

## Використання гри «Дартс» при дистанційній формі проведення уроків з фізичної культури

Цветкова Л. Ю.<sup>1</sup>, Яценко П. М.<sup>2</sup>, Помещикова І. П.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Комунальний заклад «Харківська гімназія №67 Харківської міської ради»

<sup>2</sup>Комунальний заклад «Харківська гімназія № 42 Харківської міської ради»

<sup>3</sup>Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** У статті проаналізовано можливості використання гри «Дартс» у процесі дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. Обґрунтовано педагогічну, фізіологічну та психологічну доцільність застосування «Дартсу» як доступного та безпечного виду рухової активності. Розкрито особливості організації дистанційних занять, контролю та оцінювання результатів учнів.

**Ключові слова:** фізична культура, дистанційне навчання, «Дартс», рухова активність, воєнний стан, школярі.

**Вступ.** Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості, однак у сучасних умовах воєнного стану та поширення дистанційного навчання реалізація уроків фізичної культури зазнає суттєвих труднощів. Обмеження щодо безпеки, нестача спортивних споруд, вимушене перебування учнів у домашніх умовах вимагають пошуку нових, адаптованих форм організації рухової активності (Помещиков, & Цветкова, 2024).

Однією з ефективних альтернатив традиційним видам фізичних вправ є гра «Дартс», яка поєднує рухову діяльність із розвитком когнітивних та психоемоційних якостей. Її простота, доступність та варіативність роблять «Дартс» доцільним для використання в дистанційному форматі навчання (Dehghani et al., 2020).

**Мета та завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати та практично охарактеризувати використання гри «Дартс» під час дистанційних уроків фізичної культури.

**Матеріали і методи дослідження.** Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гра «Дартс» належить до видів рухової діяльності з помірним фізичним навантаженням, що є особливо важливим у дистанційному навчанні. Вона не потребує значного простору, складного обладнання або спеціальної підготовки. У домашніх умовах можуть використовуватися класичні набори, магнітні дартси або мішені з липучками, що забезпечує безпечне виконання вправ (Гнітецька & Ковальчук, 2023).

З фізіологічної точки зору «Дартс» сприяє розвитку координації рухів, точності, окоміру, стабільності дрібних м'язових груп, а також формує навички контролю рухів. Регулярне виконання кидків позитивно впливає на поставу, концентрацію уваги та моторну пам'ять.

Педагогічна цінність «Дартсу» полягає у формуванні таких якостей, як самодисципліна, відповідальність, уміння планувати дії та аналізувати результати. Під час дистанційних уроків учитель може використовувати відеоінструкції, онлайн-консультації, індивідуальні завдання та віртуальні змагання, що сприяє активному залученню учнів до навчального процесу (Puspasasri & Malik, 2017).

Особливу увагу слід приділяти психологічному аспекту. В умовах воєнного стану учні перебувають у стані підвищеного стресу, тривожності та емоційної напруги. Гра «Дартс» має елементи ігрової терапії, сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку концентрації та формуванню позитивного емоційного фону занять.

Небагато ігор можуть захопити гравців на короткий або тривалий час, будь то індивідуальна, командна або групова гра. Гра в «Дартс» не вимагає від гравців особливих фізичних якостей (наприклад, сили, витривалості, швидкості, вправності), що сприяє участі в ній учнів. Ще однією перевагою (для деяких учнів) є так звана «видимість результатів», яка дозволяє досягти конкретних результатів за відносно короткий час у порівнянні з іншими видами спорту (легка атлетика, атлетика, гімнастика тощо). Наочність результатів є одним з основних факторів, що впливають на ставлення до фізичної активності. Відсутність відчутних результатів часто сприяє сильній відсутності мотивації та інтересу до тієї чи іншої фізичної активності, і навпаки. Певні особливості гри в «Дартс» дозволяють учням активно займатися самостійно, отже, значно збільшити загальний обсяг фізичного навантаження. Дартс не вимагає дорогого спортивного інвентарю (мішені, дротики), не вимагає спеціальних приміщень або майданчиків і не вимагає особливого рівня фізичної підготовки учнів. Є можливості для індивідуальної, групової та командної гри і можливість самостійних тренувань (вдома з родиною, друзями тощо) (Сапегіна et al., 2019).

Цей вид спорту не є травмонебезпечним. Правильно побудована та організована робота як на навчальних заняттях, так і на заняттях із самопідготовки, призводить до усвідомленого сприйняття учнями навчального матеріалу та сприяє зміцненню і формуванню необхідної внутрішньої навчально-пізнавальної мотивації. Це в кінцевому підсумку сприяє розвитку прагнення до фізичного вдосконалення і дозволяє вчителю більш ефективно вирішувати завдання зміцнення здоров'я, виховання і навчання на уроках фізичної культури. Гра в «Дартс» – це перш за все змагання в умінні точно метати короткі стріли (дротики), досягти цього вміння при бажанні можна в відносно короткий термін.

Гра в «Дартс» є ліками від стресу, оскільки, щоб влучити в потрібну ціль, потрібна повна концентрація уваги. А це означає, що у учнів, яким це особливо потрібно, просто не залишиться часу і сил на думки про особисті проблеми. Вони повністю зосереджені на ігровому процесі, завдяки чому зникають негативні думки і депресія. Плюс «Дартсу» полягає ще й у тому, що заняття ним – це відмінний спосіб випустити пар. Це найкращий засіб від агресії, напруги і злості. Він розвиває стратегічне мислення і впевненість у власній силі. Отримати

перемогу в цьому бою не так просто, потрібен добре продуманий план і стратегія (Вознюк, 2017).

Кожен кидок – тактичний хід. Регулярно розвиваючи стратегічне мислення, учень буде частіше приймати логічні і обдумані рішення в житті. Найголовніша перевага «Дартсу» в тому, що він дозволяє студенту уникнути малорухливого способу життя, який призводить до різних захворювань організму. Для більшості людей з обмеженими можливостями «Дартсу» доступний і цікавий. Завдяки цьому виду спорту людина, займаючись спокійно, без неприємних відчуттів в тілі, може дуже добре зміцнити своє здоров'я. У гру «Дартс» можна грати без посиленого самоконтролю під час гри, адже вона практично не призводить до травм на відміну від інших небезпечних видів спорту, які дуже негативно можуть вплинути на здоров'я людини, це ще один її плюс (Пасечник & Мельник, 2018).

**Висновки.** Використання гри «Дартс» у дистанційній формі проведення уроків фізичної культури є педагогічно доцільним та ефективним. Вона сприяє підтриманню рухової активності учнів, розвитку фізичних і психоемоційних якостей, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та відповідає вимогам безпеки в умовах воєнного стану. Запровадження «Дартсу» в освітній процес може стати важливим напрямом модернізації фізичного виховання в сучасній школі.

#### Література:

- Вознюк, Т.В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання* : Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю.
- Гнітецька, Т. & Ковальчук, Н. (2023). *Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»*: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М.
- Пасечник, В., & Мельник, В. (2018). *Рекреаційні ігри* : Навчальний посібник. Львів: ЛДУК.
- Помещиков, І., & Цветкова, Л. (2024). Використання спортивних ігор в Новій українській школі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 111-114.
- Сапегіна, І.О., Лучко, О.Р., & Довженко, С.С. (2019). *Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ*: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ.
- Dehghani, M., Montazeri, Z., Givi, H., Guerrero, J. M., & Dhiman, G. (2020). Darts game optimizer: A new optimization technique based on darts game. *International Journal of Intelligent Engineering and Systems*, 13(5), 286-294.
- Puspasasri, U., & Malik, A. (2017). The Making Of Dart Board Game For Elementary School Students. *Inovish Journal*, 2(1), 104-119.

#### Відомості про авторів:

**Цветкова Лілія Юріївна:** вчитель фізичної культури

*Комунальний заклад «Харківська гімназія №67 Харківської міської ради»*

**Яценко Петро Миколайович:** вчитель фізичної культури

*Комунальний заклад «Харківська гімназія №42 Харківської міської ради»*

E-mail: [yatsenko.petro@school42.edu.kh.ua](mailto:yatsenko.petro@school42.edu.kh.ua)

**Помещикова Ірина Петрівна:** к. фіз. вих., доцент;

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

E-mail: [pomeshikovaip@ukr.net](mailto:pomeshikovaip@ukr.net)

*Надійшла до редакції 30.12.2025 р.*