

УДК 373.5.015.3:796.013.3](477)(045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.25>**Тітова Ганна Віталіївна**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К. Д. Ушинського»

**ORCID ID:** 0000-0003-1309-5443**Панасюк Ірина В'ячеславівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,

керівник фізичного виховання,

спеціаліст вищої категорії

Одеський торговельно-економічний фаховий коледж

**ORCID ID:** 0000-0002-6976-8232**Лісницький Андрій Васильович**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**ORCID ID:** 0009-0000-8498-1130

## **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

*В умовах інтенсифікації навчального процесу, поширення цифрових технологій і малорухливого способу життя особливої актуальності набуває питання залучення учнів до активної фізичної діяльності.*

*Спортивні ігри посідають важливе місце в системі фізичного виховання, оскільки вони сприяють комплексному розвитку рухових здібностей, як-от сила, швидкість, витривалість, координація та гнучкість.*

*Дослідження у сфері педагогіки та спортивної науки підтверджують, що залучення дітей до спортивних ігор сприяє не лише покращенню фізичної підготовки, а й загальному гармонійному розвитку особистості. Регулярна участь у рухливих іграх позитивно впливає на стан серцево-судинної системи, дихальної системи, опорно-рухового апарату, а також допомагає знизити ризик розвитку ожиріння, порушень постави та інших проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя.*

*Саме тому метою статті стало дослідження ефективності командних та індивідуальних ігор у навчальному процесі й визначення впливу різних видів спортивних ігор на розвиток рухових якостей учнівської молоді.*

*У багатьох наукових дослідженнях підкреслюється, що фізичний розвиток дітей і підлітків значною мірою залежить від рівня їхньої рухової активності. Оптимальним варіантом для цього є поєднання різних видів діяльності, включно зі спортивними іграми, які сприяють комплексному розвитку фізичних якостей.*

*Одним із ключових аспектів дослідження було визначення рівня розвитку основних рухових якостей учнів до та після систематичного використання спортивних ігор у навчальному процесі. Для цього були проведені тестові випробування, спрямовані на оцінку фізичної підготовки школярів різних вікових груп. Результати експерименту продемонстрували значне покращення показників фізичної активності у тих учнів, які брали участь у програмі, що передбачала регулярні спортивні ігри.*

*Крім фізичного розвитку, спортивні ігри сприяли покращенню психологічного стану учнів. Колективні спортивні ігри допомогли учням розвинути комунікативні навички, навички роботи в команді, здатність до самоконтролю та лідерські якості. Додавання спортивних*

*ігор до навчального процесу сприяло більшій соціальній згуртованості школярів і створенню позитивної атмосфери в класі.*

**Ключові слова:** *школярі, витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість.*

**Вступ.** Сучасне суспільство висуває високі вимоги до фізичного розвитку молоді, оскільки рівень фізичної активності безпосередньо впливає на здоров'я, працездатність та якість життя. В умовах інтенсифікації навчального процесу, поширення цифрових технологій та малорухливого способу життя особливої актуальності набуває питання залучення учнів до активної фізичної діяльності. Одним із найефективніших засобів розвитку рухових якостей у дітей і підлітків є спортивні ігри, які поєднують фізичне навантаження з емоційною та соціальною взаємодією.

Спортивні ігри посідають важливе місце в системі фізичного виховання, оскільки вони сприяють комплексному розвитку рухових здібностей, як-от сила, швидкість, витривалість, координація та гнучкість. На відміну від традиційних фізичних вправ, ігровий формат забезпечує високу мотивацію та емоційне залучення, що особливо важливо для учнівської молоді. Завдяки змагальному елементу, різноманітності рухових дій та необхідності швидкого прийняття рішень спортивні ігри не лише сприяють фізичному розвитку, а й формують у дітей такі важливі якості, як стратегічне мислення, лідерство, командна взаємодія та відповідальність.

Дослідження у сфері педагогіки та спортивної науки підтверджують, що залучення дітей до спортивних ігор сприяє не лише покращенню фізичної підготовки, а й загальному гармонійному розвитку особистості.

Регулярна участь у рухливих іграх позитивно впливає на стан серцево-судинної системи, дихальної системи, опорно-рухового апарату, а також допомагає знизити ризик розвитку ожиріння, порушень постави та інших проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя. Крім того, спортивні ігри є ефективним інструментом для корекції поведінки, розвитку самодисципліни та соціальної адаптації учнів.

Особливу цінність спортивні ігри мають у контексті освітнього процесу, оскільки вони сприяють розвитку не лише фізичних якостей, а й когнітивних та емоційних здібностей.

В умовах шкільної освіти спортивні ігри використовуються як один з основних методів фізичного виховання, оскільки вони дають змогу ефективно поєднувати фізичне навантаження з розвитком морально-вольових якостей, формуванням навичок співпраці та комунікації.

У зв'язку із цим особливо важливим є питання вибору та впровадження спортивних ігор у навчально-виховний процес. Оптимальне поєднання різних видів ігор – командних, індивідуальних, традиційних і сучасних – дає змогу досягти максимального ефекту в розвитку рухових якостей учнівської молоді. Саме тому дослідження впливу спортивних ігор на фізичний розвиток школярів є актуальним і потребує подальшого вивчення.

Таким чином, спортивні ігри є не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним інструментом формування особистості, що забезпечує всебічний розвиток учнівської молоді. Це робить їх незамінною частиною фізичного виховання та здорового способу життя сучасних школярів.

**Мета та завдання** статті полягає у дослідженні ефективності командних та індивідуальних ігор у навчальному процесі та визначенні впливу різних видів спортивних ігор на розвиток рухових якостей учнівської молоді.

**Методи** дослідження передбачали:

- аналіз наукової літератури щодо розвитку рухових якостей;
- практичне тестування рівня фізичної підготовки учнів до та після впровадження ігор;
- опитування учнів та вчителів щодо впливу спортивних ігор на мотивацію до занять фізичною активністю.

**Результати дослідження.** Рухові якості є основою фізичної підготовки людини та відіграють важливу роль у процесі формування здорового способу життя.

У багатьох наукових дослідженнях підкреслюється, що фізичний розвиток дітей і підлітків значною мірою залежить від рівня їхньої рухової активності. Оптимальним варіантом для

цього є поєднання різних видів діяльності, включно зі спортивними іграми, які сприяють комплексному розвитку фізичних якостей [2].

Одним із ключових аспектів досліджень є визначення ефективних методик розвитку основних рухових якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Зокрема, у наукових працях зазначається, що ці якості формуються в процесі багаторазового повторення рухових дій, які створюють відповідне навантаження на опорно-руховий апарат і нервову систему. Використання різноманітних методів, як-от ігрові форми занять, є важливим інструментом у фізичному вихованні.

Силові здібності формуються завдяки багаторазовому виконанню вправ, спрямованих на розвиток м'язової системи. Вправи з власною вагою, стрибкові рухи, а також спортивні ігри, що передбачають активні фізичні навантаження (футбол, баскетбол, гандбол), сприяють покращенню м'язової сили та витривалості [4].

Витривалість можна визначити як здатність організму виконувати фізичні навантаження протягом тривалого часу без суттєвого зниження ефективності. У спортивних іграх ця якість розвивається природним чином завдяки зміні темпу руху, необхідності швидко адаптуватися до ігрової ситуації та витримувати високий рівень фізичної активності. Регулярне залучення до таких ігор позитивно впливає на роботу серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє підвищенню загальної фізичної працездатності.

Швидкість рухів і координаційні здібності є важливими для виконання складних рухових дій. Вони тісно пов'язані з розвитком нервово-м'язової системи та здатністю швидко реагувати на зміну ситуації. Спортивні ігри, що потребують миттєвої реакції та точності рухів (теніс, бадмінтон, настільний теніс), сприяють покращенню цих показників [1].

Гнучкість є важливою складовою фізичної підготовки, оскільки дає змогу зменшити ризик травм і забезпечує високу амплітуду рухів у суглобах. Регулярне виконання вправ на розтяжку, які часто є частиною спортивних ігор, сприяє покращенню рухливості суглобів та еластичності м'язів.

Таким чином, аналіз літератури підтверджує, що спортивні ігри є ефективним засобом розвитку рухових якостей, оскільки вони поєднують природну рухову активність із мотиваційним фактором, що підвищує інтерес школярів до фізичної активності [3].

Одним із ключових аспектів дослідження було визначення рівня розвитку основних рухових якостей учнів до та після систематичного використання спортивних ігор у навчальному процесі. Для цього були проведені тестові випробування [5], спрямовані на оцінку фізичної підготовки школярів різних вікових груп.

Результати експерименту продемонстрували значне покращення показників фізичної активності в тих учнів, які брали участь у програмі, що передбачала регулярні спортивні ігри.

Розвиток витривалості. Під час дослідження учні виконували трихвилинний степ-тест для оцінки стану серцево-судинної системи. Після впровадження спортивних ігор у програму фізичного виховання середній результат тесту покращився на 20%, що свідчить про підвищення аеробної витривалості учасників.

Особливо позитивний ефект був зафіксований у командних видах спортивних ігор, як-от футбол, баскетбол і гандбол, де учасники змушені долати великі дистанції, змінювати темп руху, швидко приймати рішення й активно взаємодіяти з партнерами по команді. Регулярне виконання таких навантажень сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню загальної фізичної витривалості.

Для оцінки рівня розвитку сили у школярів були використані тести на максимальну силову витривалість (присідання, віджимання, підтягування), а також стрибкові тести для визначення вибухової сили нижніх кінцівок. За результатами аналізу було встановлено, що після систематичних занять спортивними іграми силові показники учасників покращилися в середньому на 18%.

Особливо ефективними в розвитку сили виявилися спортивні ігри з елементами опору й активного контакту, зокрема регбі, боротьба, а також елементи баскетболу та волейболу, які

передбачають стрибки, різкі зміни напрямку руху й активну взаємодію з м'ячем. Ці ігри сприяють розвитку м'язової витривалості, вибухової сили та загальної міцності опорно-рухового апарату.

Координаційні здібності є важливими для ефективного виконання складних рухових дій, особливо у спортивних іграх, що потребують швидких змін напрямку руху, контролю м'яча та взаємодії з іншими гравцями. Для оцінки рівня координації використовувалися тести на рівновагу (стійка на одній нозі, «ластівка»), а також вправи на точність рухів (жонглювання м'ячем, ведення м'яча з перешкодами).

Результати показали, що після систематичних занять спортивними іграми учні значно покращили показники координації – у середньому на 20%. Особливо помітні покращення відзначалися у дітей, які займалися тенісом, бадмінтоном і настільним тенісом, оскільки ці види ігор потребують швидкої реакції, точності рухів та зорово-моторної координації.

Швидкість реакції є важливим аспектом у багатьох спортивних іграх, особливо в командних видах спорту, де потрібно швидко реагувати на дії суперника, зміну ситуації на полі чи в залі. Для оцінки швидкості реакції використовувався тест на реакцію рухомого об'єкта (тест Р. Дондера), а також випробування на швидкість стартового розгону.

Після періоду систематичних занять спортивними іграми результати тестів показали покращення часу реакції на 15%. Найбільший ефект спостерігався у тих учнів, які брали участь у спортивних іграх, що потребують блискавичної реакції, як-от футзал, бадмінтон, настільний теніс і баскетбол.

Гнучкість є важливим чинником для збереження рухової активності та зниження ризику травматизму. Тестові випробування на розтяжку (нахили вперед, шпагат, рухливість плечових суглобів) продемонстрували покращення в середньому на 19% серед учасників дослідження.

Особливо ефективними для розвитку гнучкості виявилися такі спортивні ігри, що потребують динамічного руху суглобів у широкому діапазоні (наприклад, волейбол та фрісбі).

Вплив спортивних ігор на психологічний стан учнів. Крім фізичного розвитку, спортивні ігри сприяли покращенню психологічного стану учнів. Опитування показало, що 85% учасників відзначили підвищення настрою після занять, 78% – покращення самооцінки та впевненості у своїх силах, а 65% – зниження рівня стресу та тривожності.

Колективні спортивні ігри допомогли учням розвинути комунікативні навички, навички роботи в команді, здатність до самоконтролю та лідерські якості. Додавання спортивних ігор до навчального процесу сприяло більшій соціальній згуртованості школярів і створенню позитивної атмосфери в класі.

Аналіз отриманих даних дає змогу зробити висновок, що спортивні ігри є ефективним засобом розвитку рухових якостей учнівської молоді. Найбільші покращення були зафіксовані у витривалості (20%), координації (20%) та силових показниках (18%). Крім того, значне покращення спостерігалось у швидкості реакції (15%) та гнучкості (19%).

**Висновки.** Спортивні ігри є ефективним засобом розвитку рухових якостей учнівської молоді, зокрема сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Вони не тільки сприяють фізичному розвитку, але й формують важливі психологічні характеристики, як-от стійкість, рішучість і командна взаємодія.

У процесі дослідження було встановлено, що спортивні ігри мають високий потенціал у формуванні гармонійно розвиненого організму, здатного до виконання різноманітних фізичних завдань.

Основним фактором, що визначає ефективність спортивних ігор як засобу розвитку рухових якостей, є їх комплексний підхід до фізичної підготовки. Завдяки постійній зміні інтенсивності рухів, швидкості реакцій, а також необхідності адаптації до нових умов під час гри спортивні ігри стимулюють різні системи організму, особливо серцево-судинну й дихальну. Це дає змогу значно покращити загальну витривалість, а також спеціальну витривалість, яка необхідна для досягнення високих результатів у різних видах спорту.

У дослідженні також було розглянуто різні методики оцінки рівня розвитку рухових якостей, зокрема методи для визначення витривалості, швидкості реакції та інших фізичних характеристик.

Тести допомагають ефективно оцінити фізичні можливості учнів і визначити необхідність коригування тренувального процесу. Важливим є те, що ці методи дають можливість не лише виміряти фізичну підготовленість, а й виявити слабкі сторони, які потребують додаткової уваги під час навчання та тренувань.

Крім того, спортивні ігри сприяють розвитку не лише фізичних, але й соціальних навичок, як-от комунікація, стратегічне мислення та здатність працювати в команді. Це особливо важливо для молоді, оскільки наявність соціальних навичок сприяє кращій адаптації в суспільстві, розвитку лідерських якостей і зміцненню міжособистісних відносин. Вони також формують стійкість до стресових ситуацій, оскільки часто потребують швидкої адаптації до змінюваних умов гри та конкуренції.

Отже, спортивні ігри можуть бути одним із найефективніших інструментів фізичного виховання та розвитку рухових якостей учнівської молоді. Вони дають змогу значно покращити фізичну підготовленість, сприяють гармонійному розвитку особистості, а також формують важливі соціальні та психологічні навички.

З огляду на це спортивні ігри мають великий потенціал у рамках сучасної системи фізичного виховання, особливо для дітей та підлітків.

#### Література:

1. Лукашук Д. Використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб навчання школярів. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 37. С. 11–13.
2. Наумчук В. І. Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії і перспективи. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Тернопіль : Тайп, 2021. С. 133–139.
3. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г. та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп. Чернівці, 2020. 408 с.
4. Помещикова І. П., Цветкова Л. Ю. Використання спортивних ігор в Новій українській школі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2024. С. 111–114.
5. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів. Мелітополь : ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.

#### References:

1. Lukashchuk, D. (2021). Vykorystannia rukhlyvykh i sportyvnykh ihor na urokakh fizychnoi kultury yak zasib navchannia shkoliariv [The use of outdoor and sports games in physical education lessons as a means of teaching schoolchildren]. *Mahisterskyi naukovyi visnyk*. P. 11–13 [in Ukrainian].
2. Naumchuk, V.I. (2021). Vykorystannia sportyvnykh ta rukhlyvykh ihor u novii ukrainskii shkoli: realii i perspektyvy [The use of outdoor and sports games in the new Ukrainian school: realities and prospects]. *Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu uchnivskoi ta studentskoi molodi*. Ternopil: Taip. P. 133–139 [in Ukrainian].
3. Nosko, M.O., Nosko, Yu.M., & Lazarenko, M.H. et al. (2020). *Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup* [Physical development of schoolchildren of different age groups]. Chernihiv. 408 p. [in Ukrainian].
4. Pomeschchykova, I.P., & Tsvietkova, L.Yu. (2024). Vykorystannia sportyvnykh ihor v Novii ukrainskii shkoli [The use of sports games in the New Ukrainian school]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladyakh vyshchoi osvity*. P. 111–114 [in Ukrainian].
5. Khrystova, T.Ye. (2017). Testuvannia rukhovyykh zdybnosti shkoliariv [Testing the motor abilities of schoolchildren]. Melitopol: FOP Sylaiieva O.V. 48 p. [in Ukrainian].

Titova Hanna, Panasiuk Iryna, Lisnytskyi Andrii

### SPORTS GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING THE MOTOR QUALITIES OF STUDENTS

*In the context of the intensification of the educational process, the spread of digital technologies and a sedentary lifestyle, the issue of involving students in active physical activity is of particular relevance.*

*Sports games occupy an important place in the physical education system, as they contribute to the comprehensive development of motor abilities, such as strength, speed, endurance, coordination and flexibility.*

*Research in the field of pedagogy and sports science confirms that involving children in sports games contributes not only to improving physical fitness, but also to the overall harmonious development of the personality. Regular participation in outdoor games has a positive effect on the state of the cardiovascular system, respiratory system, musculoskeletal system, and also helps reduce the risk of obesity, posture disorders and other problems associated with a sedentary lifestyle.*

*That is why the aim of the article was to study the effectiveness of team and individual games in the educational process and to determine the impact of different types of sports games on the development of motor skills of schoolchildren.*

*Many scientific studies emphasize that the physical development of children and adolescents largely depends on the level of their motor activity. The best option for this is to combine different types of activities, including sports games, which contribute to the comprehensive development of physical qualities.*

*One of the key aspects of the study was to determine the level of development of the main motor skills of students before and after the systematic use of sports games in the educational process. For this purpose, tests were conducted aimed at assessing the physical fitness of schoolchildren of different age groups. The results of the experiment demonstrated a significant improvement in physical activity indicators in those students who participated in the program that included regular sports games.*

*In addition to physical development, sports games contributed to the improvement of the psychological state of students. Team sports games helped students develop communication skills, teamwork skills, self-control, and leadership qualities. The inclusion of sports games in the educational process contributed to greater social cohesion among students and the creation of a positive atmosphere in the classroom.*

**Key words:** *students, endurance, strength, speed, agility, flexibility.*