



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.032

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17088313>

## **Рухливі ігри як засіб підвищення моторної активності спортсменів**

**Ігнатенко Сюзанна Олександрівна**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського», 65020, м. Одеса,

вул. Старопортофранківська 26, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-0107-3458>

**Прийнято: 25.08.2025 | Опубліковано: 09.09.2025**

***Анотація:** У статті розглянуто актуальну проблему зниження рухової активності спортсменів та молоді в умовах інтенсифікації навчально-тренувальних програм, широкого використання технічних засобів та пасивного способу життя. Визначено, що рухова активність є невід'ємним чинником гармонійного фізичного розвитку та підтримання здоров'я, особливо у період зростання організму.*

***Мета статті** - аналіз рухливих ігор, що можуть бути застосовані в тренувальному процесі спортсменів, як засіб підвищення моторної активності.*

***Методи.** Дослідження проводились за допомогою методів бібліометричного аналізу, кластеризації та візуалізації в межах мережевого аналізу наукових публікацій.*

***Результати.** На основі аналізу сучасних наукових досліджень і публікацій встановлено, що рухливі ігри є універсальним засобом підвищення моторної активності спортсменів, сприяють розвитку фізичних якостей (сили,*



швидкості, витривалості, гнучкості, координації), формуванню правильної постави, удосконаленню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Окрім цього, вони позитивно впливають на психологічний стан, мотивацію до тренувань, соціалізацію та формування командної взаємодії.

Розглянуто різні підходи до використання ігрових форм у тренувальному процесі: малосторонні ігри (*small-sided games*), гейміфікація, екзертеймінг (*active video games*). Показано, що варіювання ігрових умов дозволяє тренеру регулювати інтенсивність та фізіологічне навантаження, досягаючи ефектів, співставних із високоефективними інтервальними тренуваннями (НІТ). Зазначено, що ігри мають багатофункціональний характер: вони поєднують фізичний, оздоровчий, психологічний, соціально-виховний та навчальний впливи, сприяють розвитку уваги, волі, стресостійкості, дисциплінованості та колективізму.

Виділено низку невирішених проблем: відсутність систематизації рухливих ігор за видами спорту та рівнями підготовленості спортсменів, недостатня розробка методик оцінювання їхнього впливу на окремі компоненти моторики, потреба уніфікації підходів до інтеграції ігор у систему спортивної підготовки. Окремо підкреслено перспективність використання цифрових технологій для контролю ефективності ігрових методів.

**Висновки.** Зроблено висновок, що рухливі ігри є ефективним інструментом активізації тренувального процесу, поєднують фізичний розвиток із формуванням позитивної мотивації до занять спортом і створюють умови для гармонійного розвитку особистості спортсмена. Разом з тим, для їх широкого впровадження необхідні подальші наукові дослідження та стандартизація методичних підходів.

**Ключові слова:** рухливі ігри, моторна активність, спортсмени, фізичні якості, тренувальний процес.



## Outdoor games as a means of increasing the motor activity of athletes

**Ignatenko Suzanne**

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines, State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky", 65020, Odessa, Staroportofrankivska Str. 26, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-0107-3458>

**Abstract:** *Abstract: the article considers the current problem of reducing the motor activity of athletes and youth in the context of intensification of training programs, widespread use of technical means and a passive lifestyle. It is determined that motor activity is an integral factor in harmonious physical development and maintaining health, especially during the period of growth of the body.*

**The purpose of the article** is to analyze outdoor games that can be used in the training process of athletes as a means of increasing motor activity.

**Methods.** The research was conducted using bibliometric analysis, clustering and visualization methods within the framework of network analysis of scientific publications.

**Results.** Based on the analysis of modern scientific research and publications, it was established that outdoor games are a universal means of increasing the motor activity of athletes, contribute to the development of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility, coordination), the formation of correct posture, and the improvement of the cardiovascular and respiratory systems. In addition, they have a positive effect on the psychological state, motivation for training, socialization, and the formation of team interaction.

Various approaches to the use of game forms in the training process are considered: small-sided games, gamification, and active video games. It is shown that



*varying game conditions allows the coach to regulate the intensity and physiological load, achieving effects comparable to high-performance interval training (HIIT). It is noted that games have a multifunctional nature: they combine physical, health-improving, psychological, socio-educational, and educational effects, and contribute to the development of attention, will, stress resistance, discipline, and collectivism.*

*A number of unresolved problems are highlighted: the lack of systematization of outdoor games by sports and levels of athletes' preparedness, insufficient development of methods for assessing their impact on individual components of motor skills, the need to unify approaches to integrating games into the sports training system. The prospects for using digital technologies to control the effectiveness of game methods are especially emphasized.*

**Conclusions.** *It is concluded that outdoor games are an effective tool for activating the training process, combine physical development with the formation of positive motivation for sports and create conditions for the harmonious development of the athlete's personality. However, further scientific research and standardization of methodological approaches are necessary for their widespread implementation.*

**Key words:** *outdoor games, motor activity, athletes, physical qualities, training process.*

**Постановка проблеми.** Зростаючий обсяг інформації, постійне вдосконалення навчально-тренувальних програм, використання транспорту, інших технічних засобів негативно впливають на рухову діяльність, як спортсменів так і молоді в цілому. Необхідно зазначити, що рухова активність є невід'ємним чинником гармонійного фізичного розвитку, що регулює стан здоров'я спортсменів в цілому. Зростаючий організм спортсменів відчуває потреба у рухах, тому головним завданням тренера стає задоволення цієї потреби в повному обсязі [3, с. 15].



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка сучасних авторів зазначають [1, с. 10], що рухливі ігри сприяють розвитку рухових здібностей. Науковці відмічають, що саме у процесі рухливої гри кожен її учасник, тією чи іншою мірою, виявляє різного роду фізичні можливості. Разом з тим, різні ігрові ситуації та супутні ігрові події здатні серйозно впливати на формування фізичної культури особистості спортсмена, його психічний та інтелектуальний розвиток [5, с. 12].

У науковій літературі [11, с. 40] останніх років все більше уваги приділяється рухливим іграм та ігровим формам тренування як засобу підвищення моторної активності спортсменів. Значна частина досліджень стосується застосування так званих *малосторонніх ігор* (small-sided games), які довели свою ефективність у розвитку аеробної витривалості, швидкості зміни напрямку та сили нижніх кінцівок, зокрема у командних видах спорту [7, с. 123]. Доведено, що варіативність ігрових умов (розмір майданчика, чисельність гравців, зміна правил) безпосередньо впливає на інтенсивність та навантаження, що дозволяє тренерам цілеспрямовано регулювати фізіологічні реакції спортсменів [2].

У ряді досліджень проведено порівняння ефективності рухливих ігор із високоефективними інтервальними тренуваннями (НІТ). Результати свідчать про схожий вплив обох методів на розвиток анаеробної витривалості та швидко-силових якостей, що підтверджує доцільність включення ігрових форм у структуру тренувального процесу без зниження його результативності [6].

Окремий напрямок становить впровадження елементів гейміфікації у навчально-тренувальну діяльність. Огляд сучасних публікацій засвідчує позитивний вплив ігрових механік на рівень мотивації, автономії та залученості спортсменів, тоді як безпосередній вплив на моторні показники залишається неоднозначним та вимагає додаткових досліджень [8, с. 25].



Варто також відзначити поширення екзергеймінгу (active video games) як альтернативного чи допоміжного засобу активізації рухової діяльності. Наявні дані свідчать про позитивний, хоча й помірний ефект таких ігор на баланс, координацію та загальний рівень фізичної підготовленості, однак їхній довготривалий вплив на спортивні результати ще не має достатнього емпіричного підтвердження [4, с. 33].

В українському науково-педагогічному дискурсі рухливі ігри розглядаються насамперед у контексті фізичного виховання дітей та молоді. Публікації вітчизняних авторів підкреслюють їхню значущість для формування активного способу життя та підвищення рухової активності, проте наголошують на необхідності систематизації методичних підходів та розробки уніфікованих програм застосування у спорті вищих досягнень [15, с. 145].

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують ефективність рухливих ігор як універсального засобу підвищення моторної активності спортсменів, але разом із тим вказують на наявність невирішених проблем, пов'язаних із стандартизацією методик, тривалою оцінкою результативності та інтеграцією ігрових форм у систему спортивної підготовки [9, с. 91].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значний науковий та практичний інтерес до теми рухливих ігор, низка аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребує уточнення систематизація різновидів рухливих ігор відповідно до видів спорту та рівнів підготовленості спортсменів. Недостатньо розроблені уніфіковані методики оцінювання їхнього впливу на окремі компоненти моторної активності, такі як швидкість, сила, витривалість та координація. Недослідженим залишається питання інтеграції рухливих ігор у традиційну систему тренувальних занять, зокрема у поєднанні з техніко-тактичною підготовкою. Важливим є також індивідуалізація застосування ігрових форм, їх адаптація до віку, рівня фізичної підготовки та функціональних можливостей спортсменів. Окрім того,



малодослідженим залишається психологічний аспект використання рухливих ігор, а саме їхня роль у підвищенні мотивації, зниженні рівня втоми та формуванні командної взаємодії. Недостатня кількість експериментальних робіт стосується і довготривалого впливу ігрових засобів на результативність спортивної діяльності. Окремого вивчення потребує питання застосування цифрових технологій для контролю та аналізу ефективності рухливих ігор у тренувальному процесі.

**Метою даного дослідження** є аналіз рухливих ігор, що можуть бути застосовані в тренувальному процесі спортсменів, як засіб підвищення моторної активності. Дослідження проводились за допомогою методів бібліометричного аналізу, кластеризації та візуалізації в межах мережевого аналізу наукових публікацій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Серед більшої частини нашого суспільства існує думка, що рухливі ігри призначені для дітей молодшого шкільного віку, меншою мірою для підлітків та юнацтва. Такого роду асоціації не дивні, дітям властиво грати, це фізіологічно необхідно для зростаючого організму. Однак, ця думка не вірна, і щоб це довести, розглянемо роль рухливих ігор докладніше. Говорячи про рухливі ігри, важливо підкреслити різноманітність їх функцій, що дозволяють досягати поставлених цілей [13, с. 70].

Розрізняють наступні цілі рухливих ігор [5, с. 12]:

1. Фізичний розвиток (розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації; поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем; формування правильної постави, рухової культури, ритму та пластичності рухів).
2. Оздоровлення (зміцнення організму та профілактика гіподинамії, гармонійний розвиток опорно-рухового апарату, створення умов для активного відпочинку й зняття психоемоційного напруження).

3. Психологічний вплив (виховання уваги, спостережливості, швидкості реакції, розвиток волі, рішучості, самоконтролю, формування позитивного емоційного стану та стресостійкості).

4. Соціально-виховний вплив (розвиток колективізму, командної взаємодії, почуття відповідальності, виховання чесності, дисциплінованості, поваги до суперників і правил, формування комунікативних навичок через спільну діяльність).

5. Навчання (ознайомлення з новими руховими діями, способами пересування та маніпуляції з предметами, відпрацювання тактичних дій, необхідних у спортивних іграх, підготовка до засвоєння складніших елементів спортивного тренування).

**Рисунок 1**



Джерело: власна розробка автора

Першим та дуже важливим внеском рухливих ігор є підвищення рухової активності спортсменів особливо молодшого шкільного віку. При цьому варто відзначити, що саме рухова активність є важливим і життєво необхідним



компонентом загального фізичного розвитку організму, що росте. Зростаючий обсяг інформації, постійне вдосконалення навчальних програм, використання транспорту, інших технічних засобів негативно впливають на рухову діяльність спортсменів [8, с. 25].

Рухова активність є невід'ємним чинником гармонійного фізичного розвитку та стану здоров'я підростаючого покоління. Внаслідок зростання організм юних спортсменів потребує рухів, тому головним завданням тренера стає задоволення цієї потреби. Крім цього, рухливі ігри сприяють пізнанню та осмисленню спортсменом навколишнього світу. В ігровій ситуації розвиваються: культура взаємовідносин в команді, пізнавальні здібності, творчість, уява, фізичні якості, що сприяють соціалізації особистості в суспільстві. В ігрових ситуаціях спортсмени, вирішують певні рухові завдання, виявляють та розвивають різні сторони особистісних здібностей. Ігрова діяльність не тільки сприяє вивченню навколишнього світу, а й перетворює його, у відповідність до світоглядом граючих. Спортсмени намагаються в ігровій ситуації відобразити життя дорослих у повсякденному житті [11, с. 40].

Другим, не менш важливим внеском рухливих ігор є їх використання з метою розвитку конкретних фізичних якостей та рухових здібностей, що сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів. Такого плану рухливі ігри вимагають від спортсменів активного прояву різноманітних фізичних можливостей. Ігри, різні за своєю активністю, сприяють вирішенню конкретних педагогічних завдань. Розвитку швидкісних, швидкісно-силових здібностей, і навіть розвитку спритності, сприяють ігри високої інтенсивності. Ігри середньої інтенсивності використовують із розвитком витривалості, сили, гнучкості. Ігри малої інтенсивності сприяють розвитку уваги, вестибулярної стійкості та ін [14, с. 160].

Розвитку фізичних якостей та рухових здібностей необхідно приділяти особливу увагу в освітніх закладах у рамках здоров'язбереження. Чим більш



фізично підготовленою буде спортсмен, тим вищим буде рівень їхнього здоров'я. На жаль, на даний момент, цей чинник є провідним. Тому перед педагогами стоїть завдання, через підвищення рівня рухової активності, підтримати та зміцнювати стан здоров'я підростаючого покоління та рухливі ігри сприяють вирішенню цієї проблеми. Варто відзначити, що вихованню фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність) необхідно приділяти увагу не лише у спортсменів різного віку, а й всіх осіб вцілому. І з цією метою на заняттях фізичною культурою у вишах успішно використовують різні рухливі ігри [2].

Говорячи про різноманітність рухливих ігор, необхідно врахувати той факт, що існує певна класифікація рухливих ігор. Науковці розрізняють наступну класифікацію фізичних вправ [4, с. 32]:

- за руховим змістом: ігри на розвиток швидкості (естафети, «квач»), ігри на силу та спритність (перетягування, ігри з обтяженнями), ігри на витривалість (біг із перешкодами, «вибивний»), ігри на координацію та гнучкість (стрибкові ігри, «класики»);

- за формою організації: індивідуальні (гра з предметами, вправи на швидкість реакції), парні (змагання один на один: перетягування, ловля), командні (футбол, піонербол, баскетбольні ігри у спрощеній формі);

- за інтенсивністю: малої інтенсивності (для розминки або відновлення), середньої інтенсивності (ігри з пересуванням, легкі естафети), високої інтенсивності (динамічні командні ігри, спортивні естафети);

- за місцем проведення: ігри на відкритому повітрі (біг, естафети, спортивні ігри), ігри у залі (з м'ячами, обручами, скакалками), ігри у воді (водне поло, естафети на плаву);

- за педагогічними завданнями: навчальні (освоєння нових рухів, тактики), оздоровчі (зміцнення організму, активний відпочинок), виховні (розвиток колективізму, дисципліни, чесності).

**Рисунок 2**



Джерело: власна розробка автора

Особливу важливість мають ігри з м'ячем, причому для різного віку. Наприклад, за твердженням німецького педагога Ф. Фребеля, ігри з м'ячем сприяють різнобічному та повноцінному розвитку дитини дошкільного віку, оскільки використання м'яча дозволяє розширити рухову координацію дитини [6]. Чим старший вік граючих, тим складніші рухові завдання вирішують у ігровій ситуації.



Використання в грі м'ячів різних розмірів і ваги дозволяє розвивати координацію рухів, моторику кистей рук, окомір, а також загальне володіння м'ячем (метання, лов, передачі, відбивання, підкидання у поєднанні з бавовнами, поворотами, стрибками), що у свою чергу сприяє розвитку інтелектуального [10].

Рухливі ігри з використанням гімнастичних палиць, скакалок, лав дозволяють розвивати у підопічних різні координаційні здібності, стрибучість, швидко-силові. Рухливі ігри використовують як вчителі фізичної культури загальноосвітніх установ, так і тренери різних видів спорту для закріплення та вдосконалення технічних елементів з видів спорту [3, с. 15].

Цілий ряд рухливих ігор використовують для закріплення та вдосконалення технічних елементів різних спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі). Необхідно зауважити, що рухливі ігри надають всебічний вплив на тих, хто займається. При цьому важливо відзначити, що вплив гри надають не лише на загальнофізичний розвиток організму, його технічне вдосконалення, а й на морально-вольові та моральні якості, інтелектуальний розвиток [12, с. 70].

**Висновки.** Характерною особливістю популярності та доступності рухливих ігор є використання в процесі гри природних рухів у змісті гри (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та перелазання). Що дозволяє використовувати рухливі ігри на заняттях спортом із різними віковими групами. У рухливих іграх, з їхньою емоційною насиченістю, кожен учасник може у повній мері проявити свої творчі здібності, активність та самостійність у прийнятті рішень при взаємодії як з партнерами, так і з суперниками.

Рухливі ігри є ефективним педагогічним засобом, який поєднує розвиток фізичних якостей із формуванням позитивної мотивації до занять спортом. Вони забезпечують оптимальне поєднання навантаження та емоційного задоволення, що сприяє активізації тренувального процесу.



Ігрові методи сприяють комплексному розвитку моторики, зокрема швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості, що особливо важливо для спортсменів у підготовчому періоді та для багатопрофільних видів спорту.

Застосування рухливих ігор дозволяє регулювати інтенсивність навантаження завдяки зміні правил, розміру майданчика, кількості учасників та ігрових завдань, що робить їх універсальним інструментом у тренувальній діяльності. Рухливі ігри мають значний виховний потенціал, адже формують навички колективної взаємодії, розвивають почуття відповідальності, дисциплінованість та чесність, що є важливими як у спорті, так і в соціальному житті.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність ігрових форм у порівнянні з традиційними тренувальними засобами, однак залишаються невирішені питання щодо стандартизації методик, довготривалого впливу на спортивні результати та оптимального поєднання ігор із класичними видами навантажень. Впровадження інноваційних підходів (гейміфікація, екзергеймінг, цифрові технології моніторингу активності) розширює можливості використання рухливих ігор у тренувальному процесі, проте потребує подальших наукових досліджень та практичного підтвердження ефективності.

### Список використаних джерел

1. Ашанін, В.С., Пасько, В.В., Басенко, О.В. Візуалізація та графічне представлення емпіричних даних у сфері фізичної культури і спорту засобами статистичних діаграм. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. № 5. С. 5-15. <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/238808>
2. Буховець Б., Богуславська В., Пільова С., Підгірний О., Кучеренко, Г. та практичні основи побудови фізкультурно- оздоровчих технологій з



урахуванням просторової організації тіла людини. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16875830>

3. Вольчинський А., Смаль Я., Малімон О., Герасимюк П. Особливості застосування рухливих ігор та ігрових вправ у фізичному вихованні майбутніх фахівців соціальної сфери. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. № 4. С. 13–19. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.4.2>

4. Веселовський А., Данилків С., Веселовська О. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. *Науковий часопис УДПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023. Серія 15. № 5К(165). С. 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06)

5. Єфременко А., Колоколов В., Позднякова М., & Пятисоцька С. Ігрові технології віртуальної та доповненої реальності в фізичному вихованні: огляд ефективності. *Спортивні ігри*. 2025. № 1(35). С. 5-15. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.01>

6. Карпенко М. І. Практичні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді на уроках фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16809960>

7. Мітова О.О., Малойван Я. В., Ханюкова О. В., Івченко О. М., Раковська І. А. Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 3 (161). С. 122-128. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).28)

8. Пасько В., Філенко Л., Мітова О., Церковна О., & Алексенко Я. . Візуалізація статистичних даних навчально-тренувального процесу на прикладі спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2025. № (3(37)). С. 23–29. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.04>

9. Помещикова І. П., Бондаренко В. І., Пасько В. В., Філенко Л. В. Вплив вправ з реакційним м'ячом на показники сенсомоторних реакцій



баскетболістів студентської команди. Спортивні ігри. 2025. № 2(36). С. 88-93. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.11>

10. Тітова Г. В., Підгірний О. В., Буховець Б. О., Бандура В. А., Дишель Г. Ол Теоретичні та практичні основи побудови фізкультурно- оздоровчих технологій з урахуванням просторової організації тіла людини. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16413892>

11. Шевченко О., Мерзликин М., & Молдован А. Використання комплексів вправ для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10-11 років. *Спортивні ігри*. 2025. № 3(37). С. 38–43. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.06>

12. Шейко Л. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*. 2023. № 1(23). С. 68–75. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>

13. Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри*. 2019. № 1(11). С. 67-74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602>

14. 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*. 2023. № 7. С. 156–162. <https://surl.lu/tfodbm>

15. 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. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31)