformy bazovoyi ta profilnoyi shkoly. Proyekt dlya obhovorennya* (L. Hrynevych). AKMEHRUP.

8. Pro deyaki pytannya derzhavnykh standartiv povnoyi zahalnoyi serednoyi osvity, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny № 898 (2020). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16

9. Pro zatverdzhennya Derzhavnoho standartu profilnoyi serednoyi osvity, Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny № 851 (2024). URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-derzhavnoho-standartu-profilnoi-serednoi-osvity-851-250724

10. Pro osvitu : Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

11. Pro povnu zahalnu seredniu osvitu : Zakon Ukrainy vid 16.01.2020 r. № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

12. Pro skhvalennya Kontseptsiyi realizatsiyi derzhavnoyi polityky u sferi reformuvannya zahalnoyi serednoyi osvity «Nova ukrayinska shkola» na period do 2029 roku, Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayiny № 988-r (2016). URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934

13. Sorokolit, N. S., & Chopyk, R. V. (2023). Normatyvno-prohramne zabezpechennya fizychnoho vykhovannya v umovakh Novoyi ukrayinskoyi shkoly. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problem fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport).* 5К (165), 130–133.

14. Sorokolit, N., Lukjanchenko, M., Turchyk, I., & Chopyk, R. (2021, May). New Ukarinian School Educational Reforms and Professional Mastership of the Physical Education Teacher. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 4, pp. 179–189).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).47
УДК: 371.315.6

Шевчук О. П.
аспірант факультету фізичної
культури, спорту та здоров'я,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Бєлікова Н. О.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-2789-7586

ОЦІНКА ЗАЛУЧЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РОЗВИТОК

У сучасному суспільстві цифровізація освіти, збільшення часу, проведеного за екранами гаджетів та зниження інтересу до активного дозвілля призводять до скорочення рівня фізичної активності дітей. Мета статті: проаналізувати рівень залученості учнів початкової школи до ігрової діяльності та визначити її вплив на розвиток ключових компетентностей НУШ. Проведено онлайн-опитування серед 162 учнів 1-4 класів з метою визначення рівня залученості школярів до ігрової діяльності та виявлення ключових факторів, що впливають на її розвиток у процесі фізичного виховання. Встановлено, що більшість учнів початкової школи активно залучені до ігрової діяльності, що позитивно впливає на їхній фізичний, соціальний та емоційний розвиток. Учні надають перевагу командним іграм та руховій діяльності, які сприяють формуванню ключових компетентностей НУШ. Значна частина школярів регулярно проводить час на свіжому повітрі та беруть участь у фізичних активностях, що є позитивною тенденцією задля підтримки здорового способу життя. Виявлено аспекти, що потребують додаткової уваги: 27,3% учнів проводять за гаджетами від 2 до 3 годин щоденно; 12,3% учнів виходять на вулицю кілька разів на тиждень; 11,5% учнів іноді грають у ігри на вулиці, а 5,4% роблять це рідко; 9,1% учнів ніколи не вигадують власних ігор або нових правил; 0,8% учнів ніколи не грають із друзями чи сім'єю. Обґрунтовано важливість інтеграції інноваційних методів та ігрових технологій в освітній процес фізичного виховання у молодшій школі, що сприятиме підвищенню мотивації школярів до занять фізичною культурою та розвитку їхньої ігрової компетентності.

Ключові слова: *гра, ігрова діяльність, фізична культура, молодші школярі, рухова активність, освітній процес, мотивація.*

Shevchuk Oleksandr, Belykova Nataliya. Assessment of younger schoolchildren's engagement in play activity and factors affecting its development. *In modern society, the digitalization of education, increased screen time, and decreased interest in active leisure lead to a reduction in children's physical activity levels. The aim of the article is to analyze the level of younger schoolchildren's engagement in play activity and determine its impact on the development of key competencies of the New Ukrainian School (NUS). An online survey was conducted among 162 students in grades 1-4 to determine the level of schoolchildren's engagement in play activity and identify key factors affecting its development in the physical education process. It was found that most younger schoolchildren are actively engaged in play activity, which positively affects their physical, social, and emotional development. Students prefer team games and motor activities that contribute to the formation of key competencies of*

the NUS. A significant portion of schoolchildren regularly spend time outdoors and participate in physical activities, which is a positive trend for maintaining a healthy lifestyle. Aspects requiring additional attention were identified: 27.3% of students spend 2 to 3 hours daily on gadgets; 12.3% of students go outside several times a week; 11.5% of students sometimes play games outdoors, and 5.4% do so rarely; 9.1% of students never invent their own games or new rules; 0.8% of students never play with friends or family. Conclusion: The importance of integrating innovative methods and play technologies into the physical education process in primary school is substantiated, which will enhance students' motivation for physical education and develop their play competence.

Keywords: game, play activity, physical education, younger schoolchildren, motor activity, educational process, motivation.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві питання залучення молодших школярів до рухової активності набуває особливої актуальності. Цифровізація освіти, збільшення часу, проведеного за екранами гаджетів та зниження інтересу до активного дозвілля призводять до скорочення рівня фізичної активності дітей. Це, у свою чергу, може негативно впливати на їхній фізичний стан, емоційне благополуччя та соціальну взаємодію. Одним із ефективних підходів до подолання цієї проблеми є розвиток ігрової компетентності засобом ігрової діяльності, яка сприяє гармонійному фізичному, когнітивному та соціальному розвитку учнів початкової школи [1].

Сучасна освітня парадигма Нової української школи (НУШ) визначає гру не лише як засіб організації освітнього процесу, а й як ефективний інструмент формування ключових компетентностей учнів. Ігрова діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, співпраці, ініціативності, творчого мислення та адаптивності школярів. Вона допомагає учням краще засвоювати навчальний матеріал, стимулює фізичну активність, а також формує позитивне ставлення до здорового способу життя. Ігрова компетентність, у свою чергу, є важливим компонентом цього процесу, оскільки саме завдяки їй учні набувають досвіду взаємодії, вирішення завдань у форматі гри та формування рухових навичок, необхідних для активного життя [2].

Попри значну роль ігрової діяльності, рівень залученості учнів до рухливих ігор може суттєво відрізнятися залежно від низки факторів: рівня мотивації, умов для проведення ігор, особливостей організації освітнього процесу та методичних підходів педагогів. У зв'язку з цим постає необхідність детального аналізу участі учнів у рухливих іграх, визначення основних перешкод і чинників, що впливають на їх ігрову компетентність, а також розробки рекомендацій щодо вдосконалення освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти.

Аналіз літературних джерел. Ігрова діяльність є важливим засобом формування ключових компетентностей учнів початкової школи в умовах Нової української школи (НУШ). Автори (Н. Бєлікова, О. Шевчук) зазначають, що ігрові методи сприяють розвитку таких компетентностей, як спілкування державною мовою, математична компетентність, ініціативність та підприємливість, соціальна та громадянська компетентності, обізнаність та самовираження у сфері культури, екологічна грамотність і здоровий спосіб життя [6].

У дослідженні А. Пуляєвої висвітлено особливості застосування гри як засобу активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів початкової школи. Авторка зазначає, що ігрова діяльність є ефективним інструментом для формування ключових компетентностей у контексті НУШ, зокрема через інтерактивні методи навчання [4].

Методичні аспекти використання ігрових форм роботи для розвитку компетентностей учнів початкової школи розглянуто у посібнику під редакцією О. Саприкіної. У виданні детально проаналізовано різні види ігрових технологій та їхній вплив на навчальний процес, підкреслено їхню роль у створенні мотиваційного середовища для молодших школярів [5].

П. Борецький у своїй науковій роботі аналізує педагогічний потенціал ігрової діяльності у формуванні ключових компетентностей молодших школярів. Автор наголошує, що інтеграція ігрових методів у навчальний процес сприяє підвищенню інтересу учнів до навчання, розвитку їхньої соціальної взаємодії та активної участі у фізичній активності [3].

Крім того, у роботі Б. Шияна аналізується педагогічний потенціал ігрової діяльності у формуванні ключових компетентностей молодших школярів, підкреслюючи важливість інтеграції ігрових методів у навчальний процес в умовах реформування освіти [7].

Таким чином, сучасні українські дослідження підтверджують ефективність ігрової діяльності як засобу формування ключових компетентностей учнів початкової школи. Це відповідає концепції НУШ та сприяє всебічному розвитку молодших школярів у процесі навчання.

Мета статті: проаналізувати рівень залученості учнів початкової школи до ігрової діяльності та визначити її вплив на розвиток ключових компетентностей НУШ.

Виклад основного матеріалу дослідження. У рамках дослідження було проведено онлайн-опитування серед 162 учнів 1-4 класів ліцеїв м. Луцька №№ 21, 19 та 23. Основною метою опитування було визначення рівня залученості школярів до ігрової діяльності та виявлення ключових факторів, що впливають на її розвиток у процесі фізичного виховання. Аналіз вікового розподілу респондентів показав, що найбільшу частку опитаних становлять учні віком 8–9 років (65,2%). Група школярів 7–8 років складає 22,7%, тоді як 6–7-річних серед респондентів лише 6,8%. Найменшою є вікова категорія 9–10 років – 5,3% учнів. Ці дані відображають структуру вибірки, сформованої на добровільній основі серед молодших школярів, які виявили бажання взяти участь в опитуванні.

У вибірці респондентів більшість складають хлопчики (54,5%), тоді як дівчатка становили 45,5%. Незважаючи на незначний гендерний дисбаланс, обидві групи досить рівномірно представлені, що дозволяє враховувати різносторонні підходи до організації фізичного виховання. За розподілом по класах, найбільшу частину респондентів складають учні 4-их (41,7%) та 3-их (38,6%) класів. Учнів 1-го класу – 13,6%, а 2-го – 6,2%, що вказує на переважання старших учнів початкової школи в опитуванні, що може бути пов'язано з більшою обізнаністю та готовністю брати участь в анкетуванні.

Аналіз відповідей учнів щодо виконання ранкової зарядки показав, що лише 23,5% виконують її щодня, а ще 22,7% — кілька разів на тиждень. Найбільша частка респондентів (36,4%) зазначила, що робить зарядку рідко, а 17,4% учнів не виконують її взагалі, що може негативно впливати на їхню фізичну підготовку та стан здоров'я. Отримані результати показують, що лише невеликий відсоток учнів регулярно виконує ранкову зарядку, тоді як значна частина робить це рідко або взагалі не виконує. Це вказує на недостатню залученість дітей до позакласної фізичної активності, тому важливо більше популяризувати здоровий спосіб життя та заохочувати школярів до щоденних занять фізичними вправами.

Цікаво було дізнатися, скільки часу учні активно рухаються протягом дня. Найбільша частка респондентів (44,7%) зазначила, що вони рухаються активно від 3 до 4 годин на день, що свідчить про високий рівень фізичної активності. Ще 30,3% учнів відповіли, що їхня щоденна активність становить 2–3 години, що також є задовільним показником. Водночас 24,2% учнів рухаються активно лише 1–2 години на день, що нижче рекомендованого рівня. Лише 0,8% респондентів зазначили, що їхня активність складає менше 1 години на день, що є вкрай низьким показником.

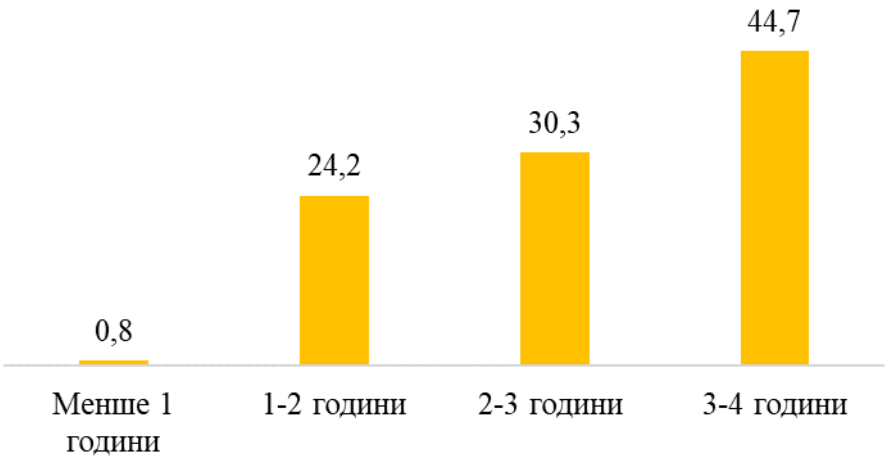


Рис. 1. Розподіл респондентів за кількістю часу, проведеного в активному русі протягом дня, (%)

Результати (рис. 1) показують, що більшість учнів мають достатній рівень фізичної активності, який відповідає рекомендаціям для молодшого шкільного віку. Водночас для частини школярів, які рухаються недостатньо, варто більше уваги приділяти заохоченню до активного способу життя, адже регулярна рухова активність є важливою умовою для їхнього здоров'я та гармонійного розвитку.

Аналізуючи відповіді учнів щодо часу, проведеного за комп'ютером, телефоном або планшетом, можна побачити різні рівні використання цифрових пристроїв. Найбільша частка респондентів (44,7%) витрачає на гаджети від 1 до 2 годин на день, що відповідає загальним рекомендаціям для дітей молодшого шкільного віку. Використовують гаджети менше 1 години на день 14,4% учнів, що є позитивним фактором для їхнього здоров'я. Водночас 27,3% учнів проводять за гаджетами від 2 до 3 годин щоденно, що вказує на тенденцію до збільшення екранного часу. Про найвищий рівень екранного часу (понад 3 години на день) зазначили 13,6% респондентів, що викликає занепокоєння, адже тривалий час за екранами може негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я дітей (рис. 2).

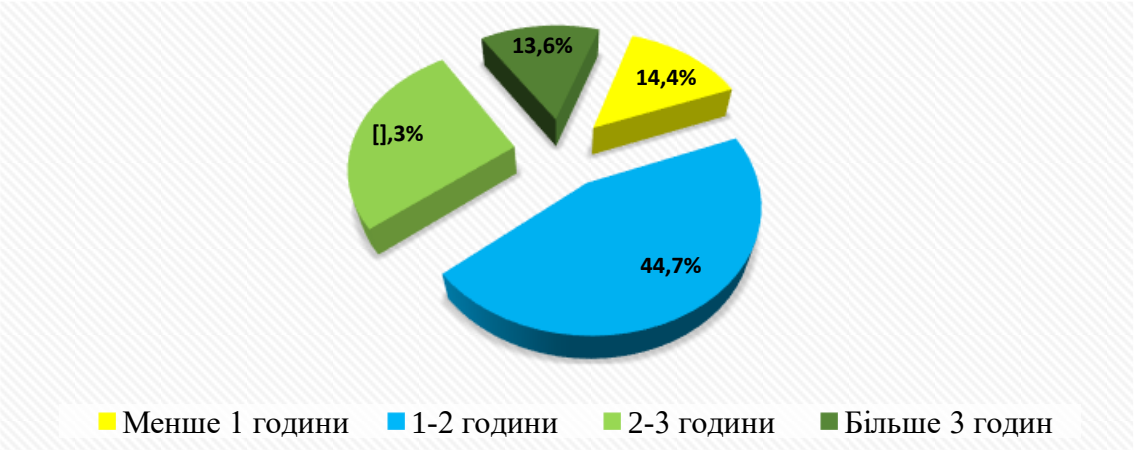


Рис. 2. Розподіл респондентів щодо кількості часу, проведеного за цифровими пристроями впродовж дня, (%)

Результати опитування (рис. 2) показують, що більшість учнів мають помірний рівень екранного часу в гаджетах, який загалом відповідає рекомендаціям. Однак частина учнів із високим рівнем використання гаджетів (більше 3 годин на день) потребує додаткової уваги, щоб уникнути негативних наслідків для їхнього здоров'я та рухової активності.

Відповіді учнів на запитання щодо часу, проведеного на свіжому повітрі, показали, що більшість респондентів (67,7%) щодня проводять 1–2 години на відкритому повітрі, що є позитивним показником. Ще 20% учнів зазначили, що перебувають на свіжому повітрі 30–60 хвилин щодня, що також відповідає рекомендаціям щодо фізичної активності. Лише 12,3% учнів виходять на вулицю кілька разів на тиждень, і жоден респондент не зазначив, що ніколи не проводить час на свіжому повітрі.

Результати свідчать, що більшість учнів регулярно проводять час на свіжому повітрі, що позитивно впливає на їхнє здоров'я. Водночас варто заохочувати тих, хто рідше буває на вулиці, оскільки активний відпочинок є важливим для фізичного та психоемоційного розвитку школярів.

На запитання «Як часто Ви граєте у ігри на вулиці?» більшість респондентів зазначили, що регулярно беруть участь в активних іграх на свіжому повітрі. Зокрема, 40,8% учнів грають на вулиці щодня, а 42,3% — кілька разів на тиждень, що є позитивним показником. Водночас 11,5% учнів іноді грають у ігри на вулиці, а 5,4% роблять це рідко. Низький рівень активності цієї невеликої групи учнів може негативно впливати на їхнє здоров'я, емоційний стан та соціальну взаємодію.

Аналіз отриманих даних показує, що активні ігри на вулиці є важливою частиною дозвілля більшості учнів. Однак серед опитаних є діти, які рідко беруть участь у таких іграх, що може потребувати додаткової уваги для залучення їх до активного відпочинку.

Аналізуючи відповіді на запитання про вподобання ігор, які потребують командної роботи, було встановлено, що більшість респондентів (76,2%) надають перевагу все таки командним іграм. Це свідчить про значний інтерес учнів до активностей, що розвивають соціальні навички, як-от співпраця, комунікація, лідерство та емпатія. Ще 21,5% учнів зазначили, що іноді обирають командні ігри, отримуючи від них задоволення. Лише 2,3% респондентів висловили негативне ставлення до таких ігор.

Отримані результати підкреслюють важливість командних ігор як ефективного засобу розвитку соціальних навичок молодших школярів. Використання таких активностей у освітньому процесі сприятиме згуртованості учнів, формуванню навичок взаємодії та розширенню їхнього ігрового досвіду.

На запитання «Як часто Ви придумуєте свої власні ігри або нові правила до вже існуючих?» було отримано цікаві результати. Часто вигадують власні ігри або змінюють правила 31,8% учнів, демонструючи високий рівень креативності та ініціативності. Більшість респондентів (59,1%) іноді займаються такою діяльністю, що свідчить про здатність до творчого мислення, але потребують додаткової мотивації чи відповідних умов. Лише 9,1% учнів зазначили, що ніколи не вигадують власних ігор або нових правил, що може свідчити про відсутність інтересу до творчих активностей або можливостей для їх реалізації. Результати опитування свідчать, що більшість учнів мають схильність до творчої діяльності в іграх, що підкреслює важливість підтримки їхньої ініціативи та створення умов для розвитку креативності.

Проводячи аналіз відповідей учнів на запитання «Які ігри Вам подобаються найбільше?», було встановлено, що 72,8% респондентів надають перевагу рухливим іграм на вулиці, таким як футбол і хованки. Це підкреслює їхній високий інтерес до фізичної активності на свіжому повітрі. У той же час, 13,6% учнів обирають спокійні ігри вдома, такі як настільні, і така ж частка віддає перевагу іграм на електронних пристроях, що вказує на різноманітність розподілу інтересів серед школярів та підкреслює необхідність врахування різних уподобань дітей при організації ігрової діяльності, забезпечуючи збалансований підхід.

Аналізуючи відповіді на запитання про улюблені види рухової діяльності на уроках фізичної культури, було встановлено, що більшість учнів (59,8%) надають перевагу спортивним іграм, що підтверджує їхній інтерес до командних видів спорту. Значна частина респондентів (57,6%) також захоплюється рухливими іграми та естафетами, що вказує на популярність активних ігрових форм. Менш популярними серед учнів виявилися бігові вправи (28,8%), гімнастичні елементи (18,2%) та танцювальні вправи (15,2%). Ці показники демонструють різноманітність вподобань і підкреслюють необхідність врахування інтересів усіх учнів. Водночас менш популярні види діяльності потребують додаткової уваги, щоб урізноманітнити навчальний процес і підтримати інтерес до фізичної культури.

На запитання «Як часто ви граєте в ігри з друзями або сім'єю?» більшість учнів продемонструвала активну участь у таких ігрових формах. Щодня грають 38,6% респондентів, що свідчить про регулярний розвиток соціальних навичок і підтримку фізичної активності. Грають кілька разів на тиждень 42,4% учнів, що вказує на високу залученість у ігри, хоча й не щодня. Рідко беруть участь в іграх 18,2% респондентів, а лише 0,8% учнів зазначили, що ніколи не грають із друзями чи сім'єю. Це підтверджує, що переважна більшість дітей залучена до ігрової діяльності, хоча з різною частотою (рис. 3).

Результати опитування (рис. 3) засвідчують, що більшість учнів активно грають у ігри з друзями або сім'єю, що позитивно впливає на розвиток соціальної взаємодії та фізичної активності. Водночас учні, які рідко або ніколи не беруть участі у таких іграх, потребують додаткової уваги для стимулювання їхньої участі у спільних активностях.

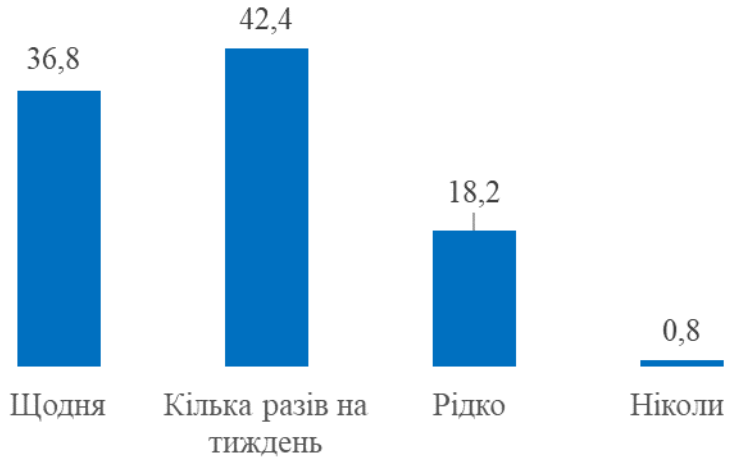


Рис. 3. Розподіл відповідей учнів щодо залученості до ігрової діяльності впродовж тижня, (%)

Аналізуючи відповіді учнів на запитання «Як Ви себе почуваєте після ігрової діяльності?», було встановлено, що більшість респондентів відчуває позитивні емоції. Зокрема, 56,1% учнів зазначили, що почуваються «втомлено, але щасливо», що свідчить про задоволення від ігрової діяльності навіть за фізичного навантаження. Ще 40,9% респондентів відзначили, що почуваються «енергійно та задоволено», що підкреслює користь активних ігор для емоційного стану. Лише 1,5% учнів повідомили про втому та роздратованість після гри, що є мінімальним показником.

Результати опитування свідчать, що активні ігри здебільшого викликають у дітей позитивні емоції та сприяють як фізичному, так і емоційному благополуччю.

Аналізуючи результати опитування щодо залученості молодших школярів до ігрової діяльності на уроках фізичної культури, було визначено найпопулярніші ігри: футбол, баскетбол, рухливі ігри, естафети, фрізбі і бадмінтон. Такі ігри, як футбол і баскетбол, традиційно отримали найбільшу кількість згадок серед учнів, що підкреслює їхню популярність як командних видів спорту, які сприяють розвитку співпраці та комунікативних навичок. Рухливі ігри та естафети є улюбленими серед наймолодших школярів завдяки їхній динамічності та ігровому характеру.

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили, що більшість учнів початкової школи активно залучені до ігрової діяльності, що позитивно впливає на їхній фізичний, соціальний та емоційний розвиток. Аналіз анкетування показав, що учні надають перевагу командним іграм та рухливим активностям, які сприяють формуванню ключових компетентностей НУШ. Також встановлено, що значна частина школярів регулярно проводить час на свіжому повітрі та беруть участь у фізичних активностях, що є позитивною тенденцією задля підтримки здорового способу життя.

Водночас опитування виявило аспекти, що потребують додаткової уваги. Зокрема, частина учнів недостатньо часу приділяє руховій активності, що може негативно впливати на їхній фізичний розвиток і загальне самопочуття. Крім того, серед респондентів є учні, які рідко або зовсім не беруть участі в іграх, що може бути наслідком низької мотивації або недостатньої організації ігрової діяльності у школі. Це свідчить про необхідність розробки ефективних методів залучення школярів до активних ігор, що сприятиме формуванню у них інтересу до зайнять фізичною активністю.

Перспективи подальших досліджень зосереджені на пошуку інноваційних підходів до впровадження ігрових методів в освітній процем з фізичного виховання молодших школярів.

Література

1. Бєлікова Н. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15.*, 2014. Вип. 3К(44)14. С. 91–96.

2. Бєлікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.*, 2019. Вип. 14. С. 15–19.

3. Борецький П. Педагогічний потенціал ігрової діяльності у формуванні ключових компетентностей молодших школярів. *Науковий вісник.*, 2022. Вип. 4. С. 145-152.

4. Пуляєва А. Гра як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів початкової школи. *Ігрова діяльність в умовах НУШ.*, 2023.

5. Саприкіна О. (ред.) Ігрові форми роботи як засіб формування ключових компетентностей учнів початкової школи. *Навчальний посібник.*, 2019. С. 1–200.

6. Шевчук О., Бєлікова Н. Розвиток ключових компетентностей НУШ засобами ігрової діяльності у початковій школі. *Науковий часопис. Фізична культура і спорт.*, 2023. № 12(172). С. 36-42.

7. Шиян Б. Фізична культура в контексті освітньої реформи НУШ. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації.*, 2022. № 9. С. 67–73.

Reference

1. Bielikova N. (2014). Scientific and methodological approaches to the professional training of modern specialists in physical education and sports. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series No. 15*, 3K(44)14, 91–96.

2. Bielikova N., Podubinska S. (2019). The current state of extracurricular physical education activities. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko University. Physical Education, Sports and Human Health*, 14, 15–19.

3. Boretskyi P. (2022). Pedagogical potential of play activities in the formation of key competencies of primary school students. *Scientific Bulletin*, 4, 145–152.

4. Puliaieva A. (2023). The game as a means of activating the educational and cognitive activity of primary school students. *Game activity in the context of NUS*.

5. Saprykyna O. (Ed.) (2019). Game-based teaching methods as a means of forming key competencies in primary school students. *Educational manual*, 1–200.

6. Shevchuk O., Bielikova N. (2023). Development of key competencies in NUS through game-based activities in primary school. *Scientific Journal. Physical Culture and Sports*, 12(172), 36–42.

7. Shyyan B. (2022). Physical education in the context of the NUS education reform. *Physical Culture, Sports, and Nation's Health*, 9, 67–73.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).48
УДК 796.012.6:[378.015.31:613.9]

Шукатка О.В.
доктор педагогічних наук, професор
Львівський національний університет
імені Івана Франка, м. Львів
http://orcid.org/0000-0002-2297-4709
Борисевич Л.В.
старший викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-7103-1611
Кушнір Р.Г.
старший викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/*0000-0001-5833-0086*

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

У статті розглядається роль фізичних вправ як фундаментального елемента у формуванні мотивації до здоров'язбереження, а також те з якою метою студенти відвідують заняття з фізичного виховання та яке їх відношення до здорового способу життя. Адже, зниження інтересу молоді до фізичної культури викликає занепокоєння. Замість активного способу життя вони все більше часу проводять у віртуальному світі, стадіони й спортивні зали спорожніли. Пора змінювати цю тенденцію: повернімо молодь до спорту, де формується характер, здоров'я і сила духу. Також, проаналізовано основні переваги систематичної фізичної активності для психічного, фізичного та емоційного благополуччя. Описано механізми впливу фізичних вправ на здоров'я студента, включаючи підвищення життєвого тонусу, зміцнення імунітету та розвиток стійкості до стресів. Зроблено акцент на важливості інтеграції фізичної активності у повсякденне життя сучасного студента, як інструменту формування свідомих звичок. Оскільки, фізична активність являється одним з ключових чинників здорового способу життя та довголіття. Адже, попит на здорову і активну молодь в умовах сучасності стрімко зростає.

Також надано практичні рекомендації щодо того, як почати займатися спортом і підтримувати мотивацію до здорового способу життя, шляхом систематичного виконання фізичних вправ.

Ключові слова*: студенти, фізична культура, спорт, фізичне виховання, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, мотивація, молодь.*

Oksana Shukatka; Lesia Borysevych, Roman Kushnir. Physical exercise as a basis for motivation to health care. *The article examines the role of physical exercise as a fundamental element in the formation of motivation for health preservation, as well as the purpose for which students attend physical education classes and their attitude to a healthy lifestyle. After all, the decline in young people's interest in physical education is worrying. Instead of an active lifestyle, they spend more and more time in the virtual world, stadiums and gyms are empty. It's time to change this trend: let's return young people to sports, where character, health and strength of spirit are formed. Also, the main benefits of systematic physical activity for mental, physical and emotional well-being are analyzed. The mechanisms of the influence of physical exercise on the health of a student are described, including increasing vitality, strengthening immunity and developing resistance to stress. Emphasis is placed on the importance of integrating physical activity into the daily life of a modern student as a tool for forming conscious habits. Since physical activity is one of the key factors of a healthy lifestyle and longevity. After all, the demand for healthy and active youth in modern conditions is growing rapidly.*

Practical recommendations are also provided on how to start exercising and maintain motivation for a healthy lifestyle through systematic physical exercise.

Keywords: *students, physical culture, sports, physical education, health preservation, healthy lifestyle, motivation,*