



УДК [796.332:796.015.28]

Методика розвитку вестибулярної стійкості дітей дошкільного віку, що займаються футболом

Овчаренко С. В., Яковенко А. В., Соловей Д. О.

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Український державний університет науки і технологій

Анотація

Мета. Стаття присвячена аналізу використання засобів розвитку вестибулярної стійкості у дітей дошкільного віку в процесі занять футболом та визначенню їх ефективності для покращення фізичного здоров'я та рухових навичок тих, хто займається. Мета дослідження – вдосконалення методики розвитку вестибулярної стійкості дітей дошкільного віку, що займаються футболом.

Матеріал і методи. Відповідно до мети та поставлених завдань програма досліджень включала методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводились у період з вересня 2025 року по грудень 2025 року на базі спортивної організації ТОВ «Футбік». В дослідженні приймали участь 22 хлопчика 4-6 років, які займались у групах початкової підготовки. Кількість занять і годин відповідали програмі раннього розвитку дітей за голландською методикою Total Soccer Method. Дослідження проводилось в умовах воєнного стану. Дослідження проводилося за наявності добровільної інформованої згоди батьків на участь дітей у випробуванні.

Результати. Розроблено методику застосування вправ, яка дозволила поліпшити рівень розвитку вестибулярної стійкості у дітей 4–6 років. Основними її положеннями є використання ігрового методу, широкого обсягу спортивного інвентарю, комплексного підходу з поступовим ускладненням. Розроблена нами методика є ефективною, що підтверджується більш високим приростом показників вестибулярної стійкості у дітей експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

Висновки. Позитивний вплив експериментальної методики сприятиме намаганням дітей, які займаються футболом, розвивати свої технічні вміння та навички в командній діяльності на тренуваннях і можуть бути рекомендовані для розвитку вестибулярної стійкості хлопчиків 4-6 років.

Ключові слова: засоби тренування; юні спортсмени; етап початкової підготовки; футбол; вестибулярна стійкість; комплекси вправ.

Вступ

Розвиток вестибулярної стійкості у дітей дошкільного віку є важливим аспектом їх фізичного та психічного розвитку, оскільки здатність підтримувати рівновагу має значний вплив на координацію рухів, розвиток моторних

Abstract

Methodology for developing vestibular stability in preschool children who play football

S. Ovcharenko, A. Yakovenko, D. Solovei

Purpose. The article is devoted to the analysis of the use of means for developing vestibular stability in preschool children during football lessons and determining their effectiveness in improving the physical health and motor skills of those involved. The purpose of the study is to improve the methodology for developing vestibular stability in preschool children involved in football.

Material and Methods. In accordance with the goals and objectives, the research program included methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The research was conducted from September 2025 to December 2025 on the basis of the sports organization "Footbike" LLC. The study involved 22 boys aged 4-6 years, who were engaged in primary training groups. The number of classes and hours corresponded to the program of early childhood development according to the Dutch methodology Total Soccer Method. The study was conducted under martial law conditions. The study was conducted with the voluntary informed consent of parents for the children's participation in the trial.

Results. A method of using exercises has been developed that has allowed to improve the level of development of vestibular stability in children aged 4–6 years. Its main provisions are the use of a game method, a wide range of sports equipment, a comprehensive approach with gradual complication. The technique we developed is effective, which is confirmed by a higher increase in vestibular stability indicators in children in the experimental group compared to the control group.

Conclusions. The positive impact of the experimental method will contribute to the efforts of children involved in football to develop their technical skills and skills in team activities during training and can be recommended for the development of vestibular stability in boys aged 4–6 years.

Keywords: means of training; young athletes; initial stage of preparation; football; vestibular stability; exercise sets.

навичок та формування правильної постави. Вестибулярна стійкість є основою для здійснення більш складних рухових дій у процесі навчання та фізичної активності, що в свою чергу сприяє розвитку загальної рухової активності та здоров'я дітей (Козубовська & Милян, 2022; Яковенко et al., 2024). Вестибулярна стійкість у дітей дошкільного





віку є основою для здатності правильно орієнтуватися в просторі, що є важливим для їхньої безпеки, самостійності та активної участі в різноманітних діяльностях, як у повсякденному житті, так і в навчанні. Фахівці з фізичного виховання вказують на необхідність та важливість застосування фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей дітей (Яхно, 2011; Марченко, 2008; Гнесь & Зендик, 2024; Шейко, 2025). Ранній розвиток вестибулярної стійкості сприяє адаптації дітей до різних фізичних навантажень та середовищ, зменшуючи ризик розвитку порушень координації рухів і запаморочень у майбутньому (Пасічник, 2023; Кокарева, 2016), а також є важливим з огляду на соціалізацію та адаптацію малюків до групових занять.

Футбол, як один з доступних та популярних видів фізичної активності, має великий потенціал для розвитку вестибулярної стійкості у дітей дошкільного віку. Цей вид спорту передбачає широкий спектр рухів, таких як біг, стрибки, повороти, зміна напрямку, що позитивно впливає на розвиток вестибулярного апарату (Овчаренко et al., 2020). Безумовно, що застосування елементів футболу в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку дозволяє не тільки розвивати їх фізичні якості, але й інтегрувати заняття у веселу та мотиваційну гру, що стимулює бажання дітей активно брати участь у фізичних вправах. Діти цього віку ще активно формують навички соціальної взаємодії, а рухливі ігри, зокрема футбол, дозволяють розвивати не тільки фізичні здібності, але й навички співпраці, командної роботи та взаємопідтримки, що є важливими для їхнього подальшого розвитку (Курок & Хлус, 2023; Піскоха & Тищенко, 2024).

Однак, використання тільки засобів футболу для розвитку вестибулярної стійкості у дітей дошкільного віку залишається, на нашу думку, все ж таки недостатнім. Тому актуальним є вивчення методів та підходів до інтеграції вправ на розвиток вестибулярної стійкості в тренувальний процес футболістів дошкільного віку з метою покращення їх фізичного здоров'я та рухових навичок. Це дозволить розширити знання в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку та сприяти впровадженню нових підходів до розвитку вестибулярної стійкості у навчальних програмах.

Мета дослідження - вдосконалення методики розвитку вестибулярної стійкості дітей дошкільного віку, що займаються футболом.

Матеріал і методи

В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, проаналізувати загальні відомості про координаційні здібності та вестибулярну стійкість, визначити анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку 4-6 років.

Педагогічне спостереження проводилося з метою збору даних про поведінку та реакції досліджуваних у природних умовах.

Педагогічне тестування проводилось за допомогою двох функціональних проб:

- проби Яроцького А.І. (в.п. – основна стійка, руки на пояс, очі заплющені. Дитина виконує обертові рухи головою в один бік, один оберт за секунду);

- проби Бірюк М.А. (досліджуваному пропонують зафіксувати зімкнуту стійку на носках, руки вгору-назовні, очі заплющені).

Під час виконання цих проб реєструється час утримання рівноваги – оцінка здібності до утримання рівноваги під час виконання динамічних рухів.

Нормальний (високий) показник – час утримання рівноваги під час виконання тестового завдання дорівнював 5-6 с; середній показник – час утримання рівноваги дорівнював 3-4 с; низький або нульовий показник – час утримання рівноваги становив 0-2 с.

Методи математичної статистики використовувались для опрацювання експериментального матеріалу, обробка результатів тестування здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (MS Excel; Statistica – 7.0).

Дослідження проводились у період з вересня по грудень 2025 року на базі спортивної організації ТОВ «Футбік». В дослідженні приймали участь 22 хлопчика 4-6 років (контрольна група – 11 осіб, експериментальна група – 11 осіб), які займалися у групах початкової підготовки. Кількість занять і годин відповідали програмі раннього розвитку дітей за голландською методикою Total Soccer Method (<https://www.totalsoccermethod.com/>). Контрольна група займалась за програмою Total Soccer Method без включення додаткових засобів для розвитку вестибулярної стійкості у дітей.

Основні положення експериментальної програми. Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 3 години. Експериментальна група: програма включає ігрові вправи, використання різноманітного спортивного інвентарю та спеціальні комплекси фізичних вправ на розвиток рівноваги, які застосовуються в основній частині заняття. Ключові елементи експериментальної програми: заняття проводяться у формі рухливих ігор, що підвищує зацікавленість дітей (ігрова форма). Використовувався різний спортивний інвентар для урізноманітнення вправ та ускладнення завдань (різноманітність). Програма включала вправи на розвиток як статичної, так і динамічної рівноваги (комплексний підхід). Рівень складності вправ поступово збільшувався для забезпечення прогресу (поступове ускладнення).

Рухливі, які сприяють розвитку здібності до реагування і були включені в заняття експериментальної групи:

1. Правила гри: діти виконують біг по колу, за першим сигналом тренера (хлопок, музикальна пауза, сигнал свистка тощо) діти повинні зайняти вільне коло, які розташовані в центрі залу. Після кожної гри одне кільце прибирається, хто не встиг – програє і сідає на лавочку (сприятиме підвищенню рівня швидкості реакції, підвищення рівня



виривалості) (3 хв).

2. Правила гри: тренер шикують дітей в одну шеренгу, та розставляє кубики по залу відповідно кількості дітей. Діти повернуті спиною до кубиків. За сигналом тренера діти мають швидко розвернутись, побігти до кубиків і сісти. З кожним разом прибирається один кубик і вони переставляються по залу. Хто не встиг – програє і сідає на лавочку (сприятиме підвищенню рівня швидкості реакції та реакції вибору, підвищення рівня швидкісно-силових здібностей) (5 хв).

3. Правила гри: Діти стоять по прямій килима (на безпечному відстані один від одної – 2 м). Тренер стоїть обличчям до дітей та промовляє кодові слова (вода, вогонь, земля, повітря). Кожне слово відповідає рухливій дії. Вода – хвиля руками, вогонь – похитування руками над головою, земля – положення упор – присівши, повітря – оберт навколо себе. Чергуючи ці кодові слова – сигнали в рандомному порядку діти виконують завдання поставлені тренером. Можна додати будь яке додаткове кодове слово, яке не відноситься за значенням до самої гри і накласти на нього додаткове завдання (наприклад хлопок руками над головою). Це допоможе урізноманітнити гру і змусить дітей уважно вас слухати. Критерії перемоги: перемагає та дитина, яка зробила найменшу кількість помилок (сприятиме підвищенню рівня швидкості реакції та реакції вибору) (3 хв).

4. Правила гри: діти знаходяться в центрі залу, по сторонам залу знаходяться тренери з м'яким м'ячем. Тренери кидають м'яч в дітей, діти мають ухилитись від м'яча та слідкувати за ним, постійно змінюючи положення на полі. В кого влучили – сідає на 20 с на лавочку відпочити (сприятиме підвищенню рівня швидкості реакції, та реакції вибору) (3 хв).

Вправи, які сприяють розвитку здібності до збереження статичної рівноваги (з використанням додаткового обладнання) і були включені в заняття експериментальної групи:

- діти стоять на двома ногами на двох м'яких на півсферах в парах та кидають один одному м'ячі. Відстань між партнерами – 2 м, між парами – 3 м, кидки виконувати з помірною силою, так, щоб їх можна було зловити, ноги напівзігнуті, тулуб трохи нахилений вперед, при ловлі м'яча руки витягнуті вперед і зігнуті в ліктях (4x8 р);

- те саме, тільки діти стоять на кубиках. Відстань між партнерами – 7 м, між парами 3 м, кидки виконувати з високою силою і точністю, кидок виконувати за технікою виконання вкидання м'яча з-за бокової лінії (4x8 р.);

- в.п. – о.с. на кубуку, 1 – присід, 2 – в.п., 3-4 – те саме. Спина пряма, темп повільний, слідкувати за рівновагою учнів, дихання рівномірне (4x4 р.);

- в.п. – стійка на правій нозі на м'якій на півсфері, руки в сторони (10 с),

- в.п. – те саме на лівій (10 с) (сприятиме підвищенню тону м'язів ніг, литкових м'язів, підвищенню рівня здібності до збереження рівноваги за рахунок м'язів стабілізаторів).

Гра, які сприяє розвитку здібності до просторової орі-

єнтації і була включена в заняття експериментальної групи:

Правила гри: Один із гравців вибирається на роль «тих, хто заморожує» (цей гравець може бути названий, наприклад, «водієм» або «заморожувачем»). Інші гравці намагаються уникнути того, щоб їх спіймали. «Заморожувач» намагається «заморозити» гравців, торкнувшись їх. Якщо гравець «заморожений», він не може рухатися і повинен залишатися в тій точці, де його спіймали. Інші гравці можуть допомогти «замороженому», доторкнувшись до них, після чого «заморожений» гравець може знову рухатися. Замороження: Якщо гравець був «заморожений», він залишиться стояти в нерухомому стані, поки інший гравець не прийде і не звільнить його, доторкнувшись до нього. Кінець гри: гра триває до тих пір, поки всі гравці не будуть заморожені або поки не буде встановлено певний час для гри. Якщо всі гравці були заморожені, то гра закінчується, і роль «заморожувача» переходить до іншого учасника для наступного раунду (сприятиме підвищенню рівня швидкості реакції, реакції вибору та орієнтації в просторі) (7 хв).

Батьки учасників дали свою згоду на участь дітей в дослідженні, були проінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду будь-який час. Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

Результати та їх обговорення

Оцінка показників фізичних якостей є важливою складовою процесу фізичної підготовки дітей (Пасічник & Сосновський, 2012; Сулима et al., 2020; Маляр, 2010). В ході нашого дослідження ми вивчали рівень розвитку вестибулярної стійкості у дітей віком 4-6 років, що займаються футболом за допомогою ряду спеціально підібраних тестів.

За методикою А. І. Яроцького ми оцінювали рівень розвитку вестибулярної стійкості хлопчиків 4-6 років, які займаються футболом. За результатами дослідження на початок експерименту визначено, що більше половини (71,43%) хлопчиків експериментальної групи мають високий показник (час утримання рівноваги під час виконання тесту дорівнював 5 с і краще), 28,57% – середній показник (час утримання рівноваги склав 3-4 с), а низький показник у цій групі не було зафіксовано. У контрольній групі результати відрізнялися: 28,57% показників високого рівня, 57,14% – середнього, а 14,29% – низького рівня.

Результати оцінки рівня розвитку вестибулярної стійкості за методикою М. А. Бірюк показали, що в більшості хлопчиків експериментальної групи виникли труднощі під час проходження тесту, і вони продемонстрували низькі показники (42,86%) часу утримання рівноваги (до 2 с), тоді як більше половина результатів (57,14%) було середнього рівня (час утримання рівноваги - 3-4 с). У контрольній групі результати розподілилися так: 14,29% показників виконання тесту високого рівня (5 с і краще), 57,14% – середні показники (в межах 3-4 с), а 28,57% – показники низького

рівень розвитку вестибулярної стійкості.

Слід зазначити, що результати виконання першої проби виявились трохи краще у гравців експериментальної групи, а другої проби – трохи краще у гравців контрольної групи, що свідчить про приблизно однаковий рівень розвитку вестибулярної стійкості дітей цієї групи, які займаються футболом.

Одним із ключових завдань фізичного виховання дошкільнят є розвиток їхньої координації рухів, особливо здатності утримувати рівновагу. Ця здатність є фундаментальною для багатьох видів спорту, зокрема футболу (Michael et al., 2018; Собко et al., 2021; Пасічник, 2020).

Після початкового тестування було виявлено, що більшість дітей, як в експериментальній, так і в контрольній групах, мають труднощі з утриманням рівноваги та недостатній рівень розвитку вестибулярної стійкості, що ускладнює повноцінно освоювати нові елементи футболу. Це стало підставою для розробки і внесення в тренувальний процес юних футболістів додаткових засобів, спрямованих на розвиток вестибулярної стійкості хлопчиків 4–6 років.

Ефективність застосованої програми оцінювалась шляхом повторного тестування після завершення експерименту. Після впровадження нашої методики розвитку вестибулярної стійкості у тренувальний процес хлопчиків віком 4-6 років ми отримали позитивну динаміку результатів в експериментальній групі. Дослідження вестибулярної стійкості за пробою А. І. Яроцького показало, що після застосування експериментальної методики кількість результатів середнього рівня у дітей зменшилася приблизно на 14,3% (було 28,6%, стало 14,3; $p < 0,05$), натомість збільшилася кількість результатів високого рівня на 14,6% (було 71,4%, стало 85,7; $p < 0,05$). Показників низького рівня як до, так і після експерименту в першій пробі в експериментальній групі визначено не було (рис. 1).



Рис. 1. Динаміка показників вестибулярної стійкості футболістів 4–6 років експериментальної за пробою А.І. Яроцького (у ході експерименту)

Дослідження вестибулярної стійкості за іншою пробою (М. А. Бірюк) демонструє, що показники середнього рівня розвитку вестибулярної стійкості у дітей в експериментальній групі залишилися незмінними (57,19%). Водночас ми виявили високий рівень показників (42,9%), хоч до початка експерименту у жодної дитини в експеримен-

тальній групі не було визначено високого рівня розвитку вестибулярної стійкості за цією пробою. Також слід відзначити, що до початку експерименту 42,9% дітей мали низький рівень вестибулярної стійкості, але після впровадження методики жоден юний футболіст не показав результати низького рівня (рис.2).



Рис. 2. Динаміка показників вестибулярної стійкості футболістів 4–6 років експериментальної групи за пробою М.А. Бірюк (у ході експерименту)

Натомість, дослідження вестибулярної стійкості за пробою А. І. Яроцького гравців контрольної групи демонструє нам, що за час проведення експерименту показники середнього рівня збільшилися на 14,3% (було 51,4%, стало 71,4; $p < 0,05$), а низький рівень в групі – відсутній. При тому показники високого рівня не змінилися (28,6%) (рис.3).



Рис. 3. Динаміка показників вестибулярної стійкості футболістів 4–6 років контрольної груп за пробою А.І. Яроцького (у ході експерименту)

У діаграмі, яка відображає результати за пробою М.А. Бірюк, в контрольній групі в період тренувань спостерігаються зміни в рівнях показників серед хлопчиків. На початок тренувань високі показники були зафіксовані у 14,3% хлопців, і цей відсоток залишився незмінним. Середні показники становили 57,1%, а після завершення експерименту підвищилися до 71,4% (приріст 14,3%; $p < 0,05$). Низькі показники мали динаміку до покращення (на початок становили 28,6%, а після експерименту знизилися до 14,3%; $p < 0,05$) (рис.4).

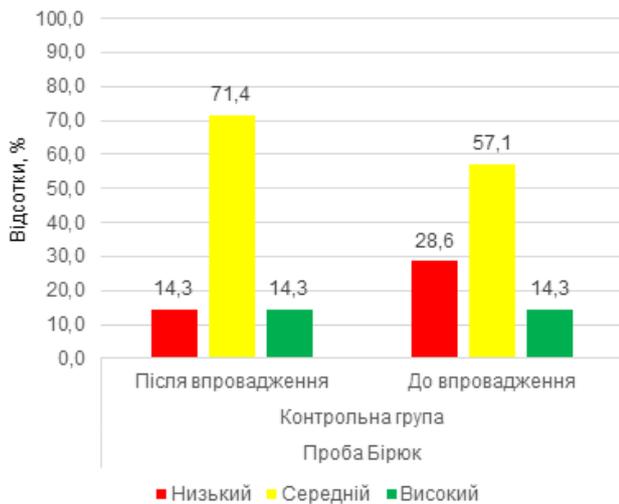


Рис. 4. Динаміка показників вестибулярної стійкості футболістів 4–6 років контрольної групи за пробою М.А. Бірюк (у ході експерименту)

Таким чином, проведене дослідження доводить, що заняття спортивними іграми і, зокрема футбол, сприятиме розвитку вестибулярної стійкості дітей дошкільного віку, що свідчить про позитивний вплив занять цим видом спорту на розвиток координації рухів.

Між тим, додавання в тренувальний процес додаткових комплексів вправ, спрямованих на розвиток вестибулярної стійкості, визначило кращий приріст показників високого рівня у хлопчиків експериментальної групи. В експериментальній групі він склав 14,3% за пробою Яроцького та 42,9% - за пробою Бірюк. В контрольній групі показники високого рівня не змінилися.

При цьому, використання додаткових ігрових форм у тренувальному процесі юних футболістів є також ефективним засобом підвищення інтересу дітей до занять. Рухові ігри дозволяють зробити процес навчання більш емоційним та динамічним, що, своєю чергою, сприяє глибшому

засвоєнню рухових навичок. Застосування ігрового методу під час занять футболем не лише робить тренування більш різноманітними, але й допомагає оптимізувати навчально-тренувальний процес та раціонально розподіляти фізичне навантаження в занятті.

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури показав значущість проблеми розвитку вестибулярної стійкості у дітей, що займаються спортом і, зокрема, футболем. Визначено, що заняття футболем сприятиме розвитку загальної рухової активності та здоров'я дітей. Однак, здійснення більш складних рухових дій у процесі навчання технічним елементам футболу потребує використання в тренувальному процесі додаткових комплексів вправ, спрямованих на розвиток вестибулярної стійкості.

Розроблено методика застосування ігрових вправ, яка дозволила поліпшити рівень розвитку вестибулярної стійкості у дітей 4–6 років експериментальної групи. Основними її положеннями є використання ігрового методу, широкого обсягу спортивного інвентарю, комплексного підходу з поступовим ускладненням. Розроблена нами методика є ефективною, що підтверджується більш високим приростом показників вестибулярної стійкості у дітей експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Також, запропоновані комплекси вправ сприяють намаганням дітей розвивати свої технічні вміння та навички в командній діяльності на тренуваннях і можуть бути рекомендовані для розвитку вестибулярної стійкості хлопчиків 4–6 років, які займаються футболем.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку та обґрунтування нових методик, які будуть сприяти ефективності використання рухливих ігор, ігрових вправ у навчально-тренувальному процесі дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболем.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 21.10.2025; Прийнято: 29.12.2025

Опубліковано: 06.02.2026

Список літератури

- Гнес, Н. & Зендик, О. (2024). Використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), 159–164. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.24>
- Козубовська, І.В. & Милин, Ж.І. (2022). Організація предметно-ігрового простору в дошкільних закладах Великої Британії. У: *Pedagogical sciences innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them. The XXV International Scientific and Practical Conference*, June 28–July 01 2022, Athens, Greece; 349–351. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66175>

Reference

- Gnes, N. & Zendik, O. (2024). Viktoristanniy suzhetno-rolivih igor na zanyattiyh z plavanniya z ditmi doshkilnogo viku. [Using story-based role-playing games in swimming lessons with preschool children]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, no. 1(1), 159–164. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.24> [in Ukrainian].
- Kozubovska, I.V. & Mylian, Zh.I. (2022). Orhanizatsiia predmetno-ihrovoho prostoru v doshkilnykh zakladakh Velykoi Brytanii [Organisation of subject-based play areas in pre-school establishments in Great Britain]. *Pedagogical sciences innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them. The XXV International Scientific and Practical Conference*, June 28 – July 01 2022, Athens, Greece, 349–351. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66175> [in Ukrainian].
- Kokareva, S.M. (2016). Vdoskonalennia koordynatsiinykh zidbnosti futbolistiv



- Кокарева, С.М. (2016). Вдосконалення координаційних здібностей футболістів засобами прикладної аеробіки з елементами єдиноборств. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: ЧНПУ, 139 (2), 232–236.
- Курок, О. & Хлус, Н. (2023). Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*, 4(26), 4–15. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.01>
- Маляр, Н.С. (2010). Стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Молода спортивна наука України*, 2, 155–160.
- Марченко, С.І. (2008). Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидкісносилових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 1, 29–34.
- Овчаренко, С., Соловей, Д., Матяш, В. & Яковенко, А. (2020). Вдосконалення розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 68–76. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-068>
- Пасічник, В.М. & Сосновський Д.Д. (2012). Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 7, 86–90.
- Пасічник, В.М. (2023). *Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання*; дис. доктора наук з фізичного виховання і спорту; спец. 24.00.02. Львів.
- Пасічник, В. (2020). Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри*, 3(17), 43–57.
- Піскоха, А. & Тищенко, В. (2024). Використання засобів футболу для підвищення показників фізичного розвитку та функціонального стану дітей середнього шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 20–29. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-2>
- Собко, І., Довбня, М., Іщенко, О., Золотухін, О. & Поліщук, С. (2021). Розвиток фізичних якостей за допомогою ігрового методу в тренувальному процесі футболістів 5–6 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 12, 77–84. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12\(31\)-77-84](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12(31)-77-84)
- Сулима, А., Бекас, О., Нестерова, С., & Сулима, О. (2020). Показники фізичного розвитку дітей віком 3–6 років. *Physical culture sports and health of the nation*, (28), 85–89.
- Шейко, Л.В. (2025). Вплив ігрового методу на якість підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються плаванням. *Спортивні ігри*, 2(36), 39–46. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.05>
- Яковенко, А.В., Сидорчук, Т.В., Афанасьєв, С.М., Микитчик, О.С., Москаленко, Д. О. & Лопуга, А.В. (2024). Фізичне виховання в системі дошкільної освіти в зарубіжних країнах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 12 (185), 212–215. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).44)
- Яхно, Є.Г. (2011). Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К.
- 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*, 14(53), 191–204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>
- <https://www.totalsoccermethod.com/>
- zasobamy prykladnoi aerobiky z elementamy yedynoborstv [Improving the coordination skills of football players through applied aerobics with elements of martial arts]. *Visnyk Chernihivskoho pedahohichnoho universytetu* [Bulletin of Chernihiv Pedagogical University]. Seria: Pedahohichni nauky. Fyzychne vykhovannia ta sport. Chernihiv: ChNPU, no. 139 (2), 232-236 [in Ukrainian].
- Kurok, O. & Khlus, N. (2023). Rozvytok fizychnykh yakosteiu ditei starshoho doshkilnoho viku zasobom sportyvnoi hry futbol [Development of physical qualities in older preschool children through the sport of football]. *Sportyvni hry* [Sports games], no. 4 (26), 4–15. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.01> [in Ukrainian].
- Maliar, N.S. (2010). Stan fizychnoho rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku. [The state of physical development of older preschool children]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science in Ukraine], no. 2, 155-160 [in Ukrainian].
- Marchenko, S.I. (2008). Kharakterystyka vplyvu ihrovyykh zasobiv na dynamiku rozvytku shvydkisnosylovykh zdibnostey uchniv molodshoho shkil'noho viku [Characteristics of the impact of gaming tools on the dynamics of the development of speed and strength abilities in primary school pupils]. *Teoria ta metodika fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education], no. (1), 29–34 [in Ukrainian].
- Ovcharenko, S., Solovei, D., Matiash, V. & Yakovenko, A. (2020). Vdoskonalennia rozvytku koordynatsiinykh zdibnostey yunych futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovky [Improving the coordination skills of young footballers at the preliminary basic training stage]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], no. 1, 68–76. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-068> [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V.M., & Sosnovskiy, D.D. (2012). Otsinka fizychnoho i rozumovoho rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku [Assessment of physical and mental development of older preschool children]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], no. 7, 86–90 [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. (2023). *Teoretyko-metodychni osnovy igrovoi dijalnosti ditei doshkil'noho viku v procesi fizychnoho vykhovannia* [Theoretical and methodological bases of play activities of preschool children in the process of physical education]: dys. doktora nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu; spec. 24.00.02. L'viv. [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. (2020). Sutnist' igrovoi dijalnosti u formuvanni osobystosti ditei doshkil'nogo viku [The essence of game activity in the formation of the personality of preschool children]. *Sportyvni hry* [Sports games], no. 3(17), 43–57. [in Ukrainian].
- Piskokha, A. & Tyshchenko, V. (2024). Vykorystannia zasobiv futbolu dlia pidvyshchennia pokaznykiv fizychnoho rozvytku ta funktsionalnoho stanu ditei sereidnoho shkilnoho viku [Using football to improve the physical development and functional condition of middle school children]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia* [Current issues in physical education and sports training methods], no. 2, 20-29. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-2>. [in Ukrainian].
- Sobko, I., Dovbnia, M., Ishchenko, O., Zolotukhin, O. & Polishchuk, S. (2021). Rozvytok fizychnykh yakosteiu za dopomohoiu ihrovoho metodu v trenuvalnomu protsesi futbolistiv 5–6 rokiv [Development of physical qualities using the game method in the training process of football players aged 5–6] *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii* [Physical culture, sport and health of the nation], no. 12, 77–84. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12\(31\)-77-84](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12(31)-77-84) [in Ukrainian].
- Sulyma, A., Bekas, O., Nesterova, S. & Sulyma O. (2020). Pokaznyky fizychnoho rozvytku ditei vikom 3-6 rokiv [Physical development indicators for children aged 3-6 years]. *Physical culture sports and health of the nation*, no. (28), 85-89. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-85-89](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-85-89) [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2025). Vplyv igrovogo metodu na yakist pidgotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, scho zaiymautsia plavanniam [The influence of the game method on the quality of fitness of primary school children engaged in swimming.]. *Sportyvni hry* [Sports games], no. 2(36), 39–46. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.05> [in Ukrainian].
- Yakovenko, A.V., Sidorchuk, T.V., Afanasiev, S.M., Mykytych, O.S., Moskalenko, D.O., & Lopuha, A.V. (2024). Fyzychne vykhovannia v systemi doshkilnoi osvity v zarubiznykh krainakh [Physical education in the preschool education system in foreign countries]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova* [Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov]. Seria 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), no. 12(185), 212–215. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).44) [in Ukrainian].
- Yakhno, E.G. (2011). *Kompleksnyj rozvytok fizychnykh i moral'nykh yakosteiu ditei starshoho doshkil'nogo viku v procesi fizychnoho vykhovannia* [Complex development of physical and moral qualities of children of senior preschool age in the course of physical education]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu. K. [in Ukrainian].
- 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*, no. 14(53), 191–204. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301>. <https://www.totalsoccermethod.com/>

**Відомості про авторів / Information about the Authors****Овчаренко Сергій Валентинович:**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Український державний університет науки і технологій; вул. Набережна Перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-4345-4021>,
Sergey_dnepr2008@ukr.net

Serhii Ovcharenko:

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Educational and Sci-entific Institute 'Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports' Ukrainian State University of Science and Technology: str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine.

Яковенко Артем Володимирович:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Український державний університет науки і технологій; вул. Набережна Перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>,
yakovenkoartem2012@gmail.com

Artem Yakovenko:

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Educational and Sci-entific Institute 'Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports' Ukrainian State University of Science and Technology: str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine.

Соловей Дмитро Олександрович:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Український державний університет науки і технологій; вул. Набережна Перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-8105-2061>,
lsoloveydmitriy@gmail.com

Dmytro Solovei:

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Educational and Sci-entific Institute 'Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports' Ukrainian State University of Science and Technology: str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine..