



Фізична освіта і спорт

УДК 796.015.132:796.012.1

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17331920>

**Рухливі ігри в системі підготовки спортсменів на початковому етапі
спортивного вдосконалення**

Лещенко Геннадій Анатолійович

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних ігор та масових видів спорту, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, вулиця Шевченка, 1, м. Кропивницький, 25000, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-9780-060X>

Цап Ірина Геннадіївна

старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вулиця Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-9698-0255>

Березюк Дмитро Іванович

доктор філософії, керівник фізичного виховання, Циклова комісія фізичного виховання, Комунальний заклад «Балтський педагогічний фаховий коледж», вулиця Шевченка, 2, м. Балта, 66101, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-1928-2226>

Прийнято: 25.08.2025 | Опубліковано: 12.09.2025

***Анотація:** У статті розглядається роль рухливих ігор у системі підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення.*



Метою дослідження є обґрунтування значення рухливих ігор у системі підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення. У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, системний підхід. Результати дослідження показують, що підготовка спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення має свої особливості, які відрізняють її від наступних стадій. Зроблено висновок, що цей рівень характеризується передусім формуванням базових рухових умінь і навичок, розвитком загальних фізичних та координаційних здібностей, створенням позитивної мотивації до занять спортом та забезпеченням сприятливого психологічного клімату в навчально-тренувальному процесі. Показано, що на відміну від подальшого етапу, орієнтованого на спеціалізацію, індивідуалізацію та інтеграцію різних компонентів спортивної майстерності, початкова підготовка ґрунтується на універсальному підході, який передбачає всебічний розвиток спортсмена. Досліджено, що рухливі ігри виконують багатофункціональні завдання, серед яких підвищення рухової активності, вдосконалення швидкісних, силових, витривалості, спритності та гнучкості. Доведено, що вони сприяють розвитку координаційних здібностей, формуванню морально-вольових та психологічних рис особистості, а також збереженню культурної спадщини й утвердженню національної ідентичності. Зроблено висновок, що застосування ігрового методу забезпечує підтримку інтересу до занять, створює позитивний емоційний фон і стимулює комплексний розвиток спортсмена. Практичне значення дослідження полягає у можливості широкого впровадження рухливих ігор у тренувальний процес для підвищення ефективності підготовки спортсменів-початківців.

Ключові слова: спорт, рухливі ігри, підготовка, розвиток, координація.



Active games in the training system of athletes at the initial stage of sports improvement

Leshchenko Hennadii

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Sports Games and Mass Sports, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University,

Shevchenko Street, 1, Kropyvnytskyi, 25000, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0001-9780-060X>

Tsap Iryna

Senior Lecturer at the Department of Sports and Pedagogical Disciplines, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, shevchenko Street, 57, Ivano-Frankivsk,

76018, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-9698-0255>

Bereziuk Dmytro

Doctor of Philosophy, Physical Education Teacher, Cycle Commission of Physical Education, Municipal Institution "BALTA PEDAGOGICAL PROFESSIONAL

COLLEGE", Shevchenko Street, 2, Balta, 66101, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0002-1928-2226>

Abstract: *The article examines the role of mobile games in the system of training athletes at the initial stage of sports improvement. The purpose of the study is to substantiate the importance of active games in the training system of athletes at the initial stage of sports improvement. General scientific methods of cognition were applied in the research: analysis, synthesis, comparison, generalization, and a systemic approach. The results demonstrate that the training of athletes at the initial stage of sports improvement has specific features that distinguish it from the subsequent stages. It is concluded that this level is primarily characterized by the*



development of basic motor skills, improvement of general physical and coordination abilities, formation of positive motivation for sports activities, and creation of a favorable psychological climate in the educational and training process. It is shown that unlike the following stage, which focuses on specialization, individualization, and integration of various components of sports mastery, the initial training is based on a universal approach that ensures comprehensive athlete development. The study reveals that active games perform multifunctional tasks, including enhancing motor activity; improving speed, strength, endurance, agility, and flexibility; developing coordination abilities; shaping moral, volitional, and psychological qualities; preserving cultural heritage and strengthening national identity. It is concluded that the use of the game method helps maintain interest in training, creates a positive emotional background, and stimulates the comprehensive development of athletes. The practical significance of the study lies in the possibility of broad implementation of active games in the training process to increase the efficiency of novice athletes' preparation.

Keywords: sport, active games, training, development, coordination.

Постановка проблеми. Коли дитина приходить у спорт, одним із ключових завдань стає правильний добір засобів і методів підготовки, що мають враховувати не лише загальний фізичний розвиток, а й широкий спектр чинників, які визначають ефективність занять. Стан здоров'я, рівень фізичних і координаційних здібностей, конституція тіла, психологічні особливості та мотиваційна сфера є базовими орієнтирами, на які повинен зважати педагог, плануючи тренувальний процес. Від якості цього добору залежить не лише безпека та ефективність занять, але й формування у дитини стійкого інтересу до спорту, що створює передумови для її подальшого вдосконалення.

У цьому контексті завдання тренера чи вчителя фізичного виховання виходить далеко за межі формального розвитку сили, швидкості чи витривалості. Він має формувати у вихованців мотивацію до занять, розвивати морально-



вольові якості, забезпечувати емоційний комфорт і створювати сприятливий психологічний клімат у колективі. Рухливі ігри постають оптимальним інструментом для досягнення цих завдань, оскільки поєднують фізичне навантаження з елементами змагальності, творчості та соціальної взаємодії. Саме завдяки цьому вони сприяють гармонійному розвитку особистості спортсмена, формують його готовність до подальших етапів спортивного вдосконалення та забезпечують інтеграцію фізичних, психологічних і виховних аспектів у єдину систему підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання використання рухливих ігор у системі підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення є достатньо висвітленим як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі. Зарубіжні автори зосереджують увагу на емпіричних дослідженнях впливу ігрових методик на розвиток технічних і фізичних показників, тоді як українські науковці ширше розглядають педагогічні, психологічні та культурні аспекти застосування ігор у спортивній підготовці.

Серед зарубіжних авторів вагомий внесок зробили F.M. Clemente [2; 3], який у співавторстві з колегами показав ефективність застосування малих ігрових форм для вдосконалення технічних дій молодих спортсменів, а також узагальнив результати метааналізів і довів значення ігор як інструменту розвитку як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. J.Y. Chow, J. Komar та L. Seifert [1] обґрунтували роль нелінійної педагогіки у створенні модифікованих рухливих ігор для розвитку техніко-тактичних навичок юних спортсменів, а також M. Karahan [6], J. Serra-Olivares зі співавторами [7] та A.F. Silva зі співавторами [8], які експериментально довели ефективність застосування рухливих ігор і навичкових тренувань для підвищення фізичної, координаційної та когнітивної підготовленості спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення.



У вітчизняній науці значний вклад у розробку проблеми зробили Ю.А. Бріскін [10], який разом зі співавторами дослідив індивідуалізацію підготовки спортсменів, акцентуючи на гнучкому використанні ігор на різних етапах багаторічного тренування, та М. Броневиц [11], котрий розглянув психологічні особливості застосування рухливих ігор у підготовці юних плавців. Важливими є і праці О.З. Касарди [12], де показано, що ігри сприяють підвищенню рухової активності та формуванню стійкої мотивації до занять спортом, а також Ю. Мороза [14], котрий підкреслює їх значення для гармонійного розвитку особистості в рекреаційному аспекті.

Додатково слід відзначити В. Ніколаєнка [15], який аналізує ефективність ігрових підходів у підготовці юних футболістів, І.О. Сидорука [16], котрий акцентує на ролі ігор у фізичному вихованні дітей, та Н.О. Хлуса [17], що простежує історію розвитку українських народних рухливих ігор як важливої складової національної традиції фізичного виховання. Важливими є й дослідження О. Шинкарука [19], де увага зосереджена на відборі дітей на початковому етапі спортивної підготовки, що напряму пов'язано з методикою використання ігор.

Для дослідження також використовувалася експертна література з сучасних інтернет-видань, серед яких публікації у журналах «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування», «Реабілітація та рекреація», «Соціально-психологічні проблеми педагогіки сучасної школи», які дозволяють розширити уявлення про сучасний стан проблеми.

Отже, попри достатню кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу, що комплексно поєднував би педагогічні, психологічні, методичні та культурні аспекти використання рухливих ігор у підготовці спортсменів. Тому в даному дослідженні із застосуванням різних



методів наукового пізнання інформацію було проаналізовано, погруповано та подано у світлі теми дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У науковій літературі недостатньо висвітлено питання систематизації рухливих ігор у контексті поетапної підготовки спортсменів, зокрема на початковому рівні спортивного вдосконалення. Більшість досліджень зосереджуються на технічній або фізичній підготовці, залишаючи поза увагою виховний, мотиваційний і психологічний потенціал рухливих ігор. Недостатньо також розроблені методичні рекомендації щодо інтеграції ігрових методів у тренувальні програми різних видів спорту. Саме тому автори вважають актуальним подальше дослідження впливу рухливих ігор на формування базових навичок, розвиток особистісних якостей і забезпечення сталого інтересу до занять спортом на початкових етапах.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Метою дослідження* є обґрунтування значення рухливих ігор у системі підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення. Основними *завданнями* виступає визначення особливостей початкового етапу підготовки та його відмінностей від наступних стадій; окреслення ролі рухливих ігор як засобу підвищення рухової активності, розвитку фізичних і координаційних здібностей; формування морально-вольових та психологічних якостей спортсменів на початкових етапах спортивного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початковому етапі спортивної підготовки визначальними є чинники, які безпосередньо впливають на здатність дитини оволодівати елементарними руховими навичками та формувати передумови для подальшого спортивного удосконалення. До таких чинників належать стан здоров'я, рівень фізичних здібностей, координаційні можливості, конституція тіла, психічний склад особистості та мотиваційна сфера.

Таблиця 1

Чинники, що впливають на вибір рухливих ігор тренером для спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення

Чинник	Що необхідно вивчати	Вплив на добір рухливих ігор
<i>Стан здоров'я</i>	Результати медичного огляду, наявність протипоказань, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем	Ігри добираються з урахуванням допустимого навантаження: для дітей із послабленим здоров'ям – легкі, малоінтенсивні рухливі ігри з паузами відпочинку; для здорових – більш динамічні та змагальні форми
<i>Фізичні (кондиційні) здібності</i>	Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності	Ігри спрямовуються на розвиток тих якостей, які є недостатньо вираженими: для розвитку швидкості – естафети та ігри з короткими вибуховими діями; для витривалості – ігри з тривалим бігом і повторними рухами
<i>Координаційні здібності</i>	Здатність до узгоджених рухів, орієнтування в просторі, ритмічність і точність рухів	Добираються ігри, що вимагають швидкої зміни положення тіла, точного виконання рухів, балансування; наприклад, ігри з м'ячем, пересування по обмеженій площі, ігри на реакцію
<i>Конституція тіла (статура)</i>	Морфологічні параметри: зріст, маса тіла, пропорції кінцівок і тулуба	Для дітей з астеничною статуєю – ігри з поступовим нарощуванням фізичного навантаження; для міцної статури – більш силові ігрові завдання; для дітей із надмірною вагою – ігри з активним бігом і стрибками, що сприяють зниженню маси
<i>Психологічний склад особистості</i>	Тип нервової системи, темперамент, характер, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю	Добираються ігри з урахуванням психологічної сумісності: для холериків – ігри з чіткими правилами і короткими діями; для флегматиків – ігри на поступове включення і витримку; для сангвініків – командні ігри; для меланхоліків – ігри без надмірного емоційного тиску
<i>Мотивація</i>	Внутрішні та зовнішні мотиви до занять спортом, рівень зацікавленості, цілеспрямованість	Якщо мотивація низька – добираються ігри з високим елементом змагальності, інтриги, нагородження; якщо висока – ігри з більш складними завданнями, що підтримують інтерес і сприяють самореалізації

Джерело: систематизовано автором на основі досліджень [11; 19].



Комплексне лікарсько-фізкультурне обстеження є обов'язковим кроком, що дозволяє визначити придатність дитини до занять спортом і виявити можливі обмеження. На цій основі тренувальні програми повинні враховувати рівень фізичної підготовленості та адаптаційні можливості організму, оскільки на початковому етапі тіло спортсмена ще не готове до надмірних навантажень, і потребує поступового формування витривалості, сили, гнучкості та швидкісних якостей через доступні комплекси вправ і обов'язкові розминки, що забезпечують безпеку та ефективність занять [19].

Ключове значення надається розвитку координаційних здібностей, оскільки саме вони становлять основу для оволодіння спортивною технікою. Недостатньо лише підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, необхідним є формування навичок точного і швидкого виконання рухових дій, характерних для обраного виду спорту. Особливу увагу на цьому етапі приділяють відповідності конституції тіла вимогам дисципліни, адже морфологічні особливості можуть виступати як обмежувальним, так і сприятливим чинником для досягнення успіху. Не менш важливим є психічний склад особистості, адже властивості нервової системи, темперамент і характер визначають здатність спортсмена до адаптації у мінливих умовах спортивної діяльності, що вимагає швидких реакцій, стійкості та самоконтролю. Поряд із цим вагомим чинником виступає мотивація, яка формує спрямованість дитини на спортивні досягнення, визначає стійкість у подоланні труднощів тренувального процесу та забезпечує готовність до тривалого вдосконалення [19].

Психологічна складова початкової підготовки має не менш важливе значення, ніж фізична. Вона спрямована на формування адекватної самооцінки, навичок самопізнання, подолання передстартового хвилювання та оволодіння методами саморегуляції фізичного й емоційного стану. Ефективна психологічна підготовка передбачає розвиток емоційно-вольових якостей, таких як



наполегливість, рішучість, упевненість у власних силах, а також навичок колективної взаємодії, що особливо важливо в умовах командних занять. На цьому етапі створюється основа мотиваційної сфери, яка забезпечує позитивне ставлення до занять спортом, сприяє подоланню перших труднощів і формує стійке бажання продовжувати тренування. У навчально-тренувальний процес інтегруються ігрові форми роботи, естафети, музичний супровід і варіативність вправ, що підтримує інтерес дітей та сприяє емоційному забарвленню занять [11].

Важливою умовою успішності підготовки є формування сприятливого психологічного клімату під час тренувальних занять. Для юних спортсменів характерними є страхи перед новим середовищем, колективом чи тренером, а у випадку плавання – ще й перед водним середовищем. Подолання цих бар'єрів потребує зусиль тренера та спеціальних методик, спрямованих на підтримку відчуття впевненості у власних силах. Позитивний психологічний клімат не лише стимулює мотивацію, а й підвищує ефективність засвоєння технічних елементів, сприяє згуртованості групи та профілактиці дезадаптації. Таким чином, початковий етап спортивної підготовки є комплексним процесом, де поєднання фізіологічних, психічних та соціально-психологічних чинників створює базис для подальшого спортивного зростання [11].

На відміну від початкового етапу спортивної підготовки, який спрямований переважно на формування базових рухових умінь, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних і координаційних здібностей та створення позитивного емоційного клімату занять, етап спортивного удосконалення характеризується якісно новими завданнями та методологічними підходами. Його головна відмінність полягає у поступовому переході від універсальної підготовки до спеціалізації, індивідуалізації та системного управління процесом тренування з орієнтацією на високі спортивні результати.



У працях Ю.А. Бріскіна підкреслюється, що на наступних етапах багаторічної підготовки першочергового значення набуває індивідуалізація тренувального процесу [10]. Якщо на початковій стадії тренування дитина лише засвоює техніку базових вправ і формується загальний руховий потенціал, то на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки необхідно враховувати морфологічні та функціональні особливості спортсменів, їхні сенситивні періоди розвитку, особливості нервової системи та темпераменту. Індивідуальний підхід дозволяє максимально розвивати сильні сторони спортсмена, формувати ефективну техніку й запобігати виникненню стереотипів, які у майбутньому можуть обмежити спортивне зростання. Автори наголошують, що вже на ранніх етапах необхідно прогнозувати спортивну спеціалізацію та створювати умови для реалізації рухового потенціалу відповідно до індивідуальних характеристик [10].

Дослідження В. Ніколаєнка [15] демонструє, що процес становлення спортивної майстерності тісно пов'язаний із системністю та керованістю тренувального процесу. Якщо на початковому рівні головним є ознайомлення з різноманітними руховими діями, то в юнацькому спорті основна увага приділяється інтеграції фізичної, технічної й тактичної підготовки. Концепція управління тренувальним процесом будується як багаторівнева система: перший рівень визначає модель змагальної діяльності, другий – структуру технічної, тактичної та психологічної підготовки, а третій – функціональний стан організму спортсмена, що дозволяє об'єктивно аналізувати причини результативності чи неуспішності змагальних дій. Особлива увага приділяється розвитку техніко-тактичних умінь, адже невчасне або неправильне їх формування призводить до негативної спадкоємності й обмежує можливості досягнення високої спортивної зрілості. Саме на цьому етапі тренувальний процес набуває цілеспрямованості, а навчання техніки та тактики має ґрунтуватися на принципах поетапного формування дій та системного підходу [15].



Таким чином, кардинальна відмінність між початковим етапом та етапом спортивного удосконалення полягає у переході від загальної та рекреаційної спрямованості до цілеспрямованої спеціалізації й індивідуалізації, від базового формування рухових навичок до розвитку інтегрованих характеристик, що забезпечують ефективність змагальної діяльності. Якщо перший етап орієнтований на створення фундаменту – здоров'я, базових якостей, позитивної мотивації та інтересу до спорту, то наступний етап пов'язаний із становленням спортивної майстерності, поглибленим розвитком спеціальних фізичних і технічних якостей, інтеграцією фізіологічних, психологічних і тактичних складових у єдину систему підготовки.

У сучасних міжнародних дослідженнях питання застосування рухливих ігор у підготовці спортсменів, зокрема юних і молодих, посідає провідне місце. Такі ігри розглядаються не лише як засіб підвищення рухової активності, але й як ефективний інструмент розвитку фізичних якостей, технічних дій та тактичного мислення. Важливим у цьому контексті є узагальнене дослідження Ф. М. Клементе, Г. Сарменто, А. Раббані та співавторів [3], яке показує, що рухливі ігри сприяють підвищенню внутрішнього фізичного навантаження, покращують аеробні показники та водночас створюють умови для удосконалення техніки й тактики гри. Приклади таких ігор включають різновиди змагань у форматі «2 проти 2» чи «3 проти 3», ігри з обмеженням кількості торкань м'яча або зі зміною розмірів ігрового майданчика. У цих умовах гравці змушені діяти швидше, виконувати більшу кількість технічних дій — передач, кидків у ціль, перехоплень. Збільшення або зменшення простору поля, введення додаткових цілей чи воріт, а також зміна правил (наприклад, заборона на більше ніж два дотики до м'яча) дозволяє тренеру регулювати фізичне та психологічне навантаження, розвивати координацію і тактичну компактність команди.

З іншого боку, систематичний огляд із метааналізом, проведений Ф. М. Клементе, Ж. Афонсо, Г. Сарменто та колегами [2], показує, що рухливі ігри



мають особливе значення для формування технічних і тактичних навичок юних спортсменів. Автори відзначають, що такі ігри зберігають динаміку й специфіку обраного виду спорту, проте у спрощеній чи зміненій формі. Наприклад, введення обмеження часу на виконання дії чи обмеження кількості гравців у команді створює умови для розвитку швидкості прийняття рішень, точності передач, ударів і загального тактичного мислення. Крім того, такі ігри сприяють підвищенню емоційної залученості спортсменів, створюють ефект «ігрового навчання», що особливо важливо для юних гравців.

У цілому зарубіжні дослідження показують, що рухливі ігри є багатофакторним засобом підготовки спортсменів. Вони поєднують у собі фізичне навантаження (розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей), технічне вдосконалення (передачі, кидки, перехоплення) та тактичне навчання (розташування у просторі, колективні дії в атаці й обороні). Додаткові умови, такі як зміна розміру поля, введення різних цільових зон, використання індивідуальних або групових завдань, дозволяють педагогу чи тренеру варіювати ефективність цих ігор та пристосовувати їх до рівня підготовленості спортсменів. Саме тому рухливі ігри у міжнародній практиці визнаються універсальним засобом, що інтегрує фізичні, технічні та психологічні компоненти спортивного вдосконалення.

Українська наукова школа фізичного виховання має багату традицію використання рухливих ігор у системі підготовки молодих спортсменів. Вони виконують різноманітні завдання - від підвищення рухової активності й розвитку базових фізичних якостей до виховання морально-вольових рис характеру й навіть збереження культурної спадщини. Залежно від цільового спрямування ігор, їхнє значення може істотно відрізнятись, що й визначає інтерес науковців до дослідження цього феномену.

Якщо розглядати рухливі ігри передусім як активний засіб підвищення рухової активності серед молодих спортсменів, то доцільно звернутися до праці



О. З. Касарди [12]. Автор показує, що значний ефект мають ігри-естафети, командні стрибкові ігри, вправи з метання м'яча, зокрема «м'яч у кільце», «квач із м'ячем», «цілься краще» чи «підкинь та злови». Такі форми діяльності дозволяють не лише вдосконалювати конкретні рухові навички, а й утримувати високий інтерес учасників завдяки варіативності правил та можливості педагогічного коригування навантаження [12].

У випадку, коли рухливі ігри аналізуються крізь призму рекреаційного та освітнього значення, варто згадати дослідження Ю. Мороза [14]. Учений підкреслює, що ігрова діяльність збагачує дітей новими відчуттями та уявленнями, сприяє розвитку спостережливості, кмітливості, уміння швидко реагувати на змінні обставини. Доцільним є проведення ігор у різних умовах - на місцевості, під час походів чи екскурсій, що надає їм ще більшого виховного значення й дозволяє формувати здатність дітей управляти власними емоціями [14].

Важливим аспектом є також виховний потенціал рухливих ігор, на чому акцентує І. О. Сидорук [16]. Згідно з дослідженнями автора, рухливі ігри формують такі риси, як колективізм, дисципліна, сміливість, рішучість і чесність, розвивають гнучкість рухових навичок і психологічну стійкість. Позитивний ефект досягається завдяки правильному дозуванню фізичного та психоемоційного навантаження: педагог повинен забезпечувати оптимальні умови, за яких ігри стають засобом гармонійного розвитку фізичних, моральних і вольових якостей [16].

Цікавим і надзвичайно цінним у контексті культурного розвитку є підхід, представлений у праці Н. О. Хлуса [17]. Автор показує, що українські народні рухливі ігри є простими за змістом, доступними дітям різного віку й водночас мають значний виховний і пізнавальний потенціал. Для молодших дітей особливо доречними є індивідуальні ігри-забавлянки, зокрема «Кую, кую чобіток», «Мишка-скреботушка», «Печу, печу хлібчик». Для середнього



дошкільного віку актуальними стають ігри-заклички («Дощику, дощику», «Вийди, вийди, сонечко») та хороводні ігри («Подольночка», «Курочка-чубарочка»), тоді як старшим дітям пропонуються складніші ігри на спритність і координацію, наприклад «М'яч сусідові», «Не лови гав», «Хто швидше». Поєднання рухливих ігор із піснями, загадками та легендами не лише урізноманітнює освітній процес, але й сприяє збереженню культурної спадщини, формуванню національної ідентичності та підвищенню інтересу дітей до фізичної активності.

Висновки. Таким чином, підготовка спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення характеризується формуванням базових рухових умінь, розвитком загальних фізичних і координаційних здібностей, створенням позитивної мотиваційної сфери та сприятливого психологічного клімату занять. Вона принципово відрізняється від наступного етапу спортивного вдосконалення, який спрямований на спеціалізацію, індивідуалізацію тренувального процесу та інтеграцію фізичних, технічних і тактичних складових у цілісну систему підготовки, орієнтовану на досягнення високих спортивних результатів. Якщо на початковому рівні домінує універсальний підхід, то на наступній стадії головним стає цілеспрямований розвиток спеціальних якостей і спортивної майстерності.

Рухливі ігри на початковому етапі виконують багатофункціональні завдання, зокрема: підвищення рівня рухової активності, вдосконалення базових фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість, спритність), розвиток координаційних здібностей, формування морально-вольових і психологічних рис особистості, а також збереження культурної спадщини та формування національної ідентичності. У системі тренувань ігровий метод виступає ефективним засобом підтримання мотивації, створення емоційно позитивної атмосфери та стимулювання всебічного розвитку спортсмена.



У практиці підготовки використовуються різні типи ігор, кожна з яких реалізує певну функцію. Для підвищення рухової активності та вдосконалення швидкісних якостей застосовуються ігри-естафети й командні ігри-стрибки («підкинь та злови», «м'яч у кільце», «квач із м'ячем»). Розвитку витривалості сприяють ігри з тривалими біговими діями та повторними завданнями («цілься краще»). Координаційні здібності ефективно формуються в іграх із швидкою зміною положення тіла та різними варіантами переміщення («Не лови гав», «Хто швидше»). Психологічні та морально-вольові якості розвиваються через ігри з командною взаємодією, змагальні й рольові форми, де учасники навчаються дисципліні, організованості та сміливості.

Таким чином, рухливі ігри на початковому етапі спортивного вдосконалення виступають багатофункціональним засобом, що одночасно забезпечує фізичний розвиток, формування техніко-тактичних навичок, виховання психологічної стійкості й підтримку національно-культурної традиції. Це робить їх незамінним інструментом у системі підготовки спортсменів.

Подяки немає.

Список використаних джерел

1. Chow J.Y., Komar J., Seifert L. The role of nonlinear pedagogy in supporting the design of modified games in junior sports. *Frontiers in Psychology*. 2021. №12. Pp. 744814. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744814>
2. Clemente F.M., Afonso J., Sarmiento H., others. Effects of small-sided game interventions on the technical execution of young and youth players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021 №12. Pp. 667041. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.667041/pdf>



3. Clemente F.M., Sarmiento H., Rabbani A., Van Der Linden C.M.I., Clark C., Mendes B. Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses on acute and chronic effects. *PLOS ONE*. 2021. №16(2). Pp. e0247067. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371%2Fjournal.pone.0247067&type=printable>
4. Daryanoosh F., Alishavandi H., Nemati J. *et al.* Effect of interval and continuous small-sided games training on the bio-motor abilities of young soccer players: a comparative study. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2023. №15 (51). <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00664-w>
5. Fernández-Espínola C., Abad Robles M. T., Giménez Fuentes-Guerra F. J. Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17(6). Pp. 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
6. Karahan M. Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. *Biology of Sport*. 2020. №37(3). Pp. 305–312. URL: <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.96319>
7. Serra-Olivares J., González-Víllora S., García-López L.M., Araújo D. Game-Based Approaches' Pedagogical Principles: Exploring Task Constraints in Youth Soccer. *Journal of Human Kinetics*. 2015. №46(1). Pp. 251–261. URL: <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0053>
8. Silva A.F., Oliveira R., Ceylan H.I., Akyildiz Z., González-Fernández F.T., Nobari H., Yıldız M., Birlik S., Clemente F.M. Effects of a small-sided games training program in youth male soccer players: Variations of the locomotor profile while interacting with baseline level and with the accumulated load. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2022. №14. Article 198. URL: <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00595-y>



9. Small-Sided Games Increase Athlete Participation. *Exercise Sciences*. 2023. https://exsc.byu.edu/small-sided-games-increase-athlete-participation?utm_source=chatgpt.com
10. Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2009. №1. С. 20–25. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
11. Броневи́ч М., Кутек Т., Толкач В. Особливості психологічної підготовки юних плавців на етапі початкової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. №1. С. 56–67. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43566/1/1.pdf>
12. Касарда О.З. Спортивні та рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студентів. *Соціально-психологічні проблеми педагогіки сучасної школи*. 2024. №5. С. 69–76. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2182>
13. Кучер В.О., Григус І.М. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №1. С. 39-43. https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-01/13kvoebs.pdf?utm_source=chatgpt.com
14. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в рекреаційному аспекті. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. 2019. №25. С. 240–246. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/25_2019/44.pdf
15. Ніколаєнко В. Аналіз наукових досліджень із проблем удосконалення спортивної майстерності юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №3. С. 213–219. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/download/108/87/>



16. Сидорук І.О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей. *Реабілітація та рекреація*. 2021. №1(2). С. 43–49. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/188>
17. Хлус Н.О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор. *Спортивні ігри*. 2025. №1(27). С. 3–14. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/download/322304/312767/747190
18. Цап, І. Г., Семаль, Н. В., & Ставрулов, Е. М. (2025). Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті. *Академічні візії*. № 42. <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1837>
19. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. №2(34). С. 110–114. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/download/663/627/1337>