

6. Білавич, Г. В. Вплив цифровізації освіти та дистанційного навчання на рухову активність студентів. *Молодь і ринок*. №11–12 (197–198), 2021. С.50–55.
7. Грибан, Г. П. Фізичне виховання. Проблеми та перспективи. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2020. 385 с.
8. Пангелова, Н. Є. Здоровий спосіб життя як педагогічна проблема сучасності. *Молодий вчений*, №4, 2022.
9. Міністерство освіти і науки України. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року, наказ №194 від 15.02.2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>

УДК 796:39(477)

Ємчицька А.  
Медведєва Л.М.

### ВПРОВАДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР ТА ЗАБАВ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У тезах розкрито значення впровадження українських народних ігор та забав у фізичному вихованні молоді. Обґрунтовано їхній вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування моральних цінностей і національної свідомості учнів. Висвітлено методичні особливості використання народних ігор та наведено приклади їх практичного застосування під час занять.*

**Ключові слова:** українські народні ігри, фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, національне виховання.

*The theses examine the importance of introducing Ukrainian folk games and traditional amusements into youth physical education. Their influence on health improvement, development of physical qualities, and formation of students' moral values and national awareness is substantiated. The methodological features of using folk games are highlighted, and examples of their practical application during classes are provided.*

**Ключові слова:** ukrainian folk games, physical education, motor activity, health, national education.

Українські народні ігри та забави є важливою частиною національної культури та значним способом розвитку культури здоров'я серед молоді. Використання цих ігор на практичних заняттях сприяє позитивному розвитку особистості, поєднуючи духовне та патріотичне виховання з фізичним вихованням. У теперішній ситуації, коли освіта зазнає змін, особливо в концепції «Нова Українська Школа», запроваджується традиційна культура здоров'я, що вимагає формування здорового способу життя здобувачів освіти у країні [1].

Народні види спорту відіграють багатофункціональну роль: вони допомагають покращити такі фізичні якості, як швидкість, сила, спритність та витривалість, розвивають координацію рухів та серцево-судинну та дихальну діяльність. Активне фізичне виховання у формі ігор знижує втому, підвищує енергію та створює позитивну атмосферу на практичних заняттях фізичного виховання. Завдяки характеру руху та простоті правил, народні ігри є ефективним способом послідовного залучення здобувачів освіти до практичних занять фізичного виховання [3].

Важливою перевагою народних ігор є їх виховний ефект. Вони допомагають розвивати особисті моральні якості, такі як чесність, відповідальність, справедливість, повага до інших, бажання керувати ресурсами. Командні види спорту вчать людей допомагати один одному, підтримувати один одного та працювати разом для досягнення спільних цілей. Участь у традиційних видах спорту допомагає формувати позитивне ставлення до культурної та національної спадщини українського народу [1].

Українські народні ігри мають значний патріотичний потенціал, оскільки відображають історичні традиції, побут і світогляд українців. Їх використання у фізичному вихованні сприяє формуванню національної ідентичності молоді, розвитку поваги до звичаїв свого народу та збереженню культурної спадщини. Через ігрову діяльність учні засвоюють елементи народної культури в природній і доступній формі [1].

Правильне методичне впровадження народних ігор передбачає врахування віку учнів, рівня їхньої фізичної підготовки та їхніх інтересів. Важливо закріплювати зміст цих ігор, поєднуючи їх із сучасними видами фізичного виховання, дотримуючись при цьому принципів безпеки та послідовності. Ефективність підвищується, коли заняття чітко організовані, правила гри пояснені та створена приємна атмосфера [2].

Народні ігри можна використовувати на різних напрямках уроків фізичного виховання: підготовчому (для розминки та активізації уваги), основному (для розвитку фізичних якостей) та заключному (для зменшення фізичного навантаження та відновлення дихання). Такий підхід робить заняття різноманітними, емоційно насиченими та цікавими для учнів, підвищуючи їхню мотивацію до фізичного виховання [3].

Систематичне використання народних ігор сприяє зміцненню здоров'я учнів, запобіганню гіподинамії та формуванню здорового організму. Фізична активність у поєднанні з позитивними емоціями забезпечує фізичний розвиток дітей та підлітків, покращує обмін речовин та загальний функціональний стан організму. Ігровий характер занять знижує психологічне напруження та сприяє активному відпочинку [3].

Окрім фізичного розвитку, народні ігри сприяють соціалізації молоді. Вони розвивають комунікативні навички, вміння працювати в команді, швидке прийняття рішень та орієнтацію в мінливих ситуаціях. Ігри допомагають подолати сором'язливість, розвинути впевненість у собі та розвинути лідерські якості [2].

Для практичного застосування українських народних ігор на уроках фізичної культури можна використовувати популярні рухливі ігри, що відповідають віку учнів. Наприклад, гра «Гуси-лебеді» розвиває швидкість реакції та спритність, «Панас» допомагає розвивати просторову орієнтацію та увагу, а «Котилася торба» допомагає розвивати координацію рухів та взаємодію в команді. Козацькі ігри, естафети з елементами народних традицій, хороводи допомагають розвивати витривалість, силу, ритм рухів. Використання таких ігор збагачує заняття емоціями, стимулює інтерес учнів, допомагає поєднати фізичний розвиток із засвоєнням культурної спадщини українського народу.

Тому включення українських народних ігор та розваг до практичних уроків фізичного виховання є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення фізичної активності та формування гармонійно розвиненої особистості. Їх використання забезпечує поєднання фізичного, морального та патріотичного виховання, робить навчальний процес цікавим та змістовним, сприяє збереженню національних традицій та розвиває у молоді свідоме ставлення до власного здоров'я.

### **Література:**

1. Лошицька Т., Антонова О., Мумро Д. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації, виховної та патріотичної роботи в новій українській школі. *Серія «Педагогічні науки». Випуск № 4 (2025) С.216-223*
2. Віцько С. Народні ігри та забави у фізичному вихованні сучасної молоді. *Теоретичні та методичні основи застосування традиційних народних ігор у фізичному вихованні молоді.* (2023) С.76-79
3. Цюпак Ю., Швай О. Українські народні ігри у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту.* (2016). С.74–79