

## Використання рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту

*Ігнатенко Сузанна Олександрівна<sup>1</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
25.08.2025	Освіта/Педагогіка	796.01:37

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17431789>

**Анотація.** Мета статті полягає у розробці універсальних рекомендацій щодо інтеграції рухливих ігор у тренування з урахуванням виду спорту та етапу підготовки спортсменів. Для досягнення мети було поставлено такі завдання: аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблематики використання рухливих ігор, визначення їхнього впливу на розвиток фізичних та психологічних якостей спортсменів, узагальнення досвіду застосування ігор на різних етапах підготовки, виявлення переваг та обмежень, а також розробка рекомендацій щодо відбору, структурування та дозування ігор у тренуваннях.

Визначено основні переваги та обмеження використання ігор, розроблено універсальні рекомендації щодо їх відбору, структурування та дозування залежно від виду спорту, віку та етапу підготовки. У статті наведено конкретні приклади рухливих ігор для різних видів спорту та етапів тренувального процесу, що можуть бути застосовані як у навчально-тренувальній, так і в методичній практиці.

**Ключові слова:** спортивна підготовка, фізичний розвиток, психологічна стійкість, командна взаємодія, методика тренувань.

### **The use of outdoor games in the training process of athletes of various sports**

**Annotation.** Despite a significant amount of research in the field of sports training, the issues of systematization and universalization of the use of outdoor games, taking into account the type of sport, age and stage of long-term training, remain insufficiently covered. Determining the pedagogical, psychological and physiological features of the impact of outdoor games is key to increasing the effectiveness of the training process and the formation of a harmoniously developed personality of an athlete. The purpose of the article is to develop universal recommendations for the integration of outdoor games into training, taking into account the type of sport and the stage of training of athletes. To achieve the goal, the following tasks were set: analysis of modern scientific and methodological literature on the use of outdoor games, determination of their impact on the development of physical and psychological qualities of athletes, generalization of experience in the use of games at different

---

<sup>1</sup> 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», ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0107-3458>

stages of training, identification of advantages and limitations, as well as development of recommendations for the selection, structuring and dosage of games in training.

The methodological basis of the study was the analysis of scientific publications, generalization of pedagogical and sports experience, systematization of existing practices and methods of using outdoor games in the training of athletes of different age groups and skill levels.

The results of the study showed that outdoor games contribute to the comprehensive development of athletes, combining physical, psychological and social impact, increase motivation and effectiveness of the training process. The main advantages and limitations of the use of games were determined, universal recommendations were developed for their selection, structuring and dosage depending on the type of sport, age and stage of training. The article provides specific examples of outdoor games for various sports and stages of the training process, which can be used both in educational and training and in methodological practice.

**Keywords:** sports training, physical development, psychological resilience, team interaction, training methodology.

### Вступ

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.* Сучасний етап розвитку спорту характеризується високими вимогами до фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсменів. Тренувальний процес вимагає постійного пошуку ефективних засобів, які б забезпечували комплексний розвиток фізичних якостей, формування стійкої мотивації та підтримання емоційного фону на належному рівні. У цьому контексті особливого значення набуває використання рухливих ігор, які поєднують у собі елементи фізичного навантаження, тактичного мислення та емоційно-позитивного впливу.

Попри очевидні переваги, в сучасній спортивній науці недостатньо систематизовані підходи до застосування рухливих ігор у підготовці спортсменів різних видів спорту. Більшість тренувальних програм орієнтовані на класичні методики розвитку окремих фізичних якостей, що інколи призводить до монотонності занять і зниження зацікавленості спортсменів. Використання рухливих ігор може стати дієвим інструментом подолання цих проблем, адже вони сприяють урізноманітненню тренувального процесу, підвищенню його ефективності та формуванню позитивного психологічного клімату в команді.

Водночас постає практичне завдання — науково обґрунтувати методичні підходи до інтеграції рухливих ігор у тренування спортсменів різних видів спорту. Це потребує уточнення їхнього впливу на розвиток основних рухових якостей, тактико-технічних навичок та психологічної підготовки. Вирішення цієї проблеми є актуальним як для спортивної науки, так і для практики тренерської діяльності, адже воно дозволить підвищити якість навчально-тренувального процесу, зробити його більш варіативним та ефективним.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.* Проблематика використання рухливих ігор у фізичному вихованні та спорті є предметом уваги багатьох учених. У педагогічній науці рухливі ігри традиційно розглядаються як універсальний засіб розвитку фізичних якостей, формування координаційних здібностей та виховання морально-вольових якостей. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців акцентують на тому, що ігрова діяльність сприяє комплексному розвитку особистості, стимулює творче мислення та формує навички командної взаємодії [1, 2].

У наукових працях останніх років дедалі більше уваги приділяється застосуванню рухливих ігор у системі підготовки спортсменів. Зокрема, доведено їхній позитивний вплив на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості та координації. Дослідження з психології спорту свідчать, що включення ігрових елементів у тренування підвищує рівень мотивації, знижує психоемоційне навантаження та сприяє кращій адаптації спортсменів до змагальної діяльності [3, 4].

Разом із тим, аналіз літератури показує, що більшість досліджень зосереджені на використанні рухливих ігор у фізичному вихованні дітей та молоді, а також у шкільному середовищі [5, 6].

Натомість методичні аспекти інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес спортсменів різних видів спорту залишаються недостатньо розробленими. Найвні роботи, як правило, стосуються окремих фізичних якостей або спрямовані на початковий етап підготовки. Поза увагою залишаються питання системності використання рухливих ігор, їхньої диференціації залежно від специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки чи індивідуальних особливостей спортсменів.

Таким чином, актуальним є подальше дослідження проблеми оптимального включення рухливих ігор у тренувальний процес спортсменів. Особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо вибору, структурування та дозування ігор у залежності від завдань підготовки, що дозволить підвищити ефективність спортивних тренувань і сприятиме гармонійному розвитку спортсменів.

*Мета статті* полягає у розробці універсальних рекомендацій щодо інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес спортсменів різних видів спорту з урахуванням їхньої специфіки та етапу багаторічної підготовки.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання дослідження*:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблематики застосування рухливих ігор у фізичному вихованні та спорті.
2. Визначити педагогічні, психологічні та фізіологічні особливості впливу рухливих ігор на підготовку спортсменів різних видів спорту.
3. Узагальнити сучасний досвід застосування рухливих ігор на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.
4. Виявити переваги та обмеження використання рухливих ігор у тренувальному процесі.
5. Розробити універсальні рекомендації щодо відбору, структурування та дозування рухливих ігор у тренуваннях спортсменів залежно від виду спорту, віку та етапу підготовки.

### **Результати**

Рухливі ігри у тренувальному процесі спортсменів виконують багатофункціональну роль, поєднуючи педагогічні, психологічні та фізіологічні аспекти впливу на розвиток особистості й спортивної майстерності. З педагогічної точки зору, ігри виступають важливим інструментом формування пізнавальної активності, розвитку самостійності та ініціативності спортсменів. Вони сприяють закріпленню навичок, отриманих під час навчально-тренувального процесу, створюють умови для засвоєння нових технічних і тактичних прийомів у нестандартних ігрових ситуаціях, що стимулює творче мислення та здатність до прийняття швидких рішень. Завдяки своїй динамічності рухливі ігри забезпечують доступність і різноманітність навчання, формують інтерес до занять та сприяють вихованню дисципліни й колективізму.

У психологічному вимірі рухливі ігри виступають ефективним засобом зниження емоційного напруження, подолання монотонності тренувального процесу та підвищення внутрішньої мотивації спортсменів. В умовах гри створюється сприятливий емоційний фон, який активізує позитивні переживання, зменшує рівень тривожності та

сприяє розвитку стресостійкості. Особливо важливою є їхня роль у формуванні командної взаємодії, адже ігрові ситуації вимагають співпраці, узгодженості дій, довіри й підтримки між партнерами. Це позитивно впливає не лише на психологічний клімат у колективі, а й на здатність спортсменів діяти ефективно в умовах змагальної боротьби.

З фізіологічної точки зору рухливі ігри забезпечують комплексний розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації. Виконання різноманітних рухових дій з елементами несподіванки та варіативності стимулює активну роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяє вдосконаленню нервово-м'язової координації, підвищує рівень енергозабезпечення організму. Особливість рухливих ігор полягає в тому, що вони забезпечують природне поєднання аеробних та анаеробних навантажень, що є важливим для розвитку функціональної підготовленості спортсменів різних видів спорту. Завдяки циклічному чергуванню інтенсивної роботи і відносного відпочинку вони наближаються за структурою до умов змагальної діяльності, що підвищує їхню ефективність у тренувальному процесі.

Таким чином, рухливі ігри мають універсальний вплив на підготовку спортсменів, поєднуючи навчальну, виховну, мотиваційну та розвивальну функції. Їхнє застосування дозволяє підвищити ефективність тренувань, сприяє гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей, формує готовність до дій у різних змагальних умовах, а отже, є цінним і перспективним засобом у системі спортивної підготовки.

Ефективне використання рухливих ігор у тренувальному процесі спортсменів потребує науково обґрунтованого підходу, що передбачає врахування специфіки виду спорту, вікових особливостей та етапу багаторічної підготовки. Рухливі ігри доцільно застосовувати як на початковому, так і на подальших етапах спортивного вдосконалення, проте їхній зміст, інтенсивність та обсяг повинні змінюватися відповідно до завдань підготовки. На ранніх етапах тренувань вони мають виконувати роль основного засобу розвитку базових рухових якостей та формування інтересу до занять. У цей період рекомендується використовувати ігри з елементами бігу, стрибків, метань, пересувань у різних напрямках, які сприяють всебічному фізичному розвитку та вихованню координаційних здібностей.

У міру переходу спортсменів до етапу спеціалізованої базової підготовки рухливі ігри мають набувати більш цілеспрямованого характеру. Вони повинні моделювати умови, наближені до змагальної діяльності, містити елементи тактичних дій, прийняття рішень в умовах обмеженого часу та взаємодії з партнерами. Наприклад, для ігрових видів спорту доцільно використовувати ігри з елементами передач, обманних рухів, швидких переходів з оборони в атаку, тоді як для циклічних видів (плавання, легка атлетика, веслування) — ігри з акцентом на розвиток витривалості, ритму, узгодженості рухів і вміння підтримувати заданий темп.

На етапі вищої спортивної майстерності рухливі ігри слід використовувати як засіб психологічного розвантаження, підтримання мотивації та розвитку командної взаємодії. Вони мають носити характер додаткового засобу, спрямованого на збереження високої працездатності, зниження монотонності тренувань та створення позитивного емоційного фону. Особливо ефективними в цей період є ігри з високою динамікою та елементами несподіванки, які дозволяють відтворювати стресові ситуації, подібні до змагальних, і водночас тренують здатність спортсмена швидко приймати рішення та адаптуватися до мінливих умов.

Стосовно дозування, оптимальним вважається включення рухливих ігор у тренувальний процес 1–2 рази на тиждень на початкових етапах і 1 раз на 10–14 днів на етапі спортивної майстерності, залежно від періоду підготовчого чи змагального циклу. Тривалість ігрової діяльності варіюється від 10 до 25 хвилин у межах одного тренування, з урахуванням загального навантаження та інтенсивності інших вправ. Важливим є також дотримання принципу поступовості: спершу вводяться прості ігри з низьким

навантаженням, а з часом вони ускладнюються за рахунок збільшення кількості учасників, зміни правил чи зменшення часу на виконання завдань.

Таким чином, універсальні рекомендації щодо інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес передбачають їх системне й цілеспрямоване використання відповідно до завдань певного етапу підготовки, виду спорту та індивідуальних особливостей спортсменів. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність фізичної підготовки, а й забезпечує гармонійний розвиток особистості, підтримує високий рівень мотивації та створює умови для формування стійких командних взаємозв'язків.

Рухливі ігри займають особливе місце у тренувальному процесі спортсменів різних вікових груп та видів спорту. Їх використання має низку суттєвих переваг, але водночас пов'язане з певними обмеженнями, які необхідно враховувати тренеру при плануванні занять.

До основних переваг застосування рухливих ігор належить їхня висока емоційна привабливість, що сприяє підвищенню мотивації до тренувань та створює позитивний психологічний клімат у команді. Ігрова діяльність стимулює природне прагнення до змагання, активізує внутрішню мотивацію спортсменів, знижує рівень монотонності тренувальних навантажень. Важливим є і те, що ігри дозволяють поєднувати розвиток кількох фізичних якостей одночасно (швидкості, витривалості, координації, сили), створюючи умови, наближені до змагальної ситуації. Крім того, вони ефективно формують і вдосконалюють соціально-психологічні навички, зокрема комунікацію, вміння взаємодіяти з партнерами, приймати швидкі рішення та адаптуватися до непередбачуваних умов. Для юних спортсменів значною перевагою є розвиток базових рухових умінь, формування правильної постави, координації та відчуття простору.

Разом з тим, використання рухливих ігор має і певні обмеження. Насамперед, вони відрізняються меншою спеціалізацією, ніж цілеспрямовані техніко-тактичні вправи, що може обмежувати їхній вплив на вдосконалення вузькоспеціальних навичок у спорті високих досягнень. Ігри вимагають ретельного підбору та дозування навантаження, оскільки надмірна інтенсивність або емоційне збудження можуть призвести до перевтоми чи навіть травматизму. Додатковим недоліком є те, що в умовах великої кількості учасників тренеру може бути складно контролювати індивідуальну активність спортсменів, що іноді знижує ефективність вправ для окремих учасників. Також у командних іграх існує ризик того, що більш підготовлені спортсмени домінуватимуть, тоді як слабші гравці отримуватимуть менше можливостей для активної участі.

Отже, рухливі ігри є ефективним засобом підвищення фізичної, психологічної та соціальної готовності спортсменів, однак вони повинні застосовуватися з урахуванням вікових, індивідуальних та видоспецифічних особливостей. Оптимальне поєднання ігор із традиційними засобами тренування дозволяє максимально реалізувати їхні переваги та мінімізувати наявні обмеження.

Розробка універсальних рекомендацій щодо інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес спортсменів передбачає системний підхід, що враховує специфіку виду спорту, вікові особливості та етап багаторічної підготовки. В основу рекомендацій покладено принципи поступовості, різноманітності та оптимального дозування навантаження.

При відборі рухливих ігор необхідно орієнтуватися на фізичні, технічні, тактичні та психологічні цілі тренування. Для початкових етапів підготовки слід обирати ігри з простими правилами, що розвивають базові рухові навички, координацію, витривалість та швидкість реакції. На базовому етапі доцільно ускладнювати правила, вводити елементи тактики та командної взаємодії, що сприяє розвитку стратегічного мислення, гнучкості дій та умінню швидко приймати рішення. На етапі вищої спортивної

майстерності рухливі ігри повинні виконувати функцію психологічного та фізичного розвантаження, підтримувати мотивацію та сприяти вдосконаленню командної взаємодії, а також відпрацьовувати специфічні тактичні сценарії змагань.

Структурування рухливих ігор у тренувальному процесі передбачає поєднання ігор різної спрямованості та інтенсивності. Рекомендується починати тренування з ігор на активізацію та розминку, переходити до основних ігор середньої та високої інтенсивності, а завершувати заняття іграми на релаксацію, координацію та підтримку позитивного психологічного фону. Важливо дотримуватися принципу чергування інтенсивних і менш інтенсивних етапів гри, що дозволяє максимально ефективно розвивати фізичні якості без перевтоми.

Дозування рухливих ігор варіюється залежно від віку спортсменів та етапу підготовки. Для дітей молодшого шкільного віку ігровий блок може становити до 15–20 хвилин у межах одного тренування, для підлітків та юніорів — 20–25 хвилин, а для спортсменів високого рівня — 10–15 хвилин у формі додаткових ігор для психологічного розвантаження або відпрацювання тактичних елементів. Частота застосування ігор на початковому етапі рекомендована 1–2 рази на тиждень, на базовому етапі — 1 раз на тиждень, а на етапі високої майстерності — 1 раз на 10–14 днів або в складі окремих циклів тренувань, інтегрованих у загальний план підготовки.

Вибір конкретних ігор має базуватися на специфіці виду спорту: для командних ігор важливими є естафети з передачами, ситуаційні міні-ігри, для індивідуальних видів спорту — естафети з елементами координації, швидко-силові вправи у форматі гри, а для циклічних видів спорту — ігри на витривалість та підтримку ритму. Крім того, необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсменів, їхню фізичну підготовленість, рівень технічної та психологічної стійкості, що дозволяє забезпечити безпеку, ефективність і максимальну мотивацію під час виконання ігор.

Таблиця 1

## Приклади рухливих ігор для різних видів спорту та етапів підготовки

Вид спорту	Етап підготовки	Приклади рухливих ігор	Основна мета застосування	Час	Частота застосування
Баскетбол	Початковий (6–10 років)	«Вибивний», «Кольорові передачі», «Полювання на м'яч»	Розвиток координації, швидкості реакції, базових навичок володіння м'ячем	10–15 хв	1–2 рази на тиждень
	Базовий (11–14 років)	«Передай і відкрийся», «2 на 2 із завданням», «Естафета з веденням»	Формування командної взаємодії, відпрацювання тактичних рішень у грі	15–20 хв	1 раз на тиждень
	Вища майстерність	«Гра в обмеженому просторі» (3×3 на половині майданчика), «Швидкий перехід»	Відпрацювання швидких тактичних перебудов, психологічне розвантаження	10–15 хв	1 раз на 1,5–2 тижні
Плавання	Початковий (7–9 років)	«Естафета з предметами»	Формування інтересу до	10–15 хв	1–2 рази на тиждень

		(м'яч, кільця), «Хто швидше допливе до бортика»	занять, розвиток витривалості й узгодженості рухів		
	Базовий (10- 12 років)	«Естафета з різними стилями», «Підводна гонка з м'ячем»	Розвиток технічних навичок, урізноманітненн я тренувань	15-20 хв	1 раз на тиждень
	Вища майстерність	«Командна естафета із змінними ролями», «Гра на утримання предмета»	Психологічна розрядка, розвиток командної взаємодії	10-15 хв	1 раз на 1,5-2 тижні
<b>Футбол</b>	Початковий	«Квач із м'ячем», «Влуч у ворота», «Маленькі ігри 3×3»	Розвиток швидкості, точності удару, орієнтування у просторі	10-15 хв	1-2 рази на тиждень
	Базовий	«Швидкі передачі», «Гра в одне доторкання», «Міні-турнір»	Відпрацювання тактичних комбінацій, розвиток реакції	15-20 хв	1 раз на тиждень
	Вища майстерність	«Гра в умовах дефіциту часу» (наприклад, 20 сек. на атаку)	Тренування психологічної стійкості, адаптації до стресових умов	10-15 хв	1 раз на 1,5-2 тижні
<b>Легка атлетика</b>	Початковий	«Естафети з бігом і стрибками», «Хто далі кине мішечок»	Розвиток швидкості, сили, координації	10-15 хв	1-2 рази на тиждень
	Базовий	«Командні естафети з бар'ерами», «Колові ігри на витривалість»	Виховання витривалості, розвитку ритму рухів	15-20 хв	1 раз на тиждень
	Вища майстерність	«Ігри на швидкі зміни темпу бігу»	Психологічне розвантаження, підготовка до зміни тактики в змаганнях	10-15 хв	1 раз на 1,5-2 тижні
<b>Волейбол</b>	Початковий	«М'яч над сіткою», «Хто швидше подає»	знайомлення з базовими технічними елементами	10-15 хв	1-2 рази на тиждень
	Базовий	«Гра на точність передач», «Маленькі ігри 4×4»	Розвиток координації, командної взаємодії	15-20 хв	1 раз на тиждень

	Вища майстерність	«Гра з ускладненими правилами» (обмеження кількості передач, час на атаку)	Підвищення концентрації, стійкості до навантажень	10–15 хв	1 раз на 1,5–2 тижні
--	-------------------	--	---	----------	----------------------

Ця таблиця дозволяє тренеру швидко підбирати ігри відповідно до виду спорту, віку спортсменів і етапу підготовки, визначати тривалість та частоту їх застосування, а також досягати комплексного розвитку фізичних, психологічних та тактичних навичок.

Таким чином, універсальні рекомендації щодо відбору, структурування та дозування рухливих ігор дозволяють зробити тренувальний процес більш ефективним, різноманітним та адаптованим до віку, виду спорту та рівня підготовки спортсменів, поєднуючи розвиток фізичних, тактичних і психологічних компонентів спортивної майстерності.

### Висновки

Аналіз наукових досліджень та практичного досвіду показав, що рухливі ігри є ефективним та універсальним засобом розвитку фізичних, психологічних та соціальних якостей спортсменів різних видів спорту. Їхнє застосування дозволяє поєднувати розвиток базових рухових умінь із формуванням технічних і тактичних навичок, а також сприяє підвищенню мотивації до тренувального процесу та створенню позитивного психологічного клімату в команді. Рухливі ігри забезпечують багатофункціональний вплив на спортсмена: вони активізують серцево-судинну і дихальну системи, розвивають координаційні здібності, швидкість реакції та витривалість, а також формують здатність до швидкого прийняття рішень в умовах нестабільності та високого темпу змагань.

Педагогічні особливості рухливих ігор проявляються у стимулюванні пізнавальної активності спортсменів, розвитку самостійності та ініціативності, формуванні дисципліни та колективної взаємодії. Вони створюють сприятливі умови для засвоєння нових технічних елементів і відпрацювання тактичних дій у різноманітних ігрових ситуаціях, що підвищує ефективність навчально-тренувального процесу. Психологічний аспект полягає у розвитку стресостійкості, зниженні емоційного напруження, підтримці внутрішньої мотивації та формуванні позитивного емоційного фону, що особливо важливо на етапах спеціалізованої та вищої спортивної майстерності.

Разом з тим, використання рухливих ігор має певні обмеження, які необхідно враховувати при плануванні тренувань. Серед них слід відзначити меншу спеціалізацію у порівнянні з традиційними техніко-тактичними вправами, можливість перевтоми при надмірній інтенсивності, ризик травматизму та складність контролю індивідуальної активності спортсменів у великих групах. Ефективність ігор значно підвищується при системному, дозованому та цілеспрямованому підході, коли враховуються вид спорту, вік, рівень підготовки та етап багаторічної спортивної підготовки.

У статті запропоновано універсальні рекомендації щодо інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес, які включають відбір, структурування та дозування ігор. На початкових етапах підготовки рекомендується використовувати ігри з простими правилами, спрямовані на розвиток базових рухових умінь, координації та витривалості. На базовому етапі доцільно ускладнювати правила, вводити елементи тактики та командної взаємодії, що сприяє формуванню стратегічного мислення та швидкості прийняття рішень. На етапі високої спортивної майстерності ігри виконують додаткову роль: психологічне та фізичне розвантаження, підтримка мотивації, вдосконалення командної взаємодії та відпрацювання специфічних змагальних ситуацій.

Оптимальне дозування рухливих ігор передбачає тривалість від 10 до 25 хвилин у межах одного тренування та частоту застосування від 1–2 разів на тиждень на початкових етапах до 1 разу на 10–14 днів на етапі високої майстерності. Вибір конкретних ігор базується на специфіці виду спорту, індивідуальних особливостях спортсменів та завданнях конкретного тренування. Такий підхід забезпечує розвиток фізичних якостей, формування психологічної стійкості, підвищення мотивації та створення умов для ефективної командної взаємодії.

Отже, рухливі ігри є цінним засобом у системі спортивної підготовки, оскільки дозволяють комплексно впливати на фізичні, психологічні та соціальні компоненти розвитку спортсмена. Їхнє правильне використання підвищує ефективність тренувального процесу, сприяє гармонійному розвитку спортсменів різного віку та рівня підготовки і формує необхідні умови для досягнення високих спортивних результатів. У перспективі впровадження систематизованих рекомендацій щодо застосування рухливих ігор дозволить удосконалити методику підготовки спортсменів та підвищити ефективність занять у різних видах спорту.

### Список використаних джерел

1. Голенкова Ю., Скумін А., Рядинська І. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних здібностей в процесі підготовки юних спортсменок в спортивній аеробіці. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. 2023. С. 32–41. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13573>
2. Слестіна О. О., Кравчук Т. М., Бибель С. А. Використання рухливих ігор у процесі підготовки юних чирлідирів. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2019. Т. 5, № 1. С. 107–113. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.12>.
3. Шейко Л. Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовленість юних плавців. Спортивні ігри. 2023. №(1(27)). С. 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.09>
4. Шейко Л. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Спортивні ігри. 2023. №(1(23)). С. 68–75. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>
5. Веселовський А. П., Данилків С. В. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5К (165). С. 30-34. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40895>
6. Веселовський А., Данилків С., Веселовська О. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, (5К(165)), 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06)