ISSN (online) 2523-4161
SPORTS GAMES
No. 4(42), 2026

Оригінальна наукова стаття DOI: 10.15391/si.2026-4.15

УДК 796.1:373.5

Педагогічний потенціал народних рухливих ігор сіверщини в сучасній системі фізичного виховання школярів

Хлус Н. О., Петрикей О. О.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація

Мета. У статті досліджено педагогічний потенціал народних рухливих ігор Сіверщини в сучасній системі фізичного виховання учнів школярів. Обґрунтовано актуальність використання народної ігрової спадщини як засобу підвищення рухової активності школярів, розвитку фізичних якостей і формування національно-культурних цінностей. Мета статті полягає в обґрунтуванні педагогічних можливостей народних рухливих ігор Сіверщини, їх доборі та систематизації, а також розробленні методичних підходів до використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

Матеріал і методи. Для досягнення поставленої мети застосовано методи аналізу й узагальнення науково-методичної, історико-педагогічної та етнографічної літератури, систематизації, класифікації та педагогічного моделювання.

Результати. Результати дослідження полягають у визначенні основних напрямів педагогічного використання народних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів, систематизації ігрового матеріалу за спрямованістю, характером рухової діяльності, правилами проведення та можливостями застосування в освітньому процесі. У межах запропонованого підходу розглянуто ігри, що передбачають біг, прискорення, зміну напрямку руху, переслідування, стрибки, виконання колективних рухових завдань і дотримання визначених правил. Такий підхід дає змогу добирати ігрові вправи відповідно до завдань уроку фізичної культури, рівня фізичної підготовленості учнів та особливостей організації рухової діяльності. Розкрито можливості використання народних рухливих ігор для розвитку швидкості, спритності, координації рухів, швидкісно-силових здібностей і загальної витривалості учнів. Визначено, що педагогічна цінність ігрової діяльності полягає не лише у виконанні рухових завдань, а й у створенні умов для прояву самостійності, ініціативності, кмітливості, здатності швидко реагувати на зміну ігрової ситуації та приймати рішення. Обґрунтовано доцільність інтеграції народних рухливих ігор у різні форми фізичного виховання учнів, зокрема в підготовчій та основній частині уроку фізичної культури, під час рухливих перерв, спортивно-масових заходів і позакласної роботи. Запропоновано методичні підходи до їх упровадження, що передбачають визначення педагогічної мети гри, пояснення правил і способів виконання рухових дій, поступове ускладнення завдань, варіювання інтенсивності рухової діяльності, розподіл учнів на команди та забезпечення безпечних умов проведення. Визначено, що використання народних рухливих ігор Сіверщини створює передумови для поєднання фізичного розвитку учнів з їх ознайомленням із культурними традиціями рідного краю.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що народні рухливі ігри Сіверщини мають значний педагогічний потенціал і можуть бути ефективним засобом урізноманітнення сучасного фізичного виховання школярів. Їх

Abstract

Pedagogical potential of traditional folk games of Sivershchyna in the contemporary system of physical education for schoolchildren

N. Khlus, O. Petrykei

Purpose. The article examines the pedagogical potential of traditional folk games of Sivershchyna within the contemporary system of physical education for pupils in Grades 5–7. The relevance of using traditional folk games as a means of increasing pupils' physical activity, developing physical fitness and fostering national and cultural values is substantiated. The purpose of the article: the study aims to substantiate the pedagogical potential of traditional folk games of Sivershchyna, select and systematise these games, and develop methodological approaches to their integration into the educational process of general secondary education institutions.

Materials and Methods. The study employs methods of analysis and synthesis of scientific and methodological, historical and pedagogical, and ethnographic literature, as well as systematisation, classification and pedagogical modelling.

Results. The study identifies the main areas in which traditional folk games can be used pedagogically in the physical education of pupils. The games are systematised according to their educational and physical development objectives, the nature of motor activity, rules of play and potential applications in the educational process. The proposed approach encompasses games involving running, acceleration, changes of direction, dodging, chasing, jumping, collective motor tasks and compliance with established rules. This systematisation enables teachers to select games in accordance with the objectives of physical education lessons, pupils' levels of physical fitness and the specific requirements of organising motor activities. The potential of traditional folk games for developing speed, agility, movement coordination, speed-strength abilities and general endurance is explored. It is established that the pedagogical value of game-based activities lies not only in performing motor tasks but also in creating conditions for the development of independence, initiative, resourcefulness, the ability to respond rapidly to changing game situations and decision-making skills. The appropriateness of integrating traditional folk games into various forms of physical education is substantiated, including the preparatory and main parts of physical education lessons, active breaks, sports and recreational events, and extracurricular activities. Methodological approaches to their implementation are proposed. These approaches involve defining the educational objectives of each game, explaining the rules and motor techniques, gradually increasing task complexity, varying the intensity of physical activity, organising pupils into teams and ensuring safe conditions for participation. The use of traditional folk games of Sivershchyna is shown to create opportunities for combining pupils' physical development with familiarisation with the cultural traditions of their native region.

Conclusions. The synthesis of the research findings provides grounds for concluding that traditional folk games of Sivershchyna possess considerable pedagogical potential and can serve as an effective means of diversifying contemporary physical education for pupils.

© 2026 Автор(и)

Ця стаття є статтею відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до умов Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY) License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

систематичне використання створює методичні можливості для розвитку основних фізичних якостей учнів, удосконалення координаційних здібностей, підвищення інтересу до рухової діяльності та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Поєднання фізкультурно-оздоровчого та національно-культурного компонентів визначає доцільність використання народних рухливих ігор на уроках фізичної культури, рухливих перервах і в позакласній роботі.

Ключові слова: народні рухливі ігри; Сіверщина; педагогічний потенціал; фізичне виховання; школярі; рухова активність; фізичні якості; національно-культурне виховання; історія фізичної культури.

Their systematic use provides methodological opportunities for developing pupils' fundamental physical abilities, improving motor coordination, increasing interest in physical activity and fostering a positive attitude towards physical education. The integration of physical fitness and health promotion with national and cultural education substantiates the appropriateness of using traditional folk games in physical education lessons, during active breaks and in extracurricular activities.

Keywords: traditional folk games; Sivershchyna; pedagogical potential; physical education; schoolchildren; physical activity; physical fitness; national and cultural education; history of physical culture.

Вступ

Сучасний розвиток системи фізичного виховання школярів актуалізує пошук ефективних педагогічних засобів, які сприяють зміцненню здоров'я дітей, підвищенню рівня їх рухової активності, формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та вихованню гармонійно розвиненої особистості. В умовах трансформації освітнього середовища особливого значення набуває поєднання традиційних і сучасних підходів до організації фізичного виховання, орієнтованих на інтереси, вікові особливості та індивідуальні потреби учнів. Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначених завдань є використання народних рухливих ігор, які мають значний фізкультурно-оздоровчий, виховний, пізнавальний і соціокультурний потенціал (Хлус & Петрикей, 2025).

Народні рухливі ігри є важливою складовою традиційної культури українського народу, у якій відображено історичний досвід, світоглядні уявлення, звичаї, форми дозвілля та особливості взаємодії між людьми. Вони формувалися впродовж тривалого історичного розвитку й передавалися від покоління до покоління, виконуючи не лише розважальну, а й виховну, фізкультурно-оздоровчу функції та соціалізації (Боберський, 1991; Вольчинський, 1999; Грушевський, 2006; Гримич, 2008)). Через ігрову діяльність діти засвоювали правила колективної взаємодії, розвивали спритність, швидкість, силу, витривалість і координацію рухів, навчалися діяти відповідно до встановлених правил, дотримуватися дисципліни, виявляти ініціативу та відповідальність за спільний результат (Приступа, та ін., 1999; Огниста, К. & Огнистий, А., 2004).

Особливу цінність у цьому контексті становлять народні рухливі ігри Сіверщини – історико-етнографічного регіону України, традиційна культура якого формувалася під впливом природно-географічних, історичних, соціальних та етнокультурних чинників. Регіональні особливості побуту, господарської діяльності, календарних звичаїв і народних свят зумовлювали виникнення та поширення різноманітних форм ігрової діяльності. Вивчення таких ігор дає змогу розглядати їх не лише як засіб організації активного дозвілля дітей, а й як важливий елемент збереження регіональної культурної спадщини, передачі традицій та формування поваги до історичного минулого рідного краю (Курок та ін., 2023).

Водночас педагогічне значення народних рухливих ігор полягає в можливості органічного поєднання фізичного розвитку школярів з моральним, громадянським і національно-культурним вихованням. Ігрова діяльність створює природні умови для залучення дітей до рухової активності, оскільки передбачає емоційну залученість, зміну рухових дій, взаємодію з однолітками та досягнення спільної мети. На відміну від одноманітного виконання фізичних вправ, рухливі ігри характеризуються варіативністю, елементами змагання, несподіваністю ігрових ситуацій та можливістю адаптації правил до віку, фізичної підготовленості й індивідуальних можливостей учасників. Це сприяє підвищенню зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою та створює передумови для формування позитивного ставлення до систематичної рухової діяльності (Карасєвич, С. & Карасєвич, М., 2019).

Актуальність використання народних рухливих ігор посилюється потребою вдосконалення змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти відповідно до компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. У сучасному освітньому процесі важливо не лише забезпечувати засвоєння учнями рухових умінь і навичок, а й формувати здатність самостійно організовувати рухову діяльність, взаємодіяти в команді, дотримуватися правил безпечної поведінки, поважати інших учасників та відповідально ставитися до власного здоров'я. Народні рухливі ігри, за умови педагогічно доцільного добору й методично грамотного використання, можуть стати дієвим засобом реалізації зазначених завдань (Кругляк, О. & Кругляк, Н., 2000).

Застосування регіонального компонента у фізичному вихованні дає змогу наблизити освітній зміст до культурного досвіду школярів, посилити їхній зв'язок із місцевими традиціями та сприяти формуванню усвідомлення власної належності до української культурної спільноти. Ознайомлення учнів із народними рухливими іграми Сіверщини може сприяти розширенню їхніх уявлень про культурне розмаїття України, вихованню поваги до надбань попередніх поколінь і розвитку інтересу до дослідження історії та традицій рідного краю. Важливо, що використання таких ігор не повинно обмежуватися їх відтворенням у первісному вигляді: педагог має враховувати сучасні вимоги до організації освітнього процесу, вікові особливості дітей, доступність рухових завдань, інклюзивність та дотримання правил безпеки.

© 2026 Khlus et al.

Попри значний потенціал народної ігрової культури, її використання в сучасній системі фізичного виховання потребує систематизації та науково-методичного обґрунтування. Важливими завданнями залишаються визначення педагогічних можливостей регіональних рухливих ігор, з'ясування їх впливу на різні аспекти фізичного розвитку школярів, розроблення критеріїв добору ігор відповідно до освітніх завдань і вікових характеристик учнів, а також визначення методичних умов їх упровадження на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності (Челало & Маркова, 2018; Шевченко, 2003). Особливої уваги потребує поєднання фізкультурно-оздоровчої спрямованості ігор зі збереженням етнокультурного змісту, що дасть змогу уникнути формального використання народних традицій і забезпечити їхнє змістовне включення в освітній процес (Кузь & Сивачук, 2003).

Проблематика народних рухливих ігор охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів наукових досліджень: теорію і методику фізичного виховання дітей шкільного віку, педагогічні аспекти ігрової діяльності, етнопедагогіку, історію фізичної культури та вивчення традиційної культури українців. У межах цих напрямів рухливі ігри розглядаються як засіб розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, виховання морально-вольових якостей, організації колективної діяльності та залучення дітей до культурних традицій (Цьось, 1994; Приступа та ін., 1999; Вольчинський, 1999). Водночас регіональна специфіка народних ігор потребує окремого вивчення, оскільки їхній зміст, правила, назви й способи проведення можуть відображати особливості історичного та культурного розвитку певної місцевості.

Дослідження педагогічного потенціалу народних рухливих ігор Сіверщини є актуальним як у контексті вдосконалення фізичного виховання школярів, так і з погляду збереження та популяризації регіональної культурної спадщини. Наукове осмислення можливостей використання таких ігор сприятиме обґрунтуванню шляхів їх інтеграції в сучасну практику фізичного виховання, розширенню арсеналу засобів підвищення рухової активності дітей та посиленню виховної спрямованості освітнього процесу.

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічний потенціал народних рухливих ігор Сіверщини та розробити методику їх упровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Відповідно до поставленої мети були висунуті такі завдання дослідження:

1. Визначити педагогічні особливості та фізкультурно-оздоровчі можливості народних рухливих ігор Сіверщини.
2. Здійснити добір і систематизацію народних рухливих ігор Сіверщини за спрямованістю, характером рухової діяльності, правилами проведення та можливостями використання в освітньому процесі.
3. Розробити методику впровадження народних рухливих ігор Сіверщини в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до науково-дослідної теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення», номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0122U201671.

Матеріал і методи

З метою обґрунтування педагогічного потенціалу народних рухливих ігор Сіверщини та розробки методики їх упровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної, історико-педагогічної та етнографічної літератури – для з'ясування педагогічного потенціалу народних рухливих ігор; систематизація та класифікація – для групування ігор за спрямованістю, характером рухової діяльності й особливостями організації; порівняльний аналіз – для визначення можливостей адаптації ігор до сучасних умов фізичного виховання; педагогічне моделювання – для розроблення методики впровадження народних рухливих ігор Сіверщини в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Результати

Народні рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання школярів, оскільки поєднують рухову активність, ігрову взаємодію, усну народну творчість, традиції та звичаї українського народу. Їх використання в освітньому процесі сприяє розвитку фізичних якостей учнів, формуванню комунікативних умінь, взаємодопомоги, дисциплінованості та інтересу до національної культурної спадщини.

Результати теоретичного аналізу науково-методичних джерел та узагальнення особливостей традиційної ігрової культури Сіверщини дали змогу розглядати народні рухливі ігри як багатофункціональний педагогічний засіб, що поєднує фізкультурно-оздоровчий, розвивальний, виховний і культурологічний потенціал. На підставі аналізу змісту, правил, характеру рухових дій та організаційних особливостей народних рухливих ігор було визначено основні напрями їх педагогічного впливу на учнів середнього шкільного віку.

Перший напрям – фізкультурно-оздоровчий – передбачає використання ігрових завдань для підвищення рівня рухової активності школярів, розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили та витривалості. Ігри, побудовані на бігу, прискореннях, зміні напрямку руху, стрибках, ухилянні та пересуванні в обмеженому просторі, створюють умови для комплексного розвитку фізичних якостей. Водночас варіативність ігрових ситуацій дає змогу урізноманітнювати рухову діяльність, підтримувати зацікавленість учнів і підвищувати емоційну привабливість уроків фізичної культури.

Другий напрям – розвивальний – пов'язаний із формуванням здатності швидко орієнтуватися в мінливих ігрових ситуаціях, оцінювати дії партнерів і суперників,

© 2026 Khlus et al.

прогнозувати можливі варіанти розвитку подій та приймати самостійні рішення. Особливе значення мають ігри з елементами переслідування, командної взаємодії, зміни ролей і виконання рухових завдань за сигналом. Такі види діяльності сприяють удосконаленню уваги, оперативності мислення, просторової орієнтації та сенсомоторної координації.

Третій напрям – виховний – реалізується через дотримання встановлених правил, взаємодію в команді, розподіл ігрових ролей, підтримку партнерів та відповідальність за спільний результат. Народні рухливі ігри створюють природні умови для виховання дисциплінованості, чесності, наполегливості, взаємоповаги й толерантного ставлення до інших учасників. Особливо важливим є те, що досягнення результату в багатьох іграх залежить не лише від індивідуальних фізичних можливостей, а й від узгодженості дій усіх учасників.

Четвертий напрям – етнокультурний – полягає у формуванні в учнів інтересу до народних традицій, історії та культурної спадщини Сіверщини. Ознайомлення з регіональними особливостями ігрової культури, традиційними назвами ігор, варіантами правил та способами їх проведення сприяє усвідомленню значення народних ігор як складника нематеріальної культурної спадщини. Залучення учнів до таких форм рухової діяльності допомагає поєднувати фізичне виховання з національно-патріотичним і культурним вихованням (Хлус, 2024).

Для дослідження педагогічного потенціалу народних рухливих ігор Сіверщини доцільно систематизувати їх за такими критеріями:

1. спрямованість – фізичний розвиток, виховання моральних якостей, формування національної свідомості, розвиток мовлення та пізнавальних здібностей;

2. характер рухової діяльності – ходьба, біг, стрибки, ловіння, рухи в колі, командні переміщення;

3. правила проведення – кількість учасників, розподіл ролей, послідовність ігрових дій, умови визначення переможця;

4. можливості використання в освітньому процесі – уроки фізичної культури, рухливі перерви, позакласна робота, спортивно-ігрові заходи та інтегровані заняття.

Відповідно другого завдання нашого наукового дослідження було здійснено добір і систематизацію народних рухливих ігор Сіверщини за спрямованістю, характером рухової діяльності, правилами проведення та можливостями використання в освітньому процесі. У доборі народних рухливих ігор враховували місцеві варіанти ігор, назви, примовки й пісенні тексти, зафіксовані на Сумщині та в інших районах історичної Сіверщини. Зокрема, джерело Конотопського центру науково-технічної творчості учнівської молоді містить описи ігор «Панас», «Гуси» та «А ми просо сіяли» «Шума», «Гуси», «Подоляночка». Влітку популярними були ігри «Золоті ворота», «Косарі», «Коза-дереза», «Хусточки», «Коза», «Городки». Восени характерними були «Гарбуз», «Квач», «Піжмурки». Взимку улюбленими дитячими іграми були «Сніжки», «Миші», «Кіт і миші», «День і ніч», «Ой до нори, мишко». За календарними святами: Великдень «Верба», Івана Купала «Горюдуб», Благовіщення «Перепілочка», Різдво «Калита», Стрітення «Горобейко». Є чимало народних рухливих ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей, зокрема: «Гуси-лебеді», «Піжмурки», «Третій зайвий», «Мисливці і качки», «Квач», «Курки», «Зайчик», «Сірий вовк», «Кози», «Вовк і лисичка», «Горюдуб» (удосконалюють навички ходьби, стрибків, бігу, кидання, чи перенесення предметів). Народні рухливі ігри «Влучи в ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки» вдосконалюють навички метання малого м'яча; «Вудочка», «Горобці – стрибунці» – навички стрибків (Боберський, 1991; Сивачук & Циганок, 2016).

У таблиці 1. наведено добірку народних рухливих ігор, які доцільно розглянути для апробації в роботі з учнями 5-7 класів. Правила подані в адаптованому вигляді, щоб їх можна було використати під час уроків фізичної культури.

Для планування уроків фізичної культури доцільно додатково розподілити відібрані ігри за провідними руховими діями (табл. 2).

Відповідно третього завдання нашого дослідження було розроблено методику використання народних рухливих ігор Сіверщини в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти. Дана методика спрямована на підви-

Таблиця 1. Добірка народних рухливих ігор Сіверщини

Назва гри	Спрямованість	Використання в освітньому процесі
«Панас»	Розвиток спритності, орієнтування, слухової уваги	Розвиток координації, слухової уваги, просторового орієнтування
«Гуси» («Гуси-лебеді»)	Розвиток швидкості, спритності, сміливості	Розвиток швидкісних здібностей, реакції та взаємодії
«Квач»	Розвиток швидкості й спритності	Розминка, рухливі перерви, розвиток швидкісних здібностей
«Кіт і миші»	Розвиток спритності, реакції, взаємодії	Розвиток реакції, просторового орієнтування та командної взаємодії
«Вовк у рові»	Розвиток швидкості, спритності, стрибучості	Відпрацювання стрибків, швидкого старту та зміни напрямку
«А ми просо сіяли»	Національно-культурне виховання, розвиток ритмічності й комунікації	Інтеграція фізичної культури, музичного мистецтва та народознавства
«Подоляночка»	Розвиток ритмічності, виразності рухів, колективізму	Розвиток відчуття ритму, координації та емоційної виразності
«Мак»	Розвиток координації, ритмічності, знань про традиційний побут	Поєднання рухової активності з народознавчим змістом
«Довгоногий журавель»	Розвиток рівноваги, координації та гнучкості	Координаційні вправи, розвиток ритму й контролю рухів
«Чия ланка швидше збереться»	Розвиток швидкості реакції, організованості, командної взаємодії	Формування організованості, уважності до сигналів і навичок командної роботи

© 2026 Khlus et al.

Таблиця 2. **Групи народних рухливих ігор за характером рухової діяльності**

Група ігор	Приклади	Фізичні якості та вміння
Ігри з бігом і ловінням	«Квач», «Панас», «Гуси», «Кіт і миші»	Швидкість, спритність, реакція, зміна напрямку
Ігри зі стрибками та подоланням умовних перешкод	«Вовк у рові»	Швидкісно-силові здібності, координація, стрибучість
Ігри з ритмічними та імітаційними рухами	«Подоляночка», «Мак», «Довгоногий журавель»	Ритмічність, координація, рівновага, контроль рухів
Командні та хороводні ігри	«А ми просо сіяли», «Чия ланка швидше збереться»	Узгодженість дій, орієнтування, дисциплінованість
Ігри з переважанням сенсорного орієнтування	«Панас» у безпечному адаптованому варіанті	Слухова увага, орієнтування, реакція на звукові сигнали

щення рухової активності школярів, розвиток їх фізичних якостей, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та збереження регіональної культурної спадщини. Її зміст передбачає поєднання традиційних форм народної ігрової культури з сучасними підходами до організації фізичного виховання школярів.

Методика орієнтована передусім на учнів 5–7 класів, оскільки в цей період важливо підтримувати інтерес дітей до рухової діяльності, удосконалювати координаційні здібності, швидкість, спритність і витривалість, а також формувати навички взаємодії в колективі. Основна ідея методики полягає в тому, що народна рухлива гра розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а і як педагогічний ресурс, що забезпечує взаємозв'язок фізичного, морального, соціального та національно-культурного виховання.

Метою методики є розробка й обґрунтування педагогічних умов, змісту, форми та способи систематичного використання народних рухливих ігор Сіверщини в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

Ефективність упровадження народних рухливих ігор Сіверщини залежить від дотримання сукупності педагогічних умов, які забезпечують системність, доступність і практичну спрямованість ігрової діяльності. Перша умова – систематичність використання народних рухливих ігор. Ігри доцільно застосовувати не епізодично, а регулярно, включаючи їх до підготовчої, основної та заключної частин уроків фізичної культури, а також до рухливих перерв, спортивно-масових заходів і позакласної роботи. Систематичне використання ігор дає змогу поступово вдосконалювати рухові вміння та підтримувати інтерес учнів до фізичної активності. Друга умова – відповідність змісту ігор віковим та індивідуальним особливостям школярів. Під час добору ігор необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, руховий досвід і можливості учнів. Для п'ятикласників варто пропонувати ігри з простими правилами та короткими ігровими епізодами. Для учнів 6–7 класів можна ускладнювати правила, збільшувати кількість тактичних завдань і запроваджувати командні форми взаємодії. Третя умова – поєднання фізкультурно-оздоровчого та національно-культурного змісту. Перед проведенням гри вчитель коротко розповідає про її назву, особливості правил, місцевий варіант або пов'язані з нею традиції. Це сприяє формуванню пізнавального інтересу й усвідомленню значення народної ігрової спадщини. Четверта умова – активна участь усіх учнів. Учитель має забезпечувати залучення кожного учня до рухової діяльності, передбачати зміну ролей, чергування індивідуальних і командних завдань, а також адаптацію правил для учнів із різними руховими можливостями. П'ята умова – дотримання вимог безпеки. Перед грою необхідно перевірити стан майданчика, визначити його межі, пояснити правила та сигнали зупинки. Ігри з ловінням, переслідуванням і заплющеними очима слід організовувати з особливою увагою до простору, дистанції між учасниками та запобігання зіткненням.

Методику доцільно реалізовувати в три послідовні етапи: підготовчий, основний (формувальний) та підсумково-оцінювальний.

І етап – підготовчий. Добір народних рухливих ігор, визначення вихідного рівня підготовленості учнів, підготовка вчителя та матеріальної бази. На першому етапі необхідно вирішити такі завдання:

– аналіз етнографічних, історико-педагогічних і методичних джерел;

– відбір ігор із підтвердженими регіональними варіантами;

– систематизація ігор за спрямованістю та характером рухової діяльності;

– визначення вихідних показників рухової підготовленості й мотивації учнів.

ІІ етап – основний (формувальний). Систематичне використання народних рухливих ігор в освітній і позакласній діяльності. На даному етапі необхідно вирішити такі завдання:

– проведення ігор відповідно до календарно-тематичного планування;

– поступове ускладнення рухових завдань і правил;

– застосування парних, групових і командних форм роботи;

– поєднання ігрової діяльності з короткими розповідями про традиції Сіверщини.

– поточне спостереження за активністю та взаємодією учнів.

ІІІ етап – підсумково-оцінювальний етап. Оцінювання результатів і визначення перспектив удосконалення методики. На даному етапі необхідно вирішити такі завдання:

– повторне проведення рухових тестів;

– порівняння вихідних і підсумкових показників;

– оцінювання інтересу учнів до народних рухливих ігор.

© 2026 Khlus et al.

Таблиця 3. Впровадження народних рухливих ігор в освітній процес

Етап освітнього процесу	Рекомендовані ігри	Методичне призначення
Підготовча частина уроку	«Квач», «Довгоногий журавель»	Підвищення рухової активності, підготовка організму до фізичного навантаження
Основна частина уроку	«Гуси», «Кіт і миші», «Вовк у рові»	Розвиток швидкості, спритності, реакції та координації
Заключна частина уроку	«Подоляночка», «Мак»	Відновлення емоційної рівноваги, виконання ритмічних рухів, формування позитивного ставлення до занять
Рухливі перерви	«Квач» у спрощеному варіанті, «Чия ланка швидше збереться»	Зменшення тривалості малорухомого стану, підтримання працездатності
Позакласна діяльність	«Панас», «А ми просо сіяли», «Гуси»	Ознайомлення з народними традиціями, розвиток колективізму та взаємодопомоги
Інтегровані заняття	«А ми просо сіяли», «Мак», «Подоляночка»	Поєднання фізичної культури з музичним мистецтвом, українською мовою та народознавством

Таблиця 4. Орієнтовний зміст восьмитижневої програми

Тиждень	Основний зміст	Приклади ігор	Педагогічне завдання
1	Ознайомлення з народними іграми та правилами безпеки	«Квач», адаптований варіант «Гуси»	Формування інтересу, засвоєння правил
2	Розвиток швидкості реакції	«Квач», «Чия ланка швидше збереться»	Реагування на сигнали, організованість
3	Розвиток спритності та просторового орієнтування	«Панас» у безпечному варіанті, «Кіт і миші»	Координація, прогнозування рухів
4	Розвиток швидкості та ухиляння	«Гуси», «Вовк у рові»	Швидкий старт, зміна напрямку
5	Розвиток ритмічності та координації	«Подоляночка», «А ми просо сіяли»	Узгодження рухів, колективна взаємодія
6	Командна взаємодія	Командні варіанти раніше вивчених ігор	Взаємодопомога, дотримання правил
7	Закріплення рухових умінь	Комбінації знайомих рухливих ігор	Самостійність, відповідальність
8	Підсумкові ігрові заняття та оцінювання	Добір народних рухливих ігор за вибором учнів	Аналіз прогресу, підтримка мотивації

– аналіз взаємодії в командах і дотримання правил.

– формулювання рекомендацій для вчителів фізичної культури.

Для учнів 5–7 класів доцільно сформувати картотеку народних рухливих ігор, яка міститиме назву, джерело або місце фіксації, мету, інвентар, правила, основні рухові дії, варіанти ускладнення та рекомендації щодо використання на уроках.

Народні рухливі ігри доцільно впроваджувати з урахуванням завдань уроку, вікових особливостей учнів, рівня фізичної підготовленості та умов проведення занять (табл. 3).

Було розроблено восьмитижневий цикл занять, інтегрувавши народні рухливі ігри в уроки фізичної культури 2 рази на тиждень. Орієнтовна тривалість ігрового блоку – 10–18 хвилин залежно від змісту уроку та інтенсивності навантаження. У таблиці 4. подано приклад організації роботи восьмитижневої програми.

Зміст програми не передбачає механічного закріплення однієї гри за одним тижнем. За потреби вчитель може повертатися до раніше засвоєних ігор, змінювати складність завдань і добирати інші варіанти відповідно до фізичної підготовленості учнів. Запропонована методика передбачає послідовне впровадження народних рухливих ігор Сіверщини в освітній процес закладів загальної середньої освіти на основі регіональної достовірності, систематичності, вікової відповідності, педагогічної доцільності та безпеки. Її практична реалізація охоплює підготовку картотеки ігор, планування занять, поступове ускладнення рухових завдань, інтеграцію народознавчого змісту й оцінювання результатів.

Дискусія

Результати теоретичного аналізу свідчать, що народні рухливі ігри Сіверщини мають значний педагогічний потенціал у сучасній системі фізичного виховання школярів. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, комунікативних умінь і формуванню інтересу до рухової активності.

Визначені положення узгоджуються з дослідженнями Приступи Є. Н., Слимаківського О. В. та Лук'янченко О. І. (1999) та А. Цьося (1994), які розглядають народні ігри як засіб фізичного виховання й збереження етнокультурних традицій. Водночас регіональна специфіка ігор Сіверщини розширює можливості використання місцевої культурної спадщини в освітньому процесі.

Запропонована методика передбачає систематичне включення ігор у заняття фізичною культурою з урахуванням віку учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості та вимог безпеки. Водночас ефективність запропонованого підходу потребує експериментальної перевірки. Перспективним напрямом подальших досліджень є оцінювання впливу народних рухливих ігор на фізичну підготовленість, мотивацію до занять і взаємодію школярів у колективі.

© 2026 Khlus et al.

Висновки

У результаті проведеного дослідження визначено педагогічні особливості та фізкультурно-оздоровчі можливості народних рухливих ігор Сіверщини в сучасній системі фізичного виховання учнів. Установлено, що народні рухливі ігри є важливим засобом гармонійного розвитку особистості, оскільки поєднують рухову активність, емоційну залученість, колективну взаємодію та ознайомлення з національно-культурними традиціями регіону. Їх використання в освітньому процесі створює сприятливі умови для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою, урізноманітнення рухової діяльності та формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Визначено, що фізкультурно-оздоровчий потенціал народних рухливих ігор реалізується через різноманітність рухових дій, зокрема бігу, стрибків, ловіння, ухиляння, зміни напрямку руху та виконання узгоджених командних завдань. Здійснено добір і систематизацію народних рухливих ігор за спрямованістю, характером рухової діяльності, особливостями правил проведення та можливостями використання в освітньому процесі. Запропонований підхід до класифікації дає змогу визначати педагогічну доцільність кожної гри відповідно до навчальних завдань, вікових та індивідуальних особливостей учнів. Це створює можливості для цілеспрямованого використання ігор у різних частинах уроку фізичної культури, під час рухливих перерв, спортивно-масових заходів і позакласної діяльності. Водночас установлення регіональної специфіки ігор потребує опрацювання етнографічних джерел, місцевих описів та усних свідчень, оскільки частина ігор належить до загальноукраїнської народної традиції.

Розроблено методичні підходи до впровадження народних рухливих ігор Сіверщини в освітній процес закладів загальної середньої освіти, які передбачають послідовність підготовчого, основного та підсумково-оцінювального етапів. Основними методичними положеннями визначено систематичність використання ігор, поступове ускладнення рухових завдань, варіативність правил, диференціацію фізичного навантаження та дотримання вимог безпеки. Важливим складником методики є поєднання рухового змісту ігор із пізнавальною інформацією про народні традиції, що сприяє формуванню національної свідомості та поваги до культурної спадщини Сіверщини. Запропоновані підходи можуть слугувати основою для створення регіональної картотеки народних рухливих ігор із зазначенням їхніх назв, джерел фіксації, правил, рухової спрямованості та методичних рекомендацій щодо застосування в шкільній практиці.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням регіональних особливостей народної ігрової культури Сіверщини, розширенням і документуванням картотеки традиційних ігор, а також експериментальною перевіркою ефективності запропонованої методики.

Конфлікт інтересів
Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела фінансування
Стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації

Отримано: 18.08.2026; Прийнято: 15.10.2026
Опубліковано: 30.10.2026

Список літератури

Боберський, І. (1991). *Рухливі ігри та забави*. Тернопіль : РВВУП.

Вольчинський, А. (1999). Українські рухливі ігри. *Політра педагога*, 2, 25–29. http://surl.li/gjumfs

Гримич, М. В. (Ed.). (2008). *Народна культура українців: життєвий цикл людини. Діти, дитинство, дитяча субкультура.* Київ: Дуліби. http://surl.li/cywrwn

Грушевський, М. (2006). *Дитина у звичаях і віруваннях українського народу*. Київ: Либідь. https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001202

Карасєвич, С.А., & Карасєвич, М.П. (2019). *Рухливі ігри та ігрові вправи*: навчальний посібник. Умань: Видавець Сочінський М.М. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_ihry_ta_ihrovi_vpravy.pdf

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. https://repository.ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10

Кузь, В. Г., & Сивачук, Н. П. (2003). *Українські народні дитячі ігри*: посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкіль-

References

Boberskyi, I. (1991). *Rukhlyvi ihry ta zabavy* [Active games and pastimes]. Ternopil : RVVUP. [in Ukrainian].

Volchynskyi, A. (1999). Ukrainski rukhlyvi ihry [Ukrainian active games]. *Politra pedahoha* [*The educator's palette*], 2, 25-29. http://surl.li/gjumfs [in Ukrainian].

Grymych, M.V. (Ed.). (2008). *Narodna kul'tura ukrai'nciv: zhyttjevyj cykl ljudyny. Dity, dytynstvo, dytjacha subkul'tura* [Ukrainian Children's Folklore: Critical Essays]. Kyi'v: Duliby. http://surl.li/cywrwn [in Ukrainian].

Grushevs'kyj, M. (2006). *Dytyna u zvychajah i viruvannjah ukrai'ns'kogo narodu* [Children in the customs and beliefs of the Ukrainian people]. Kyi'v: Lybid'. https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001202 [in Ukrainian].

Karasjevych, S.A., & Karasjevych, M.P. (2019). *Ruhlyvi igry ta igrovi vpravy* [Active games and game-based exercises: a study guide]: navchal'nyj posibnyk. Uman': Vydavec' Sochins'kyj M.M. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_ihry_ta_ihrovi_vpravy.pdf [in Ukrainian].

Krugljak, O.Ja., & Krugljak, N.P. (2000). *Vid gry do zdorov'ja nacii': ruhlyvi ta ukrai'ns'ki narodni igry, estafety na urokah fizychnoi' kul'tury* [From play to the nation's health: active games, Ukrainian folk games, and relays in physical education lessons: a methodological guide]: metod. posibnyk Ternopil': Pidruchnyky i posibnyky. https://repository.ldufk.edu.ua/items/bdbb6b6f-22a6-4209-871d-ff3368a59c10 [in Ukrainian].

Kurok, O.I., Hlus, N.O., & Titarenko, S.A. (2023). *Ruhlyvi ta sportyvni igry dlja ditej doshkil'nogo viku (kurs lekcij)* [Active and sporting games for pre-school chil-

© 2026 Khlus et al.

ного та педагогічного факультетів. Київ: Науковий світ. http://surl.li/edwdbt

Курок, О.І., Хлус, Н.О., & Тітаренко, С.А. (2023). *Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій)*: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори». https://repository.gnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/27236b95-fd97-4244-aa10-20d3f298707d/content

Огниста, К.М., & Огнистий, А. В. (2004). *Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів*. Тернопіль: ТДПУ. http://surl.li/zkpghl

Приступа, Є.Н., Слимаківський, О.В. & Лук'янченко, О.І. (1999). *Українські народні рухливі ігри, розваги та забави*: *методологія, теорія і практика*. Дрогобич: Видання ТзОВ «Вимір». https://repository.ldufk.edu.ua/home

Сивачук, Н., & Циганок, О. (2016). *Український дитячий фольклор: критичні матеріали*. Умань: ФОП Жовтий О. О. https://dspace.udpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55110d80-dddc-4acb-94be-62073b7e272d/content

Хлус, Н.О. (2024). Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 4 (34), 71–78. https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09

Хлус, Н.О., & Петрикей, О.О. (2025). Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. *Спортивні ігри,* 2 (36), 71–78. https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09

Цьось, А.В. (1994). *Українські народні ігри та забави*. Луцьк: Надстир'я. http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=58796

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*. ЦДПУ ім. В. Винниченка. Кропивницький ; Харків : ФОП Озеров Г. В., 24, 314–318. https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2

Шевченко, О.В. (2003). *Рухливі ігри та забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання*. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка. https://salo.li/BB6695C

dren (lecture course)]: navchal'nyj posibnyk. Vinnycja: TOV «Tvory». https://repository.gnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/27236b95-fd97-4244-aa10-20d3f298707d/content [in Ukrainian].

Kuz', V.G., & Syvachuk, N.P. (2003). *Ukrai'ns'ki narodni dytjachi ihry* [Ukrainian folk children's games: a handbook for students of the faculty of philology, as well as students of preschool and pedagogical faculties]: posibnyk dlja studentiv filologichnogo fakul'tetu, studentiv doshkil'nogo ta pedagogichnogo fakul'tetiv. Kyi'v: Naukovyj svit. http://surl.li/edwdbt [in Ukrainian].

Syvachuk, N., & Cyganok, O. (2016). *Ukrai'ns'kyj dytjachyj fol'klor: krytychni materialy* [Ukrainian Children's Folklore: Critical Essays]. Uman': FOP Zhovtyj O.O. https://dspace.udpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55110d80-dddc-4acb-94be-62073b7e272d/content [in Ukrainian].

Hlus, N.O., & Petrykej, O.O. (2025). Istorija rozvytku ukrai'ns'kyh narodnyh ruhlyvyh igor: teoretychnyj aspect [The history of the development of Ukrainian folk active games: a theoretical aspect]. *Sportyvni ihry* [Sports games], 2 (36), 71–78. https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09 [in Ukrainian].

Hlus, N.O. (2024). Pokrashhennja ruhovoi' aktyvnosti v uchniv 5 klasiv zasobamy ruhlyvyh igor [Improving physical activity in 5th-grade students through active games.]. *Sportyvni ihry* [Sports games], 4 (34), 71–78. https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09 [in Ukrainian].

Ognysta, K.M., & Ognystyj, A. V. (2004). *Ruhlyvi ihry u fizychnomu vyhovannja molodshyh shkoljariv* [Active games in the physical education of primary school students]. Ternopil': TDPU. http://surl.li/zkpghl [in Ukrainian].

Prystupa, Je.N., Slymakivs'kyj, O.V. & Luk'janchenko, O.I. (1999). *Ukrai'ns'ki narodni ruhlyvi igry, rozvagy ta zabavy* [Ukrainian folk active games, amusements, and pastimes: methodology, theory, and practice]: metodologija, teorija i praktyka. Drogobych: Vydannja TzOV «Vymir». https://repository.ldufk.edu.ua/home [in Ukrainian].

Tsos, A.V., A.V. (1994). *Ukrai'ns'ki narodni igry ta zabavy* . Luc'k: Nadstyr'ja. http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=58796 [in Ukrainian].

Chelalo, S.A., & Markova, O.V. (2018). Istorija rozvytku narodnyh ruhlyvyh igor ta okremi aspekty i'h vykorystannja u fizychnomu vyhovanni dytyny [The history of the development of traditional active games and selected aspects of their use in children's physical education]. *Fizychne vyhovannja i sport v navchal'nyh zakladah Ukrai'ny na suchasnomu etapi: stan, naprjamky ta perspektyvy rozvytku* [*Physical education and sport in educational institutions of Ukraine at the present stage: status, directions, and prospects for development: collection of scientific papers*]: zb. nauk. Prac'. CDPU im. V. Vynnychenka. Kropyvnyc'kyj ; Harkiv : FOP Ozerov G. V., 24, 314–318. https://dspace.cusu.edu.ua/items/233cb685-c9dc-404a-9097-0e5b60aafaa2 [in Ukrainian].

Shevchenko, O.V. (2003). *Ruhlyvi igry ta zabavy: navchal'no-metodychnyj posibnyk dlja studentiv fakul'tetiv fizychnogo vyhovannja* [Active games and pastimes: a teaching and methodological manual for students of physical education faculties]. Kirovograd: RVV KDGTU imeni Volodymyra Vynnychenka. https://salo.li/BB6695C [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the Authors

Хлус Наталія Олександрівна:
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.
https://orcid.org/0000-0001-9860-1047,
hlusnatasha2020@ukr.net

Nataliia Khlus:
Head of Chair of Theory and Methods of Physical Education, Candidate of sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: 24, Kyivska Street, Hlukhiv, 41400, Ukraine.

Петрикей Ольга Олексіївна:
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.
https://orcid.org/0000-0003-0432-7484,
petrikeiolga@gmail.com

Olha Petrykei:
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: 24, Kyivska Street, Hlukhiv, 41400, Ukraine.

© 2026 Khlus et al.