

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-4-216-223>

 <https://orcid.org/0000-0002-2361-3307>

ЛОШИЦЬКА Тамара

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту,
доцентка катедри здоров'я людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
e-mail: tamara.loshytskaya@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-0660-760X>

АНТОНОВА Олена

кандидатка біологічних наук, доцентка катедри здоров'я людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
e-mail: antonovaei@ukr.net

 <https://orcid.org/0009-0003-4890-6071>

МУМРО Дар'я

здобувачка 1 курсу спеціальності А4.11 – Середня освіта (фізична культура),
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
e-mail: dashamumro2@gmail.com

УДК 373.3/.5.091.3:796.2]:796.011.3-053.5)45)

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ, ВИХОВНОЇ ТА ПАТРІОТИЧНОЇ РОБОТИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Представлено історичну довідку щодо походження та традицій у використанні рухливих ігор у різні часи існування людства, існуючі критерії та прийоми класифікації рухливих ігор.

Проаналізовано передовий педагогічний досвід щодо впровадження рухливих ігор у процес фізичного виховання задля вирішення педагогічних, оздоровчих та виховних завдань.

Вивчено досвід вчителів фізкультури закладів загальної середньої освіти міста Кременчука щодо використання рухливих ігор на уроках та в позаурочний час.

Методом анкетування виявлено, що рухливі ігри найчастіше використовуються вчителями у різних частинах уроку (87% опитаних). Величину фізичного навантаження 56% вчителів визначають за зовнішніми ознаками втоми. Усі опитані вчителі використовують рухливі ігри для підвищення емоційності уроку, а 87,5% використовують ігри для управління емоційним станом учнів після уроків, що передували фізкультури у розкладі. 56,3% вчителів вказали на складність у виборі українських національних ігор.

Розроблено і рекомендовано до використання таблицю із переліком українських рухливих ігор для розвитку різних фізичних якостей.

Ключові слова: рухлива гра; рухова активність; урок; методика; патріотичне виховання; емоційність; виховання; завдання; НУШ; рекомендації.

Постановка проблеми. Не зважаючи на ряд новацій та вимог НУШ щодо процесу фізичного виховання школярів, впровадження нових за змістом форм рухової активності, *рухливі ігри* залишаються хоч і не домінуючим, але провідним типом діяльності дітей у дошкільному і шкільному віці (Наумчук, 2010; Сидорук та ін., 2021; Педан та ін., 2022).

Недооцінка рухливих ігор, ігнорування їх фізіологічного, виховного та психічного впливу на організм дітей тягне за собою монотонність та низьку емоційність уроків, ускладнює роботу із розвитку фізичних якостей, формування навичок колективізму, творчого вирішення ситуативних завдань тощо (Безверхня, 2014; Хлус, 2024).

Рухлива гра, яка є провідним засобом фізичного виховання у дошкільному та молодшому шкільному віці (Сидорук та ін., 2021; Карасевич & Карасевич, 2019; Кругляк, 2000; Кругляк & Кругляк, 2000) у педагогічних та спортивних закладах професійної освіти, вивчається та характеризується не тільки з рухової, але й із фізіологічної, психологічної та педагогічної (виховної) позиції. Можна вважати, що ці функції рухливих ігор вивчені добре.

У той же час вчителі-практики вказують, що рухлива гра вимагає уваги як до своєї фізичної (енергетичної), так і до емоційної сторони. Йдеться, зокрема, про дозування навантаження, а в рухливих іграх якогось середнього показника енерговитрат не існує, виходячи із різниці змісту та умов кожної конкретної гри. Це лише одне із невирішених питань щодо використання ігор на уроках фізкультури (Наумчук, 2010).

Серед інших питань, які постають перед сучасним вчителем в Новій Українській Школі (НУШ) є питання вибору (підбору) патріотичних (національних) ігор і забав, які б одночасно вирішували і виховні (патріотичні) і оздоровчі завдання (Хлус, Петрик, 2025; Челало, Маркова, 2018), а також ігор, які здатні коригувати психоемоційний стан дітей під час війни, особливо – дітей-переселенців.

Мета статті. Метою роботи є розробка методичних рекомендацій щодо використання рухливих ігор на уроках фізкультури на основі вивчення досвіду роботи вчителів фізкультури ЗЗСО м. Кременчук.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти м. Кременчука.

Предметом дослідження є рухливі ігри, як засіб та метод фізичного виховання дітей в урочний та позаурочний час в НУШ.

Виходячи з мети, ми сформулювали такі завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання за даними літературних джерел.
2. Вивчити існуючі класифікації рухливих ігор за енергетичним та емоційним показником.
3. Вивчити досвід використання рухливих ігор на уроках фізкультури в ЗЗСО м. Кременчук.
4. Проаналізувати та інтерпретувати результати опитування.
5. Сформулювати методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор в режимі навчального дня здобувачів освіти, враховуючи їх енергетичний та емоційний компонент.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Аналіз робочої документації вчителів фізкультури.
3. Анкетування та опитування.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел.

Історична довідка. Історичний аспект рухливих ігор полягає в тому, що вони є *споконвічним* засобом фізичного та розумового розвитку, що формувалася в процесі життя мільйонів людей впродовж століть.

Із історичних джерел відомо, що вже в Древньому Єгипті та Древній Греції рухливі ігри використовувались, як один із найактивніших *засобів* виховання.

Так, Арістотель вважав держави, в яких понижено роль фізичних вправ, такими, що погано організовані або такими, що відстають у розвитку.

Ігри ставились на одну сходинку з розумовим і прекрасним. Увесь грецький народ вважав ігри «священними і у вищій мірі приємними для богів». Як наслідок, греки влаштовували національні ігри біля храмів якомога величніше і пишніше.

Знаком особливої уваги було свято рухливих ігор і забав, яке влаштовувалось в день смерті людини. Цих почестей удостоювались лише найповажніші греки: мислителі, філософи, скульптори.

Сучасні педагоги також вважають гру дієвим засобом та методом фізичного виховання. Так, Василь Сухомлинський підк-

реслював важливість гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності.

Іван Боберський, який вважається «батьком» української фізичної культури, видав посібник «Рухливі ігри та забави», зібравши та систематизувавши українські народні рухливі ігри.

В різних педагогічних системах фізичного виховання рухливі ігри та забави використовувались не лише в суспільних школах (палестрах), передбачалось широке їх використання в сім'ї, під наглядом дорослих, де діти виховувались до 7 років. Усе це свідчить про неперехідну історично-педагогічну цінність рухливих ігор.

Зміст та визначення поняття. Незалежно від характеру ігрової діяльності, під грою розуміють свідому діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети і низкою правил, добровільно встановлених самими учасниками.

Основним *змістом* рухливих ігор є різноманітні рухи і дії, які впливають на усі системи організму, включають в динамічну роботу великі та малі м'язи, збільшують рухливість суглобів, сприяють розвитку та вдосконаленню різних аналізаторів. М'язова робота стимулює функції залоз внутрішньої секреції.

Рухливі ігри при їх регулярному використанні сприяють формуванню динамічних стереотипів нервових процесів, які полегшують виконання рухових дій, роблять їх більш економними.

Рухливі ігри із невеликими предметами (м'ячиками, паличками, камінцями тощо) підвищують шкірно-тактильну та м'язово-рухову чутливість, сприяють удосконаленню рухових функцій рук і пальців, що надважливо для дітей дошкільного віку і молодших школярів.

Автори численних публікацій відмічають, що на зміст (сюжети) ігор основний вплив має сьогодення із його особливостями і умовами життя. Центральним і характерним для ігрової діяльності є створення образних ситуацій і реалізація їх у створеній дитиною ситуації. В процесі гри діти розвивають свої фізичні, мовні, і розумові здібності, вчаться правильно оцінювати свої сили та вміння спілкуватися з іншими.

Класифікація. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що попри широке використання, рухливі ігри *не мають єдиної класифікації*, бо не існує єдиної універсальної ознаки, на основі якої можна систематизувати увесь спектр рухливих ігор (Наумчук, 2010).

Зазвичай у педагогічній теорії і практиці розрізняють два основних види рухливих ігор:

1. Рольові, творчі, довільні ігри, у яких учасники самостійно обумовлюють їх мету та визначають зміст.

2. Організовані ігри за встановленими правилами (Наумчук, 2010; Карасевич & Карасевич, 2019; Курок, Хлус, Тітаренко, 2023; Безверхня, 2014).

Для більш детального упорядкування рухливих ігор Л.В. Билеєва, І.М. Коротков, Е.В. Кузьмічова використовують широкий спектр ознак:

- ступінь складності змісту ігор; вікові особливості дітей;
- рухові дії, які домінують або їх відповідність видам спорту;
- фізичні якості, що вимагають найбільшого прояву;
- форма організації занять чи місце проведення;
- характер моторної щільності або психофізичних навантажень;
- пори року тощо (Бичук, 2018; Безверхня, 2014).

При цьому з метою вирішення конкретних педагогічних завдань у різних умовах враховуються декілька ознак одночасно (Кругляк, 2003; Наумчук, 2010; Хлус, 2024; Питомець, 2008).

О.В. Мазепіна, враховуючи всебічний і різноманітний вплив рухливих ігор та ігрових вправ на організм людини, поділяє рухливі ігри на три типи за показником частоти серцевих скорочень та характером виконання рухових дій: ігри малої, середньої та високої інтенсивності.

При цьому:

- ігри великої інтенсивності передбачають інтенсивні рухи, біг і стрибки;
- ігри середньої інтенсивності – рухи більш спокійні, але активні, наприклад, передача снарядів;
- ігри малої інтенсивності включають переважно ходьбу або повільні рухи (Хлус, 2024; Сидорук та ін., 2021).

Виклад основного матеріалу дослідження. Задля вивчення педагогічного досвіду, проблемних, вирішених і невирішених питань щодо використання рухливих ігор ми провели опитування вчителів фізкультури, які працюють в ЗЗСО м. Кременчука Полтавської області. Досвід роботи кожного опитаного понад 5 років.

Анкету-опитувальник було розроблено студентами спеціальності А4.11 – Середня освіта (фізична культура) Кременчуцького національного університету імені Михайла

Остроградського в процесі вивчення освітніх компонент: «Основи наукової діяльності в ФКіС» та «Методика викладання рухливих ігор і забав».

Перелік основних запитань та відповіді на них представлено в таблиці 1.

Звертаємо увагу на ті, які, на нашу думку, представляють найбільшу практичну цінність і можуть основою для практичних рекомендацій.

Відповідь вчителів на запитання №№1 та 4 підтвердила універсальність рухливих ігор, як засобу фізичного виховання, можливість використання в різних частинах уроку для вирішення різних завдань.

56% вчителів контролюють фізичне навантаження за ознаками втоми, не зупиняючи ігрову діяльність для вимірювання частоти серцевих скорочень.

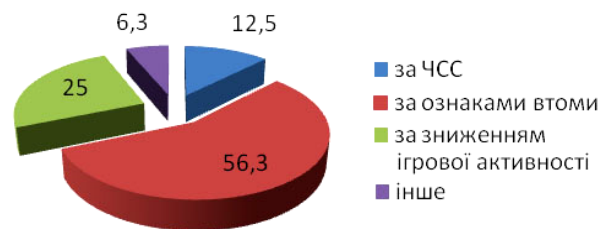


Рис. 1. Прийоми контролю за фізичною втомою під час рухливих ігор

Педагоги вказують на ряд ознак фізичної втоми у грі, за якими вони контролюють навантаження. Це:

- часте порушення умов та правил гри;
- поява помилок в координації рухів;
- втрата зацікавленості щодо подальшого ведення рухових дій;
- загальне зниження ігрової активності.

При цьому 63,5% опитаних вказали, що дозування навантаження не є для них проблемою і це підтверджується рис. 2, який демонструє нечасті випадки відмови учнів від участі в іграх.

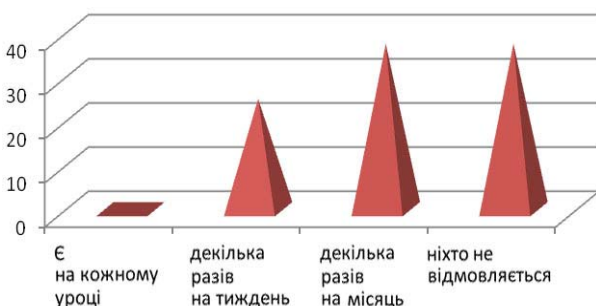


Рис. 2. Частота відмов від участі у грі

Так, 37,5% вчителів констатували, що взагалі ніхто не відмовляється від гри. На відмову брати участь у грі, яка зустрічається в практиці декілька разів на тиждень, вказав кожен 4-й вчитель (25%).

А 37,5% вчителів вказали, що спостерігають декілька таких відмов на місяць.

Загалом, для дозування навантаження вчителі використовують наступні прийоми:

- зменшують або збільшують тривалість гри;
- зменшують або збільшують кількість повторів;
- зменшують або збільшують розміри майданчика і довжину дистанції, яку необхідно долати;
- збільшують або зменшують кількість правил і перешкод, які необхідно долати;
- використовують інвентар більшого чи меншого розміру та маси;
- вводять короточасні паузи для відпочинку або уточнення або аналізу помилок (Шутько, 2016; Безверхня, 2014; Питомець, 2008).

Цікавим, на нашу думку, є питання емоційного компонента гри. Емоційний стан гравців характеризується посиленням виділенням адреналіну, що активізує роботу центральної нервової системи.

Вчителі діляться досвідом, що діти, захоплені грою, втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і часто перенапружуються (Бичук, 2018).

В процесі гри також прискорюється метаболізм, активізуються усі сторони обміну: вуглеводний, білковий, жировий та мінеральний, збільшується приток кисню до усіх органів. А вміле використання рухливих ігор на уроці створює позитивну емоційну атмосферу, сприяє вихованню товариськості, вчить творчо підходити до вирішення ситуативних завдань, діяти творчо та колективно.

У нашому опитуванні на обов'язкове врахування емоційності гри вказали усі опитувані (100%) і конкретизували, що метою є:

- підняття емоційності самого уроку фізкультури (використовується усіма опитуваними, 100%);
- нівелювання наслідків попередніх уроків (втома, тривале перебування у статичній позі, підвищена знервованість через контрольну роботу тощо) – 87,5%;
- управління емоційним станом учнів задля наступних (після фізкультури) уроків у розкладі – 50%.

Щодо вибору рухливих ігор на перервах чи поза уроками, то вчителі традиційно:

- не рекомендують на перервах проводити ігри з предметами, т. як вони більше збуджують дітей;

– рекомендують закінчувати гру незадовго до дзвінка на урок, щоб учні могли емоційно заспокоїтись, врівноважити пульс та частоту дихання;

– вказують, що заняття іграми у режимі дня школяра повинні бути щоденними, різноманітними за характером, цікавими для обраного віку (Бичук, 2018).

Наступною проблемою, на яку вказали 9 із 16 вчителів (56,3%), є питання вибору національних ігор та забав. На нашу думку, їх відповіді можна пов'язати із проблемою наявності та знання навчально-методичної літератури, де відповіді вчителів поділились наступним чином (рис. 3).

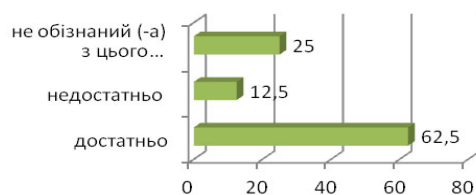


Рис.3. Розподіл відповідей щодо знання навчально-методичної літератури

Знайомство учнів із народними іграми та забавами має особливу освітню і культурну цінність. Українські народні рухливі ігри виникли в глибокій давнині як природний спосіб розвитку фізичних і моральних якостей дітей, а також як форма передачі традицій, цінностей та досвіду від покоління до покоління (Хлус, Петрикей, 2025; Челало, Маркова, 2018; Семеренський, Черемський, 1999).

Одночасно із розвитком рухових функцій, вони знайомлять дітей із українською культурою, звичаями та обрядами українців (Питомець, 2008; Семеренський, Черемський, 1999). Тому зазначена проблема потребує вирішення.

Вивчивши навчально-методичну літературу й узагальнивши відповіді вчителів на запитання нашої анкети, ми розробили практичні рекомендації щодо використання рухливих ігор на уроках фізкультури, з огляду на їх енергетичний та емоційний компонент, виховні та розвивальні функції.

Методичні рекомендації щодо дозування фізичного навантаження в процесі гри.

1. У будь-якій частині уроку не рекомендується одразу починати з гри з надмірним м'язовим напруженням, яка вимагає затримки дихання, викликає швидку втоми.

2. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

3. Необхідно враховувати характер попередньої діяльності і настроїв дітей.

Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль (після контро-

льної роботи у класі або після роботи в полі), треба запропонувати гру малорухливу, виключивши прийоми, що вимагають великого напруження.

4. Бажає, щоб всі гравці отримали приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри програє (якщо це вимагають правила гри) можна тільки на короткий час. Можна не виключати їх з гри, а записувати штрафні очки.

5. Тривалість гри залежить від умов проведення. На великому майданчику гра

менш тривала, ніж на великому, оскільки учасникам доводиться рухатися на більш великі відстані;

6. Враховувати, що під час занять на відкритому повітрі збільшується фізіологічна дія рухів на організм. Тому у спекотну літню погоду, а також у зимовий час на відкритому повітрі тривалість ігор слід скорочувати (Бичук, 2018).

Таблиця 1

Результати опитування вчителів фізкультури
щодо використання рухливих ігор як засобу та методу
фізичного виховання школярів (n=16)

№	Зміст запитань та варіанти відповідей	Кількість	
		осіб	%
1.	В якій частині уроку Ви найчастіше використовуєте рухливі ігри?		
	підготовча	11	68,8
	основна	16	100
	заключна	16	100
	в різних частинах	14	87,5
2.	Чи є для Вас проблемою дозування навантаження в рухливих іграх?		
	так	6	37,5
	ні	10	62,5
3.	Як Ви контролюєте навантаження в процесі гри?		
	за частотою серцевих скорочень	2	12,5
	за ознаками втоми	9	56,3
	за зниженням ігрової активності	4	25
	інше	1	6,3
4.	З якою метою використовуєте рухливі ігри на уроках найчастіше:		
	для збільшення рухової активності	16	100
	для розвитку фізичних якостей	16	100
	для підвищення емоційності уроків	16	100
	для вирішення декількох завдань	16	100
5.	Чи враховуєте Ви емоційність гри при її виборі?		
	Так, для підвищення емоційності й навантаження на своєму уроці	16	100
	Так, для управління емоційним станом учнів після уроків, що передували фізкультурі у розкладі	14	87,5
	Так, для управління емоційним станом учнів задля наступних (після фізкультури) уроків у розкладі	8	50
	Ні, не враховую	0	0
6.	Чи достатньо в Україні навчально-методичної літератури з методики викладання рухливих ігор?		
	так	10	62,5
	ні	2	12,5
	не обізнаний (-а) з цього питання	4	25
7.	Як часто зустрічаються випадки відмови учнів брати участь у грі?		
	Є на кожному уроці	0	0
	декілька разів на тиждень	4	25
	декілька разів на місяць	6	37,5
	ніхто не відмовляється	6	37,5
8.	Найчастіше рухливі ігри ігнорують учні:		
	молодшого шкільного віку	0	0
	середнього шкільного віку	2	12,5
	старшого шкільного віку	14	87,5
9.	Чи використовуєте на уроках українські національні ігри або забави?		
	Так	16	100
	Ні	0	0
10.	Чи є для Вас проблемою підбір національних ігор для уроку ?		
	Так	9	56,3
	Ні	7	43,8

Особливу освітню і культурну цінність має знайомство учнів із *народними іграми та забавами*. Одночасно із розвитком рухових функцій, вони знайомлять дітей із українською культурою, звичаями та обрядами українців (Сидорук та ін., 2021; Хлус, Петрикей, 2025; Челало, Маркова, 2018).

Опитування вчителів показало, що вони мають труднощі у підборі українських національних ігор для вирішення різних завдань уроку фізкультури. Тому ми склали таблицю, яка може стати їм в цьому практичною допомогою.

Таблиця 2

Перелік українських національних ігор та забав
для розвитку фізичних якостей
у школярів молодшого та середнього шкільного віку

Фізична якість	Рекомендована рухлива гра чи забава
Сила	«Козацькі стіни», «Віз», «Павучок», «Боротьба навприсядки», «Перетягування канату», «Козацькі перетягування», «Виштовхування з кола», «Хто кого підніме», «На прорив», «Зайці і моржі», «Змагання тачок»
Витривалість	«Квач», «Потічок» («Потяг»), «Хусточка», «Біг в мішках», «Біг з перешкодами», «Козаки-розбійники», «Полювання на прапор», «Утікачі й ловці», «Бій півнів у колі», «В'юни», «Квач зі скакалкою»,
Спритність	«Сліпий козак», «Стежинка», «Хто далі?», «Зміни кільце», «Вибивний», «Панас», «Жмурки», «Лабіринт», «Перехопи м'яч», «Мишоловка», «Злови палицю», «Бомбардири», «Чехарда потоком»
Гнучкість	«Гуси», «Проліз у ворітця», «Горішок», «Плетениця», «Журавель», «Другий зайвий», «Перестрибни через палицю», «Місток і кішка», «Лавка над головою», «Крізь обруч», «Іван-покиван»
Бистрота (пру- дкість)	«Вихор», «Захопи коло», «Рибалка», «Хто перший до м'яча?», «Розвідний», «Виклик номерів», «Візьми прапорець», «Два морози», «До жени свою пару», «Визволяй», «День і ніч», «Естафета з викликом номерів»

Висновки. В процесі досліджень, ми вивчили деякі особливості використання рухливих ігор на уроках фізкультури, залежно від поставлених завдань. Зокрема, хотілося б виділити наступне:

1. Рухливі ігри використовуються всіма вчителями в усіх частинах уроку (87,5% опитаних), але найчастіше – в основній. Разом з тим, 37,5% вчителів відповіли, що мають складності при плануванні уроку з дозуванням навантаження.

2. Вчителі відмітили, що з віком інтерес до рухливих ігор не зникає зовсім, але знижується. Так, у молодшому шкільному віці практично не зустрічається випадків грати в рухливу гру. Однак, 12,5% вчителів відмітили наявність випадків відмови від участі в грі у середньому шкільному віці і 87,5 вчителів стверджують, що найчастіше відмовляються грати старші школярі.

3. 56,3% опитаних вчителів визнали, що мають труднощі із підбором українських національних ігор та забав, при цьому було зазначено про недостатність українськомовної методичної літератури з цього питання (12,5%) або ж про необізнаність з цього питання (25%).

4. 87,5% опитаних враховують емоційну сторону гри задля управління емоційним станом учнів після уроків, що передували

фізкультури у розкладі, а усі 100% опитаних використовують ігри задля підняття емоційності уроку фізкультури і інтересу до нього.

5. Для вибору українських національних ігор і забав рекомендуємо користуватись табл. 2.

Перспективи подальших досліджень.

Планується спрямувати на особливості вибору та проведення рухливих ігор для психофізичної реабілітації дітей під час війни та корекції психоемоційного стану дітей-переселенців.

Список бібліографічних посилань

- Безверхня, 2014 – Безверхня, Г.В., Семенов, А.А., Килимистий, М.М., Маслюк, Р.В. (укл.) (2014). Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. Посібник. Умань: Візаві. 104 с.
- Бичук, 2018 – Бичук, І.О., Іваніцький, Р.Б., Валькевич, О.В., Цюпак, Ю.Ю. (2018). Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 64 с.
- Карасевич & Карасевич, 2019 – Карасевич, С.А., Карасевич, М.П. (2019). Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець Сочинський М.М., 146 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_igrovi_vpravy.pdf
- Кругляк & Кругляк, 2000 – Кругляк, О.Я., Кругляк, Н.П. (2000). Від гри до здоров'я нації: рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посібник Тернопіль: Підручники і посібники, 80 с. URL: <https://repository.>

- ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10
- Кругляк, 2003 – Кругляк, О.Я. (2003). Рухливі ігри та естафети в школі. Тернопіль. 80 с.
- Курок, Хлус, Титаренко, 2023 – Курок, О.І., Хлус, Н.О., Титаренко, С.А. (укр.) (2023). Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник (2023). Вінниця: Твори. 198 с. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>
- Наумчук, 2010 – Наумчук, В.І. (2010). Педагогічна класифікація рухливих ігор. *Теорія і методика фізичного виховання*, 5: 35–40.
- Педан та ін., 2022 – Педан, О.С., Коломоєць, Г.А., Боляк, А.А., Ребриня, А.А., Дерев'янка, В.В., Стеценко, В.Г., Остапенко, О.І., Лакіза, О.М. (2022). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти»: Рекомендовано наказом МОН України від 17.08.2022 року № 752. URL: <https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
- Питомець, 2008 – Питомець, О.П. (2008). Практикум з рухливих ігор. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 59 с.
- Семеренський, Черемський, 1999 – Семеренський, В.І., Черемський, П.Г. (1999). Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги. Харків: Дзига. 528 с.
- Сидорук та ін., 2021 – Сидорук, І.О., Гірак, А.М., Гамма, Т.В., Орел, І.О. (2021). Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, 9: 200–204. Doi: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>
- Хлус, 2024 – Хлус, Н.О. (2024) Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 4(34): 71–78. Doi: <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09>
- Хлус, Петрикей, 2025 – Хлус, Н., Петрикей, О. (2025). Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*, 2(36): 71–78. Doi: <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09>
- Челало, Маркова, 2018 – Челало, С.А., Маркова, О.В. (2018). Історія розвитку народних рухливих ігор та окремі аспекти їх використання у фізичному вихованні дитини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: зб. наук. праць XXIV Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукр. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка, 24: 314–318. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2>
- Шутько, 2016 – Шутько, В.В. (2016). Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації. Кривий Ріг, КДПУ. 146 с.
- References**
- Bezverkhnia, G.V., Semenov, A.A., Kilimystyi, M.M., Maslyuk, R.V. (ed.) (2014). Outdoor games: with teaching methods: teaching. Manual. Uman: Vizavi. 104 p.
- Bychuk, I.O., Ivanitskyi, R.B., Valkevych, O.V., Tsyupak, Yu.Yu. (2018). Outdoor games and teaching methods: educational and methodological recommendations. Lutsk: Publisher Vezha-Druk. 64 p.
- Karasevich, S.A., Karasevich, M.P. (2019). Outdoor games and game exercises: a textbook. Uman: Publisher Sochinsky M.M., 146 p. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_ihrovi_vpravy.pdf
- Kruglyak, O.Ya., Kruglyak, N.P. (2000). From play to the health of the nation: outdoor and Ukrainian folk games, relay races in physical education lessons: methodical manual Ternopil: Textbooks and manuals, 80 p. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10>
- Kruglyak, O.Ya. (2003). Outdoor games and relay races in school. Ternopil. 80 p.
- Kurok, O.I., Khlus, N.O., Titarenko, S.A. (eds.) (2023). Outdoor and sports games for preschool children (course of lectures): textbook (2023). Vinnytsia: Tvory. 198 p. URL: <http://46.201.250.252:8080/handle/123456789/1922>
- Naumchuk, V.I. (2010). Pedagogical classification of outdoor games. *Theory and methods of physical education*, 5: 35–40.
- Pedan, O.S., Kolomoiets, G.A., Bolyak, A.A., Rebryna, A.A., Derevyanko, V.V., Stetsenko, V.G., Ostapenko, O.I., Lakiza, O.M. (2022). Model curriculum "Physical education. 5–6 grades" for secondary education institutions": Recommended by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated August 17, 2022 No. 752. URL: <https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
- Pytomets, O.P. (2008). Workshop on outdoor games. Kyiv: M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 59 p.
- Semerensky, V.I., Cheremsky, P.G. (1999). Ukrainian children's and youth folk games and entertainment. Kharkiv: Publisher Dzyga. 528 p.
- Sydoruk, I.O., Hirak, A.M., Gamma, T.V., Orel, I.O. (2021). Outdoor games in the system of physical education of primary school children. *Rehabilitation and Recreation*, 9: 200–204. Doi: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.27>
- Khlus, N.O. (2024) Improving motor activity in 5th grade students by means of outdoor games. *Sports Games*, 4(34): 71–78. Doi: <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09>
- Khlus, N., Petrikei, O. (2025). History of the Development of Ukrainian Folk Outdoor Games: Theoretical Aspect. *Sports Games*, 2(36): 71–78. Doi: <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09>
- Chelalo, S.A., Markova, O.V. (2018). History of the development of folk outdoor games and some aspects of their use in the physical education of children. *Physical education and sports in educational institutions of Ukraine at the present stage: state, directions and prospects for development*: collection of scientific works of the XXIV All-Ukrainian scientific and practical conference of the Central Ukrainian State Pedagogical University named after V. Vynnychenko, 24: 314–318. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2>
- Shutko, V.V. (2016). Methodology of the use of outdoor games: methodological recommendations. Kryvyi Rih, Publisher KSPU. 146 p.

LOSHYTSKA Tamara

Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradsky National University

ANTONOVA Olena

Ph.D in Biology, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradsky National University

MUMRO Dariia

1st year student of specialty A4.11 – Secondary Education (Physical Education),
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradsky National University

**OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL RECREATION,
EDUCATIONAL AND PATRIOTIC WORK IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL**

Summary. A historical background is presented on the origin and traditions of using outdoor games in different periods of human existence, existing criteria and methods for classifying outdoor games. Advanced pedagogical experience in introducing outdoor games into the process of physical education to solve pedagogical, health-improving and educational tasks is analyzed. The experience of physical education teachers of secondary education institutions in the city of Kremenchuk regarding the use of outdoor games in lessons and after-school hours was studied.

The questionnaire method revealed that outdoor games are most often used by teachers in different parts of the lesson (87% of respondents). 56% of teachers determine the amount of physical activity by external signs of fatigue. All surveyed teachers use outdoor games to increase the emotionality of the lesson, and 87,5% use

games to manage the emotional state of students after lessons that precede physical education in the schedule. 56,3% of teachers indicated the difficulty in choosing Ukrainian national games.

Therefore, the authors have developed and recommended for use a table with a list of Ukrainian outdoor games for the development of various physical qualities.

Keywords: outdoor game; motor activity; lesson; methodology; patriotic education; emotionality; education; tasks; new Ukrainian school; recommendations.

Одержано редакцією 20.10.2025
Прийнято до публікації 05.11.2025

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-4-223-229>

 <https://orcid.org/0000-0003-0560-3321>

СОЛОВЬОВ Олег

кандидат педагогічних наук, доктор психологічних наук,
професор катедри здоров'я людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
e-mail: oleg@iws.com.ua

 <https://orcid.org/0000-0002-0660-760X>

АНТОНОВА Олена

кандидатка біологічних наук, доцентка катедри здоров'я людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
e-mail: antonovaei@ukr.net.

 <https://orcid.org/0000-0002-6788-3093>

СЄВРЮК Микола

доцент катедри здоров'я людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
e-mail: zlfk1307@ukr.net

 <https://orcid.org/0009-0006-5561-6859>

ГОРЕЛЬОНКОВА Надія

вчителька фізичної культури, Кременчуцька гімназія №12
e-mail: nadagorelenkova@gmail.com

УДК 373.5.091.3:338.48]:613-053.5(045)

**РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ ШКОЛЯРІВ**

У статті проаналізовано туризм та фізичну рекреацію як засіб боротьби з гіподинамією та формування здорового способу життя.

Зазначено й проаналізовано дані щодо залучення школярів до занять рекреаційним туризмом у гуртку Козацько-лицарського виховання «Джура», який спрямований на популяризацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я дітей.

За результатами анкетування доведено, що не всі здобувачі можуть відвідувати гурток через брак часу.

Методом опитування доведено, що здобувачі обізнані щодо поняття здорового способу життя та його чинників.

Ключові слова: туризм; фізична рекреація; здоровий спосіб життя; валеологічна освіта; гіподинамія.