

УДК 796.011.3.

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.12>

Ігнатенко Сюзанна Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплінДержавний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0003-0107-3458

РУХЛИВІ ІГРИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Актуальність проблеми. У статті розглянуто місце та роль рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів як ефективної форми рекреаційної діяльності у фізичній культурі та спорті. Визначено, що сучасний спорт вимагає комплексного підходу до підготовки, який поєднує розвиток фізичних якостей зі збереженням психічного та соціального здоров'я спортсменів.

Мета дослідження – проаналізувати наукові підходи до використання рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів та обґрунтувати їхню роль як форми рекреаційної діяльності у фізичній культурі та спорті.

Методи. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз та узагальнення наукової літератури (вітчизняних і зарубіжних джерел).

Результати. Рухливі ігри виступають універсальним інструментом, який забезпечує гармонійний розвиток особистості, формує мотивацію до занять і підвищує психологічну стійкість. На основі аналізу наукових джерел показано, що застосування рухливих ігор позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, спритності та навичок командної взаємодії у дітей, підлітків, студентської молоді й спортсменів різних рівнів. Наголошено на рекреаційному ефекті ігор, що проявляється у зниженні психоемоційного навантаження, профілактиці емоційного вигорання, підвищенні мотивації до регулярних тренувань. Особливу увагу приділено соціально-виховному потенціалу: рухливі ігри сприяють формуванню командного духу, розвитку комунікативних навичок та лідерських якостей. Окремо розглянуто культурний аспект – можливість адаптації українських народних рухливих ігор у сучасний тренувальний процес, що поєднує розвиток фізичних якостей із патріотичним вихованням.

Рухливі ігри виконують тренувальну, оздоровчу, рекреаційну та виховну функції, а їх використання у сучасному спорті є важливим чинником підвищення ефективності підготовки та збереження здоров'я спортсменів. Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні кількісних методик оцінки впливу рухливих ігор на спортивні результати та відновлювальні процеси.

Ключові слова: рухливі ігри, тренувальний процес, рекреаційна діяльність, фізична культура, спорт, здібності.

Вступ. У сучасному спорті зростає важливість комплексного підходу до тренувального процесу, що включає не лише цілеспрямовану фізичну підготовку, а й рекреацію. Рухливі ігри – це ефективний засіб поєднання активного відпочинку з розвитком фізичних якостей, адаптацією тренувань та підвищенням психологічного комфорту спортсменів [5].

У сучасних умовах розвитку спорту зростають вимоги до підготовки спортсменів різних рівнів – від дитячо-юнацького до професійного. Конкуренція у змагальній діяльності змушує тренерів і науковців постійно шукати нові підходи до оптимізації тренувального процесу, поєднуючи підвищення фізичної підготовленості зі збереженням здоров'я спортсменів. Одним із ключових напрямів удосконалення методики тренувань є інтеграція засобів рекреаційної

діяльності, які сприяють відновленню функціональних можливостей організму та підвищенню емоційної стійкості [7].

Особливу увагу в цьому контексті привертають рухливі ігри – одна з найдавніших і водночас універсальних форм фізичної активності. Вони виникли як елемент культури народів, слугували способом виховання молоді, розвитку фізичних якостей і формування соціальних навичок. У XXI ст. рухливі ігри не втратили своєї актуальності: вони застосовуються у фізичному вихованні дітей та молоді, рекреаційній діяльності дорослих, а також у тренувальному процесі спортсменів [10].

Актуальність дослідження підтверджується зростаючою кількістю наукових праць, присвячених вивченню впливу рухливих ігор на розвиток фізичних і психічних якостей, формування командної взаємодії, профілактику емоційного вигорання та підвищення ефективності тренувального процесу. Функції рухливих ігор відображено на рис. 1.

У СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ РУХЛИВІ ІГРИ ВИКОНУЮТЬ КІЛЬКА ВАЖЛИВИХ ФУНКЦІЙ:



Рис. 1. Функції рухливих ігор у системі фізичної культури та спорту

Таким чином, застосування рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів є важливим чинником гармонізації розвитку особистості, підтримання мотивації до занять та підвищення спортивних результатів [4].

Мета та завдання. Мета дослідження – проаналізувати наукові підходи до використання рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів та обґрунтувати їхню роль як форми рекреаційної діяльності у фізичній культурі та спорті.

Завдання дослідження: розглянути теоретичні основи та сучасні підходи до визначення поняття «рухлива гра»; виявити педагогічний та рекреаційний потенціал рухливих ігор у підготовці спортсменів; проаналізувати сучасні наукові дослідження щодо ефективності використання рухливих ігор у спорті.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз і узагальнення наукової літератури (вітчизняних і зарубіжних джерел), що дало змогу визначити сучасний стан розробленості проблеми; порівняльно-історичний метод, застосований для виявлення еволюції підходів до використання рухливих ігор у вихованні та рекреації; педагогічне спостереження, спрямоване на оцінку особливостей упровадження рухливих ігор у практику фізичного виховання та рекреаційну діяльність.

Результати дослідження. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про значний інтерес до проблеми застосування рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів. Дослідження останніх років підтверджують їх ефективність не лише у фізичному вихованні дітей та підлітків, а й у спортивній підготовці різних категорій спортсменів [3].

У наукових роботах встановлено, що систематичне використання спортивних і рухливих ігор у тренуваннях юних плавців 8–9 років позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та технічної підготовленості. Автори доводять, що ігрові методики дають змогу знизити монотонність занять і підвищити мотивацію до регулярних тренувань [9].

Дані сучасних наукових досліджень доводять, що рухливі ігри є ефективним засобом розвитку спритності у підлітків. Порівняльний аналіз експериментальних і контрольних груп показав достовірне зростання показників спритності у школярів, які брали участь у спеціально підібраних рухливих іграх під час уроків фізичної культури. Це дає підстави стверджувати, що аналогічні результати можуть бути досягнуті і в тренувальному процесі спортсменів, особливо на етапах базової підготовки [1].

У дослідженнях сучасних науковців, проведених на базі секцій спортивної аеробіки, доведено, що рухливі ігри значно покращують координаційні здібності юних спортсменок. Використання ігор з елементами ритміки сприяло формуванню стійких навичок просторової орієнтації, відчуття ритму та командної взаємодії. Важливим є й соціально-рекреаційний ефект рухливих ігор. Так, автори підкреслюють, що систематичне застосування ігрових методів сприяє зниженню рівня емоційного виснаження, формуванню позитивного психологічного клімату в спортивних колективах і розвитку комунікативних навичок. Подібні результати знайшли своє практичне обґрунтування у роботах, у яких було вивчено вплив рухливих ігор на рухову активність студентської молоді [9].

Також дослідниками було проаналізовано сучасний стан розвитку оздоровчо-рекреаційної активності студентів в Україні. Автори наголошують, що рухливі ігри виступають важливим засобом не лише для підтримки фізичної форми, а й для формування здорового способу життя, що є актуальним і для спортсменів у міжсезонний період або під час відновлення після змагань.

Слід також відзначити культурний і виховний аспекти. У наукових працях вітчизняних авторів висвітлено історію розвитку українських народних рухливих ігор, які можуть бути адаптовані у сучасний тренувальний процес як засіб збереження національних традицій та розвитку патріотичного виховання серед спортсменів [6].

Таким чином, результати аналізу наукових досліджень свідчать, що: рухливі ігри довели ефективність у розвитку ключових фізичних якостей спортсменів (швидкості, спритності, координації); вони мають значний рекреаційний потенціал, знижуючи психоемоційне навантаження; ігрові методики сприяють формуванню командного духу та підвищенню мотивації до занять; використання рухливих ігор рекомендується як у дитячо-юнацькому спорті, так і в системі підготовки студентів та професійних спортсменів [10].

Необхідно зазначити, що поняття рухливих ігор охоплює організовані фізичні активності з правилами, спрямованими на розвиток і одночасне відновлення фізичних і психічних ресурсів. У сучасній педагогіці це визначення розширюється завдяки оздоровчо-рекреаційному підходу. Науковці розрізняють рухові ігри низької, середньої та високої інтенсивності. За формою рухливі ігри можуть бути індивідуальні, групові, командні з метою розвитку фізичних якостей, комунікативної взаємодії, емоційного розвантаження [2].

Важливим аспектом є те, що рухливі ігри можна включати на різних етапах тренування: розминка (динамічні ігри для пробудження енергії); основна фаза (короткі ігрові фінги для підтримки мотивації); заключний етап (активне відновлення через ігри середньої інтенсивності). У спортивній аеробіці рухливі ігри допомагають освоювати координаційні навички через музично-ритмічні структури Zenodo [10].

Висновки. У результаті проведеного аналізу сучасних наукових джерел та практичного досвіду застосування рухливих ігор у тренувальному процесі можна зробити низку узагальнень. По-перше, рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей спортсменів. Дані сучасних наукових досліджень підтверджують, що правильно підібрані ігрові вправи сприяють зростанню швидкісно-силових можливостей, координаційних здібностей і спритності, що безпосередньо впливає на спортивні результати.

По-друге, вони виконують важливу рекреаційну функцію. Роботи сучасних авторів показують, що ігрові методики знижують рівень психоемоційного напруження, підвищують мотивацію до тренувань та сприяють збереженню психічного здоров'я спортсменів. Це особливо актуально в умовах зростаючих навантажень і високої конкуренції у спорті.

По-третє, рухливі ігри мають виражений соціально-виховний ефект. Науково доведено, що участь у колективних ігрових формах діяльності формує командний дух, почуття відповідальності, навички комунікації та лідерства. Це не лише підвищує ефективність командних видів спорту, а й позитивно впливає на особистісний розвиток спортсменів.

По-четверте, сучасна наука демонструє тенденцію до інтеграції національних традицій у тренувальний процес. Українські народні рухливі ігри, адаптовані до сучасних умов, можуть стати цінним засобом патріотичного виховання спортсменів, поєднуючи розвиток фізичних якостей зі збереженням культурної спадщини.

Отже, рухливі ігри у тренувальному процесі спортсменів є не лише допоміжним елементом фізичної підготовки, а й важливим компонентом комплексного розвитку. Вони поєднують у собі тренувальну, рекреаційну, виховну та соціальну функції, що робить їх незамінним засобом сучасної фізичної культури та спорту.

Таким чином, результати проведеного аналізу свідчать, що рухливі ігри є універсальним педагогічним і рекреаційним інструментом, здатним значно підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів, їх фізичний розвиток та психологічне благополуччя.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні кількісних методик оцінювання впливу рухливих ігор на спортивні результати.

Література:

1. Базильчук В.Б., Сущенко Л.П., Безкопильний О.О. Сучасний стан розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 1(4). С. 10–19. <https://doi.org/10.32782/rehabrec.2024.1.2>
2. Ігнатенко С.О. Рухливі ігри як засіб підвищення моторної активності спортсменів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17088313>
3. Касарда, О.З. Спортивні та рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності здобувачів освіти. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. 2024. № 11(162). С. 214–221. <https://doi.org/10.31392/NPU2024.11.35>
4. Сидорук І.О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 1(2). С. 45–52. <https://doi.org/10.32782/rehabrec.2021.1.6>
5. Хлібкевич С., Свєртнєв О. Педагогічна характеристика рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді. *Педагогічні науки*. 2024. № 27(1). С. 122–129. <https://doi.org/10.28925/rn.2024.27.1.15>
6. Хлібкевич С. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання до застосування рухливих ігор у професійній діяльності. *Українська професійна освіта*. 2022. № 4(3). С. 78–85. <https://doi.org/10.28925/upr.2022.4.12>
7. Хлус Н., Петрикей О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*. 2025. № 3(31). С. 77–85. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.9>
8. Чернишенко Т., Драчук А., Кондратюк Д. Особливості розвитку спритності у підлітків засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання*. 2025. № 3(2). С. 45–53. <https://doi.org/10.32782/apfv.2025.3.6>
9. Шейко Л. Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовленість юних плавців. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(28). С. 134–140. <https://doi.org/10.15391/si.2023-2.12>
10. Шейко Л. Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну підготовленість дітей восьми років. *Спортивні ігри*. 2024. № 1(29). С. 95–101. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.08>

References:

1. Bazylchuk, V.B., Sushchenko, L.P., & Bezcopylnyy, O.O. (2024). Suchasnyy stan rozvytku ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti studentiv [Current state of development of health

and recreational physical activity of students]. *Rehabilitation and Recreation*, 1(4), 10–19. <https://doi.org/10.32782/rehabrec.2024.1.2> [in Ukrainian].

2. Ihnatenko, S.O. (2025). Rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennya motornoyi aktyvnosti sport-smeniv [Physical games as a means of increasing the motor activity of athletes]. *Pedahohichna Akademiya: naukovy zapysky*, 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17088313> [in Ukrainian].

3. Kasarda, O.Z. (2024). Sportyvni ta rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv osvity [Sports and outdoor games as a means of increasing the motor activity of students]. *Naukovyy chasopys NPU im. Drahomanova*, 11(162), 214–221. <https://doi.org/10.31392/NPU2024.11.35> [in Ukrainian].

4. Sydoruk, I.O. (2021). Rukhlyvi ihry v systemi fizychnoho vykhovannya ditey molodshoho shkil'noho viku [Outdoor games in the system of physical education of primary school children]. *Rehabilitation and Recreation*, 1(2), 45–52. <https://doi.org/10.32782/rehabrec.2021.1> [in Ukrainian].

5. Khlibkevych, S., Svyertnyev, O. (2024). Pedahohichna kharakterystyka rukhlyvykh ihor yak zasobu rekreatsiyi uchniv'skoyi molodi [Pedagogical characteristics of outdoor games as a means of recreation for schoolchildren]. *Pedahohichni nauky*, 27(1), 122–129. <https://doi.org/10.28925/pn.2024.27.1.15> [in Ukrainian].

6. Khlibkevych, S. (2022). Pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya do zastosuvannya rukhlyvykh ihor u profesiyniy diyal'nosti [Training of future physical education specialists for the use of outdoor games in professional activities.]. *Ukrayinska profesiyna osvita*, 4(3), 78–85. <https://doi.org/10.28925/upr.2022.4.12> [in Ukrainian].

7. Khlus, N., Petrykey, O. (2025). Istoriya rozvytku ukrayins'kykh narodnykh rukhlyvykh ihor: teoretychnyy aspekt [History of the development of Ukrainian folk outdoor games: theoretical aspect.]. *Sportyvni ihry*, 3(31), 77–85. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.9> [in Ukrainian].

8. Chernyshenko, T., Drachuk, A., Kondratyuk, D. (2025). Osoblyvosti rozvytku sprytnosti u pidlitkiv zasobamy rukhlyvykh ihor [Peculiarities of the development of agility in adolescents by means of outdoor games.]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannya*, 3(2), 45–53. <https://doi.org/10.32782/apfv.2025.3.6> [in Ukrainian].

9. Sheyko, L. (2023). Vplyv sportyvnykh ta rukhlyvykh ihor na fizychnu ta tekhnichnu pidhotovlenist' yunyh plavtsiv [The influence of sports and outdoor games on the physical and technical fitness of young swimmers]. *Sportyvni ihry*, 2(28), 134–140. <https://doi.org/10.15391/si.2023-2.12> [in Ukrainian].

10. Sheyko, L. (2024). Vplyv sportyvnykh ta rukhlyvykh ihor na fizychnu pidhotovlenist' ditey 8 rokiv [The influence of sports and outdoor games on the physical fitness of 8-year-old children]. *Sportyvni ihry*, 1(29), 95–101. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.08> [in Ukrainian].

Ignatenko Suzanna

OUTDOOR GAMES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES AS A FORM OF RECREATIONAL ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Relevance of the problem. *The article considers the place and role of outdoor games in the training process of athletes as an effective form of recreational activity in physical culture and sports. It is determined that modern sports require a comprehensive approach to training, which combines the development of physical qualities with the preservation of the mental and social health of athletes.*

The purpose of the study is to analyze scientific approaches to the use of outdoor games in the training process of athletes and to substantiate their role as a form of recreational activity in physical culture and sports.

Methods. To achieve the set goal, a complex of theoretical and empirical methods was used: analysis and generalization of scientific literature (domestic and foreign sources).

Results. Outdoor games are a universal tool that ensures the harmonious development of the personality, forms motivation for classes and increases psychological stability. Based on the analysis of scientific sources, it is shown that the use of outdoor games has a positive effect on the development of coordination abilities, speed-strength qualities, agility and team interaction skills in children, adolescents, students and athletes of different levels. The recreational effect of games is emphasized, which is manifested in reducing psycho-emotional stress, preventing emotional burnout,

increasing motivation for regular training. Special attention is paid to the socio-educational potential: outdoor games contribute to the formation of team spirit, the development of communication skills and leadership qualities. The cultural aspect is separately considered – the possibility of adapting Ukrainian folk outdoor games into the modern training process, which combines the development of physical qualities with patriotic education.

Outdoor games perform training, health, recreational and educational functions, and their use in modern sports is an important factor in increasing the effectiveness of training and maintaining the health of athletes. Prospects for further research are in the development of quantitative methods for assessing the impact of outdoor games on sports results and recovery processes.

Key words: *outdoor games, training process, recreational activities, physical culture, sports, abilities.*

Дата надходження статті: 05.08.2025

Дата прийняття статті: 23.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025