



Фізична освіта і спорт

УДК 796.012.1:159.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17160025>

Рухливі ігри як засіб підвищення мотивації та емоційної стійкості спортсменів індивідуальних видів спорту

Ігнатенко Сузанна Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.
Ушинського», індекс 65039, вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0107-3458>

Прийнято: 08.09.2025 | Опубліковано: 01.10.2025

***Анотація:** У статті розглядається доцільність використання рухливих ігор як засобу підвищення мотивації та емоційної стійкості спортсменів індивідуальних видів спорту. В умовах сучасного тренувального процесу спортсмени, особливо у легкій атлетиці, плаванні та тенісі, піддаються значним фізичним і психологічним навантаженням, що може призводити до емоційного вигорання, зниження внутрішньої мотивації та втрати інтересу до занять. Психологічні аспекти спортивної діяльності, такі як саморегуляція, здатність до концентрації та стресостійкість, стають критично важливими для досягнення високих результатів і підтримки довгострокової залученості до тренувального процесу.*

У статті узагальнено сучасні дослідження, що підтверджують ефективність включення ігрових елементів у тренування, і показано, що рухливі



ігри сприяють розвитку когнітивних функцій, емоційної стабільності та позитивного емоційного фону. Розглянуто конкретні приклади інтеграції ігор у тренування спортсменів різного віку та рівня кваліфікації: естафети та тактичні ігри для легкої атлетики, водні естафети та командні вправи для плавців, ігри з модифікованими правилами та обмеженнями для тенісистів. Встановлено, що адаптація правил і складності гри до специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена є ключовою умовою досягнення оптимального поєднання фізичного, технічного та психологічного ефекту.

Окремо наголошується на необхідності диференційованого підходу залежно від рівня кваліфікації та віку спортсменів, що дозволяє забезпечити безпеку, ефективність і довготривалу мотивацію. У статті визначено прогалини у сучасних дослідженнях, зокрема недостатню системність емпіричних даних та відсутність комплексних методичних рекомендацій щодо використання рухливих ігор у підготовці спортсменів індивідуальних видів спорту.

Розглянуті перспективні напрями подальших досліджень включають оцінку довгострокових ефектів ігрових методів, інтеграцію сучасних технологій та розроблення методичних засад для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Стаття може бути корисною для тренерів, педагогів та науковців, які займаються питаннями психологічної підготовки, мотивації та оптимізації тренувального процесу в індивідуальних видах спорту.

Ключові слова: *психологічна підготовка, саморегуляція, стресостійкість, тренувальні методи, когнітивні навички.*



Outdoor games as a means of increasing motivation and emotional stability of athletes in individual sports

Suzanne Ignatenko

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Special Education State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D.

Ushynsky", index 65039, 4 Fontanska Doroha St., Odesa, Ukraine, ORCID:

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

Abstract: *The article considers the feasibility of using outdoor games as a means of increasing motivation and emotional stability of athletes in individual sports. In the conditions of the modern training process, athletes, especially in athletics, swimming and tennis, are exposed to significant physical and psychological stress, which can lead to emotional burnout, reduced internal motivation and loss of interest in training. Psychological aspects of sports activity, such as self-regulation, the ability to concentrate and stress resistance, become critically important for achieving high results and maintaining long-term involvement in the training process. The article summarizes modern studies confirming the effectiveness of including game elements in training, and shows that outdoor games contribute to the development of cognitive functions, emotional stability and a positive emotional background. Specific examples of integrating games into the training of athletes of different ages and skill levels are considered: relays and tactical games for track and field athletes, water relays and team exercises for swimmers, games with modified rules and restrictions for tennis players. It has been established that adapting the rules and complexity of the game to the specifics of the sport and the individual characteristics of the athlete is a key*



condition for achieving the optimal combination of physical, technical and psychological effects.

The need for a differentiated approach depending on the level of skill and age of athletes is emphasized, which allows ensuring safety, efficiency and long-term motivation. The article identifies gaps in modern research, in particular, insufficient systematic empirical data and the lack of comprehensive methodological recommendations for the use of outdoor games in the training of athletes in individual sports.

The considered promising areas of further research include the assessment of long-term effects of game methods, the integration of modern technologies and the development of methodological principles to increase the effectiveness of athletes' training. The article may be useful for coaches, teachers and scientists who deal with issues of psychological training, motivation and optimization of the training process in individual sports.

Keywords: *psychological training, self-regulation, stress resistance, training methods, cognitive skills.*

Постановка проблеми. Сучасний спортивний тренувальний процес в індивідуальних видах спорту характеризується високим рівнем фізичних та психологічних навантажень. Успішність спортсменів визначається не лише техніко-тактичною підготовкою та фізичними якостями, але й рівнем мотивації, емоційної рівноваженості та здатності до подолання стресових ситуацій під час змагань. Водночас, монотонність тренувальних занять, особливо на етапах тривалих підготовчих циклів, часто призводить до емоційного виснаження, зниження інтересу до занять та втрати внутрішньої мотивації.

Психологічна стійкість спортсменів індивідуальних видів спорту потребує особливої уваги, адже відсутність командної підтримки та необхідність самостійного прийняття рішень у змагальній ситуації підвищують ризики



розвитку тривожності та емоційного вигорання. Традиційні методи психологічної підготовки не завжди забезпечують достатній рівень емоційного розвантаження та підсилення мотивації.

Використання рухливих ігор у тренувальному процесі розглядається як ефективний засіб активізації позитивних емоцій, формування командної взаємодії навіть у межах індивідуальних дисциплін, а також як інструмент підвищення психологічної стійкості спортсменів. Проте у науковій та методичній літературі спостерігається недостатня кількість робіт, які б детально досліджували вплив рухливих ігор саме на мотиваційно-емоційні аспекти підготовки спортсменів індивідуальних видів спорту. Це зумовлює актуальність проведення системного аналізу та обґрунтування методичних підходів до інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес як засобу підвищення мотивації та емоційної стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі питання мотивації та емоційної стійкості спортсменів індивідуальних видів спорту розглядаються у контексті психолого-педагогічних, фізіологічних та соціокультурних аспектів. Значна увага приділяється дослідженню впливу психоемоційних факторів на ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності. Окремі роботи акцентують на важливості розвитку саморегуляції, когнітивного контролю та стратегій подолання стресових ситуацій, що безпосередньо впливає на якість спортивної підготовки та довготривале збереження мотивації [1, 2].

Вивчення індивідуальних видів спорту, таких як легка атлетика, плавання та теніс, свідчить про високий рівень психологічного навантаження спортсменів, обумовлений як інтенсивністю тренувань, так і відсутністю командної підтримки. Окремі дослідження показують, що монотонність тренувальних занять та повторюваний характер фізичних вправ можуть спричиняти зниження інтересу, емоційне виснаження та навіть передчасне припинення спортивної



діяльності. Разом з тим в експериментальних роботах із застосуванням рухливих ігор або ігрових підходів у тренувальному процесі було встановлено позитивний вплив на підвищення мотивації, розвиток когнітивних функцій і зміцнення психологічної стійкості спортсменів різного віку [3-6].

Дослідження серед дітей віком 6-12 років показало, що ігровий підхід (game-based exercise) у тенісних уроках покращує виконавчі функції (inhibitory control, working memory, cognitive flexibility) значно більше, ніж чисто технічні заняття [7].

У експерименті з поєднанням традиційного тенісного тренування та «exergames» (активні відеоігри) виявлено, що після 6 місяців діти демонструють кращу реакцію, покращення моторних навичок та когнітивного контролю порівняно з тими, хто займався тільки традиційно. Це говорить про те, що додавання ігрових елементів може підвищити мотивацію, а також здатність до концентрації [8].

Також в тенісі застосовуються моделі тренувань, основані на імітації ігрових ситуацій (game situation-based trainings), які показали статистично значуще поліпшення технічних елементів (наприклад, forehand/backhand) у віковій категорії 12-14 років [9].

У дослідженні «Changes of Swimmers' Emotional States during the Preparation of National Championship» спостерігали 16 спортсменів-плавців високого рівня протягом 4-х місяців підготовки до національного чемпіонату. Вимірювали емоційні стани, сприйнятий стрес та ступінь відновлення (recovery-stress). Виявлено, що емоційні стани значно флуктували, особливо перед змаганнями, і стан відновлення був важливим предиктором якості емоційної стабільності [10].

Також в дослідженні «Wellbeing in high-performance swimming» (інтерв'ю з нинішніми та колишніми спортсменами, тренерами й підтримуючим персоналом) підкреслюється, що спортсмени, які застосовують проактивні



стратегії копінгу (anticipation, planning, використання підтримки) мають кращу психологічну стабільність і менше піддаються негативному впливу стресу та переходів (наприклад, зміна циклу підготовки, відновлення після періоду змагань) [11].

Хоч конкретних досліджень із застосуванням рухливих ігор у легкій атлетиці менше, однак є узагальнені дані про те, що атлети індивідуальних видів спорту мають вищий ризик тривожності й схильності до психологічної напруги порівняно з командними. Наприклад, у дослідженні мотиваційних факторів спортсменів (Motivation for Participation in Sports) було виявлено, що спортсмени індивідуальних дисциплін надають більшого значення досягненням (achievement) та самовдосконаленню, але при цьому часто мають меншу соціальну підтримку, що може знижувати емоційну стійкість [12].

Також психологічні та фізіологічні реакції під час максимальних тестів у плаванні (які за структурою близькі до навантаження легкої атлетики) показують, що рівень суб'єктивного сприйняття стресу корелює з показниками втоми та падіння мотивації [13].

Аналіз останніх публікацій також вказує на зростаючий інтерес до використання елементів гейміфікації, інтерактивних та нестандартних форм тренувальної діяльності. Такі підходи демонструють підвищення емоційного залучення спортсменів, покращення міжособистісної взаємодії навіть у рамках індивідуальних дисциплін, а також зниження рівня тривожності перед змаганнями [14, 15].

Незважаючи на наявність окремих успішних практик, дослідження системного застосування рухливих ігор саме в підготовці спортсменів індивідуальних видів спорту залишаються фрагментарними. Відсутність ґрунтовних наукових узагальнень та методичних рекомендацій свідчить про необхідність подальшого вивчення цієї проблеми, що визначає актуальність проведення поглибленого аналізу й обґрунтування ефективних підходів до



використання рухливих ігор як інструменту підвищення мотивації та емоційної стійкості спортсменів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність досліджень, присвячених психологічним аспектам спортивної діяльності та окремим прикладам використання рухливих ігор у тренувальному процесі, комплексного наукового обґрунтування їхнього впливу саме на мотиваційно-емоційні характеристики спортсменів індивідуальних видів спорту наразі бракує. Більшість наукових праць зосереджуються на аналізі фізичної підготовленості або техніко-тактичних елементів, тоді як питання емоційної стійкості та внутрішньої мотивації часто розглядаються побіжно або без врахування особливостей індивідуальних дисциплін.

Недостатньо дослідженим залишається механізм інтеграції рухливих ігор у структуру тренувальних занять на різних етапах спортивної підготовки — від початкового до висококваліфікованого рівня. Відсутні чіткі методичні рекомендації щодо добору ігор з урахуванням специфіки конкретних видів спорту, вікових та психофізичних особливостей спортсменів.

Метою статті є наукове обґрунтування та аналіз ефективності застосування рухливих ігор як засобу підвищення мотивації та емоційної стійкості спортсменів індивідуальних видів спорту. Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

- проаналізувати сучасний стан досліджень щодо впливу психоемоційних факторів на тренувальний процес та змагальну діяльність спортсменів індивідуальних дисциплін;
- обґрунтувати доцільність використання рухливих ігор у структурі тренувальних занять як методу підвищення мотивації та емоційної рівноваженості;
- визначити можливі підходи та умови інтеграції рухливих ігор у підготовку спортсменів різних рівнів кваліфікації та вікових категорій;



- виявити перспективні напрями подальших досліджень, спрямованих на розроблення практичних рекомендацій і методичних засад використання рухливих ігор для підвищення ефективності тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухливі ігри є важливим педагогічним і психологічним інструментом, здатним забезпечити комплексний вплив на мотиваційну та емоційну сферу спортсменів індивідуальних видів спорту. Вони поєднують фізичну активність із елементами змагальності, творчості та міжособистісної взаємодії, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону та підвищує інтерес до тренувального процесу. На відміну від стандартних вправ, рухливі ігри стимулюють природне прагнення до перемоги, співпраці та імпровізації, створюючи ситуації, які моделюють спортивне суперництво в менш формалізованому середовищі.

Наукові дослідження у сфері спортивної психології підтверджують, що включення ігрових елементів у тренування позитивно впливає на когнітивні процеси, регуляцію емоцій та стресостійкість. Ігрова діяльність активізує дофамінергічні механізми мозку, що асоціюються з відчуттям задоволення та мотивацією, а також сприяє зниженню рівня кортизолу, пов'язаного зі стресовими реакціями. Такий ефект є особливо важливим для спортсменів індивідуальних дисциплін, які часто відчувають високий психологічний тиск та дефіцит соціальної підтримки.

Використання рухливих ігор у тренувальному процесі дозволяє подолати монотонність повторюваних вправ, характерних для легкої атлетики, плавання чи тенісу. Це підвищує емоційне залучення, підтримує внутрішню мотивацію та формує відчуття задоволення від тренувань навіть у періоди інтенсивних навантажень. Ігрові ситуації створюють умови для розвитку навичок швидкого прийняття рішень, контролю емоцій у стресових умовах та саморегуляції — компетенцій, які безпосередньо впливають на змагальну успішність.



Крім того, рухливі ігри сприяють налагодженню комунікації та командної взаємодії навіть у рамках індивідуальних видів спорту, де міжособистісна підтримка часто обмежена. Це може зменшити відчуття ізольованості спортсмена та підвищити його психологічний комфорт. Застосування ігор із варіативними правилами дозволяє адаптувати їх до різних етапів підготовки, рівнів кваліфікації та вікових груп, що робить цей метод універсальним та гнучким.

З огляду на ці чинники, інтеграція рухливих ігор у структуру тренувальних занять розглядається як ефективний засіб підвищення мотивації та емоційної врівноваженості, здатний покращити загальну якість підготовки спортсменів індивідуальних видів спорту, знизити ризики емоційного вигорання та сприяти довготривалому збереженню інтересу до спортивної діяльності.

Приклади рухливих ігор для підвищення мотивації та емоційної врівноваженості спортсменів.

У легкій атлетиці ефективними є естафетні ігри з варіативними умовами: наприклад, «Змійка з бар'єрами», де учасники виконують біг із перешкодами, змінюючи траєкторію та швидкість за сигналом тренера. Це не лише розвиває координацію й швидкість реакції, але й створює елемент несподіванки, який підсилює емоційне залучення. Інша гра — «Тактичний біг із мітками»: спортсмени повинні швидко обирати маршрут до контрольних точок, розташованих на різній відстані, що тренує стратегічне мислення й самоконтроль під час фізичного навантаження.

У плаванні доцільним є використання водних естафет з елементами суперництва та кооперації: наприклад, «Полювання на буї», коли плавці повинні якомога швидше зібрати та доставити на старт певну кількість предметів із води, або «Командна хвиля», де групи спортсменів синхронно виконують серію завдань (занурення, оберти, пірнання), змагаючись на час. Такі ігри не лише



розряджають психологічну напругу, але й сприяють розвитку командної підтримки та довіри навіть у індивідуальному виді спорту.

Для тенісу дієвими є ігри з модифікованими правилами, наприклад, «Кольорові зони»: корти розмічають кольоровими ділянками, а гравці отримують додаткові бали за влучання у певні зони. Це стимулює концентрацію уваги та стратегічне мислення, водночас зберігаючи елемент розваги. Ще один приклад — «Швидкі ралі з обмеженим дотиком», де завданням є провести якомога більше розіграшів, але кожен удар має виконуватись із певним стилем або після додаткового рухового завдання (наприклад, стрибка чи зміни хвату), що розвиває креативність і психологічну гнучкість.

Використання таких ігор дозволяє поєднати розвиток технічних навичок із позитивним емоційним фоном, створює умови для формування стресостійкості та внутрішньої мотивації. Їхня адаптивність і варіативність забезпечують можливість застосування на різних етапах підготовки та з урахуванням вікових і кваліфікаційних особливостей спортсменів. Таким чином, включення подібних ігрових елементів до тренувального процесу індивідуальних видів спорту сприяє підвищенню ефективності занять і збереженню довготривалого інтересу до спортивної діяльності.

Інтеграція рухливих ігор у тренувальний процес спортсменів індивідуальних видів спорту вимагає диференційованого підходу з урахуванням рівня кваліфікації, віку та фізичних і психологічних особливостей учасників. Для початкового рівня доцільно застосовувати ігри, що поєднують базові технічні елементи та легкі фізичні навантаження, із спрощеними правилами та акцентом на позитивний емоційний досвід. Це сприяє формуванню інтересу до тренувального процесу, розвитку мотивації та збереженню емоційної рівноваженості.

Таблиця 1

Методичні рекомендації щодо диференційованого застосування рухливих ігор



Вид спорту	Назва гри	Короткий опис	Мета гри	Вік, р	Рівень кваліфікації	Період застосування
Легка атлетика	Естафета «Змійка з бар'єрами»	Біг із перешкодами за змінною траєкторією	Розвиток координації, швидкості реакції, мотивації	10–18	Початковий/середній	Підготовчий цикл, відновлювальні тренування
	Тактичний біг із мітками	Вибір оптимального маршруту до контрольних точок	Стратегічне мислення, самоконтроль	12–20	Середній/високий	Підготовчий та основний цикли
	«Слалом із м'ячем»	Біг із м'ячем у руках між конусами	Координація, концентрація уваги	8–16	Початковий/середній	Розминка, ігрові блоки тренування
	«Біг на час із завданням»	Виконання коротких завдань під час забігу	Креативність, мотивація, емоційна врівноваженість	10–18	Середній/високий	Основний та контрольний етапи
Плавання	Водна естафета «Полювання на буї»	Збирання предметів із води та доставка на старт	Співпраця, концентрація, емоційна стійкість	8–16	Початковий/середній	Підготовчий цикл, відновлювальні заняття
	«Командна хвиля»	Синхронне виконання завдань	Командна взаємодія, психологічний комфорт	10–18	Середній/високий	Основний цикл тренувань
	Гра «Піймай прапорець»	Швидке пірнання для захоплення прапорця	Розвиток швидкості реакції, емоційне розвантаження	8–16	Початковий/середній	Відновлювальні та мотиваційні блоки
	«Водний лабіринт»	Пропливання через змінні перешкоди на час	Креативність, концентрація, адаптивність	10–18	Середній/високий	Основний та контрольний цикли
Теніс	«Кольорові зони»	Влучання у визначені кольорові ділянки корту	Концентрація, стратегічне мислення	8–16	Початковий/середній	Розминка, технічні блоки тренування
	«Швидкі ралі з обмеженим дотиком»	Виконання ударів із додатковими руховими завданнями	Креативність, психологічна гнучкість	10–18	Середній/високий	Основний та контрольний цикли
	«Міні-турнір на час»	Короткі матчі з обмеженим часом	Мотивація, швидке	12–20	Середній/високий	Основний цикл, перед змагальний етап



			прийняття рішень			
	«Розіграші з сюрпризами»	Виконання нестандартних ударів за сигналом тренера	Імпровізація, емоційне залучення, саморегуляція	10–18	Середній/ високий	Основний та контрольний цикли

Джерело: власна розробка автора

Для спортсменів середнього рівня кваліфікації ігри можуть ускладнюватися додаванням тактичних завдань, обмежень у часі або додаткових рухових компонентів. Вони стимулюють стратегічне мислення, покращують швидкість прийняття рішень та розвиток когнітивних навичок, необхідних у змагальній діяльності. На цьому рівні важливо враховувати індивідуальні психологічні характеристики спортсменів і забезпечувати баланс між фізичним навантаженням та емоційною стимуляцією.

Для висококваліфікованих спортсменів доцільно застосовувати ігри з високим рівнем імітації реальних змагальних ситуацій, комбінуючи технічні, тактичні та психологічні аспекти тренувального процесу. Це дозволяє підвищити стресостійкість, розвиток саморегуляції та здатність до концентрації у складних умовах. На цьому етапі ефективним є використання варіативних сценаріїв гри, модифікацій правил та включення елементів суперництва, що відповідають реальним змагальним умовам.

Вікові особливості спортсменів також визначають специфіку інтеграції ігор. Для молодших категорій важливим є розвиток координації, рухової активності та позитивного емоційного досвіду, тоді як у підлітків та юніорів доцільно акцентувати увагу на формуванні мотивації, здатності до самоконтролю та командної взаємодії навіть у межах індивідуального виду спорту. У дорослих спортсменів методи ігрового навчання спрямовуються на підтримку високого рівня емоційної стійкості, оптимізацію психологічної підготовки та забезпечення відновлення після інтенсивних тренувальних навантажень.



Ключовими умовами ефективної інтеграції рухливих ігор є: систематичність їх використання, відповідність фізичним та психологічним можливостям спортсменів, адаптація правил і складності гри до конкретного виду спорту, рівня кваліфікації та віку, а також забезпечення безпеки і контролю за фізичним навантаженням. Дотримання цих умов дозволяє досягти оптимального поєднання розвитку технічних, фізичних і психологічних навичок, підвищити мотивацію та зміцнити емоційну рівноваженість спортсменів індивідуальних дисциплін.

Одним із основних напрямів подальших досліджень є проведення комплексних експериментальних та квазіекспериментальних досліджень, спрямованих на кількісну оцінку впливу рухливих ігор на мотивацію, емоційну стійкість та психологічну готовність спортсменів різних вікових категорій і рівнів кваліфікації.

Перспективним є розроблення системи методичних рекомендацій щодо інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес, що передбачає диференційований підхід з урахуванням специфіки конкретного виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних особливостей спортсменів. Важливим напрямом є вивчення поєднання ігрових методів із сучасними технологіями, такими як віртуальна реальність, інтерактивні тренажери або елементи гейміфікації, для підвищення ефективності мотиваційно-емоційного впливу.

Крім того, актуальним є аналіз довгострокових ефектів застосування рухливих ігор на психологічний стан спортсменів, зокрема щодо формування навичок саморегуляції, стресостійкості та когнітивної гнучкості, а також впливу на результати змагальної діяльності. Особливий інтерес становить дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю та частотою ігрових вправ та ефективністю їхнього психологічного впливу.

Таким чином, подальші наукові пошуки сприятимуть удосконаленню тренувального процесу, підвищенню мотивації та емоційної рівноваженості



спортсменів, а також розробленню комплексних методичних підходів до використання рухливих ігор як засобу оптимізації підготовки в індивідуальних видах спорту.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним педагогічним і психологічним інструментом, здатним підвищувати мотивацію та емоційну стійкість спортсменів індивідуальних видів спорту, зокрема у легкій атлетиці, плаванні та тенісі. Вони поєднують фізичне навантаження з елементами змагальності, творчості та міжособистісної взаємодії, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону та активізації внутрішньої мотивації.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про те, що включення ігрових елементів у тренувальний процес дозволяє підвищити ефективність технічної та тактичної підготовки спортсменів, розвивати когнітивні навички, саморегуляцію та здатність до прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Незважаючи на наявні позитивні результати, існує недостатність системних досліджень щодо інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес, що вимагає подальшого вивчення механізмів їхнього впливу на психоемоційні показники та спортивні результати.

Включення рухливих ігор у тренування має здійснюватися з урахуванням рівня кваліфікації, віку та індивідуальних особливостей спортсменів, а також відповідати специфіці виду спорту і етапу підготовки, що забезпечує безпеку, оптимальне фізичне навантаження та максимальний психологічний ефект.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні комплексних методичних підходів, експериментальному оцінюванні довгострокових ефектів ігрових методів та їх інтеграції з сучасними технологічними та психологічними засобами тренування.

Список використаних джерел



1. Федорчук С.В, Петровська Т., Арнаутова Л., Ганага О., Хмельницька І. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. С. 28-34. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34>
2. Мигалюк М.В. Алгоритм формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки. Академічні Візії. 2025. №42. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15322710>
3. Рядова Л. Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. Т.1. С. 164-172
4. Баканова, О. Ф. Теоретичні та практичні види підготовки тенісистів: особливості та вплив на результативність гри. Спортивні ігри. 2024. № 2(32). С. 4–22.
5. Собко І., Собко Я., Баламутова Н., Курило І. Формування мотивації юних спортсменів до занять плаванням у дистанційному тренувальному процесі. Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. С. 103-113. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.17>.
6. Павлось О. Єрнік Б. Мотивація юних легкоатлетів. Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports. 2022. С. 135-140. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-18>
7. Ishihara T., Sugawara S., Matsuda Y., Mizuno M. The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12-year-old children. Neurosci Lett. 2017. №42. P. 97-101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.01.057>
8. Slosar L., de Bruin E.D., Fontes E.B., Plevnik M., Pisot R., Simunic B., Marusic U. Additional exergames to regular tennis training improves cognitive-motor functions of children but may temporarily affect tennis technique: a single-blind



randomized controlled trial. Front Psychol. 2021. №12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611382>

9. Junaidi Z. D., Siregar N. M. Groundstroke training model based on situation game for field tennis athletes aged 12-14 years. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2022. №12(05). P. 426–439. DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.125.09>

10. Vacher P., Nicolas M., Martinent G., Mourot L. Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: do recovery-stress states matter? Front Psychol. 2017. №8. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01043>

11. Uzzell K.S., Knight C.J., Pankow K., Hill D.M. Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study. Psychol Sport Exerc. 2024. №70. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102557>

12. Moradi J. et al. Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. Physical Culture and Sport. Studies and Research. 2020. Vol. 85. No. 1. P. 14-21. DOI: <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>

13. Almasi G., Bosnyak E., Mora A. et al. Physiological and psychological responses to a maximal swimming exercise test in adolescent elite athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. №18(17). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18179270>

14. Іванюк П., Бондар А. Гейміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Серія 15. №(7(180)). С. 59-64. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).12)

15. Коваленко Ю. О., Тищенко В. О., Соколова О. В., Верітов О. І. Модель психолого-педагогічного супроводу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Академічні візії. 2025. №44. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15968426>