УДК 796.7012.68:087.763

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГРОВОГО МЕТОДУ

Ірина Собко, Микита Довбня*, Олександр Іщенко**, Олександр Золотухін***, Станіслав Поліщук **

** Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

*** Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*

**** Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця*

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Природним для футболістів 5-6 років є потреба в рухливій активності, тому в тренувальний процес рекомендується включати рухливі ігри, елементи спортивних ігор та доступних їм ігрові завдання. **Мета**: підібрати та впровадити в тренувальний процес рухливі ігри та ігрові завдання для розвитку фізичних якостей футболістів 5-6 років **Учасники:** 28 дітей віком 5-6 років (хлопці), які займаються в ТРЦ «Екватор» футбольній академії раннього розвитку м. Харків, серед яких випадковим способом виділено контрольну та експериментальну

The Development of Physical Qualities Using the Game Method in the Training Process of Football Players 5–6 Years Old

Relevance of the research topic. It is natural for football players 5-6 years old to need mobile activity, therefore, it is recommended to include outdoor games, elements of sports games and game tasks available to them in the training process. **Purpose:** to select and introduce into the training process outdoor games and game tasks for the development of physical qualities of football players 5-6 years old. **Participants:** 28 children 5-6 years old (boys), who are engaged in the Equator

Развитие физических качеств с помощью игрового метода в тренировочном процессе футболистов 5-6 лет

Актуальность темы исследования. Естественным для футболистов 5-6 лет потребность в подвижной активности, поэтому в тренировочный процесс рекомендуется включать подвижные игры, элементы спортивных игр и доступные им игровые задачи. **Цель:** подобрать и внедрить в тренировочный процесс подвижные игры и игровые задачи для развития физических качеств футболистов 5-6 лет **Участники:** 28 детей 5-6 лет (мальчики), занимающиеся в ТРЦ «Экватор» футбольной академии раннего развития г.

групи по 14 чоловік. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методи математичної статистики; тестування фізичної підготовленості, (човниковий біг 4 по 9 м; згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с; стрибки з кільцем в руках 2х5 м; стрибок в довжину з місця; проба Ромберга; метання футбольного м'яча з місця; ведення м'ячу крізь фішки за 1 хв). **Результати:** контрольна застосовувала методику розвитку фізичних якостей, яка включала загально-підготовчі та спеціальні вправи. Для експериментальної групи були підібрані рухливі ігри з урахуванням індивідуальних здібностей спортсменів, їх рухової підготовленості. Висока динамічність даних ігор пов'язана з рішенням швидко виконувати рухові завдання, що є важливим фактором розвитку координаційних, швидкісних, силових здібностей. Виявлено, в експериментальній групі достовірно покращилися показники тестів «згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с», «проба Ромберга», «стрибки з кільцем в руках 2х5 м», «ведення м'яча крізь фішки за 1 хв», ($p < 0,05$; $p < 0,01$), в контрольній групі достовірно ($p<0,05$) покращилися показники тестів «човниковий біг 4х9 м», «стрибок у довжину з місця», ($p < 0,05$). **Висновки:** рекомендовано застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, які за своєю природою тісно переплітаються зі спортивними іграми.

Ключові слова:
футбол, рухливі ігри, фізичні якості, юні спортсмени.

shopping and entertainment center of the football academy of early development in Kharkiv, including the control and experimental groups of 14 people were randomly allocated. **Methods:** theoretical analysis and generalization of literary sources; methods of mathematical statistics; testing of physical readiness, (shuttle run 4 x 9 m; flexion of the extension of the arms in the support lying for 30 s; jumping with a ring in the hands of 2x5 m; long jump from the spot; Romberg's test; throwing a soccer ball from a place; dribbling the ball between the chips for 1 minute). **Results:** the control one applied the methodology for the development of physical qualities, which included general preparatory and special exercises. For the experimental group, outdoor games were selected based on the individual abilities of athletes, their motor fitness. The high dynamism of these games is associated with the decision to quickly fulfill motor tasks, which are an important factor in the development of coordination, speed, power abilities. It was revealed that in the experimental group the indicators of the tests " push-ups 30 s ", "Romberg's test", "jumping with a ring in the hands of 2x5 m", "dribbling through the chips in 1 min", ($p < 0.05$; $p < 0.01$), in the control group the indicators of the tests "shuttle run 4x9 m", "long jump from a spot" ($p < 0.05$) improved significantly ($p < 0.05$). **Conclusions:** it is recommended to use outdoor games in the educational and training process of young athletes, which by their nature are closely intertwined with sports games.

football, outdoor games, physical qualities, young athletes.

Харьков, среди которых случайным способом выделена контрольная и экспериментальная группы по 14 человек. **Методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; методы математической статистики; тестирование физической подготовленности, (челночный бег 4 по 9 м; сгибание разгибания рук в упоре лежащие за 30 с; прыжки с кольцом в руках 2х5 м; прыжок в длину с места; проба Ромберга; метание футбольного мяча с места; ведение мяча между фишками за 1 мин). **Результаты:** контрольная применяла методику развития физических качеств, которая включала общеподготовительные и специальные упражнения. Для экспериментальной группы были подобраны подвижные игры на основе индивидуальных способностей спортсменов, их двигательной подготовленности. Высокая динамичность данных игр связана с решением быстро выполнять двигательные задачи, являющиеся важным фактором развития координационных, скоростных, силовых способностей. Выявлено, что в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели тестов «сгибание разгибание рук в упоре лежащие за 30 с», «проба Ромберга», «прыжки с кольцом в руках 2х5 м», «ведение мяча сквозь фишки за 1 мин», ($p < 0,05$; $p<0,01$), в контрольной группе достоверно ($p<0,05$) улучшились показатели тестов «челночный бег 4х9 м», «прыжок в длину с места», ($p<0,05$). **Выводы:** рекомендовано применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, которые по своей природе тесно переплетаются со спортивными играми.

футбол, подвижные игры, физические качества, юные спортсмены.

Постановка проблеми. Заняття з дітьми 5-6 років, які відвідують заняття з футболу, повинні будуватися з урахуванням показників функціональних можливостей дитячого організму, які є провідними критеріями в спорті при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм [7, 8, 11, 12]. У зміст таких занять рекомендується широко включати рухливі ігри, елементи різних спортивних ігор та інших доступних їм фізичних вправ. Природно, домінуючим методом в таких заняттях повинен бути ігровий метод, що підтримує інтерес дітей до рухової діяльності і допомагає їм невимушено виконувати завдання тренера [1, 9].

Одночасно слід враховувати, що проведення з дітьми даного віку одноманітних і монотонних занять з великими фізичними і психологічними навантаженнями неприпустимий. Тому правильний підбір рухливих ігор для розвитку всіх фізичних якостей з урахуванням віку та спеціалізації спортсменів набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних даних сучасних авторів показав наявність великої кількості публікацій, які розглядають структуру і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки [10, 15]. Фахівці підкреслюють, що на даному етапі основна мета це створення стійкого інтересу до гри та ігрової діяльності, формування вміння грати в футбол та інші ігри, вироблення почуття м'яча, навчання ведення м'яча, удару (передачі) і прийому м'яча ногами, удару в ворота. Засоби і методи загальної фізичної підготовки на початковому етапі підготовки сприяють розвитку основних фізичних якостей і формування різних рухових навичок, тренувальні навантаження сприяють

різнобічному впливу на організм юного футболіста. Тому виникає необхідність активно використовувати рухливі ігри для забезпечення комплексного розвитку рухової діяльності. Як відмічають фахівці, використання рухливих ігор в тренувальному процесі юних футболістів допомагає навчити великому колу рухових дій та створити ґрунтовну базу для засвоєння технічних навичок і прийомів у футболі. розрізняються за руховим змістом: ігри з бігом, стрибками, метанням і ін. За ступенем фізичного навантаження, яку отримує кожен гравець, розрізняють ігри великої, середньої і малої рухливості. До ігор великої рухливості належать ті, в яких одночасно бере участь вся група дітей і побудовані вони в основному на таких рухах, як біг і стрибки. Іграми середньої рухливості називають такі, в яких теж активно бере участь вся група, але характер рухів гравців відносно спокійний (ходьба, передача предметів) або рух виконується підгрупами. В іграх малої рухливості руху виконуються в повільному темпі, до того ж інтенсивність їх незначна [2, 4].

Таким чином, простота рухового змісту, природність рухів, широкий вплив на формування моторики, висока емоційність дозволяє вважати рухливі ігри засобом і методом фізичного виховання, який широко використовується в тренувальному процесі спортсменів.

Тому **метою** нашого дослідження є підбір та впровадження в тренувальний процес рухливих ігор для розвитку фізичних якостей футболістів 5-6 років.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно науково-дослідній роботі за темою кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди на 2021-2026 р.р.: «Розробка і обґрунтування технологій зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку людей різних вікових і соціальних груп» (№ держреєстрації: 0121U110053).

Матеріал та методи дослідження. Учасники: 28 дітей віком 5-6 років (хлопці), які займаються в ТРЦ «Екватор» футбольній академії раннього розвитку м. Харків, серед яких виділено контрольну та експериментальну групи по 14 чоловік. Усі учасники та їх батьки дали згоду про участь у експерименті. *Методологія:* обидві групи пройшли тестування фізичної підготовленості до та після експерименту. Були використані наступні тести: човниковий біг 4 по 9 м (с); згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (кількість разів); стрибки з кільцем в руках 2х5 м, (с); стрибок в довжину з місця (см); проба Ромберга (с); метання футбольного м'яча з місця, (м); ведення м'яча крізь фішки за 1 хв, (кількість парних фішок).

Ведення м'яча навколо фішок за 1 хв, (кількість парних фішок). По усьому майданчику ставилися фішки будь-якого кольору у будь-якому порядку. Завдання футболіста полягало в тому, щоб за 60 с пробігти з м'ячем між двох фішок (однакового кольору) якомога більше разів. Якщо футболіст пробігав з м'ячем між двох фішок, колір яких був не однаковий, це не зараховувалося. Фіксувалася кількість фішок, які пройшов спортсмен за 1 хвилину [5, 7].

Стрибки з кільцем в руках 2х5 м, (с). Дві лінії, відстань яких була 5 метрів, футболіст з кільцем в руках по сигналу тренера починала тест. Футбольне кільце діаметром 40 см. Треба було кидати кільце перед собою так, щоб у нього можна було застрибнути, потім вилізти з кільця і знову кидати перед собою. І так прострибати до протилежньої лінії та в зворотньому напрямку до лінії старту. Час фіксувався, коли футболіст повертався до лінії, з якої починав тест [5].

Метання футбольного м'яча з місця, (м). Метання футбольного м'яча з місця виконувалося дитячим м'ячем вагою 270-290 г, розмір – 3. Футболіст стояв на помітці, котру поклав тренер. По сигналу відбувалося метання м'яча у повітрі в довжину. Фіксувався відрізок, де був перший дотик м'яча до трави [7].

Статистичний аналіз. Цифровий матеріал був оброблений з використанням традиційних методів математичної статистики за допомогою програм Microsoft Excel, SPSS.

Організація дослідження. Учасники: 28 дітей віком 5-6 років (хлопці), які займаються в ТРЦ «Екватор» футбольній академії раннього розвитку м. Харків, серед яких виділено контрольну та експериментальну групи по 14 чоловік. Тренування проводилися двічі в тиждень (пн, чт), по 45-50 хвилин кожна. Усі учасники та їх батьки дали згоду про участь у експерименті. Експеримент проводився потягом 6 місяців (01.09.2020-01.03.2021). На третій місяць занять додалися два тренування, і загальна кількість тренувань в тиждень вже складала – 4 (пн, чт, сб, вс). До та після експерименту спортсмени пройшли тестування фізичної підготовленості. Ігрові завдання та рухливі ігри виконувались в основній частині заняття.

Експериментальна та контрольна групи тренувалась на штучному покритті. Контрольна застосовувала загальноприйняту методику розвитку фізичних якостей, яка включала загальнопідготовчі та спеціальні вправи. Експериментальна група тренувалась за розробленою методикою із застосування рухливих ігор. Рухливі ігри застосовувалися у кінці тренувань, або на початку і кінці тренувань. Якщо це було на початку тренувань, то грі виділялося не менше 6-8 хвилин, і гра повинна була відповідати тій якості, над якою робився акцент тренування [4]. Якщо, гра проводилася у кінці тренування, то гра тривала не більше, ніж 5-6 хвилин.

У понеділок використовувалися у кінці тренування такі ігри як: "Заморожування" або "Хвостики", або "Рибак і сітка". В четвер: "Руки-голова" або "Скачки", або "Знайди будинок". Субота (початок тренування і кінець): "Обхитрувати суперника" – початок тренування, "Вибивного" – кінець тренування. В неділю (початок тренування і кінець): "Наступи на м'яч" – початок, "Охоронець" – кінець тренування [9].

Рухлива гра для розвитку швидкості «Заморожування».

Хід гри: спортсмени розходяться по всьому майданчику, одному спортсмену дається футбольна манишка, якою він повинен торкатися учасників, тим самим «заморожувати». Задача спортсменів – втікати від «заморозки», любим чином уникати торкання маєчкою. Якщо до футболіста доторкнулися, він повинен завмерти, поставити ноги ширше та кричати: «допоможіть». Його можуть врятувати тільки тоді, коли інший учасник (котрого не заморозили) проліз між ногами замороженого. Задача «заморозки» - усіх заморозити.

Рухлива гра для розвитку швидкості «Хвостики». Інвентар: футбольні манишки, футбольні м'ячі. Хід гри: футболісти розходяться з м'ячами в ногах по майданчику – кожен отримує «хвостик» (за допомогою футбольних манишок, ззаду футболіста робиться хвостик). Вибирається «добрий вовк», у якого теж м'яч в ногах та, від котрого будуть втікати. Задача «доброго вовка» - зібрати всі хвостики, а спортсменів – уникати зустрічі з «вовком» та зберегти свій хвостик. Важливо: коли "вовк" забирає "хвостик" у гравця, у нього обов'язково м'яч має бути поряд з ногою. Якщо м'яч не під контролем гравця ("доброго вовка") він не має права забирати "хвостик". Можна грати і без м'ячів.

Рухлива гра для розвитку спритності «Руки-голова». Інвентар: м'яч, маркери. Хід гри: маленькі спортсмени стоять на маркерах, тренер підходить з м'ячем в руках к кожному із них, кидає м'яч та говорить: «Руки», або «Голова». Задача футболістів: максимально бути зосередженим на тому, що скаже тренер, та бути готовим правильно відбити м'яч. Якщо тренер кидає м'яч та говорить «Руки», треба відбити м'яч головою, якщо говорить «Голова» – відбити руками.

Рухлива гра для розвитку спритності «Вибивного». Інвентар: фішки, м'яч.

Хід гри: позначається фішками територія, де можуть знаходитися юні футболісти. По обидві сторони один навпроти одного стоять тренера, та намагаються попасти м'ячом в одного з футболістів. За позначену територію вибігати не дозволяється. Задача спортсменів: уникати зустрічі з м'ячом, та бути зосередженим на м'ячі та тренерах.

Рухлива гра для розвитку сили «Скачки». Інвентар: конуси, маркери. Хід гри: кладуться маркери, де стоятимуть спортсмени в парах, навпроти маркерів ставляться конуси (приблизно 5 м). По сигналу тренера, один футболіст повинен узяти за ноги іншого і почати рух до конуса, що стоїть навпроти них. Другий футболіст, якого тримають за ноги, за допомогою своїх рук

повинен дістатися до конуса, загорнути за нього і повернутися назад на свій маркер. Перемагає та пара, яка перша повернеться на своє місце.

Рухлива гра для розвитку координації, швидкості «Рибак і сітка». Хід гри: вибирається рибак, який повинен упіймати всіх футболістів. Якщо рибак торкається до спортсмена, він починає утворювати сітку з ним. Тобто, футболіст, якого наздогнали, бере за руку рибака і вони вже удвох продовжують ловити інших. Якщо упіймали ще одного, то сітка вже складається з трьох чоловік і так далі, поки не упіймають останнього.

Рухлива гра для розвитку швидкості «Знайти будинок». Інвентар: футбольні кільця, футбольні м'ячі (по бажанню). Хід гри: по майданчику кладуться футбольні колечка, але на одне менше, ніж кількість учасників. Спортсмени бігають різними способами (боком, спиною вперед) по усьому полю. По сигналу тренера треба швидко забігти в колечко (знайти будинок). Кому не вдається «знайти будинок», той йде сідає відпочивати. Кількість колечок з кожним разом зменшується, як і кількість спортсменів.

Важливо: кількість колечок завжди має бути на одно менше, ніж футболістів. Перемагає той, хто першим забіжить в колечко, коли на поляні воно буде одно. Можна також грати в цю гру з м'ячами в ногах, правила ті ж.

Рухлива гра для розвитку спритності, координації «Наступи на м'яч». Інвентар: футбольний м'яч, маркери. Хід гри: юні футболісти стоять на маркерах один навпроти одного і біжать на місці (потім можна стрибати). Між ними стоїть м'яч. Тренер називає різні частини тіла, до яких треба доторкатися, як тільки тренер скаже: "м'яч", треба швидко наступити на м'яч і відкотити його у свою сторону. Хто зробив це першим, той і перемагає.

Рухлива гра для розвитку координації, спритності «Охоронець». Інвентар: футбольні м'ячі, фішки, конуси, маркери. Хід гри: спортсмени стоять з м'ячами в ногах на маркерах, навпроти їх спиною стоїть тренер ("охоронець"). Між футболістами і "охоронцем" лежать перешкоди у вигляді розкиданих фішок і конусів, які треба акуратно обходити з м'ячом в ногах. По сигналу, футболісти починають долати перешкоди, тим самим підходячи до "охоронця". Як тільки "охоронець" обертається – спортсмени повинні завмерти і наступити на м'яч. Якщо хтось не завмер, а продовжує рухатися, він вирушає на маркер, де починав. Завдання футболістів: якнайшвидше здолати усі перешкоди, коли на них не дивиться "охоронець", підбігти до нього з м'ячом в ногах ближче і злякати.

Рухлива гра для розвитку координації, швидкості, спритності «Обхитрувати суперника». Інвентар: футбольні м'ячі, ворота, конуси, маркери. Хід гри: футболісти стоять один навпроти одного на маркерах різного кольору (наприклад, на червоних і жовтих). Кладуться в ряд 6-8 конусів, тим самим утворюючи "огорожу" між ними. Біля тих, хто стоять на червоних маркерах, по обидві сторони стоять ворота, а біля тих, хто стоять на жовтих маркерах, по обидві сторони "огорожі" стоять м'ячі. Завдання гравців на червоних маркерах: уважно дивитися за тим, куди пробіжить (до якого м'яча) футболіст з жовтого маркера і бігти в ту сторону, тим самим захистити ворота і не дати забити йому гол. Завдання футболістів на жовтих маркерах: обхитрувати того, хто стоїть на червоних маркерах, пробігши спочатку до одного м'яча, потім до другого, або ж зробити неправдивий рух убік і залишитися на місці, і забити гол в порожні ворота. Важливо: за "огорожу" не можна забігати нікому, футболісти червоного маркера не мають права чіпати м'яч, поки гравець з жовтого маркера не вчинить удар, а футболістам з жовтого маркера дозволено завдавати тільки одного удару. Після удару, гравці міняються маркерами.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведення експерименту в експериментальній групі достовірно покращилися показники 4 тестів: «Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с», «Проба Ромберга», «Стрибки з кільцем в руках 2х5 м», «Ведення м'яча крізь фішки за 1 хв», ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$), (табл.1). Покращення координаційних якостей визначає швидкість оволодіння новими руховими формами, що позитивно впливає на ефективність й продуктивність дій юних спортсменів.

Таблиця 1

Показники тестування фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи до і після експерименту (n = 12)

Назва тестування	Група	Статистичні показники				
		$\overline{x}$	S	m	t	p
Зріст, см	E_1	110,75	3,11	0,90	0,07	0.94
	E_2	110,83	2,21	0,64		
Вага, кг	E_1	18,08	1,31	0,38	-0,31	0.75
	E_2	18,25	1,29	0,37		
Човниковий біг 4х9 м, с	E_1	10,83	0,41	0,12	-1,04	0.16
	E_2	10,60	0,39	0,11		
Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с, кількість разів	E_1	8,83	1,85	0,53	-2,64	**0.01**
	E_2	10,75	1,66	0,48		
Стрибок у довжину з місця, см	E_1	126,83	5,18	1,50	-1,15	0.14
	E_2	130,00	5,05	1,46		
Метання футбольного м'яча з місця, м	E_1	6,28	0,41	0,12	-1,43	0.15
	E_2	6,53	0,41	0,12		
Проба Ромберга, с	E_1	26,50	4,64	1,34	-2,33	**0.02**
	E_2	30,58	3,90	1,12		
Стрибки з кільцем в руках 2х5 м, с	E_1	44,11	2,06	0,59	2,60	**0,01**
	E_2	41,98	1,90	0,55		
Ведення м'яча крізь фішки за 1 хв, кількість парних фішок	E_1	23,08	1,83	0,53	-4,22	**0.01**
	E_2	26,67	2,31	0,67		

* E_1 – експериментальна група до експерименту; E_2 – експериментальна група після експерименту

У результаті проведення експерименту в контрольній групі достовірно покращилися показники 2 тестів: «Човниковий біг 4х9 м», «Стрибок у довжину з місця», ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники тестування фізичної підготовленості футболістів контрольної групи до і після експерименту (n = 12)

Назва тестування	Група	Статистичні показники				
		$\overline{x}$	S	m	t	p
Зріст, см	K_1	110.9	2.50	0.72	-0,26	0.79
	K_2	110.6	2.14	0.61		
Вага, кг	K_1	18.08	1.31	0.37	0,31	0.75
	K_2	18.25	1.28	0.37		
Човниковий біг 4х9 м, с	K_1	10,91	0,34	0,10	2,14	**0.05**
	K_2	10,66	0,26	0,07		
Згинання розгинання рук в упорі лежачі за 30 с, кількість разів	K_1	8,25	2,18	0,63	-0,97	0.33
	K_2	8,92	0,90	0,26		
Стрибок у довжину з місця, см	K_1	127,75	2,93	0,84	-1,96	**0.05**
	K_2	130,25	3,31	0,95		
Метання футбольного м'яча з місця, м	K_1	6,21	0,34	0,10	-0,45	0.55
	K_2	6,27	0,25	0,07		
Проба Ромберга, с	K_1	27,17	3,86	1,11	1,13	0.27
	K_2	28,75	2,93	0,84		
Стрибки з кільцем в руках 2х5 м, с	K_1	44,93	2,24	0,65	0,73	0.47
	K_2	44,28	2,10	0,61		
Ведення м'яча крізь фішки за 1 хв, кількість парних фішок	K_1	22,58	2,31	0,67	1,16	0.12
	K_2	24,17	2,48	0,72		

* К1 – контрольна група до експерименту; К2 – контрольна група після експерименту

Дискусія. Як відомо, ефективним методом при роботі зі спортсменами 5-6 років є ігровий метод. Ігровий метод в спорті будується найчастіше на комплексному матеріалі різних рухових дій (біг з маневруванням, передача м'яча, ловля, кидки з ураженням предметної цілі, подолання природних перешкод тощо). Разом з тим для нього характерна висока динамічність операцій, пов'язаних з рішенням швидко виконувати рухові завдання, що є важливим фактором розвитку координаційних та інших рухових здібностей [7].

В основі рухливих ігор лежать фізичні вправи, в ході яких спортсмени долають різні перешкоди, прагнуть досягти певної, заздалегідь поставленої мети. Вони є дієвим засобом фізичного виховання, активного відпочинку, покращують здоров'я. Рухливі ігри сприяють вихованню волі, наполегливості в подоланні труднощів, привчають дітей до взаємодопомоги, чесності і справедливості [1, 4]. Підбір рухливих ігор для виховання фізичних якостей юних футболістів повинен здійснюватися з урахуванням індивідуальних здібностей спортсменів, їх рухової підготовленості та мотивації до регулярних занять футболом.

Також можна сказати, що рухливі ігри допомагають оживити і урізноманітнити тренувальне заняття, емоційне переключення спортсменів несе в собі ефект активного відпочинку, що допомагає відновлювати сили та полегшити оволодіння матеріалом. На даному етапі ігри, з близькими за структурою рухів у футболі, виконують роль підвідних вправ [10].

Отримані в ході проведення експерименту результати узгоджуються з дослідженнями фахівців в галузі спорту, що саме в цьому віці застосування рухливих ігор сприяє розвитку всіх фізичних якостей. Адже розвиток у спортсменів почуття повного «володіння» рухами і впевненості в них, дасть можливість більш тонко і точно регулювати свої рухи. Захопленість дитини грою не тільки мобілізує його фізіологічні ресурси і покращує результативність рухів, але і допомагає в освоєнні техніки спортивних рухів [3, 12].

Гра є незамінним засобом вдосконалення рухів, розвиваючи їх, сприяючи формуванню швидкості, сили, витривалості, координації рухів. Це положення доповнює дані, що при проведенні рухливої гри є необмежені можливості комплексного використання різноманітних методів, спрямованих на формування особистості спортсмена. Рухливі ігри в яких застосовується біг на швидкість, подолання перешкод, метання, стрибки та інші вправи потребують великої рухливості. Використання ігор в кінці або на початку та кінці тренувального заняття допомагає вивченню техніки виконання тих чи інших прийомів футболу [8, 15]. У зв'язку з цим в нашому дослідженні ми підібрали рухливі ігри, які близькі за структурою рухів та подібні до тих вправ, які лежать в основі футболу.

Висновки. Таким чином, позитивні результати проведеного експерименту дозволяють рекомендувати рухливі ігри для вживання в навчально-тренувальний процес маленьких спортсменів. За своєю природою рухливі ігри тісно переплітаються зі спортивними іграми, і є гарною підмогою для юних футболістів на перших етапах навчання, коли рухові вміння ще не переросли в навичку.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні рухливих ігор в тренувальному процесі спортсменів ігрових видів спорту.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує жодного конфлікту інтересів.

References

1. Atiq A., & Yunitaningrum W. (2020). Physical activities for moral forming football athletes. *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(3), 51-59. https://doi.org/10.34142/HSR.2020.06.03.06

2. Castro-Sanchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jimene, J. (2019). Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational climate among adolescent football players. *Sports,* 7(2), 34. DOI:10.3390/sports7020034

3. Gastin, P.B., Tangalos, C., Torres, L., Robertson, S. (2017). Match running performance and skill execution improves with age but not the number of disposals in young Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 35(24): 2397-2404. DOI:10.1080/02640414.2016.1271137

4. Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., Seabra, A. (2017). Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33(17):1790-1798. DOI: 10.1080/02640414.2015.1012100

5. Kanishchev, O., Kozina, Z., Grynyova, V., & Masych, V. (2021). The technique of using balls of different weights and diameters for the interrelated development of physical qualities, accuracy of strikes and psychophysiological capabilities of young football players. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 28-41. https://doi.org/10.34142/HSR.2020.07.01.03

6. Kobayashi, N. (2013). Effect of jumping coordination exercises on physical fitness and motor ability of nursery school children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(1), 72-79, doi: 10.1016/j.jsams.2013.10.172.

7. Kozina, Z., Repko O., Kozin S., Kostyrko A., Yermakova T., Goncharenko, V. (2016). Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features (rock climbing as an example) Journal of Physical Education and Sport, 16(3), 137, 866 - 874, DOI:10.7752/jpes.2016.03137

8. Kozina, Zh.L., Krzysztof, Prusik, Katarzyna, Prusik, Karol, G. (2011). Pedagogic, recreation and rehabilitation peculiarities of a system of physical education in integral development of children at the age of 1-5 years. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. 3(1). 84-98 https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-03/html-en/11kzlaoy.html

9. Michael, M.V., Oriol, X., Celinda, M.M. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities *Ricyde-revista internacional de ciencias del deporte*, Vol. 14(53), P. 191-204, https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301.

10. Praxedes, A, Moreno, A, Sevil, J, Garcia-Gonzalez, L, Del, Villar, F. (2016). A preliminary study of the effects of a comprehensive teaching program, based on questioning, to improve tactical actions in young footballers. Perceptual and motor skills, 122(3), 742-756. DOI: 10.1177/0031512516649716

11. Rojas-Inda, S. (2018). Analysis of internal and external load in small games in young football players. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad fisica y del deporte*, 18(71), 463-477;Webb TD, Brown DJ. An exploration of young professional football players' perceptions of the talent development process in England *Sport management review* 2020. 23(3), 536-547 http://cdeporte.rediris.es/revista/revista71/artanalisis959e.pdf

12. Sannicandro, I., Spedicato, M., Palaia, G., Cofano, G., Bisciotti, G.N., Eirale C. (2015). Strength ability, endurance and anthropometric parameters in youth football: descriptive analysis and functional relationships. *Medicina dello sport*, 68(1), 19-30.

13. Sobko, I.M., Kozina, Z.L., Andruhiv, V.M., Seryi, A.V., Ayaz, A.M. (2018). Model characteristics of physical development, physical and technical preparedness of football players 15 years of different roles. *Health, sport, rehabilitation*, 4 (2), 106-114. http://sportsscience.org/index.php/health/article/view/892

14. Sobko, I.M. Seryi, A.V., Grinchenko, I.B., Yurchenko, P.O. (2018). The success of the performances of 7x7 soccer teams (athletes with disabilities with cerebrovascular accidents and other neurological diseases) at the Paralympic Games *Health, sport, rehabilitation*, 4 (2), 115-123. http://sportsscience.org/index.php/health/article/view/770

15. Varley, I., Hughes, D.C., Greeves, J.P. (2017). Increased training volume improves bone density and cortical area in adolescent football players. *International journal of sports medicine*, 38(5), 341-346. https://d-nb.info/1166405419/34

DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12(31)-77-84

Відомості про авторів:

Собко І. М.; orcid.org/0000-0001-5588-4825; sobko.iryna18@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, Харків, 61168, Україна.

Довбня М. О.; orcid.org/0000-0002-1967-879X; nikitadovbnya525@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, Харків, 61168, Україна.

Іщенко О. А.; orcid.org/0000-0001-6984-1981; ishenko007@rambler.ru; Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, майдан Свободи, 4, Харків, 61022, Україна.

Золотухін О. О.; orcid.org/0000-0002-6912-8753; zola198408@gmail.com; Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця, проспект Науки, 9-А, м. Харків, 61166, Україна.

Поліщук С. Б.; orcid.org/0000-0001-6879-6015; polischuk1070@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, Харків, 61168, Україна.