

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Третяков Владислав Миколайович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ГАРМОНІЙНОГО
РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.



Науковий керівник:

доктор філософії,
старший викладач

Сова В.М.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	6
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	6
1.1. Поняття та класифікація рухливих ігор у системі фізичного виховання	6
1.2. Психолого-педагогічні особливості розвитку школярів засобами рухливих ігор.....	10
1.3. Роль рухливих ігор у забезпеченні гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини.....	15
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2	21
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	21
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	22
2.1.3. Методи математичної статистики.....	23
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3	33
ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	33
3.1. Методичні підходи до організації рухливих ігор на уроках фізичної культури.....	33
3.2. Добір та систематизація рухливих ігор відповідно до вікових особливостей школярів	36
3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту з упровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес	39
Висновки до третього розділу	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Сучасна система шкільної освіти стикається з низкою суперечностей, серед яких особливо гострою залишається проблема збереження та зміцнення здоров'я учнів на тлі зростаючих навчальних навантажень, гіподинамії та несприятливих соціальних умов, зумовлених в тому числі й воєнним становищем в Україні. Питання гармонійного фізичного та психічного розвитку школярів набуває нині першорядного значення, оскільки саме в шкільному віці закладаються основи здоров'я, рухової культури та ціннісного ставлення до власного тіла й активного способу життя.

Рухливі ігри є одним із найдавніших і водночас найефективніших засобів педагогічного впливу на дитину. Їхній потенціал не вичерпується суто фізичним навантаженням — вони одночасно розвивають координацію рухів, вольові якості, навички командної взаємодії, емоційну стійкість та пізнавальну активність. Це підтверджується численними дослідженнями українських науковців: Н. Андрощук детально розкриває методичні аспекти застосування рухливих ігор та естафет у фізичному вихованні школярів, Н. В. Москаленко аналізує інноваційну діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів, а О. М. Школа досліджує вплив інтерактивних технологій на формування життєвої компетентності молодших школярів. Проблематику мотивації до рухової активності в шкільному середовищі висвітлюють С. А. Закопайло та Н. О. Хлус, тоді як питання інноваційних підходів до організації фізичного виховання розробляють І. Кузьменко, Т. І. Лясота, А. І. Альошина та інші дослідники. Незважаючи на значний масив наукових розвідок, питання системного використання рухливих ігор саме як засобу гармонійного — тобто комплексного фізичного, психічного й соціального — розвитку школярів залишається недостатньо розробленим у методичному аспекті та потребує подальшого вивчення.

Актуальність теми визначається декількома взаємопов'язаними чинниками. По-перше, стрімке поширення малорухливого способу життя серед дітей шкільного віку, зумовлене надмірним використанням гаджетів і скороченням часу активного відпочинку, призводить до погіршення показників фізичного здоров'я та психоемоційного стану учнів. По-друге, в умовах воєнного часу зростає потреба у засобах психологічної розрядки, соціальної згуртованості та позитивної емоційної взаємодії — функцій, які органічно виконують правильно організовані рухливі ігри. По-третє, реформа Нової української школи акцентує на компетентнісному підході, в межах якого рухлива гра виступає не лише фізичним вправлянням, а й середовищем для формування соціальних, комунікативних і регуляторних компетентностей школяра.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність систематичного застосування рухливих ігор як засобу гармонійного фізичного та психічного розвитку школярів у навчально-виховному процесі.

Відповідно до мети, об'єкта і предмета дослідження визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади використання рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів на основі вивчення наукової та методичної літератури.
2. Розкрити психолого-педагогічні особливості впливу рухливих ігор на фізичний та психічний розвиток дітей шкільного віку.
3. Розробити й обґрунтувати методичні підходи до добору та систематизації рухливих ігор відповідно до вікових особливостей школярів.
4. Перевірити в ході педагогічного експерименту ефективність запропонованої методики застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження — методика організації та застосування рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку школярів на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом; педагогічний експеримент; методи математичної статистики для обробки й інтерпретації отриманих даних.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок основного тексту. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Робота містить 17 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття та класифікація рухливих ігор у системі фізичного виховання

Рухлива гра як педагогічне явище має глибоке коріння в історії людської культури та освіти. Ще з найдавніших часів ігрова діяльність супроводжувала процес фізичного становлення дитини, виконуючи функції не лише розваги, а й навчання, соціалізації та фізичного загартування. У сучасній теорії фізичного виховання поняття рухливої гри набуло чіткого наукового визначення, хоча в науковій літературі досі існує певне різноманіття підходів до його трактування, що зумовлене складністю й багатогранністю самого явища.

У найзагальнішому розумінні рухлива гра – це свідома, активна рухова діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних із певними правилами, що є обов'язковими для всіх учасників. Саме наявність правил і визначеної сюжетної або умовної основи відрізняє рухливу гру від довільних фізичних вправ та ігрових дій без регламентації [2]. При цьому ключовою ознакою рухливої гри є її емоційна насиченість і добровільність участі, що формує принципово відмінне психологічне підґрунтя порівняно з виконанням тренувальних завдань у примусовому чи нормативному режимі.

Вітчизняна педагогічна наука розглядає рухливу гру як комплексний засіб фізичного виховання, що поєднує в собі елементи фізичного навантаження, морально-вольового виховання, творчої активності та міжособистісної взаємодії [32]. Н. Андрощук, один із провідних українських фахівців у галузі ігрових методів фізичного виховання, наголошує, що рухлива гра є незамінним засобом розвитку рухових якостей школярів саме завдяки

своїй природній мотивуючій силі – дитина в грі прагне виграти, а отже, мимоволі докладає максимальних фізичних і вольових зусиль [2]. Ця особливість робить рухливу гру педагогічно більш ефективним засобом розвитку рухових якостей у порівнянні з багатьма формалізованими вправами, де мотивація утримується лише зовнішнім педагогічним впливом.

Для ефективного застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі принципово важливою є їхня класифікація. Упродовж десятиліть вітчизняні та зарубіжні дослідники пропонували різні підходи до систематизації ігрового матеріалу, і сьогодні в теорії фізичного виховання використовується кілька взаємодоповнювальних класифікаційних систем. Розглянемо основні з них.

Найбільш поширеною є класифікація рухливих ігор за ступенем інтенсивності та складності. За цим критерієм виділяють ігри малої рухливості, де фізичне навантаження є незначним і передбачає переважно ходьбу, дрібні рухи й незначні переміщення; ігри середньої рухливості, що включають помірний біг, стрибки та кидки; та ігри великої рухливості, які вимагають максимальної фізичної активності від усіх або більшості учасників одночасно [9]. Такий поділ є надзвичайно важливим з практичної точки зору, оскільки дозволяє вчителю точно дозувати фізичне навантаження впродовж уроку, чергуючи ігри різної інтенсивності відповідно до структури заняття і фізіологічних закономірностей навантаження та відновлення.

Іншим важливим критерієм класифікації є переважно розвивана рухова якість. За цим принципом ігри поділяються на ті, що розвивають швидкість (різноманітні «ловилки», естафети з максимальним темпом бігу), витривалість (ігри тривалою безперервною активністю), силу (ігри з опором, перетягуванням, утриманням позиції), спритність і координацію (ігри зі зміною напрямку руху, рівновагою, жонглюванням) та гнучкість (ігри зі специфічними вимогами до амплітуди рухів) [6]. На практиці більшість рухливих ігор розвивають кілька якостей одночасно, однак визначення

провідної дозволяє цілеспрямовано підбирати ігровий матеріал для вирішення конкретних педагогічних завдань уроку.

Класифікація за організаційними ознаками передбачає поділ рухливих ігор на індивідуальні, парні, командні та масові. Командні ігри, у свою чергу, поділяються на ті, де команди діють одночасно, і ті, де вони діють по черзі (естафети). Ця класифікація є надзвичайно значущою з педагогічної точки зору, оскільки командний характер гри кардинально змінює її соціально-психологічний контекст: виникають відносини взаємозалежності, взаємодопомоги, відповідальності за колективний результат, що само собою є потужним виховним фактором [49].

Класифікація за наявністю та характером сюжету виокремлює сюжетні ігри, що мають конкретну ігрову легенду або тематику (наприклад, «Мисливці та зайці», «Горобці та кішка»), та безсюжетні, де правила є чистими й позбавленими образного оформлення (естафети, ігри з м'ячем тощо). Сюжетні ігри домінують у молодшому шкільному віці, де образне мислення ще відіграє провідну роль у сприйнятті та мотивації. У середній та старшій школі перевага поступово надається безсюжетним іграм змагального характеру [33] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів

Критерій класифікації	Вид гри	Характеристика	Вік застосування
Ступінь інтенсивності	Мала рухливість	Ходьба, дрібні рухи, незначні переміщення	Усі вікові групи
Ступінь інтенсивності	Середня рухливість	Помірний біг, стрибки, кидки	Усі вікові групи
Ступінь інтенсивності	Велика рухливість	Максимальна активність учасників усіх	Середня та старша школа
Переважна рухова якість	Швидкісні	Ловилки, спринтерські естафети	6–17 років

Переважаюча рухова якість	На витривалість	Тривала безперервна активність	10–17 років
Переважаюча рухова якість	Силові	Опір, перетягування	12–17 років
Переважаюча рухова якість	На координацію	Рівновага, зміна напрямку	6–17 років
Організаційні ознаки	Індивідуальні	Самостійна участь кожного гравця	6–10 років
Організаційні ознаки	Командні/естафети	Коллективна відповідальність	9–17 років
Наявність сюжету	Сюжетні	Ігрова легенда, образні ролі	6–10 років
Наявність сюжету	Безсюжетні	Чисті правила без образного оформлення	10–17 років

Важливе місце в сучасній теорії фізичного виховання посідає класифікація рухливих ігор за місцем проведення: ігри у приміщенні (спортивний зал, рекреація) та на свіжому повітрі (шкільний майданчик, стадіон, природне середовище). Це розмежування має значення не лише організаційне, а й оздоровче: ігри на відкритому повітрі забезпечують одночасно фізичне навантаження й аерацію організму, загартування, що підвищує їхній оздоровчий ефект [14]. Окремо виділяють ігри у воді, що широко застосовуються в плавальних секціях і на оздоровчих таборах.

Варто також звернути увагу на класифікацію за ступенем педагогічного керівництва, яка виокремлює ігри під безпосереднім керівництвом учителя (де педагог є активним учасником або суддею), ігри з частковою самостійністю учнів та повністю самостійні ігри. Поступове зростання самостійності учнів в організації та проведенні ігрової діяльності є важливим педагогічним завданням, оскільки формує організаторські навички, ініціативність і здатність до саморегуляції [47].

Необхідно також розмежувати рухливі ігри та спортивні ігри, що нерідко змішуються у педагогічній практиці. Спортивна гра (волейбол, баскетбол, футбол) передбачає чітко стандартизовані правила, змагальний

характер і, як правило, тривалу технічну підготовку. Рухлива гра є більш варіативною, допускає спрощення правил, зміну складу команд і умов проведення залежно від педагогічних завдань і вікових особливостей учасників [35]. Саме ця гнучкість є однією з найбільших переваг рухливої гри як засобу фізичного виховання – вона легко адаптується до будь-яких умов і потреб.

Таким чином, рухлива гра являє собою складне, багатовимірне педагогічне явище, що не вкладається в жодну просту дефініцію чи однолінійну класифікаційну схему. Різноманіття підходів до її систематизації відображає реальну багатофункціональність цього засобу фізичного виховання і свідчить про необхідність комплексного, системного підходу до його застосування у шкільній практиці.

1.2. Психолого-педагогічні особливості розвитку школярів засобами рухливих ігор

Розуміння психолого-педагогічних механізмів впливу рухливих ігор на розвиток школярів неможливе без урахування вікових особливостей кожного з шкільних вікових етапів. Шкільний вік охоплює доволі тривалий період – від 6 до 17 років, – упродовж якого дитина проходить кілька якісно відмінних стадій психологічного та фізіологічного розвитку, кожна з яких характеризується власними провідними видами діяльності, домінантними потребами та специфічними чутливими (сенситивними) періодами для розвитку тих чи інших якостей.

Молодший шкільний вік (6–10 років) є надзвичайно важливим з точки зору фізичного виховання. У цей період нервова система дитини ще зберігає значну пластичність, що обумовлює особливу сприйнятливність до навчання новим руховим діям. Дослідження в галузі вікової фізіології свідчать, що координаційні здібності найефективніше розвиваються саме у цьому віці – між 6 і 10 роками формуються базові координаційні структури, які стануть

основою для освоєння більш складних рухових навичок у подальшому [6]. Психологічно цей вік характеризується переходом провідної діяльності від гри до навчання, однак ігрова мотивація ще залишається надзвичайно сильною і може бути продуктивно використана педагогом.

Рухлива гра у молодшому шкільному віці виконує роль не просто фізичного навантаження, а й незамінного середовища для соціального навчання. У грі дитина вперше стикається з необхідністю підкорятися правилам, що є зовнішніми і рівнозначними для всіх учасників, вчиться переживати програш без кризи самооцінки і радіти перемозі без приниження суперника. Ці навички емоційної регуляції мають фундаментальне значення для подальшого соціального розвитку особистості і значно ефективніше формуються саме в умовах ігрової діяльності, де емоційний контекст є природним і автентичним [50].

Психолого-педагогічна специфіка застосування рухливих ігор у молодшій школі полягає в тому, що ігри мають бути переважно сюжетними, образними, із зрозумілими ролями й нескладними правилами. Тривалість однієї гри не повинна перевищувати 5–7 хвилин, оскільки увага молодших школярів ще відзначається нестійкістю. Важливим є також емоційне забарвлення гри – вчитель має активно підтримувати ігровий настрій, нерідко беручи участь у грі сам [9]. Дослідження А. Ф. Борисенка показують, що саме активна участь педагога в ігровій діяльності молодших школярів суттєво підвищує їхню мотивацію та рівень залученості.

Підлітковий вік (11–14 років) є одним із найскладніших і водночас найвідповідальніших з точки зору педагогічного управління фізичним вихованням. Цей період характеризується бурхливими фізіологічними змінами, пов'язаними з пубертатом, значними коливаннями гормонального фону, що безпосередньо позначається на емоційній сфері, поведінці та навчальній мотивації підлітка [41]. З фізичної точки зору спостерігається тимчасова дисгармонія між темпами росту скелета і розвитком м'язової

системи, що може призводити до ускладнення виконання складно-координованих рухів і потребує обережності при доборі ігрового матеріалу.

Психологічно підлітків відрізняє прагнення до самоствердження, до визнання в колективі однолітків, підвищена чутливість до оцінки та критики. Ці особливості безпосередньо позначаються на ставленні до рухливих ігор: ігри набувають виражено змагального характеру, підліток прагне продемонструвати свою компетентність і фізичні здібності. Дослідження С. А. Закопайла свідчать, що в цьому віці рухлива активність у форматі гри може служити потужним засобом формування позитивного образу «Я» і підвищення самооцінки [21]. Разом з тим, виключення або невдача в грі можуть болісно переживатися підлітком, що вимагає від учителя особливої педагогічної чутливості й уміння організувати гру так, щоб кожен учень мав можливість для успіху.

Для підліткового віку особливо важливими є командні ігри, де формуються навички колективної взаємодії, здатність підпорядковувати власні інтереси груповим, брати на себе різні соціальні ролі – лідера, рядового члена команди, стратега. Ю. Цюпак та його співавтори встановили, що регулярна участь підлітків у командних рухливих іграх суттєво позитивно впливає на ціннісні орієнтації щодо рухової активності та здорового способу життя загалом [41]. Це пов'язано з тим, що командна ігрова взаємодія формує не просто фізичні навички, а й систему цінностей, пов'язаних із спільним досягненням результату через фізичну активність.

Старший шкільний вік (15–17 років) характеризується завершенням фізичного дозрівання і становленням особистісної ідентичності. Фізіологічно цей вік є найбільш продуктивним для розвитку силових якостей та аеробної витривалості. Психологічно старшокласники відрізняються більшою свідомістю у ставленні до фізичної активності – вони здатні усвідомлювати зв'язок між регулярними заняттями й станом здоров'я, між фізичними кондиціями й якістю повсякденного життя [21]. Однак поряд із цим у значної

частини старшокласників знижується інтерес до уроків фізичної культури, що дослідники пов'язують із недостатньою варіативністю та монотонністю запропонованих форм активності.

Рухлива гра для старшокласників має набувати характеру осмисленої активності з виразним змагальним компонентом і елементами тактичного мислення. Дослідження А. В. Афанасьєва показують, що використання інтерактивних і командних форм організації рухової активності суттєво підвищує залученість старшокласників у навчальний процес з фізичної культури [5]. Варто підкреслити, що для цієї вікової групи принципово важливою є можливість реального, а не удаваного впливу на хід гри – коли правила дозволяють прояв індивідуальної майстерності й тактичного мислення, інтерес до гри зростає суттєво.

Окремої уваги заслуговує питання індивідуальних відмінностей усередині кожної вікової групи. Навіть серед учнів одного класу спостерігається значна варіативність рівня фізичної підготовленості, темпів фізичного дозрівання та психологічних особливостей. Серед школярів зустрічаються діти з особливими освітніми потребами, діти з тимчасовими обмеженнями рухової активності через травми чи хвороби, фізично обдаровані і фізично менш розвинені учні [8]. Методично грамотна організація рухливих ігор передбачає можливість участі для всіх – через модифікацію правил, диференціацію ролей у грі, гнучке регулювання навантаження (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Психолого-педагогічні особливості застосування рухливих ігор за віковими групами

Вікова група	Вік (років)	Провідні потреби	Характер ігор	Педагогічний акцент
Молодший шкільний вік	6–10	Гра, пізнання, схвалення	Сюжетні, образні, прості правила	Участь педагога, емоційний клімат

Підлітковий вік	11–14	Самоствердження, визнання, групова належність	Командні, змагальні	Ролі лідера та учасника, командна взаємодія
Старший шкільний вік	15–17	Ідентичність, свідоме ставлення до здоров'я	Тактичні, змагальні, варіативні	Самостійність, тактичне мислення
Усі групи	6–17	Успіх, позитивна оцінка	Адаптовані до рівня підготовленості	Інклюзивність, диференціація

Важливим аспектом психолого-педагогічного впливу рухливих ігор є їхній вплив на мотиваційну сферу школяра. Н. О. Хлус у своїх дослідженнях мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку встановила, що ігрові форми організації занять суттєво переважають над традиційними формалізованими вправами за показниками внутрішньої мотивації [39]. Це означає, що учні, залучені до ігрової діяльності, виявляють активність не заради зовнішньої винагороди (оцінки, похвали вчителя), а через внутрішню зацікавленість і задоволення від самого процесу. Формування такої внутрішньої мотивації до рухової активності є стратегічно важливим завданням, оскільки саме вона є запорукою збереження фізичної активності у дорослому житті.

Психологічна безпека ігрового середовища є ще одним принциповим чинником ефективності рухливих ігор як розвивального засобу. Гра, на відміну від контрольних нормативів, не несе для дитини загрози нестерпного провалу – поразка команди переживається не так болісно, як особиста неуспішність у нормативному вимірюванні. Це створює психологічний простір для ризику, творчості й спроб нових рухових рішень, що є необхідною умовою розвитку. Дослідження у галузі педагогічної психології підтверджують, що стан «безпечного виклику» – коли завдання складне, але не надмірне, і поразка не є катастрофою – є оптимальним середовищем для навчання і розвитку будь-яких компетентностей [50].

Таким чином, рухлива гра впливає на психологічний розвиток школяра через цілу систему взаємопов'язаних механізмів: формування внутрішньої мотивації до рухової активності, розвиток вольових якостей, навичок емоційної регуляції, комунікативних умінь і соціальної компетентності, підтримку позитивного образу «Я» і самооцінки. Ефективне використання цього потенціалу вимагає від педагога не просто методичного знання ігрового матеріалу, а й глибокого розуміння вікової психології та уважного ставлення до індивідуальних особливостей кожного учня.

1.3. Роль рухливих ігор у забезпеченні гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини

Поняття «гармонійний розвиток» в контексті педагогіки та психології фізичного виховання означає збалансоване, пропорційне становлення всіх сфер особистості – фізичної, психічної, соціальної та духовно-ціннісної, – де жодна не розвивається на шкоду іншим, а всі разом утворюють цілісну і стійку структуру здорової особистості. Концепція гармонійного розвитку протистоїть як вузькоспортивному підходу, що гіпертрофує фізичні кондиції, так і суто когнітивній освітній моделі, що ігнорує тілесний вимір людського буття. Сучасна українська освіта, і зокрема реформа Нової української школи, орієнтується саме на цілісний, гармонійний розвиток особистості, де фізичне виховання займає рівноправне місце поряд з іншими освітніми галузями.

Рухлива гра є одним із небагатьох педагогічних засобів, що за своєю природою відповідає принципу гармонійності, тобто одночасно впливає на різні виміри розвитку дитини, не ізолюючи їх один від одного. Розглянемо цей вплив детальніше за основними напрямками.

З точки зору фізичного розвитку рухливі ігри забезпечують комплексне тренувальне навантаження, що задіює різні м'язові групи, енергетичні системи організму та фізіологічні механізми. На відміну від більшості ізольованих вправ, які цілеспрямовано розвивають одну якість, рухлива гра, як правило,

одночасно навантажує і серцево-судинну систему (аеробний компонент), і нервово-м'язовий апарат (швидкість реакцій, координація), і кістково-м'язову систему (навантаження на суглоби й кістки). А. І. Альошина у своїх дослідженнях встановила, що регулярне застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання позитивно впливає на стан опорно-рухового апарату дітей, знижуючи ризик функціональних порушень [1]. Це особливо важливо в сучасному контексті, коли гіподинамія стала однією з провідних причин погіршення стану здоров'я школярів.

Систематичне включення рухливих ігор до навчально-виховного процесу сприяє розвитку всіх основних рухових якостей. Щодо швидкості: ігри типу «ловилок» і спринтових естафет ефективно розвивають швидкість одиночного руху та швидкість реакції, причому ігровий контекст забезпечує максимальну мотивацію до швидкісних зусиль, що принципово важливо для розвитку цієї якості. Щодо витривалості: ігри тривалою або повторюваною активністю поступово адаптують серцево-судинну й дихальну системи до аеробного навантаження. Щодо спритності та координації: ігри з непередбачуваними змінами ситуації є найбільш ефективним засобом розвитку цих якостей, оскільки вимагають постійного пристосування рухових програм до мінливих умов [33].

Розвиток координаційних здібностей заслуговує окремої уваги з огляду на його значущість для загального фізичного розвитку дитини. Координаційні здібності – це не просто технічна характеристика рухів, а відображення рівня розвитку й функціональної досконалості центральної нервової системи, її здатності управляти руховими актами в умовах нестандартних ситуацій. Р. Ф. Ахметов, аналізуючи біомеханіку фізичних вправ, підкреслює, що рухливі ігри забезпечують одночасний розвиток просторової, часової і силової точності рухів завдяки постійній зміні ігрових ситуацій і необхідності миттєво приймати рухові рішення [6]. Жоден інший засіб фізичного виховання не може

забезпечити такого різноманіття і непередбачуваності рухових ситуацій в природних умовах.

Не менш важливим є вплив рухливих ігор на психічний розвиток дитини. У психологічній науці добре задокументований зв'язок між фізичною активністю і когнітивним функціонуванням – зокрема, між рівнем рухової активності дитини і показниками уваги, пам'яті, швидкості обробки інформації та виконавчих функцій (планування, контроль імпульсів, когнітивна гнучкість) [49]. Механізм цього зв'язку є багаторівневим: фізична активність посилює кровопостачання мозку, стимулює нейрогенез і синаптичну пластичність, знижує рівень кортизолу (гормону стресу), підвищує рівень нейротрофічних факторів. Рухлива гра, поєднуючи фізичну активність із необхідністю приймати тактичні рішення, концентрувати увагу й швидко переключатися між завданнями, є особливо ефективним засобом когнітивного тренування.

Емоційна сфера школяра також суттєво розвивається під впливом рухливих ігор. Регулярна участь у грі навчає дитину переживати різноманітні емоційні стани – азарт і напругу очікування, радість перемоги і розчарування поразки, тривогу відповідальності перед командою і задоволення від спільного успіху. Поступово дитина набуває здатності утримувати ці стани в соціально прийнятних межах, не дозволяючи їм руйнувати ігрову взаємодію. Ця здатність – емоційна регуляція – є однією з ключових компетентностей для повноцінного функціонування в сучасному суспільстві і, за даними психологічних досліджень, пов'язана з рівнем психологічного благополуччя і соціальної успішності в дорослому житті [50].

Соціальний вимір впливу рухливих ігор є не менш значущим. Гра, на відміну від більшості навчальних ситуацій у школі, є насамперед груповою діяльністю, де соціальна взаємодія є не фоном, а сутністю процесу. Командна рухлива гра вимагає комунікації, узгодження дій, розподілу ролей, прийняття групових рішень – усього того, що становить основу соціальної

компетентності [50]. Н. В. Москаленко підкреслює, що інноваційні форми організації фізичного виховання, серед яких командні рухливі ігри займають важливе місце, суттєво підвищують рівень соціальної згуртованості класного колективу, що позитивно позначається на загальному психологічному кліматі й навчальній мотивації [32].

Особливо цінною є здатність рухливих ігор сприяти соціальній інклюзії – включенню в активну групову діяльність дітей, які з різних причин перебувають на периферії класного колективу. Правильно організована командна гра може стати для фізично розвиненої, але соціально ізольованої дитини точкою входу у соціальні відносини, де її компетентність виявляється визнаною і цінованою [8]. І. Р. Боднар, аналізуючи досвід інклюзивного фізичного виховання, стверджує, що рухлива гра є найбільш природним і ефективним середовищем для соціальної інтеграції дітей з різним рівнем фізичних можливостей (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Вплив рухливих ігор на різні виміри гармонійного розвитку
школяра**

Вимір розвитку	Механізм впливу	Конкретний результат	Умови ефективності
Фізичний	Комплексне тренувальне навантаження	Розвиток рухових якостей, профілактика порушень ОРА	Систематичність, відповідність навантаження
Когнітивний	Посилення мозкового кровопостачання, тактичне мислення	Покращення уваги, пам'яті, виконавчих функцій	Ігри з тактичним компонентом
Емоційний	Переживання різноманітних ігрових емоцій	Розвиток емоційної регуляції	Психологічна безпека ігрового середовища
Соціальний	Командна взаємодія, розподіл ролей	Соціальна компетентність, згуртованість	Командний характер ігор

Вольовий	Подолання втоми, дотримання правил	Наполегливість, самоконтроль, відповідальність	Змагальний компонент
Мотиваційний	Внутрішня ігрова мотивація	Позитивне ставлення до фізичної активності	Добровільність, цікавість ігор

Варто спеціально зупинитися на ролі рухливих ігор у вольовому розвитку дитини, яке нерідко залишається в тіні фізичного й соціального вимірів. Воля – здатність до свідомого регулювання власної поведінки відповідно до поставленої мети всупереч зовнішнім перешкодам і внутрішнім імпульсам – є однією з ключових характеристик зрілої особистості. Рухлива гра є природним середовищем для вольового тренування: дитина у грі добровільно бере на себе зобов'язання дотримуватися правил (навіть тоді, коли це не вигідно), долати втому заради командного результату, стримувати агресивні реакції в ситуації конфлікту [33]. М. М. Осадець та його співавтори підкреслюють, що вольові якості, сформовані в ігровій діяльності, переносяться в інші сфери шкільного та позашкільного життя учня, що робить рухливу гру засобом загального особистісного розвитку [33].

Ціннісний вимір впливу рухливих ігор пов'язаний з формуванням культури рухової активності та здорового способу життя. Дослідження Ю. Цюпака та співавторів показали, що систематична участь у рухливих іграх формує у підлітків стійкі ціннісні орієнтації щодо фізичної активності як невід'ємної частини повноцінного способу життя [41]. Це особливо важливо в контексті профілактики гіподинамії й формування довгострокових здорових звичок: дитина, яка отримала позитивний досвід рухової активності в ігровому контексті, значно більш схильна зберігати фізичну активність і в дорослому житті.

Слід також наголосити на ролі рухливих ігор як засобу психологічної реабілітації та відновлення у складних соціальних умовах. В умовах воєнного

часу та хронічного стресу, яким піддаються українські школярі, ігрова рухова активність виконує важливу психотерапевтичну функцію: знижує рівень тривоги, відволікає від травматичних переживань, відновлює відчуття нормальності повсякденного шкільного ритму і забезпечує позитивні емоційні переживання, дефіцит яких є характерною ознакою стресового стану. М. А. Мамешина звертає увагу на те, що інноваційні методи підвищення рухової активності школярів, серед яких важливе місце займають рухливі ігри, суттєво сприяють підвищенню загального рівня психологічного благополуччя учнів [30].

Підсумовуючи розгляд ролі рухливих ігор у гармонійному розвитку школяра, необхідно підкреслити системний характер їхнього впливу. Рухлива гра не просто «додає» розвиток тієї чи іншої якості до вже існуючої структури особистості – вона формує її в контексті живих, автентичних міжособистісних стосунків і реальних емоційних переживань. Саме ця укоріненість у природному людському досвіді робить рухливу гру унікальним педагогічним засобом, що поєднує виховну ефективність із природовідповідністю та відповідністю глибинним потребам дитини.

Висновки до розділу 1.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми використання рухливих ігор у фізичному вихованні школярів дозволив зробити такі висновки.

Рухлива гра є складним і багатофункціональним педагогічним явищем, що поєднує фізичне навантаження, емоційну взаємодію, соціальну комунікацію та вольове зусилля в єдиному природному контексті. Різноманіття існуючих класифікацій ігрового матеріалу відображає цю багатовимірність і надає педагогу гнучкий інструментарій для цілеспрямованого добору ігор відповідно до конкретних педагогічних завдань.

Психолого-педагогічний вплив рухливих ігор суттєво відрізняється залежно від вікової групи школярів: молодші школярі потребують сюжетних образних ігор з активною участю педагога, підліткам найбільше підходять командні змагальні форми, а старшокласники потребують тактично насичених і варіативних ігрових форм, що забезпечують простір для прояву індивідуальної майстерності.

Рухлива гра відповідає принципу гармонійності розвитку, одночасно впливаючи на фізичну, когнітивну, емоційну, соціальну і вольову сфери особистості. Саме ця системність впливу, поєднана з природною мотивуючою силою ігрової діяльності, визначає унікальне місце рухливої гри в системі засобів фізичного виховання школярів і обґрунтовує доцільність її систематичного і методично виваженого застосування в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Дослідження, присвячене вивченню використання рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку школярів, потребувало застосування комплексу взаємодоповнювальних методів, що в сукупності забезпечили всебічне охоплення досліджуваної проблеми. Вибір методів визначався специфікою предмета дослідження, його цілями та практичними завданнями, а також особливостями контингенту досліджуваних. Методичний інструментарій дослідження охоплював як теоретичні, так і емпіричні методи, причому останні відіграли визначальну роль у формуванні доказової бази дослідження.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Метод аналізу науково-методичної літератури застосовувався на першому, підготовчому етапі дослідження і мав на меті формування

теоретичної бази для інтерпретації емпіричних даних, отриманих у ході педагогічного спостереження та анкетування. У процесі роботи з літературними джерелами здійснювався пошук, відбір, систематизація та критичний аналіз публікацій, що стосуються проблематики рухливих ігор, фізичного виховання школярів та гармонійного розвитку дитини.

Для пошуку літературних джерел використовувалися такі ресурси: фондові каталоги університетських бібліотек, електронні наукові бази даних (Google Scholar, Єдиний державний реєстр наукових видань), відкриті репозиторії українських університетів, а також фахові педагогічні та спортивно-педагогічні журнали. Загалом було опрацьовано 50 джерел, з яких 48 – україномовні та 2 – англійськомовні. Хронологічний діапазон використаних джерел охоплював період від 2000 до 2025 року, що дозволило відстежити динаміку наукових поглядів на проблему.

Аналіз літератури здійснювався за кількома напрямками. По-перше, аналізувалися роботи, присвячені теорії та методиці фізичного виховання школярів, зокрема праці Н. Андрощук, Н. В. Москаленко, М. А. Мамешіної та інших авторів. По-друге, вивчалися дослідження в галузі вікової психології та психолого-педагогічних особливостей розвитку школярів – роботи С. А. Закопайла, Н. О. Хлус, Ю. Цюпака та інших. По-третє, аналізувалися джерела, що розкривають інноваційні підходи до організації фізичного виховання в школі, зокрема праці І. Кузьменка, Т. І. Лясоти, О. В. Язловецької. Порівняльний аналіз отриманих даних дав змогу встановити спільні тенденції та суперечності в наявних наукових підходах, а також визначити ті аспекти проблеми, що залишаються недостатньо дослідженими.

Результати літературного аналізу дозволили сформулювати концептуальну рамку дослідження, конкретизувати його мету та завдання, розробити інструментарій для педагогічного спостереження та анкетування, а також визначити ті показники й індикатори, на які слід звернути особливу увагу в ході практичної частини роботи. Таким чином, метод аналізу науково-

методичної літератури виконував не лише інформаційно-пошукову, а й методологічну функцію в загальній структурі дослідження.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося як один із ключових методів збору первинної емпіричної інформації про реальний стан використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі школи. На відміну від анкетування, яке дозволяє отримати суб'єктивні оцінки й уявлення респондентів, педагогічне спостереження забезпечує безпосередню фіксацію явищ у природних умовах їхнього перебігу без впливу дослідника на досліджуваний процес.

Спостереження здійснювалося у формі включеного систематичного спостереження, тобто дослідник перебував безпосередньо на уроках фізичної культури та позаурочних заходах, фіксуючи педагогічні ситуації за заздалегідь розробленою схемою. Об'єктами спостереження були: частота і тривалість включення рухливих ігор у структуру уроку фізичної культури, характер ігор, що застосовуються (за видом, інтенсивністю, організаційною формою), рівень активності й залученості учнів під час ігрових завдань, реакція учнів на ігрову діяльність (емоційний стан, прояви інтересу або незацікавленості), а також характер педагогічного керівництва грою з боку вчителя.

Спостереження проводилося упродовж усього дослідницького циклу, тобто протягом навчального року, що дозволило зафіксувати не лише окремі ситуації, а й динаміку процесу. Результати спостережень фіксувалися в протокольних листах із зазначенням дати, класу, теми уроку, переліку застосованих ігор, часу, відведеного на ігрову діяльність, та якісних характеристик залученості учнів. Загалом за період дослідження було проведено спостереження 54 уроків фізичної культури в 3 різних класах та 12 позаурочних заходів із використанням рухливих ігор.

Дані педагогічного спостереження виявилися надзвичайно цінними для інтерпретації результатів анкетування, оскільки дозволили зіставити декларативні відповіді учасників анкетування з реальним станом справ, зафіксованим у природних умовах. Зокрема, порівняння показало, що педагогічне спостереження й результати анкетування здебільшого збігаються у своїх основних тенденціях, що свідчить про достовірність отриманих даних. Водночас у деяких аспектах – зокрема, щодо оцінки рівня задоволеності учнів – спостерігалася певна розбіжність, яка сама по собі є значущим науковим результатом.

2.1.3. Методи математичної статистики

Обробка кількісних даних, отриманих у ході анкетування 30 учасників дослідження, здійснювалася із застосуванням методів описової та порівняльної математичної статистики. Використання статистичних методів дало змогу перетворити масив «сирих» анкетних відповідей на структуровані та інтерпретовані дані, придатні для формулювання обґрунтованих висновків.

З методів описової статистики застосовувалися такі: підрахунок абсолютних частот відповідей за кожним варіантом кожного з 15 питань анкети; обчислення відносних частот (відсотків) для наочного представлення розподілу відповідей; обчислення середніх арифметичних значень для питань із числовою шкалою відповідей (наприклад, оцінка за 5-бальною шкалою або кількісні запитання); обчислення медіани для питань з порядковою шкалою; розрахунок стандартного відхилення для характеристики розкиду відповідей у числових шкалах.

Для порівняння розподілу відповідей між різними підгрупами респондентів (учні різних вікових груп, учні з різним рівнем фізичної підготовленості) застосовувався критерій χ^2 (хі-квадрат) для категоріальних даних. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$, що відповідає загальноприйнятим науковим стандартам у педагогічних

дослідженнях. Усі розрахунки виконувалися з використанням табличного редактора Microsoft Excel та верифікувалися вручну для ключових показників.

Окрім кількісного аналізу, застосовувався і якісний контент-аналіз відповідей на відкриті питання анкети. Відповіді категоризувалися за змістовними групами, підраховувалася частота появи кожної категорії, що дозволило перевести якісний матеріал у форму, придатну для статистичного порівняння. Поєднання кількісного та якісного підходів до аналізу анкетних даних забезпечило більш повну і нюансовану картину досліджуваного явища порівняно з будь-яким одним із цих підходів окремо.

2.2. Організація дослідження

Емпіричну базу дослідження складало анкетування 30 учасників – учнів загальноосвітньої школи різних вікових груп та їхніх учителів фізичної культури. Анкетування проводилося з метою з'ясування реального стану використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі, ставлення учасників до ігрових форм організації фізичного виховання, а також оцінки їхнього впливу на різні аспекти розвитку школярів з позиції безпосередніх учасників навчального процесу.

Анкета складалася з 15 питань, що охоплювали такі тематичні блоки: частота та форми використання рухливих ігор на уроках фізичної культури; ставлення учнів до ігрових форм фізичної активності порівняно з традиційними вправами; самооцінка учнями власного рівня фізичної підготовленості й залученості до ігрової діяльності; оцінка впливу рухливих ігор на фізичний і психологічний стан; характеристика соціального клімату класу під час ігрових занять. Питання анкети поєднували закриті (з варіантами відповідей), напівзакриті та відкриті форми, що забезпечило як кількісну, так і якісну інформацію.

Загальна кількість опитаних – 30 осіб, з них 25 учнів (12 дівчат і 13 хлопців) у віці від 11 до 16 років і 5 учителів фізичної культури зі стажем

роботи від 3 до 22 років. Вікова структура учнівської вибірки: 8 осіб молодшого підліткового віку (11–12 років), 10 осіб середнього підліткового віку (13–14 років) і 7 осіб старшого підліткового та раннього юнацького віку (15–16 років). Статистично-демографічна характеристика вибірки наведена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Демографічна характеристика вибірки дослідження

Категорія	Підгрупа	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Учні	Хлопці	13	43,3
Учні	Дівчата	12	40,0
Педагоги	Чоловіки	3	10,0
Педагоги	Жінки	2	6,7
Усього	–	30	100,0
Вікова група учнів	11–12 років	8	32,0
Вікова група учнів	13–14 років	10	40,0
Вікова група учнів	15–16 років	7	28,0

Результати відповідей на перше питання анкети «Як часто рухливі ігри включаються до уроків фізичної культури у Вашому класі?» виявили такий розподіл: 6 учнів (24 %) відповіли «майже на кожному уроці», 11 учнів (44 %) – «1–2 рази на тиждень», 6 учнів (24 %) – «кілька разів на місяць», і лише 2 учні (8 %) зазначили, що рухливі ігри використовуються «рідко або майже ніколи». Усі 5 учителів зазначили, що включають рухливі ігри до структури уроку щонайменше двічі на тиждень, що підтвердилося й результатами педагогічного спостереження (табл 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати відповідей на питання про частоту використання
рухливих ігор**

Варіант відповіді	Кількість учнів	% від учнів	Кількість педагогів	% від педагогів
Майже на кожному уроці	6	24,0	2	40,0
1–2 рази на тиждень	11	44,0	3	60,0
Кілька разів на місяць	6	24,0	0	0,0
Рідко або майже ніколи	2	8,0	0	0,0
Усього	25	100,0	5	100,0

Помітним результатом є певна розбіжність між оцінками учителів і учнів щодо частоти використання ігор: жоден із педагогів не обрав варіанти «кілька разів на місяць» або «рідко», тоді як 8 учнів (32 %) дали саме ці відповіді. Ця розбіжність може бути пояснена тим, що вчителі, включаючи до уроку елементи ігрових естафет або рухливих завдань, можуть не сприймати їх як «повноцінну рухливу гру», тоді як для учнів важлива саме тривала, захоплива ігрова діяльність, а короткочасні ігрові елементи не сприймаються ними як ігри у повному розумінні.

Друге питання анкети стосувалося ставлення учнів до рухливих ігор порівняно з іншими формами фізичної активності на уроці. Результати виявилися промовистими: 18 учнів (72 %) зазначили, що рухливі ігри є їхньою найбільш улюбленою формою активності на уроці фізичної культури, 5 учнів (20 %) надали перевагу спортивним іграм (волейбол, баскетбол), і лише 2 учні (8 %) зазначили, що більше подобаються стандартні тренувальні вправи. Ці

дані переконливо свідчать про потужний мотиваційний потенціал рухливих ігор, що підтверджується й результатами відповідних наукових досліджень.

Питання 3 було спрямоване на з'ясування самооцінки учнями рівня власної фізичної активності. Відповіді розподілилися таким чином: 7 учнів (28 %) оцінили свою активність як «дуже високу», 10 учнів (40 %) – як «достатню», 6 учнів (24 %) – як «середню», і 2 учні (8 %) – як «низьку». При цьому між самооцінкою активності й ставленням до рухливих ігор виявлено позитивний кореляційний зв'язок: учні, що оцінюють свою активність як «дуже високу», серед найулюбленіших форм достовірно частіше обирали рухливі ігри ($\chi^2 = 7,42$ при $p < 0,05$) (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Результати самооцінки рівня фізичної активності учнів

Рівень активності	Кількість учнів	%	Середній бал задоволеності іграми (1–5)
Дуже високий	7	28,0	4,9
Достатній	10	40,0	4,5
Середній	6	24,0	3,8
Низький	2	8,0	3,2
Загалом по вибірці	25	100,0	4,3

Питання 4–6 стосувалися впливу рухливих ігор на різні аспекти самопочуття та розвитку учнів. На запитання «Чи відчуваєте Ви покращення настрою після участі в рухливих іграх?» 19 учнів (76 %) відповіли «так, завжди або майже завжди», 5 учнів (20 %) – «часто», і лише 1 учень (4 %) відповів «рідко». Не відповів 0 учнів. Таким чином, 96 % респондентів підтвердили позитивний вплив рухливих ігор на емоційний стан, що є надзвичайно переконливим показником.

На запитання «Чи вважаєте Ви, що рухливі ігри допомагають Вам краще спілкуватися з однокласниками?» 16 учнів (64 %) відповіли «так, однозначно», 7 учнів (28 %) – «швидше так», 2 учні (8 %) – «важко сказати», і жоден учень не обрав варіанти «швидше ні» або «ні». Це підтверджує значний соціалізуючий потенціал ігрової рухової діяльності, що корелює з теоретичними положеннями першого розділу.

На запитання «Чи відчуваєте Ви, що регулярна участь у рухливих іграх позитивно впливає на Ваш фізичний стан?» 17 учнів (68 %) відповіли «так, помітно», 6 учнів (24 %) – «так, дещо», і 2 учні (8 %) – «не впевнений/не впевнена». Загалом 92 % учнів підтвердили позитивний вплив на фізичний стан, що є показником усвідомленості учнями зв'язку між ігровою руховою активністю і самопочуттям (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Узагальнені результати оцінки впливу рухливих ігор на розвиток учнів

Аспект впливу	«Так, однозначно / завжди» (%)	«Частково / скоріше так» (%)	«Невизначено / рідко» (%)	«Ні» (%)
Покращення настрою	76,0	20,0	4,0	0,0
Покращення спілкування	64,0	28,0	8,0	0,0
Фізичний стан	68,0	24,0	8,0	0,0
Зниження стресу	60,0	28,0	12,0	0,0
Командна взаємодія	72,0	20,0	8,0	0,0

Питання 7 дозволило визначити, які саме рухові якості учні найчастіше асоціюють із розвитком завдяки рухливим іграм. Відповіді розподілилися

наступним чином (учням пропонувалося обрати не більше 3 варіантів): швидкість обрали 18 учнів (72 %), спритність і координацію – 20 учнів (80 %), витривалість – 12 учнів (48 %), силу – 7 учнів (28 %), гнучкість – 4 учні (16 %). Цікаво, що учні найвище оцінюють розвиток координаційних здібностей та швидкості, що відповідає об'єктивним біомеханічним і фізіологічним характеристикам ігрової рухової діяльності.

Питання 8 було спрямоване на виявлення ставлення учнів до командних рухливих ігор порівняно з індивідуальними. Перевагу командним іграм надали 19 учнів (76 %), індивідуальним – 4 учні (16 %), і 2 учні (8 %) відповіли, що не мають переваг. Ці дані підкреслюють значущість соціального виміру ігрової рухової активності: школярі цінують у рухливих іграх насамперед їхній командний, групово-взаємодійний характер (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати відповідей на питання про переваги у видах рухливих ігор

Вид гри	Кількість учнів	%
Командні ігри	19	76,0
Індивідуальні ігри	4	16,0
Без різниці	2	8,0
Усього	25	100,0

Питання 9–11 дозволили оцінити погляди учнів на зв'язок між рухливими іграми і навчальним процесом в цілому. На запитання «Чи помічаєте Ви, що після уроку фізичної культури з рухливими іграми Вам легше зосередитися на подальших уроках?» позитивно відповіли 15 учнів (60 %), частково позитивно – 7 учнів (28 %), і 3 учні (12 %) не помічали такого зв'язку. Ці дані корелюють із науковими свідченнями про зв'язок між фізичною активністю і когнітивним функціонуванням та підкреслюють

практичну значущість рухливих ігор не лише для уроку фізкультури, а й для загальної навчальної ефективності.

Дані педагогічного спостереження, зіставлені з результатами анкетування в частині питань 9–11, дозволили виявити ще одну важливу закономірність: на уроках, де у вступній частині використовувалися рухливі ігри середньої інтенсивності, рівень уваги та залученості учнів у наступній частині уроку – основній – був помітно вищим, ніж на уроках, де вступна частина складалася лише зі стандартної розминки. Це спостереження підтвердилося у 41 з 54 зафіксованих уроків (75,9 %), що є статистично значущим показником.

Питання 12 стосувалося думки учнів щодо оптимальної частоти включення рухливих ігор до уроків фізичної культури. Розподіл відповідей виявився таким: «на кожному уроці» відповіли 14 учнів (56 %), «3–4 рази на тиждень» – 7 учнів (28 %), «1–2 рази на тиждень» – 4 учні (16 %), «рідше ніж раз на тиждень» – 0 учнів. Отже, усі без винятку респонденти вважають за доцільне включення рухливих ігор у навчальний процес щонайменше 1–2 рази на тиждень, а переважна більшість – набагато частіше.

На питання 13 про те, чи вважають учні рухливі ігри корисними для власного психологічного стану (зниження стресу, покращення настрою), ствердно відповіли 22 учні (88 %), і лише 3 учні (12 %) дали відповідь «важко сказати». Ці результати набувають особливого значення в сучасному контексті: в умовах тривалого соціального стресу, що переживають українські школярі, рухлива гра виступає ефективним засобом психологічного відновлення (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати відповідей на питання про оптимальну частоту використання рухливих ігор

Бажана частота	Учні (кількість)	Учні (%)	Педагоги (кількість)	Педагоги (%)

На кожному уроці	14	56,0	2	40,0
3–4 рази на тиждень	7	28,0	2	40,0
1–2 рази на тиждень	4	16,0	1	20,0
Рідше ніж раз на тиждень	0	0,0	0	0,0
Усього	25	100,0	5	100,0

Питання 14 і 15 мали відкритий характер і стосувалися відповідно найбільш запам'ятовуваних ігор та побажань щодо організації ігрової діяльності на уроках. Контент-аналіз відповідей на питання 14 виявив, що найчастіше учні згадували «Квач» / «Ловилки» (17 згадок), «Перетягування канату» (11 згадок), «Естафети зі стрибками» (9 згадок) і «М'ячеві ігри» (8 згадок). Аналіз побажань (питання 15) показав, що 13 учнів (52 %) хотіли б більше різноманітності в іграх, 9 учнів (36 %) хотіли б більше часу, відведеного на ігрову діяльність, і 3 учні (12 %) висловили побажання щодо можливості самим пропонувати ігри (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Результати контент-аналізу відповідей на відкриті питання

Категорія відповіді	Питання 14 (гра)	Кількість згадок	Питання 15 (побажання)	Кількість учнів
Ловилки / Квач	Найулюбленіша гра	17	–	–
Естафети	Популярна форма	11	–	–
М'ячеві ігри	Популярна форма	8	–	–
Більше різноманітності	–	–	Провідне побажання	13

Більше часу на ігри	–	–	Важливе побажання	9
Право пропонувати ігри	–	–	Побажання	3

Педагогічне анкетування вчителів (5 осіб) виявило ряд додаткових важливих закономірностей. Усі 5 педагогів (100 %) підтвердили, що систематичне використання рухливих ігор позитивно впливає на дисципліну й психологічний клімат класу під час уроку. 4 педагоги (80 %) зазначили, що рухливі ігри є найефективнішим засобом підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Водночас 3 педагоги (60 %) вказали на брак методичних матеріалів із систематизованим підбором ігор для різних вікових груп як на основне практичне утруднення. Це свідчить про те, що попри усвідомлену педагогами цінність рухливих ігор, практична реалізація цього потенціалу обмежується недостатнім методичним забезпеченням.

Зіставлення даних педагогічного спостереження, результатів анкетування учнів і вчителів дозволило отримати цілісну картину реального стану використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

3.1. Методичні підходи до організації рухливих ігор на уроках фізичної культури

Організація рухливих ігор на уроці фізичної культури потребує чіткого методичного планування, яке враховує структуру уроку, вікові особливості учнів, матеріально-технічні умови та конкретні педагогічні завдання кожного

заняття. На основі педагогічного спостереження 54 уроків і результатів анкетування, проведених у межах цього дослідження, було виявлено та систематизовано ключові методичні підходи, що забезпечують ефективне включення ігрового матеріалу до навчального процесу.

Перший і найважливіший методичний принцип – відповідність гри структурній частині уроку. Урок фізичної культури складається з 3 частин: підготовчої (7–12 хвилин), основної (25–30 хвилин) та заключної (3–5 хвилин). Педагогічне спостереження зафіксувало, що найбільш ефективним є диференційоване використання ігор різної інтенсивності залежно від частини уроку. У підготовчій частині доцільними є ігри малої та середньої інтенсивності, що поступово підвищують частоту серцевих скорочень і «розігрівають» нервово-м'язовий апарат. В основній частині залучаються ігри великої рухливості, що забезпечують пікове навантаження. У заключній частині застосовуються ігри малої інтенсивності або ігри на увагу й точність, що сприяють поступовому відновленню організму.

Практичне спостереження виявило, що у 37 з 54 зафіксованих уроків (68,5 %) учителі дотримувалися цього принципу, і саме на цих уроках фіксувався найвищий рівень залученості учнів та мінімальна кількість скарг на надмірну втому або, навпаки, недостатнє навантаження. На 17 уроках (31,5 %), де принцип відповідності частині уроку не дотримувався (наприклад, ігри великої інтенсивності використовувалися у заключній частині), спостерігалось або надмірне збудження учнів, що ускладнювало завершення заняття, або ознаки перевтоми.

Другий методичний підхід стосується підготовки та пояснення гри. Педагогічне спостереження зафіксувало, що оптимальний час на пояснення правил гри для молодших підлітків (11–12 років) складає 1,5–2 хвилини, для учнів 13–14 років – 1–1,5 хвилини, для старших – до 1 хвилини. Перевищення цього часу різко знижує ігрову мотивацію: учні починають відволікатися вже після 2–3 хвилин пояснення. Найефективнішою виявилася схема «стисле

пояснення + негайний пробний раунд», коли після короткого інструктажу учні негайно починають грати, а вчитель доуточнює правила вже в процесі (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл рухливих ігор за структурними частинами уроку фізичної культури

Частина уроку	Тривалість (хв)	Інтенсивність ігор	Приклади ігор	Педагогічна мета
Підготовча	7–12	Мала / середня	«Передай м'яч», «Знайди своє місце»	Розігрів, активація уваги
Основна	25–30	Середня / велика	«Квач», «Естафети», «Перехоплення м'яча»	Розвиток рухових якостей
Заключна	3–5	Мала	«Тиша», «Хто швидше шикуються»	Заспокоєння, відновлення

Третій ключовий підхід – дозування кількості ігор за один урок. Аналіз 54 уроків показав, що оптимальна кількість різних ігор за один урок становить 2–3 гри: 1 гра у підготовчій частині і 1–2 гри в основній. Коли вчителі намагалися включити 4–5 різних ігор за урок, спостерігалось зниження якості виконання правил, зростання кількості конфліктних ситуацій і загальне «розмивання» педагогічного ефекту. З іншого боку, 1 гра на весь урок забезпечувала достатню тривалість, але знижувала варіативність навантаження і нерідко призводила до втоми від одноманітності у другій половині уроку.

Четвертий підхід стосується управління командами та складом учасників. На основі спостережень встановлено, що найвищий рівень залученості і найкращий соціальний ефект забезпечується, коли склад команд змінюється від гри до гри, а принцип формування команд є прозорим і сприймається учнями як справедливий. Практично апробовано 3 способи

формування команд: рахунок на 1–2, жеребкування і вибір капітанами по черзі. Останній спосіб, за даними спостереження і відповідями учнів в анкеті, є найменш бажаним для фізично слабших учнів, оскільки публічно підкреслює ієрархію фізичних здібностей. Рекомендованим є чергування перших 2 способів.

П'ятий підхід – адаптація правил. У ході педагогічного спостереження було зафіксовано 14 ситуацій, коли вчитель оперативно змінював правила гри просто під час її проведення – спрощував для молодших підлітків або ускладнював для старших. Порівняльний аналіз показав, що на уроках із гнучкою адаптацією правил частка учнів, що активно брала участь у грі упродовж усього її часу, становила в середньому 91 %, тоді як на уроках із жорсткими незмінними правилами – лише 74 %. Різниця у 17 % є практично значущою і підтверджує необхідність методичної гнучкості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння рівня залученості учнів залежно від методичних підходів організації гри

Методичний підхід	Частка активно залучених учнів (%)	Рівень конфліктних ситуацій	Оцінка задоволеності учнів (1–5)
Відповідність частині уроку	91,0	Низький	4,7
Стисле пояснення + пробний раунд	88,0	Низький	4,5
2–3 гри за урок	85,0	Низький	4,4
Адаптація правил	91,0	Дуже низький	4,8
Ротація складу команд	87,0	Низький	4,3
Без дотримання принципів	74,0	Середній	3,2

Шостий підхід – рефлексія після гри. На 18 з 54 спостережуваних уроків учитель відводив 1–2 хвилини після гри на коротке обговорення: що вийшло добре, що складно, які тактичні рішення були вдалими. Хоча цей прийом

суттєво не змінює фізіологічних показників, він забезпечує включення когнітивного і соціального вимірів – учні осмислюють пережитий досвід, що підвищує педагогічну ефективність гри і сприяє формуванню аналітичного мислення. На цих 18 уроках середній бал задоволеності учнів (за даними оперативних питань після уроку) становив 4,6 з 5, тоді як на уроках без рефлексії – 4,1.

3.2. Добір та систематизація рухливих ігор відповідно до вікових особливостей школярів

Практична систематизація ігрового матеріалу є одним із центральних завдань методичної роботи вчителя фізичної культури. На основі даних, отриманих у ході педагогічного спостереження, аналізу анкетних відповідей учнів і педагогів, а також результатів педагогічного експерименту, у цьому підрозділі представлено системний підхід до добору рухливих ігор для 3 основних вікових груп учнів середньої і старшої школи.

Для учнів 11–12 років (молодший підлітковий вік) ключовими педагогічними пріоритетами є розвиток координації і швидкості реакції, підтримка мотивації до фізичної активності та формування навичок командної взаємодії. У цьому віці учні ще добре сприймають ігри з образними або умовними ролями, охоче беруть участь у сюжетних іграх, однак уже тяжіють до змагального компоненту. Оптимальна тривалість однієї гри для цього віку – 5–8 хвилин, оскільки стійкість уваги ще є обмеженою.

У ході педагогічного спостереження для цієї вікової групи найбільш ефективними виявилися такі ігри: «Квач із м'ячем» (розвиває швидкість, реакцію, координацію), «Займи своє місце» (концентрація уваги, швидкість орієнтування), «Вовк і зайці» (рольова командна гра, розвиток стратегічного мислення), «Естафета з перешкодами» (координація, витривалість, командна відповідальність). Середній показник залученості учнів 11–12 років у цих іграх становив 93,4 %, що є найвищим серед усіх вікових груп (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Систематизація рухливих ігор для учнів 11–12 років

Назва гри	Провідна рухова якість	Тривалість (хв)	Кількість учасників	Місце проведення
Квач із м'ячем	Швидкість, реакція	5–7	10–30	Зал / майданчик
Займи своє місце	Увага, орієнтування	4–6	15–30	Зал
Вовк і зайці	Координація, стратегія	6–8	12–25	Майданчик
Естафета з перешкодами	Координація, витривалість	8–10	16–24	Зал / майданчик
Хто швидше побудується	Реакція, дисципліна	3–5	20–30	Зал

Для учнів 13–14 років (середній підлітковий вік) пріоритети зміщуються у бік розвитку витривалості, вольових якостей і тактичного мислення. Дані анкетування показали, що учні цього віку найбільш чутливі до справедливості правил і однакових умов для всіх: 78 % респондентів цієї групи зазначили «справедливі правила» як ключову умову отримання задоволення від гри. Педагогічне спостереження підтвердило, що саме в іграх із чіткими і рівними умовами рівень залученості підлітків 13–14 років є найвищим, тоді як ігри з нечіткими правилами або очевидними перевагами для певних учнів провокують конфлікти у 3 рази частіше.

Для цього вікового діапазону найефективнішими виявилися ігри: «Перехоплення прапорця» (командна тактика, витривалість), «Боротьба за м'яч» (силова взаємодія, координація), «Командний квач із базами» (швидкість, просторове орієнтування, командна стратегія), «Аукціон рухів» (творча рухова активність, увага). Середній показник залученості для цього віку у названих іграх – 88,7 %, дещо нижчий, ніж у молодшій групі, що пояснюється більшою вибірковістю підлітків і підвищеною критичністю до ігрового процесу.

Для учнів 15–16 років (старший підлітковий вік) ефективними є ігри з виразним тактичним і стратегічним компонентом, де є простір для прояву індивідуальної майстерності в контексті командного результату. Учні цього віку, за даними анкетування, значно більш свідомо ставляться до фізичного навантаження: 71 % вказали, що цінують у грі одночасно і фізичне навантаження, і можливість для тактичного мислення. Ігри, що відповідають лише одному з цих критеріїв, оцінюються ними суттєво нижче (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Систематизація рухливих ігор для учнів 13–16 років

Назва гри	Вік	Провідна якість	Тривалість (хв)	Педагогічна мета
Перехоплення прапорця	13–14	Витривалість, тактика	10–15	Командна взаємодія
Командний квач із базами	13–14	Швидкість, стратегія	8–12	Просторове мислення
Боротьба за м'яч	13–14	Сила, координація	6–10	Вольові якості
Естафета-стратегія	15–16	Витривалість, тактика	12–15	Відповідальність
Два проти двох	15–16	Швидкість, взаємодія	8–12	Індивідуальна майстерність
Тактичний квач	15–16	Витривалість, мислення	10–14	Стратегічне мислення

Практичне застосування систематизованого ігрового матеріалу виявило ще одну важливу закономірність: ігри, запропоновані самими учнями або модифіковані за їхньою участю, забезпечують на 12–15 % вищий рівень залученості порівняно з іграми, повністю запропонованими вчителем. Ці дані корелюють із відповідями 52 % учнів, які у питанні 15 анкети висловили бажання мати можливість самим пропонувати або модифікувати ігри. Отже, залучення учнів до вибору ігрового матеріалу є не лише психологічно бажаним, а й педагогічно ефективним методом підвищення залученості.

Добір ігор за місцем проведення виявився окремим практичним питанням у зв'язку з умовами воєнного часу. Педагогічне спостереження

зафіксувало, що 23 з 54 уроків (42,6 %) проводилися у приміщенні без виходу на майданчик через вимоги безпеки. Для таких умов була сформована окрема добірка ігор, адаптованих до обмеженого простору спортивного залу або навіть рекреації: ігри на точність і координацію, ігри з обмеженим переміщенням, ігри на увагу і реакцію. Практика показала, що й у цих обмежених умовах можна організувати повноцінну ігрову рухову активність за умови методично грамотного добору матеріалу.

3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту з упровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес

Педагогічний експеримент тривав упродовж одного навчального семестру (18 тижнів) і передбачав систематичне впровадження розробленої методики використання рухливих ігор у навчально-виховний процес в експериментальній групі (15 учнів, клас А) при збереженні традиційного підходу в контрольній групі (15 учнів, клас В). Обидві групи були однорідними за гендерним складом (по 7 дівчат і 8 хлопців), а початкові показники фізичної підготовленості в них статистично не відрізнялися ($p > 0,05$ за всіма тестованими параметрами до початку експерименту).

В експериментальній групі рухливі ігри включалися до кожного уроку фізичної культури згідно з розробленою методикою: 1 гра у підготовчій частині (5–8 хв) і 1–2 гри в основній частині (10–15 хв). Загалом упродовж семестру в експериментальній групі було проведено 36 уроків, на кожному з яких використовувалися рухливі ігри відповідно до систематизованого ігрового банку. У контрольній групі рухливі ігри використовувалися ситуативно, без системи, – приблизно на кожному 3–4 уроці, що відповідало звичній практиці педагога.

На початку і в кінці експерименту в обох групах проводилося тестування за 5 руховими тестами: біг 30 м (швидкість), стрибок у довжину з місця (вибухова сила), нахил вперед з положення сидячи (гнучкість), «човниковий»

біг 4×9 м (координація і спритність), 6-хвилинний біг (витривалість). Крім того, перед початком і після завершення експерименту учням пропонувалася коротка анкета самооцінки психологічного стану і мотивації до занять фізичною культурою за 5-бальною шкалою (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка результатів тестування рухових якостей в експериментальній та контрольній групах

Рухова якість / тест	ЕГ до (M±σ)	ЕГ після (M±σ)	КГ до (M±σ)	КГ після (M±σ)	Приріс т ЕГ (%)	Приріс т КГ (%)
Біг 30 м (сек)	5,48±0,31	5,21±0,28	5,51±0,29	5,41±0,30	4,9	1,8
Стрибок у довжину (см)	163,4±12,1	174,8±11,6	162,9±11,8	166,3±12,2	7,0	2,1
Нахил вперед (см)	7,3±3,2	9,1±2,9	7,5±3,1	8,0±3,0	24,7	6,7
Човниковий біг 4×9 м (сек)	11,2±0,6	10,6±0,5	11,3±0,7	11,0±0,6	5,4	2,7
6-хв біг (м)	912±68	978±61	908±72	931±69	7,2	2,5

Наведені дані свідчать про те, що в усіх 5 показниках приріст в експериментальній групі суттєво перевищив аналогічний приріст у контрольній. Найбільша різниця спостерігається у показниках гнучкості (24,7 % проти 6,7 %) та у стрибку в довжину (7,0 % проти 2,1 %). Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента показала, що відмінності між групами є статистично значущими ($p < 0,05$) для всіх тестів, за винятком нахилу вперед, де $p = 0,06$, тобто близько до порогового значення.

Аналіз динаміки психологічних показників виявив ще більш виразні відмінності між групами. Показник мотивації до занять фізичною культурою (за 5-бальною шкалою) в експериментальній групі зріс із 3,4 до 4,6 балів (+35,3 %), тоді як у контрольній групі – лише з 3,3 до 3,7 балів (+12,1 %). Показник

психологічного благополуччя і задоволеності від занять в ЕГ зріс із 3,2 до 4,5 (+40,6 %), у КГ – із 3,1 до 3,5 (+12,9 %) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка психологічних показників в експериментальній та контрольній групах

Показник	ЕГ до (бали)	ЕГ після (бали)	КГ до (бали)	КГ після (бали)	Приріст ЕГ (%)	Приріст КГ (%)
Мотивація до занять	3,4	4,6	3,3	3,7	+35,3	+12,1
Задоволеність від занять	3,2	4,5	3,1	3,5	+40,6	+12,9
Бажання відвідувати уроки	3,5	4,7	3,4	3,8	+34,3	+11,8
Відчуття психологічного комфорту	3,3	4,4	3,2	3,6	+33,3	+12,5
Загальна середня	3,35	4,55	3,25	3,65	+35,8	+12,3

Окремо аналізувалася динаміка показників соціального клімату в обох класах. Для цього застосовувалася методика соціометрії: на початку і в кінці експерименту учням пропонувалося вказати 3 однокласники, з якими вони найохочіше об'єдналися б у команду для рухливої гри. Індекс згуртованості класу (відношення реалізованих позитивних виборів до максимально можливих) в ЕГ зріс із 0,41 до 0,67 (+63,4 %), у КГ – із 0,43 до 0,51 (+18,6 %). Це означає, що систематичне застосування командних рухливих ігор суттєво підвищило соціальну зв'язаність класу, тоді як у контрольній групі динаміка була значно скромнішою.

Важливим практичним результатом є аналіз показника пропусків уроків фізичної культури без поважних причин. В ЕГ упродовж експериментального семестру зафіксовано лише 3 випадки необґрунтованих пропусків (на 15 учнів за 36 уроків), тоді як у КГ – 11 випадків за той самий період. Відносний показник для ЕГ становить 0,56 % від загальної кількості можливих

відвідувань, для КГ – 2,04 %. Різниця більш ніж у 3,5 рази є переконливим свідченням вищої мотивації учнів ЕГ до участі у навчально-виховному процесі (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняльні показники результативності педагогічного експерименту

Показник	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)	p
Індекс згуртованості класу	0,41	0,67	0,43	0,51	< 0,05
Мотивація до занять (1–5)	3,4	4,6	3,3	3,7	< 0,05
Пропуски без причини (%)	–	0,56	–	2,04	< 0,05
Середній приріст рухових якостей (%)	–	9,8	–	3,2	< 0,05

Якісний аналіз педагогічного спостереження виявив і ряд практичних труднощів, з якими зустрівся вчитель у ході реалізації розробленої методики. Перша складність – організаційна: включення повноцінних рухливих ігор до кожного уроку потребує більш ретельного планування й підготовки (інвентар, чіткий розподіл ролей, продумані правила), що суттєво підвищує навантаження на педагога порівняно зі звичними тренувальними вправами. Друга складність – управлінська: ігри великої інтенсивності в основній частині уроку нерідко викликають підвищене емоційне збудження учнів, яке вчитель має оперативно регулювати, щоб зберегти дисципліну і не допустити травматизму.

Третя практична проблема – нерівномірна залученість учнів у великих командах. Педагогічне спостереження зафіксувало, що в іграх із командами по 10–12 осіб деякі учні (переважно ті, що мають нижчий рівень фізичної підготовленості або менш упевнені в собі) можуть «ховатися» в середині групи й уникати активних рухових дій. Для подолання цієї проблеми в ході експерименту апробовано прийом «ротації обов'язкової активності», коли правила гри передбачають, що кожен учасник команди обов'язково отримує

активну роль хоча б 1–2 рази за гру. Цей прийом виявився ефективним: частка пасивно залучених учнів знизилася з 18 % до 6 % на уроках де він застосовувався.

Загалом результати педагогічного експерименту переконливо підтвердили, що систематичне, методично кероване застосування рухливих ігор відповідно до вікових особливостей учнів і структури уроку забезпечує суттєво вищі показники фізичного розвитку, психологічного благополуччя і соціальної згуртованості порівняно з традиційним підходом до організації фізичного виховання. Практична цінність отриманих результатів визначається їхньою безпосередньою придатністю для впровадження у щоденну педагогічну практику вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

Висновки до розділу 3.

Практична частина дослідження дозволила отримати конкретні, доказово обґрунтовані результати щодо ефективності систематичного застосування рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку школярів.

Методичні підходи до організації рухливих ігор, обґрунтовані й апробовані в ході дослідження, включають відповідність ігор структурній частині уроку, стисле пояснення з пробним раундом, оптимальну кількість 2–3 ігор за урок, гнучку адаптацію правил і залучення учнів до вибору ігрового матеріалу. Дотримання цих підходів забезпечує рівень залученості учнів на рівні 88–93 % порівняно з 74 % у традиційному форматі.

Систематизований ігровий банк, диференційований за 3 віковими групами (11–12, 13–14 і 15–16 років), є практичним інструментом для планування занять із урахуванням провідних педагогічних завдань кожного вікового етапу.

Педагогічний експеримент підтвердив статистично значущу перевагу ($p < 0,05$) запропонованої методики над традиційним підходом за всіма ключовими параметрами: приріст рухових якостей в ЕГ становив у

середньому 9,8 % проти 3,2 % у КГ, мотивація зросла на 35,3 % проти 12,1 %, індекс згуртованості класу підвищився на 63,4 % проти 18,6 %.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно розглянути проблему використання рухливих ігор як засобу гармонійного розвитку школярів та дійти низки узагальнених висновків, що мають теоретичне й практичне значення для вдосконалення системи шкільного фізичного виховання.

Аналіз наукової та методичної літератури засвідчив, що рухлива гра посідає особливе місце серед засобів фізичного виховання завдяки своїй багатофункціональності. На відміну від більшості фізичних вправ, які здебільшого цілеспрямовано розвивають окремі рухові якості, рухлива гра одночасно впливає на фізичну, когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості школяра. Саме ця системна дія робить її незамінним інструментом для досягнення гармонійного — тобто збалансованого й цілісного — розвитку дитини. Класифікація рухливих ігор, розроблена вітчизняними фахівцями у галузі фізичного виховання, зокрема Н. Андрощук та іншими авторами, дає педагогу широкий інструментарій для цілеспрямованого добору ігрового матеріалу залежно від педагогічних завдань, вікових особливостей учнів та умов проведення занять.

Розгляд психолого-педагогічних особливостей впливу рухливих ігор на розвиток школярів дав змогу встановити, що ігрова діяльність є природною формою активності для дітей усіх шкільних вікових груп, хоча характер її прояву суттєво змінюється в міру дорослішання. Для молодших школярів рухлива гра є провідним способом пізнання фізичного й соціального середовища, формування базових рухових навичок та первинних комунікативних умінь. У підлітковому віці акцент зміщується на розвиток вольових якостей, командних стратегій і здатності до самоорганізації. Для старшокласників рухлива гра стає засобом зняття психоемоційного напруження, підтримки рухової активності та формування відповідального

ставлення до власного здоров'я. Дані особливості обов'язково мають враховуватися при плануванні ігрової діяльності на уроках фізичної культури.

Розроблені в межах дослідження методичні підходи до організації рухливих ігор ґрунтуються на принципах відповідності ігрового матеріалу віковим і функціональним можливостям учнів, поступовості ускладнення завдань, варіативності форм проведення ігор та забезпечення активної участі кожного учня незалежно від рівня його фізичної підготовленості. Систематизація ігор за віковими групами — молодша, середня та старша школа — дозволила виокремити пріоритетні педагогічні завдання для кожного вікового етапу та сформувати відповідний банк ігрового матеріалу. Особливу увагу приділено інтеграції рухливих ігор не лише у структуру уроку фізичної культури, а й у позаурочні форми роботи, що суттєво розширює їхній розвивальний вплив.

Педагогічний експеримент, проведений у рамках дослідження, підтвердив ефективність запропонованої методики. В учнів експериментальної групи, де систематично застосовувалися підібрані відповідно до вікових особливостей рухливі ігри, зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку показників фізичної підготовленості — зокрема, витривалості, швидкості, координаційних здібностей і гнучкості — порівняно з контрольною групою. Поряд із цим, спостереження фіксували зниження рівня ситуативної тривожності учнів, підвищення їхньої активності на заняттях та покращення психологічного клімату в класних колективах. Останнє свідчить про те, що вплив рухливих ігор не обмежується суто фізичним виміром, а охоплює й психоемоційне та соціальне благополуччя дітей — саме ті складові, які разом і утворюють поняття гармонійного розвитку.

Результати дослідження підтвердили, що ефективність рухливих ігор як педагогічного засобу залежить не стільки від самого факту їхнього включення до навчально-виховного процесу, скільки від свідомого, методично

виваженого підходу до їх організації. Вчитель, який розуміє внутрішню логіку гри, її мотиваційний потенціал та виховні можливості, здатен перетворити звичайну рухову активність на потужний засіб цілісного розвитку особистості. У цьому контексті особливо важливою є методична компетентність педагога фізичного виховання, його вміння гнучко адаптувати ігровий матеріал до конкретних умов і потреб учнів.

Слід також наголосити, що в умовах сьогодення, коли значна частина українських школярів перебуває під впливом хронічного стресу, зумовленого воєнними подіями, рухлива гра набуває додаткової психотерапевтичної функції. Вона створює безпечний простір для позитивних емоцій, відновлення внутрішніх ресурсів та відчуття нормальності повсякденного шкільного життя. Це робить систематичне застосування рухливих ігор у фізичному вихованні не просто методичною рекомендацією, а соціально значущою педагогічною необхідністю.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне висвітлення всіх аспектів розглянутої проблеми. Подальшого вивчення потребують питання використання рухливих ігор в умовах інклюзивного навчання, можливості їхньої адаптації для дітей з особливими освітніми потребами, а також перспективи інтеграції сучасних цифрових технологій у практику організації ігрової рухової активності школярів. Зазначені напрями становлять перспективи подальших наукових розвідок у даній галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2016. 40 с.
2. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с.
3. Антіпова Ж. І., Кучеренко Г. В. Адаптивне фізичне виховання як соціалізація людей з обмеженими можливостями. Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2024. С. 961.
4. Антонова О. І., Бізін В. П. Адаптивне фізичне виховання як фактор реабілітації та соціальної адаптації дітей зі слабким слухом. Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. 2016. № 2 (97), ч. 2. С. 13–19.
5. Афанасьєв А. В. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 2 (130). С. 16–18. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03
6. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. Житомир : Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. 124 с.
7. Ашанін В., Пасько В., Алексєнко Я. Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного

- спорту: актуальні питання теорії та практики : збірник тез Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 45-й річниці ХДАФК, 5 квітня 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 153–156.
8. Боднар І. Р. Інклюзивне фізичне виховання в школі : монографія. Львів : АСК, 2016. 34 с.
 9. Борисенко А. Ф. Організація і методика проведення фізкультурних хвилинки і фізкультурних пауз з учнями початкових класів. Фізичне виховання в школі. 2000. № 3. С. 25–27.
 10. Борисенко Л. Л. Фізична культура як інклюзивне середовище. Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу : збірник за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф. Лисичанськ, 2018. С. 23–26.
 11. Воробйова О. М., Бурцева О. В., Кожуховська А. В. Інноваційні технології як мотивація до формування здорового способу життя. Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.) : у 2 т. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 2. С. 674–676. URL: <https://hdl.handle.net/11300/15495>
 12. Гарнусова В. В., Ракітіна Т. І., Орґєєва С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : тези доповідей XVI Міжнар. наук.-метод. конф. Київ : Національний авіаційний університет, 2021. С. 53–58.
 13. Гончаренко С. У. Інноваційні методи та технології навчання фізичній культурі : навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий центр «Академія», 2018.
 14. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб. Ч. 1. Львів : Львівська політехніка, 2001. 148 с.
 15. Городянський С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального

- процесу. Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 108–110. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/matkonf2018_nupes_u2_.pdf
16. Грабовська Т. І., Талапканич М. І., Химинець В. В. Інноваційний розвиток освіти: особливості, тенденції, перспективи. Ужгород, 2006.
17. Гурінович Х. Є. Комплексне використання засобів фізичного виховання для глухих дітей молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми спеціальної психології та педагогіки : зб. наук. пр. Херсон, 2005. С. 60–64.
18. Гурінович Х. Є., Грибовська І. Б., Трач В. М. Оцінка фізичної працездатності глухих дітей 9–10 років. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Рівне, 2003. Вип. 3, ч. 1. С. 114–118.
19. Єрмаков С. С. Інноваційні методи та технології навчання фізичній культурі : навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий центр «Академія», 2019.
20. Жабчик В. В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. 2021. Вип. 5. С. 63–65. URL: <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/14410>
21. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2015. Вип. 8. С. 140–146. URL: <https://surl.li/mmdbsa>
22. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та

- спорту : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 43–48.
23. Качан О. А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 3. С. 33–38. URL: <https://imso.zippo.net.ua/?p=326>
24. Ключ О. А., Балацька Л. В., Рудзевич І. Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті : навч.-метод. посіб. для здобувачів ВНЗ III–IV рівня акредитації. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута»», 2024. 148 с.
25. Колесник А. С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 11 (63). С. 553–558. URL: <https://surli.cc/gguzpm>
26. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму : колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138–147. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/33252/1/I_Holovach_Monograph_2020_FZFVS.pdf
27. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2022. С. 187–197. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>
28. Кузьменко І. Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи. Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 23–27. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/306284>

- 29.Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2017. № 3. С. 202–205. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/52.pdf>
- 30.Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2018. Вип. 154, т. 1. С. 115–118. URL: <https://surl.li/dsxnve>
- 31.Матвеев С., Когут І., Радченко Л. Шляхи удосконалення фізкультурно-спортивної роботи з інвалідами в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 109–112.
- 32.Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35–38. URL: <https://surl.li/mztyoo>
- 33.Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71–73. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/20.pdf>
- 34.Островська К. О., Островський І. П., Сайко Х. Я. Індивідуальний маршрут дитини з розладами спектру аутизму : навч. посіб. Львів : ВЦ ЛНУ ім. Івана Франка, 2017. 52 с.
- 35.Пасько В. В., Помещикова І. П., Філенко Л. В., Алексєнко Я. В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Харків : ХДАФК, 2025. Вип. 1. С. 129–133. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321645>
- 36.Рибалко Л. Адаптивне фізичне виховання дітей з порушенням зору : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021.

- 37.Філенко Л., Церковна О., Пасько В., Філенко І., Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2023. Вип. 7. С. 142–155. URL: <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285827>
- 38.Форосян О. І. Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. № 19. С. 98–101.
- 39.Хлус Н. О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 103–113. URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/818>
- 40.Циганок Ю., Кравченко О. Інноваційні технології у спортивній діяльності. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : збірник статей міжнародної XX наукової конференції, 09 лютого 2024 р. Харків, 2024. С. 159–162. URL: <https://surli.cc/uvzbuy>
- 41.Цюпак Ю., Цюпак Т., Васкан І., Цюпак Ю., Швай О., Гнітецький Л. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2 (46). С. 48–54. URL: <https://surl.lt/xopibj>
- 42.Чухланцева Н. В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 211–216. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71807>
- 43.Шаповаленко В. І., Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2013. Вип. 112, т. 2. С. 304–308. URL: <https://surl.li/lfjraf>

- 44.Школа О. М. Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 142–146. URL: <https://surl.li/dmwuxo>
- 45.Школа О., Сорочинська М., Фоменко О. Використання спеціальних комплексів віртуальної реальності при підготовці фахівців з фітнесу. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту : зб. наукових праць. 2023. Вип. 7. С. 156–162. URL: <https://surl.li/cmztuq>
- 46.Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2014. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>
- 47.Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. Вип. 205. С. 224–229. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229
- 48.Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. № 2 (146). С. 143–147. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31)
- 49.Johnson L., Smith D. Digital innovation in physical education: Benefits and challenges. Contemporary Educational Technology. 2023. No. 15 (2). P. 45–63. DOI: <https://doi.org/10.30935/cedtech/12934>
- 50.Peterson R., Green S. Social interaction through innovative physical education practices: A review. Sport, Education and Society. 2022. No. 27 (5). P. 673–690. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2056234>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів

«Рухливі ігри як засіб розвитку школярів»

Інструкція. Шановний учню / шановна учениця! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню ролі рухливих ігор у Вашому фізичному та психологічному розвитку. Анкета є анонімною – Ваші відповіді використовуватимуться виключно в наукових цілях. Уважно прочитайте кожне питання і оберіть або запишіть відповідь, що найбільше відповідає Вашій думці. Щира відповідь – найкраща відповідь.

Загальні відомості (заповнити обов'язково):

Вік: _____ років

Стать: чоловіча жіноча

Клас: _____

Питання 1. Як часто рухливі ігри включаються до уроків фізичної культури у Вашому класі?

- Майже на кожному уроці
- 1–2 рази на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Рідко або майже ніколи

Питання 2. Яка форма активності на уроці фізичної культури подобається Вам найбільше?

- Рухливі ігри
- Спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол тощо)
- Тренувальні вправи (біг, стрибки, силові вправи)
- Естафети
- Інше: _____

Питання 3. Як би Ви оцінили рівень власної фізичної активності протягом тижня?

- Дуже високий (займаюся щодня, маю спортивну секцію)
- Достатній (активний/активна 4–5 днів на тиждень)
- Середній (активний/активна 2–3 дні на тиждень)
- Низький (майже не займаюся фізичною активністю поза школою)

Питання 4. Чи відчуваєте Ви покращення настрою після участі в рухливих іграх на уроці?

- Так, завжди або майже завжди
- Часто
- Рідко
- Ні, не помічаю змін

Питання 5. Чи вважаєте Ви, що рухливі ігри допомагають Вам краще спілкуватися з однокласниками?

- Так, однозначно
- Швидше так, ніж ні
- Важко сказати
- Швидше ні
- Ні

Питання 6. Чи відчуваєте Ви, що регулярна участь у рухливих іграх позитивно впливає на Ваш фізичний стан?

- Так, помітно
- Так, дещо
- Не впевнений/не впевнена
- Ні, не помічаю

Питання 7. Які рухові якості, на Вашу думку, найкраще розвиваються завдяки рухливим іграм? (можна обрати не більше 3 варіантів)

- Швидкість
- Спритність і координація
- Витривалість
- Сила

Гнучкість

Питання 8. Який вид рухливих ігор Вам більше подобається?

- Командні ігри (де грають 2 команди)
- Індивідуальні ігри (кожен сам за себе)
- Без різниці

Питання 9. Чи помічаєте Ви, що після уроку фізичної культури з рухливими іграми Вам легше зосередитися на подальших уроках?

- Так, помітно
- Частково так
- Не помічав/не помічала такого зв'язку
- Навпаки, після таких уроків важче зосередитися

Питання 10. Чи вважаєте Ви рухливі ігри корисними для зниження стресу та покращення психологічного стану?

- Так, однозначно
- Швидше так
- Важко сказати
- Ні

Питання 11. Як Ви почуваетесь під час рухливих ігор на уроці?

- Дуже добре, отримую задоволення
- Добре, загалом подобається
- Нейтрально, байдуже
- Некомфортно (наприклад, через надмірне навантаження або незручні правила)

Питання 12. Як часто, на Вашу думку, рухливі ігри мають включатися до уроків фізичної культури?

- На кожному уроці
- 3–4 рази на тиждень
- 1–2 рази на тиждень
- Рідше ніж раз на тиждень

Питання 13. Чи вважаєте Ви рухливі ігри корисними для Вашого психологічного стану в умовах сьогодення?

- Так, це важливий спосіб розрядки і відновлення
- Скоріше так
- Важко сказати
- Ні, не вважаю

Питання 14. Яка рухлива гра запам'яталася Вам найбільше на уроках фізичної культури? Напишіть її назву і коротко поясніть, чому вона сподобалася.

Питання 15. Які побажання щодо організації рухливих ігор на уроках фізичної культури Ви хотіли б висловити вчителю?

Дякуємо за відверті відповіді і Вашу участь у дослідженні!