

СЕРЕДНЯ ОСВІТА

SECONDARY EDUCATION

УДК 796.01:373.3–053.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-20>

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НА ОСНОВІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗМІСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Юрій ГОЛОД¹,аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор,
<https://orcid.org/0009-0001-1887-8335>,
lspanez25@gmail.com**Мар'ян ПІТИН¹,**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури,
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>,
pityn7@gmail.com**Вікторія ПАСІЧНИК¹,**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор,
<https://orcid.org/0000-0002-6381-1471>,
vikapaska@gmail.com**Андрій СИНИЦЯ²,**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
andrii.synytisia@pnu.edu.ua¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського²Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. Виявлено необхідність зіставлення змісту варіативних модулів за спільними та відмінними ознаками рухової діяльності, що в нашому випадку зроблено на основі групи спортивних ігор.

Метою є проведення порівняльної характеристики та групування за змістовими особливостями варіативних модулів на основі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів. Використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, аналіз документальних матеріалів, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання школярів.

На підставі цього виокремлено спортивні ігри з використанням допоміжного інвентарю (лактос, флорбол, хокей на траві, бейсбол, пляжний бейсбол) – домінують дії, пов'язані з веденням, передачею та ловінням м'яча або снаряда за допомогою ключки, бити чи іншого знаряддя. Ігри на влучність (дартс, петанк, городки, більярд, шорт-гольф, вудбол) акцентують увагу на точності, контролі рухів та взаємодії з інвентарем. Під час ракеткових ігор (настільний теніс, падел, піклбол, бадмінтон, сквош, теніс) провідними є удари руками через ракетку, швидке реагування, зміна напрямку руху, відчуття дистанції та тактична взаємодія із суперником. Контактні ігри з м'ячем (баскетбол, гандбол, футбол, регбі-5, доджбол) характеризуються широким спектром ТТД: ведення, передачі, удари руками й ногами, кидки, викидання, обманні рухи, стрибки, біг. Ігри з безконтактною взаємодією (волейбол,

фістбол, рінго, алтимат фризбі) базуються на передачах, ловінні, ударах, стрибках з відсутністю жорсткого фізичного контакту.

Специфіка рухової діяльності спортивних ігор у структурі фізичного виховання визначається характером взаємодії учасників, використанням простору, інвентарю та способів досягнення результату.

Ключові слова: порівняння, підгрупи, зіставлення, рухова активність, учні, впровадження.

CHARACTERISTIC FEATURES OF VARIABLE MODULES BASED ON SPORTS GAMES IN THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN

Yuriy HOLOD¹,

Postgraduate Student,

<https://orcid.org/0009-0001-1887-8335>,

lspace25@gmail.com

Maryan PITYN¹,

Doctor of Science in Physical Education and Sport, Professor,

Professor at the Department of Sports Theory and Physical Education,

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>,

pityn7@gmail.com

Viktoriya PASICHNYK¹,

Doctor of Science in Physical Education and Sport, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Sports and Recreational Games,

<https://orcid.org/0000-0002-6381-1471>

vikapaska@gmail.com

Andrii SYNYTSIA²,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor,

<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

andrii.synytsia@pnu.edu.ua

¹Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

²Vasyl Stefanyk Carpathian National University

Abstract. The need to compare the content of variable modules based on common and distinctive features of motor activity has been identified. In this study, such comparison is conducted through the lens of sports games.

Purpose. To perform a comparative analysis and classification of variable modules based on sports games according to their content-specific features within the framework of physical education for school-aged children.

Methods. Theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, abstraction, historical method, document analysis, and comparative method. The study utilizes current scientific and methodological sources addressing the content structure of physical education for schoolchildren.

Results. Based on the analysis, the following categories of sports games were distinguished: games involving auxiliary equipment (e.g., lacrosse, floorball, field hockey, baseball, beach baseball): characterized by actions such as dribbling, passing, and catching a ball or object using a stick, bat, or other implement; accuracy-based games (e.g., darts, pétanque, gorodki, billiards, short golf, woodball): emphasize precision, movement control, and interaction with equipment; Racket sports (e.g., table tennis, padel, pickleball, badminton, squash, tennis): dominated by hand strikes via racket, quick reaction, directional changes, spatial awareness, and tactical interaction with opponents; contact ball games (e.g., basketball, handball, football, rugby-5, dodgeball): involve a wide range of technical and tactical actions such as dribbling, passing, hand and foot strikes, throws, ball stealing, feints, jumping, and running; non-contact ball games (e.g., volleyball, fistball, ringo, ultimate frisbee): based on passing, catching, striking, and jumping, with no direct physical contact between players.

Conclusions. The specificity of motor activity in sports games within the structure of physical education is determined by the nature of player interaction, spatial use, equipment involvement, and methods of achieving performance outcomes.

Key words: comparison, subgroups, classification, motor activity, students, implementation.

Постановка проблеми. Освітній процес у загальноосвітніх закладах України реалізується поетапно, починаючи з початкової школи, яка готує учнів до наступного рівня – базової середньої освіти. Згідно з реформою «Нова українська школа», середній ступінь освіти поділяється на базову та профільну середню освіту [1; 2; 3; 4].

Підхід із варіативними модулями, який застосовується починаючи з 5 класу, не може бути автоматично адаптованим для учнів 1–4 класів. Отже, для визначення особливостей змісту фізичного виховання в початковій школі було проведено аналіз програми «Фізична культура. 5–6 класи» [3; 5; 8; 9; 13]. Програма відповідає стандартам, формує ключові компетентності та наскрізні уміння і закладає основу для подальшого розвитку галузі фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим аспектом є формування цілей, ціннісних орієнтацій і етичних норм, що стосуються використання фізичних вправ, систематичної рухової активності та здорового способу життя [7; 10; 12]. Це передбачає створення мотиваційного середовища, яке враховує потреби й інтереси учнів, стимулює їх до навчання та саморозвитку [14; 15; 16].

Концепція сучасної програми фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти спрямована на всебічний розвиток учня як фізично активної, свідомої та соціально адаптованої особистості [2; 3; 10; 13]. У процесі навчання формуються знання, уміння та ставлення до фізичних вправ, що дає змогу учням застосовувати набутий руховий досвід у реальних життєвих ситуаціях, моделювати власну рухову активність відповідно до індивідуальних можливостей та потреб [14].

Модульний підхід, що поєднує інваріантну та варіативну складові частини, дає змогу адаптувати зміст фізичного виховання до інтересів і потреб учнів, забезпечуючи індивідуальний вибір видів рухової активності. Варіативні модулі слугують ефективним інструментом реалізації освітніх цілей, сприяють розвитку фізичних якостей та розширенню рухового досвіду [1; 6; 16].

Таким чином, виникає необхідність зіставлення змісту варіативних модулів за спільними та відмінними ознаками рухової діяльності, що

в нашому випадку зроблено на основі групи спортивних ігор.

Метою дослідження є проведення порівняльної характеристики та групування за змістовими особливостями варіативних модулів на основі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів.

Методи дослідження. Використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, аналіз документальних матеріалів, метод порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз змісту рухової діяльності та особливостей правил змагальної діяльності дав змогу розподілити усі із запропонованих модулів, побудованих на основі спортивних ігор, на кілька груп (рис. 1).

Зважаючи на підхід до об'єднання зазначених варіативних модулів, побудованих на основі спортивних ігор, ми намагалися більш детально їх розглянути. Варто зазначити, що ми наголошуємо на необхідності підготовки учнів до певних видів рухових, які будуть у п'ятому та подальших класах.

Однією із запропонованих підгруп є спортивні ігри з використанням допоміжного інвентарю (табл. 1).

Ці види спорту мають такі спільні риси: об'єднання спортсменів (команда), використання інвентарю (ключки, м'ячі), потреба в координації та застосуванні тактики і стратегії. Водночас вони різняться за рівнем формалізації, типом поля, інтенсивністю, вимогами до екіпіровки.

Усі п'ять видів спорту передбачають чітку взаємодію між гравцями, розподіл ролей та спільну стратегію для досягнення перемоги. Незалежно від формату гри, успіх залежить не лише від індивідуальної майстерності, але й від злагодженості дій усієї команди.

Інвентар є ключовим елементом, проте у кожному з цих видів спорту використовується спеціальне обладнання для гри з м'ячем – ключки (лакос, флорбол, хокей на траві), бити (бейсбол, пляжний бейсбол). До того ж м'ячі мають різну форму, вагу та матеріал, але завжди є центральним об'єктом гри.

Об'єднальним чинником рухової активності є узагальнена мета гри. В усіх випадках вона



Рис. 1. Розподіл варіативних модулів на групу, побудованих на основі спортивних ігор за характерними ознаками

Таблиця 1

Підгрупа спортивних ігор «з використанням допоміжного інвентарю»

Назва	Характеристика	Ціль гри
Бейсбол	командна гра з набором більшої кількості очок після завершення всіх інінгів (загалом 9 відрізків), кожен складається з двох половин: атаки і захисту	набрати більше очок (пробіжок), ніж суперник, до завершення 9 інінгів (ігрових відрізків)
Пляжний бейсбол	адаптована версія класичного бейсболу, яка проводиться на піску, зазвичай у неформальній атмосфері, з простішими правилами та більш доступною динамікою	відбити м'яч і пробігти через усі бази, повернувшись на домашню базу, щоб заробити очко; команда в захисті намагається зловити м'яч або зробити аут, щоб зупинити нападника
Лакрос	динамічна командна гра з м'ячем, яка нагадує хокей з повітряними передачами	закинути більше м'ячів у ворота суперника, використовуючи ключку для передач, ведення та кидків та не пропустити, захищаючи власні ворота, перехоплюючи м'яч і блокуючи атаки
Флорбол	швидкий, динамічний командний вид спорту, який нагадує хокей, але проводиться в залі з пластиковим м'ячем і легкими ключками	забити якомога більше голів у ворота суперника, використовуючи ключку для контролю та передач м'яча та не пропустити, захищаючи власні ворота
Хокей на траві	динамічна командна гра на спеціальному трав'яному або синтетичному полі з використанням ключок та невеликого пластикового м'яча	закинути м'яч у ворота суперника більше разів, ніж це зробить команда суперника, протягом встановленого часу гри

полягає в тому, щоб контролювати м'яч і здобути очки – через забивання у ворота (лакрос, флорбол, хокей на траві) або пробігання баз (бейсбол, пляжний бейсбол). Це створює спільну логіку, пов'язану з точністю, швидкістю, стратегією та реакцією, які мають вирішальне значення для досягнення результату. Гравці повинні постійно рухатися, змінювати позиції, виконувати швидкі маневри, що сприяє розвитку загальної фізичної готовності.

Тактична складова частина пов'язана з прийняттям рішень у реальному часі, передбаченням

дій суперника, використанням комбінацій та маневрів. Це робить гру не лише фізично активною, але й інтелектуальною напруженою.

Роль воротаря або захисника є важливою у лакросі, флорболі та хокеї на траві. Вони мають спеціальне екіпірування та відповідають за захист воріт. У бейсболі та пляжному бейсболі роль захисника виконує ловець, який приймає м'яч після подачі.

До того ж бейсбол має чергування активних і пасивних фаз. Хоча момент удару по м'ячу та біг між базами вимагає вибухової сили, загальний

темпер гри помірний. пляжний бейсбол як спрощена версія менш інтенсивний: гравці часто грають без суворих правил, а фізичне навантаження залежить від формату гри. Лакрос – один з найінтенсивніших видів спорту серед зазначених, адже швидкі атаки, постійний рух, фізичні зіткнення та високий темп гри вимагають витривалості. Флорбол також має високий рівень інтенсивності: гравці постійно рухаються, змінюють напрямки, виконують швидкі передачі. Хокей на траві – динамічна гра з великою кількістю бігу, технічних дій та швидких комбінацій, що робить її фізично вимогливою.

За доступністю для занять бейсбол потребує спеціального поля, якісного інвентарю та тренерської підтримки, тому він обмежений, особливо в країнах, де він не є масовим. пляжний бейсбол, навпаки, надзвичайно доступний: грати можна на будь-якому відкритому майданчику, навіть без професійного спорядження. Лакрос менш доступний через специфічне обладнання та малу поінформованість населення. Флорбол більш доступний: ключки та м'ячі недорогі, а грати можна на рівних поверхнях. Хокей на траві потребує спеціального покриття та інвентарю, але в деяких регіонах Європи має хорошу інфраструктуру, що підвищує його доступність.

За наявністю та рівнем екіпірування ці види мають вищі вимоги. Наприклад, у бейсболі це шоломи, рукавички, форма – особливо для ловців і подавачів; у пляжному бейсболі екіпіровка мінімальна або взагалі відсутня, що робить гру легкою для організації; лакрос вимагає повного захисту (шолом, щитки, рукавички, особливо для воротаря); флорбол менш вимогливий: легка

форма, захисні окуляри, а воротар має шолом і щитки; у хокеї на траві воротар має повний захист, а польові гравці – мінімальний.

Наступною підгрупою є спортивні ігри на влучність (табл. 2).

Спільними рисами для зазначених видів спорту є низька травматичність, доступність для широкого кола учасників, відсутність складної екіпіровки та сприяння розвитку точності, концентрації, координації. Вони підходять для переключення від інтенсивної роботи (фізичного навантаження), навчання та інклюзивного спорту.

Ці види спорту мають спільну рису: вони не потребують високої фізичної активності, але вимагають точності, концентрації та стратегічного мислення. За рівнем інтенсивності вони здебільшого належать до малорухливих або помірно активних. Дартс і дитячий більярд – це статичні ігри, де головними є точність і контроль. Петанк і вудбол передбачають легке переміщення по майданчику, а городки та шорт-гольф є більш активними, оскільки включають кидки або удари внаслідок певного фізичного навантаження.

Щодо доступності, то найпростішими для організації є дартс, петанк і дитячий більярд. Вони не потребують великого простору чи складного обладнання, тому легко інтегруються в побутові або освітні умови. Городки потребують спеціального майданчика, а шорт-гольф і вудбол – відкритого простору з певною інфраструктурою, що дещо обмежує їхню доступність у міських умовах.

Рівень екіпірування також варіюється. Дартс і петанк мінімалістичні: достатньо мішені та дротиків або набору куль; дитячий більярд потребує

Таблиця 2

Підгрупа спортивних ігор на влучність

Назва	Характеристика	Ціль гри
Дартс	метальний вид спорту, в якому гравці кидають дротики в круглу мішень, намагаючись набрати якомога більше очок	набрати певну кількість очок або зменшити свій рахунок до нуля, кидаючи дротики в мішень з максимальною точністю
Петанк	гра з металевими кулями, яка поєднує точність, стратегію та суперництво	кинути металеві кулі (були) якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (кошонета)
Городки	гра, яка поєднує точність, силу та стратегічне мислення з визначеними завданнями (вибити фігури з поля на відстані) та застосуванням битки	вибити дерев'яні фігури з майданчика, використовуючи спеціальні битки
Дитячий більярд	компактна версія класичного більярду, адаптована для дітей, що передбачає спрямування куль в лузи за допомогою кия	влучити кулькою в лузу, використовуючи кий, дотримуючись правил більярду
Шорт-гольф	спрощена, компактна версія класичного гольфу, яка ідеально підходить для новачків, дітей або гри на обмеженому просторі	потрапити м'ячем у лунку за найменшу кількість ударів за допомогою ключки
Вудбол	вид спорту, який поєднує елементи гольфу, крокету, відрізняється простими правилами та доступністю	ударом спеціального молотка провести м'яч через ворота за найменшу кількість ударів

компактного столу, київ і куль, але все це нині доступне; городки, шорт-гольф і вудбол мають специфічний інвентар – битки, ключки, молотки, м'ячі, ворота, що потребує певної підготовки, хоча не є надто складним чи дорогим за попередньої підготовки.

Усі види цієї підгрупи сприяють розвитку точності, координації, просторового мислення, терпіння та самоконтролю. Дартс і більярд мають виражені пріоритети для тренування концентрації; петанк і вудбол – для тактичного мислення та контролю сили; городки – для розвитку моторики та витривалості; шорт-гольф – для стратегічного планування й точності удару.

За умовами проведення дартс і більярд – ігри здебільшого для приміщень, тоді як петанк, городки, шорт-гольф і вудбол потребують переважно «відкритого» повітря. Це дає змогу вибрати формат гри залежно від сезону, простору та цільової аудиторії.

Ці види спорту є доступними, безпечними та корисними формами активності, які можна адаптувати для різних вікових груп, освітніх програм і рекреаційних заходів. Вони поєднують гру, розвиток і соціальну взаємодію, що робить

їх особливо цінними в сучасному освітньому та дозвілльному середовищі для дітей різних вікових груп.

Ще однією підгрупою є ракеткові спортивні ігри (табл. 3). Ці види спорту об'єднують використання ракетки або її аналогу, м'яча чи волана, а також принцип гри через сітку або з використанням стін. За інтенсивністю рухової активності здебільшого діапазон об'єднує від помірних до високих навантажень. Так, настільний теніс – швидка, але малорухлива гра, що вимагає блискавичної реакції; падел і піклбол – динамічні, але менш енерговитратні, ніж класичний теніс, завдяки меншому полю та м'якому м'ячу; бадмінтон і сквош – одні з найінтенсивніших, які передбачають постійні стрибки, зміни напрямку, швидкі удари; пляжний бадмінтон має нижчу інтенсивність через піщане покриття, яке обмежує рухливість; теніс фізично вимогливий з тривалими розіграшами та високою швидкістю м'яча.

За критерієм доступності настільний теніс – один з найзручніших: компактний стіл, легкі ракетки, можливість гри в приміщенні; піклбол і падел – новіші види, які швидко набувають популярності завдяки простим правилам

Таблиця 3

Підгрупа ракеткових спортивних ігор

Назва	Характеристика	Ціль гри
Настільний теніс	вид спорту, який грають на спеціальному столі із сіткою, використовуючи ракетки та легкий пластиковий м'яч	виграти очко, змусивши суперника помилитися або не повернути м'яч
Падел	ракетковий вид спорту, який поєднує елементи тенісу, сквошу та настільного тенісу на спеціальному майданчику зі стінами	виграти очко, направивши м'яч на половину суперника так, щоб він не зміг його повернути, використовуючи удари ракеткою та взаємодію зі стінами
Піклбол	ракетковий вид спорту, який поєднує елементи тенісу, бадмінтону та настільного тенісу (ракетка тверда, без струн, з композитних матеріалів)	виграти очко, перекинувши м'яч через сітку так, щоб суперник не зміг його повернути, дотримуючись правил подачі, відскоку та зони гри
Бадмінтон	швидкий, технічний і стратегічний вид спорту, у якому гравці перекидають волан через сітку, намагаючись зробити це так, щоб суперник не зміг його повернути	перекинути волан через сітку на сторону суперника так, щоб він не зміг його повернути, і таким чином здобути очко
Пляжний бадмінтон	динамічна версія класичного бадмінтону, адаптована для гри на відкритому повітрі: на піску, траві чи твердій поверхні	здобути очки, змушуючи суперника помилитися або не повернути волан
Сквош	динамічний ракетковий вид спорту, у який грають у закритому приміщенні з чотирма стінами; гравці по черзі відбивають гумовий м'яч ракеткою так, щоб він вдарився об фронтальну стіну і суперник не зміг його повернути	здобути очки, вдаряючи м'яч так, щоб він вдарився об фронтальну стіну та суперник не зміг його повернути
Теніс	ракетковий вид спорту, де змагаються на корті, перекидаючи м'яч через сітку ракеткою, намагаючись виграти очко, коли суперник не може повернути м'яч у межах поля	виграти гейм, потім сет і, зрештою, матч, змусивши суперника помилитися або не повернути м'яч у межах корту

і доступному спорядженню, хоча потребують спеціального майданчика; бадмінтон – більш доступний, особливо в школах і клубах, а пляжний варіант легко організувати на відкритому повітрі; сквош і теніс потребують спеціальних кортів, що дещо обмежує їхню доступність у звичайних умовах.

Рівень екіпіровки у всіх видах спорту помірний. Наприклад, настільний теніс, піклбол і бадмінтон потребують легких ракеток і стандартного інвентарю; падел має специфічну ракетку без струн, а м'яч схожий на тенісний, але м'якший; сквош зі своєю ракеткою та м'ячем, що вимагає точного контролю; теніс – найбільш вимогливий: ракетка зі струнами, м'ячі, форма, взуття, а також потреба в регулярному обслуговуванні спорядження.

Розвивальні властивості цих видів пов'язані з координацією, реакцією, витривалістю, стратегічним мисленням та точністю. Так, настільний теніс здебільшого передбачає командну

взаємодію та тактичне мислення; бадмінтон і сквош більш інтенсивно впливають на розвиток витривалості, гнучкості та швидкості; теніс передбачає комплексний вплив на фізичну підготовленість, а пляжний бадмінтон додатково передбачає елементи гри на нестабільному покритті, що активізує стабілізаційні м'язи.

За умовами проведення настільний теніс, сквош і бадмінтон можуть проводитися в приміщенні, що робить їх зручними для будь-якої пори року; падел, піклбол і теніс – переважно на відкритих кортах, хоча існують і варіанти у приміщенні, а пляжний бадмінтон – виключно для відкритого повітря, ідеальний для теплого періоду навчального року або активного відпочинку.

Окрім зазначених, ми виокремили підгрупу спортивних ігор, контактних з м'ячем (табл. 4).

Ці види спорту мають спільну основу, пов'язану з командною взаємодією та наявністю м'яча як центрального елемента гри за умов активних переміщень по майданчику. За інтенсивністю

Таблиця 4

Підгрупа спортивних ігор, контактних з м'ячем

Назва	Характеристика	Ціль гри
Баскетбол 3х3	високодинамічна версія класичного баскетболу, яка грається на одному кільці між двома командами по три гравці	закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді зробити те саме, використовуючи швидкість, техніку та командні взаємодії
Баскетбол	командна гра, де по 5 гравців змагаються, щоб закинути м'яч у кошик суперника, використовуючи техніку, швидкість і стратегічне мислення	закинути м'яч у кошик суперника та набрати більше очок
Гандбол	командна гра, де гравці перекидають м'яч руками, намагаючись закинути його у ворота суперника	закинути більше м'ячів у ворота суперника та якомога менше пропустити у свої
Панна	форма вуличного футболу, де головна мета – змусити м'яч перетнути лінію воріт суперника або прокинути м'яч між ногами суперника	забити більше м'ячів (голів) у ворота суперника та якомога менше пропустити у свої
Футбол	командна гра, де дві команди змагаються, щоб змусити м'яч перетнути лінію воріт суперника, застосовуючи технічні прийоми та командні взаємодії	забити більше м'ячів (голів) у ворота суперника та якомога менше пропустити у свої
Футзал	командна гра на дві команди по 5 гравців, включно з воротарем, які змагаються, щоб змусити м'яч перетнути лінію воріт суперника, на твердому покритті у закритому приміщенні	забити більше м'ячів (голів) у ворота суперника та якомога менше пропустити у свої
Американський футбол	динамічна, стратегічна та контактна командна гра, яка поєднує прояви сили, швидкості і тактичного мислення	занести овальний м'яч у залікову зону суперника, щоб набрати очки
Регбі-5	безконтактна, динамічна та безпечна версія класичного регбі, де зривають стрічки (теги), прикріплені до поясу гравця, створена спеціально для дітей, підлітків і новачків	пройти з м'ячем у залікову зону суперника і приземлити м'яч – це спроба, яка приносить 5 очок
Корфбол	гра зі змішаними командами на майданчику з двома зонами (зміна ролей: нападники стають захисниками, і навпаки)	закинути м'яч у кошик суперника та набрати більше очок та обмежити попадання команди суперників
Доджбол (вибивний)	динамічна командна гра з м'ячем, яку часто називають сучасною версією «вибивного»	вибити всіх гравців суперника, влучаючи в них м'ячем

більшість складають високодинамічні. Так, баскетбол 3х3 – компактна, швидка гра з постійними динамічними переходами від атак до захисту без зупинок, що вимагає витривалості та реакції; класичний баскетбол – дещо більш тактико орієнтований, але також інтенсивний; гандбол – надзвичайно швидкий, з великою кількістю кидків і фізичних контактів; панна – вуличний футбол у форматі 1х1 або 2х2, з акцентом на техніку, менш енерговитратний, але динамічний; футбол та футзал передбачають високу інтенсивність з різноміжною роботою, проте футзал більш швидкий, а футбол – швидко-витривалий. До того ж американський футбол і регбі-5 є достатньо контактними, вибуховими, з короткими фазами активності, а корфбол – помірно інтенсивним, з акцентом на комбінації та точність. Дещо вирізняється з-поміж інших доджбол – гра на вибивання, з наявними швидким перебігом гри, раптовими рухами та реакцією.

За доступністю зазначені види спорту можна охарактеризувати наступним чином: панна, доджбол і баскетбол 3х3 належать до відносно простих для організації: потрібні мінімальний простір і базовий інвентар; футзал і гандбол потребують зали, але часто доступні в школах; баскетбол і футбол надзвичайно популярні й масові, а американський футбол і регбі-5 – менш доступні через специфічне спорядження та потребу в тренерах; корфбол гендерно рівний та активно просувається як інклюзивний вид спорту.

За рівнем вимог до екіпірування ці види не є однорідними: панна, футзал, доджбол

і баскетбол 3х3 потребують мінімального набору, а саме м'яча, форми, взуття; баскетбол, гандбол і футбол – стандартний рівень екіпірування; американський футбол і регбі-5 – дещо вищий: шоломи, щитки, спеціальний одяг; корфбол – легкий, безконтактний, тому екіпіровка мінімальна.

Усі ці види спорту мають виражені розвивальні властивості. Вони спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, координації, швидкості, командної роботи та тактичного й стратегічного мислення. Баскетбол і футзал більшою мірою сприяють розвитку реакції та точності передач; гандбол – швидко-силових якостей; панна – координаційно спрямований вид з елементами креативності; американський футбол і регбі-5 здебільшого розвивають вибухову силу, тактику та лідерські якості; корфбол – командні рівноправні взаємодії та комунікацію; доджбол – реакцію, гнучкість та психо-емоційне розвантаження.

За умовами проведення баскетбол 3х3, панна, доджбол і футбол можуть проводитися на відкритому повітрі; футзал, гандбол, баскетбол, корфбол і регбі-5 – переважно в залах, американський футбол – на спеціальних відкритих майданчиках.

Схожою підгрупою, проте зі значно меншим рівнем взаємодії суперників є спортивні ігри з безконтактною взаємодією (табл. 5).

Загальними рисами для цих видів спорту є командна динаміка, гра через сітку або з передачею предмета (м'яча, кільця, диска) на сторону суперника, а також високий рівень рухової активності. За інтенсивністю вони здебільшого належать до середньо та високо динамічних:

Таблиця 5

Підгрупа спортивних ігор з безконтактною взаємодією

Назва	Характеристика	Ціль гри
Волейбол	неконтактна гра, що проводиться на майданчику між командами по 6 гравців, які перекидають м'яч через сітку з метою приземлити його на стороні суперника	перекинути м'яч через сітку так, щоб він приземлився на майданчику суперника, і водночас запобігти тому, щоб суперник зробив те саме на вашій стороні поля
Пляжний волейбол	динамічна командна гра, що проводиться на піщаному майданчику, де дві команди по 2 гравці змагаються, перекидаючи м'яч через сітку з метою приземлити його на стороні суперника	перекинути м'яч через сітку так, щоб він торкнувся піщаного майданчика на стороні суперника, і водночас не допустити, щоб м'яч впав на власній половині поля
Фістбол	командний вид спорту через сітку, з можливістю до трьох торкань м'яча на стороні команди та можливим відскоком після кожного торкання	перекинути м'яч через сітку так, щоб він приземлився на половині поля суперника, і водночас не допустити, щоб м'яч торкнувся землі більше одного разу на власній стороні поля
Рінго	гра з гумовим кільцем, яка поєднує точність, реакцію та стратегічне мислення	перекинути кільце через сітку так, щоб воно торкнулося майданчика суперника або змусити його помилитися під час ловлі чи кидку
Алтимат-фрізбі	динамічна, безконтактна командна гра з літаючим диском	передати диск гравцю своєї команди в енд-зоні суперника, щоб заробити очко

класичний волейбол – швидка гра з великою кількістю стрибків, ударів і блоків, що вимагає витривалості та координації; пляжний волейбол – ще більш фізично вимогливий вид через піщане покриття, яке ускладнює переміщення, а також меншу кількість гравців, що підвищує навантаження; фістбол схожий на волейбол, але дозволяє відскоки м'яча від землі, що трохи знижує темп гри, хоча зберігає її динамічність; рінго – гра з кільцем через сітку, менш інтенсивна, але потребує точності та реакції; алтимат-фризбі – надзвичайно рухлива гра з бігом, стрибками та передачами літаючого диска, що поєднує елементи футболу та баскетболу.

За доступністю рінго та фістбол одні з найпростіших для організації: потрібні лише сітка, кільце або м'яч, рівна поверхня; волейбол і пляжний волейбол широко доступні завдяки популярності, хоча потребують відповідного майданчика; алтимат-фризбі – більш доступний, грати можна на будь-якому відкритому просторі, потрібен лише диск. Усі ці види спорту мають адаптацію для шкільного середовища та дозвілля.

Рівень вимог до екіпірування у всіх зазначених видах спорту є помірним або мінімальним: волейбол і пляжний волейбол потребують м'яча, сітки та спортивної форми; пляжний варіант – ще й відповідного взуття або гри босоніж; фістбол схожий за інвентарем, але м'яч має інші характеристики; рінго потребує лише кільця та сітки; алтимат-фризбі – найменш вимогливий: диск та зручний одяг.

За умовами проведення волейбол і фістбол проводяться переважно в залах або на відкритих майданчиках з твердим покриттям; пляжний волейбол – виключно на піску; рінго є найбільш універсальним, може проводитися як у приміщенні, так і на вулиці; алтимат-фризбі – гра на

відкритому просторі, часто у різних умовах, наявних для шкільного простору.

Більш виражені переваги волейболу для розвитку вибухової сили ніг (стрибучості), сили й тактичних взаємодій; пляжний волейбол додає елементу адаптації до нестабільного покриття; фістбол сприяє удосконаленню контролю м'яча та просторовому мисленню; рінго сприяє точності рухів і гнучкості; алтимат-фризбі більше активує прояви витривалості, швидкості стратегічного мислення та повагу до суперника.

Висновки. Специфіка рухової діяльності спортивних ігор у структурі фізичного виховання визначається характером взаємодії учасників, використанням простору, інвентарю та способів досягнення результату.

На підставі цього виокремлено спортивні ігри з використанням допоміжного інвентарю (лактос, флорбол, хокей на траві, бейсбол, пляжний бейсбол) – домінують дії, пов'язані з веденням, передачею та ловінням м'яча або снаряда за допомогою ключки, бити чи іншого знаряддя; ігри на влучність (дартс, петанк, городки, більярд, шорт-гольф, вудбол) акцентують увагу на точності, контролі рухів та взаємодії з інвентарем; під час ракеткових ігор (настільний теніс, падел, піклбол, бадмінтон, сквош, теніс) провідними є удари руками через ракетку, швидке реагування, зміна напрямку руху, відчуття дистанції та тактична взаємодія з суперником; контактні ігри з м'ячем (баскетбол, гандбол, футбол, регбі-5, доджбол) характеризуються широким спектром ТТД: ведення, передачі, удари руками й ногами, кидки, викидання, обманні рухи, стрибки, біг; ігри з безконтактною взаємодією (волейбол, фістбол, рінго, алтимат фризбі) базуються на передачах, ловінні, ударах, стрибках з відсутністю жорсткого фізичного контакту.

Список використаних джерел

1. Бабачук Ю., Шовкопляс О. Обґрунтування доцільності технологій навчання ігор з елементами спорту дітей дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 107 (2). С. 108–111.
2. Баженов Є., Коломоєць Г., Боляк А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи»: наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883. 510 с.
3. Боляк А., Коломоєць Г., Ребрина А., Боляк Н. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
4. Голод Ю., Пасічник В., Пітин М., Лещак О., Цап І. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 1. С. 49–55. DOI: 10.32782/olimpyspu/2024.1.9.
5. Голод Ю., Пітин М., Пасічник В., Ковальчук Л. Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1–4 класів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12. № 7. С. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-003>.

6. Голод Ю., Пітин М., Пасічник В., Ковальчук Л. Основи змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі: український та закордонний досвід. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 2. С. 27–34. DOI: 10.32782/olimpspu/2024.2.5.
7. Голод Ю., Пітин М., Синиця А., Ковальчук Л. Особливості програмно-нормативного регулювання змісту фізичного виховання учнів молодшої школи. *Академічні візії*. 2025. № 42. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1873>.
8. Деменков Д. Особливості навчання змісту предмету фізична культура у 1–4 класах в умовах нової української школи: методичні рекомендації. URL: <http://www.soippo.edu.ua/.../Metodrec.pdf>.
9. Конох О. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 24 с.
10. Круцевич Т., Ермолова В., Іванова Л. та ін. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1–4-ті класи. *Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ*. 2012. № 24. С. 2–24.
11. Лемак О., Корсак О., Султанова І. та ін. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. Вип. 35. С. 48–59.
12. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. / М. Зубалій, Л. Волков, С. Жевага, В. Івашковський, А. Ільченко, В. Мудрік, І. Мудрік, О. Остапенко, Є. Столітенко, М. Тимчик, А. Шинкарьок; за ред. М. Зубалія. Київ, 2012. 216 с.
13. Педан О., Коломоєць Г., Боляк А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи»: наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795.
14. Подгорна В., Дроздова К. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. *Вісник Національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 147–151. URL: http://nbuv.gov.ua/.../vnuchkpn_2019_1_30.
15. Прокоф'єва Л., Абакумов Р. Вплив рухливих ігор на процеси всебічного розвитку школярів молодшого віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції*. Одеса, 2022. С. 149–153.
16. Ярова О. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 4 (38). С. 401–412.

References

1. Babachuk, Yu., & Shovkoplias, O. (2013). Obruntuvannia dotsilnosti tekhnolohii navchannia ihor z elementamy sportu ditei doshkilnoho viku [Justification of the feasibility of teaching technologies for games with sports elements for preschool children]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport*, (107 (2)), 108–111.
2. Bazhenkov, Ye., Kolomoiets, H., Boliak, A., et al. (2023). Modelna navchalna prohrama "Fizychna kultura. 7–9 klasy": nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 24 lypnia 2023 roku № 883 [Model curriculum "Physical education. Grades 7–9": Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 883 dated July 24, 2023]. 510 p.
3. Boliak, A., Kolomoiets, H., Rebryna, A., & Boliak, N. (2021). Nova ukrainska shkola: metodyka navchannia fizychnoi kultury u 1–4 klasakh [New Ukrainian school: Methodology of teaching physical education in grades 1–4]. Kyiv: Vydavnychiy dim "Osvita".
4. Holod, Yu., Pasichnyk, V., Pityn, M., Leshchak, O., & Tsap, I. (2024). Perspektyvy kompleksnoho vykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Prospects for integrated use of sports games in physical education of primary school students]. *Olimpiyskiy ta paralimpiyskiy sport*, (1), 49–55. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.1.9>.
5. Holod, Yu., Pityn, M., Pasichnyk, V., & Kovalchuk, L. (2024). Teoretychnyi ohliad suchasnykh pidkhodiv do zmistu zaniat fizychnoiu kulturoiu uchniv 1–4 klasiv [Theoretical review of modern approaches to physical education content for grades 1–4]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 12 (7), 21–28. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-003>.
6. Holod, Yu., Pityn, M., Pasichnyk, V., & Kovalchuk, L. (2024). Osnovy zmistovoho napovnennia urokiv fizychnoi kultury u zahalnoosvitnii shkoli: ukrainskyi ta zakordonnyi dosvid [Content foundations of physical education lessons in general education schools: Ukrainian and foreign experience]. *Olimpiyskiy ta paralimpiyskiy sport*, (2), 27–34. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.2.5>.
7. Holod, Yu., Pityn, M., Synytsia, A., & Kovalchuk, L. (2025). Osoblyvosti programno-normativnoho rehuliuвання змісту фізичного виховання учнів молодшої школи [Features of regulatory framework for physical education content in primary school]. *Akademichni vizii*, (42). Retrieved from: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1873>.
8. Demenkov, D. (n.d.). Osoblyvosti navchannia zmistu predmetu fizychna kultura u 1–4 klasakh v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly: metodychni rekomendatsii [Features of teaching physical education content in grades 1–4 under the New Ukrainian School: methodological recommendations]. Retrieved from: <http://www.soippo.edu.ua/.../Metodrec.pdf>.
9. Konokh, O. (2014). Kompleksne vykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u pidvyshchenni fizychnoho stanu ditei 5–6 rokiv: avtoreferat dysertatsii [Comprehensive use of sports games to improve physical condition of children aged 5–6: PhD abstract]. Dnipropetrovsk.

10. Krutsevych, T., Yermolova, V., Ivanova, L., et al. (2012). Fizychna kultura: prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: 1–4-ti klasy [Physical education: curriculum for general education institutions: grades 1–4]. *Zdorovia ta fizychna kultura. Shkilnyi svit*, (24), 2–24.
11. Lemak, O., Korsak, O., Sultanova, I., et al. (2020). Osoblyvosti fizychnoho stanu pidlitkiv v umovakh sohodennia [Features of adolescents' physical condition in modern conditions]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, (35), 48–59.
12. Zubalii, M., Volkov, L., Zhevaha, S., et al. (2012). Metodyka fizychnoho vykhovannia uchniv 1–11 klasiv [Methodology of physical education for students in grades 1–11]. Kyiv.
13. Pedan, O., Kolomoiets, H., Boliak, A., et al. (2021). Modelna navchalna prohrama "Fizychna kultura. 5–6 klasy": nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 12 lypnia 2021 roku № 795 [Model curriculum "Physical education. Grades 5–6": Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 795 dated July 12, 2021].
14. Podhorna, V., & Drozdova, K. (2019). Osoblyvosti diialnosti vchytelia fizychnoi kultury v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [Features of physical education teacher's activity under the New Ukrainian School]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu im. T. H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky*, (1), 147–151. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/vnuchkpn_2019_1_30.
15. Prokofieva, L., & Abakumov, R. (2022). Vplyv rukhlyvykh ihor na protsesy vsebiichnogo rozvytku shkoliariv molodshoho viku [The impact of active games on the comprehensive development of younger schoolchildren]. In *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny: materialy VI internet-konferentsii* (pp. 149–153). Odesa.
16. Yarova, O. (2014). Fizkulturna osvita i sport u pochatkovii shkoli Yevrosoiuzu: suchasnyi stan i tendentsii rozvytku [Physical education and sport in EU primary schools: current state and development trends]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, (4 (38)), 401–412.

