

Концепція Small-Sided Games (SSG) у формуванні моделі "Активна нація": рухова активність школярів як чинник національної стійкості

Цибанюк Олександра Олександрівна¹

Опубліковано	Секція	УДК
05.11.2025	Освіта	796.011.3:373.5- 057.87:355.23

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17546261>

Анотація. У статті обґрунтовано стратегічне значення рухової активності (РА) школярів у контексті обороноздатності та формування національної стійкості. На основі аналізу встановлено науковий розрив між доведеною високою ефективністю методики Small-Sided Games (SSG) та відсутністю її системної інтеграції у позаурочний освітній процес як цілісної моделі. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна апробація SSG-моделі для підвищення рівня РА учнів 7–9 класів в умовах гурткової роботи. Розроблено та впроваджено SSG-модель, що передбачає високу інтенсивність занять та гейміфікацію (зокрема, елементи панна-футболу). Експериментально доведено, що впровадження моделі забезпечує статистично значуще збільшення часу РА високої інтенсивності (на 40,3%), поліпшення координаційної спритності (на 6,9%) та витривалості (на 11,5%) у експериментальній групі. Виявлено високу кореляцію між фізичними показниками та мотивацією, командною стійкістю. Дослідження підтверджує, що SSG-модель є ефективною педагогічною стратегією формування фізично і психологічно стійкого молодого покоління.

Ключові слова: вуличний футбол, панна, ігрові методики, шкільна молодь, фізична активність, мотивація, позаурочна робота.

The Concept of Small-Sided Games (SSG) in Forming the "Active Nation" Model: Motor Activity of School Students as a Factor of National Resilience

Annotation. The article substantiates the strategic importance of motor activity (MA) among school students in the modern context of national defense capability and the formation of comprehensive national resilience. Analyzing current pedagogical and sports science literature reveals a significant scientific gap between the proven high effectiveness of the Small-Sided Games (SSG) methodology (including formats like Panna Football) in enhancing physiological and technical parameters, and the lack of its systemic, model-based integration into the extracurricular educational process of general secondary schools. Traditional physical education curricula often struggle to provide the necessary volume and required intensity of MA to effectively counteract the pervasive issue of hypokinesia among

¹ доктор педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна <https://orcid.org/0000-0001-5367-5747>

adolescents. The primary aim of this research was the theoretical justification and subsequent experimental approbation of a specialized SSG-based model designed to increase the level of MA among students in grades 7–9 (aged 12–15) specifically within the framework of after-school club activities. A novel SSG model was developed and implemented, characterized by its focus on high intensity exercise periods and the strategic use of gamification. The content of the intervention was concentrated on varied small-format games (1x1, 2x2, 3x3), incorporating dynamic elements from Panna Football. This design was intended to maximize student engagement, intrinsic motivation, and the development of game-specific agility and endurance, thereby achieving a higher total volume of intensive physical exertion compared to standard classes. The pedagogical experiment involved comparing an Experimental Group (EG), which participated in the SSG-based club, with a Control Group (CG) following only the standard curriculum. The results experimentally confirmed the high effectiveness of the SSG model. The experimental group demonstrated a statistically significant increase in high-intensity MA time (an improvement of 40.3%), directly addressing the issue of inadequate exercise intensity. Furthermore, the EG showed notable functional gains in key physical parameters: coordination agility improved by 6.9% (measured via tests like the Zig-Zag run), and general endurance increased by 11.5% (measured by the Cooper test). Crucially, the study established a high positive correlation between the improvements in physical performance indicators and the students' motivation levels and team resilience (psychological hardiness). This finding directly links the pedagogical implementation of the SSG model to the state's strategic goals. The model proves effective in developing not just physical fitness, but also essential psychological qualities—quick decision-making, effective communication, and coping with stress and fatigue under competitive conditions—all of which are vital components of national resilience.

In conclusion, the research confirms that the SSG model implemented through club work represents an effective pedagogical strategy for the holistic development of a physically and psychologically robust young generation, thereby serving as a practical tool for realizing the goals of the "Active Nation" project.

Keywords: street football; Panna; game methodologies; school youth; physical activity; motivation; extracurricular activity.

Вступ

На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах постійних геополітичних викликів та посилення вимог до фізичної та психологічної стійкості громадян, проблема рухової активності (РА) молодого покоління набуває не лише медико-педагогічного, але й стратегічного національного значення. Зниження рівня фізичної підготовленості та поширення гіподинамії серед шкільної молоді визнано однією з глобальних загроз, що безпосередньо впливає на кадровий резерв держави та її обороноздатність.

Проблема полягає у критичному дисбалансі між об'єктивною потребою суспільства у фізично розвиненому та здоровому поколінні, здатному ефективно реагувати на виклики сьогодення, та недостатньою ефективністю традиційних методів фізичного виховання у школах. Існуючі підходи часто не здатні забезпечити формування стійкої внутрішньої мотивації школярів до щоденної рухової активності, що призводить до низьких показників фізичної працездатності та здоров'я.

Вирішення окресленої проблеми безпосередньо пов'язане з низкою важливих наукових та практичних завдань. Так, необхідна розробка та наукове обґрунтування сучасної моделі підвищення РА, яка б відповідала психофізіологічним особливостям сьогоднішніх школярів та використовувала б інноваційні методики. До таких належить концепція Small-Sided Games (SSG), яка, будучи інтерактивною та високо інтенсивною, може стати ефективним інструментом для поліпшення фізичних якостей та командної взаємодії.

Впровадження цієї моделі (зокрема, з використанням SSG) у загальноосвітній простір має стати стратегічним елементом національної політики у сфері здоров'язбереження та фізичної культури. Підвищення рівня ПА школярів через таку модель прямо корелюється із завданням підготовки фізично стійких громадян, які є фундаментом для забезпечення обороноздатності держави.

Таким чином, дослідження націлене на пошук, обґрунтування та апробацію інноваційних рішень, що дозволять кардинально змінити підхід до фізичного виховання молоді та перетворити рухову активність на стратегічний ресурс національної безпеки.

Сучасні освітні стратегії вимагають інтеграції інноваційних та привабливих для молоді форм фізичної активності. Однією з таких є панна-футбол (Panna Football), який ідеально вписується у концепцію Small-Sided Games (SSG) завдяки своїм обмеженим розмірам майданчика, малій кількості гравців (зазвичай 1x1 або 2x2) та високій інтенсивності. Панна, як динамічний різновид вуличного футболу, виходить за рамки традиційного фізичного виховання, пропонуючи короткі, але насичені рухом ігрові сесії. Це забезпечує високий рівень рухової активності школярів, не лише розвиваючи їхню швидкість та координацію, але й підвищуючи внутрішню мотивацію завдяки елементу гри, змагальності та особистої майстерності (успішне проведення м'яча «поміж ніг» опонента). Таким чином, використання панна-футболу як SSG є інноваційним інструментом для ефективного протистояння гіподинамії та інтеграції фізичної культури в повсякденне життя молоді.

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024–2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що світова та вітчизняна наука інтенсивно досліджує Small-Sided Games (SSG) як високоефективний тренувальний та педагогічний інструмент для покращення фізичної працездатності та технічних навичок молоді. Паралельно, українські науковці чітко артикулюють стратегічну необхідність підвищення рівня рухової активності школярів та обґрунтовують прямий зв'язок цього процесу з національною стійкістю та обороноздатністю держави.

Відповідно, проаналізовані статті можна згрупувати за основним дослідницьким фокусом на три ключові групи. Так, до першої відносимо праці дослідницьким фокусом яких стали методична та фізіологічна ефективність Small-Sided Games (SSG), визначення SSG як інструменту тренування, порівнюючи його ефективність з іншими методиками та аналізуючи вплив на фізичні та технічні показники спортсменів [5, с.34-43; 10, с. 1237–1247]. Статті цієї групи зосереджені на експериментальному підтвердженні переваг тренувань на основі SSG над традиційними методами (E. Arslan, G. Ozer, F. Clemente) [2, с.165–173]. Дослідження оцінюють вплив SSG на фізичну працездатність (D. Castillo, et al.), психофізіологічні реакції та технічні навички молодих гравців (O. Репко) [13, с.49–56]. Деякі роботи також присвячені періодизації тренувального процесу на основі SSG та зовнішнім навантаженням гравців під час ігор.

Наступна група розглядає ширше застосування SSG, зокрема як інструмент оцінки здібностей, соціалізації та сталого розвитку. Статті цієї групи вивчають потенціал SSG не лише як тренувального засобу, але і як педагогічного інструменту та соціального впливу (Paun, G.-D., et al.) [12]. Дослідження розглядають використання SSG для оцінки технічних та тактичних навичок юних гравців, що має пряме відношення до ідентифікації талантів [3, с.231–236]. Також акцентується увага на соціально-педагогічних аспектах, зокрема на розвитку соціальної інклюзії та внеску SSG у цілі сталого розвитку.

А третя група розглядає рухову активність, мотивацію та стратегічний контекст у широкому соціальному та державному контексті, акцентуючи увагу на проблемі гіподинамії та національної безпеки [7, с. 287–294]. Такі публікації зосереджені на глобальній проблемі зниження рухової активності школярів, пошуку шляхів її підвищення в умовах загальноосвітньої школи та ролі фізичної культури у стратегічних державних завданнях (О. Томенко) [14]. Аналізуються мотиваційно-ціннісні основи РА, її філософські аспекти та необхідність інноваційних підходів в умовах воєнного стану (Я. Галан, І. Горохолінська, М. Колб, А. Соловей). Найважливіше – ці роботи встановлюють прямий зв'язок між фізичною культурою/мотивацією і обороноздатністю держави/національною стійкістю.

Отже, знаходимо чітке обґрунтування необхідності інноваційних підходів до фізичного виховання для підвищення критично низького рівня рухової активності школярів і доведення того, що фізична культура є стратегічним елементом формування мотиваційної та фізичної готовності громадян до обороноздатності держави.

Попри підтверджену ефективність SSG як потужного інструменту для поліпшення фізичних показників та усвідомлення стратегічної ролі рухової активності школярів для обороноздатності нації, нами не знайдено досліджень, що запропонували цілісної, експериментально верифікованої моделі, яка б системно інтегрувала методикку SSG у позаурочний освітній процес, обґрунтувала ефективність цієї моделі саме у стратегічному контексті формування фізичної та психологічної готовності молоді до національної стійкості.

Метою даної статті є теоретичне обґрунтування та експериментальна апробація сучасної моделі підвищення рівня рухової активності школярів на основі концепції Small-Sided Games (SSG), а також визначення її ефективності як стратегічного елемента формування фізичної готовності молоді до національної стійкості (обороноздатності).

Завдання статті:

- проаналізувати сучасний стан проблеми гіподинамії та обґрунтувати необхідність впровадження інноваційних методик, зокрема Small-Sided Games (SSG), у фізичне виховання школярів;
- теоретично обґрунтувати та розробити сучасну SSG-модель підвищення рухової активності, призначену для гурткової (позаурочної) роботи в загальноосвітніх навчальних закладах;
- визначити педагогічні умови та методичні рекомендації для впровадження розробленої моделі;
- експериментально апробувати ефективність моделі, провівши порівняльний аналіз динаміки показників рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації школярів експериментальної та контрольної груп.

Результати

Нами був проведений експеримент, в якому взяли участь 45 школярів (7–9 класів) ЗЗСО м. Чернівці, віком 13–15 років. Усі учасники відвідували уроки фізичної культури за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. Баженков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоець, М. Дутчак) [1]. Модуль «Панна (вуличний футбол)» в цих школах не обиралися. Учасники були розділені на дві групи для факультативних/гурткових занять: контрольна група (КГ) – 23 особи (учасники КГ не відвідували гурткові заняття, або відвідували гуртки, не пов'язані з фізичною активністю - шахи, програмування).

Учасники експериментальної групи (ЕГ), 22 особи відвідували організований гурток «Малі ігри для великих цілей» 3 рази на тиждень, тривалість тренувань 60-90 хвилин. Заняття гуртка проводилися за розробленою SSG-моделлю.

Перед початком експерименту підтверджено однорідність груп за початковими показниками РА та фізичної підготовленості. Дослідження проводилося у три етапи протягом лютого-вересня 2025 р.

Результати

Структура SSG-моделі для гурткової роботи складалась з трьох взаємопов'язаних блоків: цільовий, методичний (змістовий) та результативний (див. Рис.1).

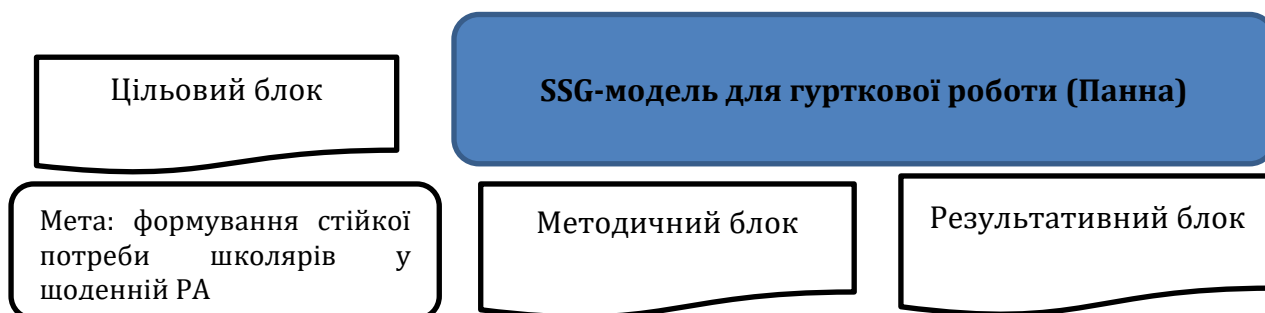


Рис.1 Структура SSG-моделі для гурткової роботи «Малі ігри для великих цілей» (Панна (вуличний футбол))

Цільовий блок визначає, для чого існує модель, і встановлює зв'язок з державною стратегією. Його стратегічна місія визначена нами наступним чином: розвиток фізичної, психологічної та соціально-командної готовності як чинника національної стійкості (реалізація завдань моделі "Активна нація").

Ключові принципами стали:

- принцип індивідуалізації навантаження (через малі формати).
- принцип гейміфікації та змагальності (підтримка високої внутрішньої мотивації).
- принцип крос-дисциплінарності (поєднання фізичного, тактичного та комунікативного розвитку).

Методичний Блок – змістове ядро, сутність імплементації SSG у гурткову роботу.

Опис та реалізація компонентів моделі представлена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Особливості реалізації основних компонентів моделі

Компонент SSG-моделі	Опис та реалізація
Основний інструментарій	ігри у форматах 1x1, 2x2, 3x3 (з варіативною кількістю голів, зон та правил).
Специфічні методи	Панна-футбол (для розвитку спритності та контролю м'яча). «Рондо» (для розвитку командної комунікації та швидкості реакції).
Фокус на компетенціях	Фізичні якості. Соціальні: командна робота, лідерство, прийняття рішень у стресових умовах.
Моніторинг	Використання гаджетів (смартфони/фітнес-браслети) для самоконтролю ЧСС та загального обсягу РА учнями.

Висока інтенсивність роботи (ЧСС до 80-90% від максимальної) у коротких інтервалах (наприклад, 4–6 серій по 4–8 хвилин з коротким активним відпочинком) забезпечувала максимальне підвищення РА за обмежений час.

Результативний блок (Оцінка ефективності) пов'язує Small-Sided Games (SSG) з очікуваними науковими результатами. Рівень РА оцінювався за допомогою анкетування, педагогічних спостережень та аналізу трекерів. Як результат впливу SSG, прогнозувалось статистично значуще збільшення часу помірної та високої РА в експериментальній групі порівняно з контрольною групою. Мотивація та стійкість вимірювалися за допомогою опитування та психологічних тестів. Передбачалось зростання внутрішньої мотивації до РА та підвищення стресостійкості і готовності до командної взаємодії (див. Таб.2).

Таблиця 2

Методи дослідження, що використовувались в результативному блоці моделі

Показник	Метод оцінки	Очікуваний результат (вплив SSG)
Рівень рухової активності (РА)	анкетування, педагогічні спостереження, аналіз трекерів.	Статистично значуще збільшення часу помірної та високої РА в ЕГ порівняно з КГ.
Фізична підготовленість	Тестування (Спритність, Швидкість, Витривалість – Біомедичний аспект).	Покращення показників у SSG-орієнтованих тестах (наприклад, човниковий біг, тест на координацію).
Мотивація та стійкість	Опитування, психологічні тести.	Формування внутрішньої мотивації до РА та підвищення стресостійкості та готовності до командної взаємодії.

Для оцінки впливу Small-Sided Games обрані тести, які максимально відображають розвиток спритності, швидкості та витривалості – ключових якостей, що тренуються під час високоінтенсивних ігор: човниковий біг 4×9 м, зигзагоподібний біг (біг «змійкою»), тест Купера (12-хвилинний біг)

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої SSG-моделі, інтегрованої у формат гурткової роботи, як інструменту підвищення рівня рухової активності (РА) та фізичної підготовленості школярів (див. таб.3).

Таблиця 3.

Динаміка рухової активності та мотивації

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	р-рівень
Час РА високої інтенсивності (хв/тижд.)	КГ	185,4 ± 12,1	195,8 ± 11,5	5,6%	> 0,05
	ЕГ	188,9 ± 13,5	265,1 ± 14,8	40,3%	< 0,01
Індекс внутрішньої мотивації до РА (бали)	КГ	3,8 ± 0,3	3,9 ± 0,3	2,6%	> 0,05
	ЕГ	3,7 ± 0,4	4,5 ± 0,3	21,6%	< 0,05

Учні ЕГ продемонстрували статистично значуще збільшення часу високоінтенсивної рухової активності (на 40,3%), що безпосередньо пов'язано з високою щільністю та інтенсивністю занять за SSG-моделлю. Також відзначено помітне зростання внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою завдяки гейміфікації (SSG) та елементам змагальності.

Учні ЕГ продемонстрували статистично достовірне поліпшення всіх тестованих показників. Зокрема, значний приріст у витривалості (Тест Купера) та координаційній спритності (зигзагоподібний біг) підтверджує ефективність SSG-формату, який вимагає частих інтенсивних прискорень, гальмувань та швидкої зміни напрямку руху (див. Таб.4).

Таблиця 4

Результати учасників до та після експерименту

Тест	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	p-рівень
Човниковий біг 4×9 м (с) (Спритність)	КГ	10,24 ± 0,15	10,18 ± 0,14	0,6%	> 0,05
	ЕГ	10,21 ± 0,16	9,75 ± 0,12	4,5%	< 0,01
Зигзагоподібний біг (с) (Координаційна спритність)	КГ	8,55 ± 0,12	8,49 ± 0,11	0,7%	> 0,05
	ЕГ	8,58 ± 0,13	7,99 ± 0,10	6,9%	< 0,01
Тест Купера (м) (Витривалість)	КГ	2150 ± 50	2185 ± 48	1,6%	> 0,05
	ЕГ	2135 ± 55	2380 ± 52	11,5%	< 0,01

Кореляційний аналіз виявив високий прямий кореляційний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості (особливо витривалістю та швидкісною спритністю) та самооцінкою готовності до командної взаємодії та подолання стресових ситуацій ($r = 0,68$; $p < 0,01$) в ЕГ.

Це свідчить, що SSG-модель не лише підвищує фізичні показники, але й розвиває ключові психологічні якості (командна робота, стійкість до втоми, швидке прийняття рішень), які є критично важливими компонентами національної стійкості та фізичної готовності молоді до захисту держави.

На основі отриманих результатів, для підвищення рівня рухової активності школярів та їхньої національної стійкості, розроблена низка рекомендацій для керівників гуртків, вчителів фізичної культури, тренерів, батьків. Так, рекомендовано запровадити SSG-модель у позаурочну діяльність закладів загальної середньої освіти шляхом створення спеціалізованих гуртків («Малі ігри», «Активний футбол», «Панна-клуб»). Використовувати SSG-формати (1x1, 2x2, 3x3) як пріоритетний інструмент для забезпечення високої інтенсивності занять, що є ключовим для боротьби з гіподинамією. А також, орієнтувати навчально-тренувальний процес не лише на фізичні нормативи, а й на розвиток соціально-психологічних якостей (комунікація, лідерство, стресостійкість), використовуючи SSG для моделювання ситуацій, що вимагають швидкого командного реагування та стимулювати самоконтроль учнів шляхом інтеграції простих цифрових засобів (фітнес-браслети, мобільні додатки) для моніторингу їхньої ПА та ЧСС під час SSG.

Висновки

Доведено, що традиційна система фізичного виховання в школі не забезпечує необхідного обсягу та інтенсивності рухової активності (ПА), необхідної для формування фізично стійкого покоління. Науково обґрунтовано, що концепція Small-Sided Games (SSG), включно з елементами панна-футболу, є інноваційним, високоінтенсивним та психологічно привабливим інструментом для заміщення цього дефіциту. Розроблено SSG-модель для гурткової роботи, що інтегрує методи SSG у позаурочну діяльність школярів. Експериментально доведено її високу ефективність, зокрема в контексті гурткової роботи, про що свідчить статистично значуща перевага експериментальної групи над контрольною. Так, зафіксовано значне зростання часу ПА високої інтенсивності (понад 40%), відзначено покращення ключових показників фізичної підготовленості, зокрема спритності (човниковий біг) та витривалості (тест Купера). Встановлено значне зростання внутрішньої мотивації школярів до фізичної активності завдяки гейміфікації та змагальності.

Підтверджено, що підвищення рівня ПА школярів через SSG є стратегічним елементом національної стійкості. Висока кореляція між фізичними показниками та командно-психологічною стійкістю демонструє, що SSG-модель формує у молоді не лише фізичну, а й психологічну готовність до прийняття швидких рішень та

ефективної взаємодії в умовах навантаження, що є критично важливим для обороноздатності держави та реалізації концепції "Активна нація".

Список використаних джерел

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломoeць Г. А., Дутчак М. В.) <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
2. Arslan, E., Orer, G., & Clemente, F. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.94237>
3. Bennett, K. J., Novak, A. R., Pluss, M. A., Stevens, C. J., Coutts, A. J., & Fransen, J. (2018). The use of small-sided games to assess skill proficiency in youth soccer players: A talent identification tool. *Science and Medicine in Football*, 2(3), 231–236. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1413246>
4. Castillo, D., Lago-Rodriguez, A., Dominguez-Diez, M., Sanchez-Diaz, S., Rendo-Urteaga, T., Soto-Celix, M., & Raya-Gonzalez, J. (2020). Relationships between players' physical performance and small-sided game external responses in a youth soccer training context. *Sustainability*, 12(11), Article 4482. <https://doi.org/10.3390/su12114482>
5. Clemente, F. M., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games: Theoretical considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000067>
6. Halan, Ya. (2023). Fizychna kultura i sport yak zasib pidvyshchennia rivnia motyvatsii do oboronozdatnosti derzhavy [Physical culture and sports as a means of increasing the level of motivation for the state's defense capability]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, (2(160)), 69–75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
7. Halan, Y. (2025). Analiz rezultativ anketuvannia shchodo faktoriv pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti shkoliariv [Analysis of survey results regarding factors increasing the level of motor activity of schoolchildren]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 287–294. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).38](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).38)
8. Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
9. Horokholinska, I. (2024). Motyvatsiino-tsinnisni osnovy rukhovoї aktyvnosti shkoliariv ta pidlitkiv: Filozofski aspekty osvitynikh stratehii [Motivational and value foundations of motor activity of schoolchildren and adolescents: Philosophical aspects of educational strategies]. *Oświatologia*, (13), 7–20.
10. Ilham, I., Putra, R. A., Orhan, B. E., Nusri, A., Zulaini, Z., Kurniawan, R., Ayubi, N., & Geantă, V. A. (2025). The effect of a six-week intervention using small-sided games (SSG), ladder drill, and dynamic balance on agility of young futsal players. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1237–1247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.23>
11. Kolb, M., & Solovei, A. (2023). Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia uchniv v umovakh voiennoho stanu [Innovative approaches to physical education of students in the conditions of martial law]. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (May 26, 2023; Boston, USA), 363–365. <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.111>
12. Paun, G.-D., Enoiu, R. S., & Dima, M. D. (2025). Small-sided games in youth football: Advancing technical-tactical performance and social inclusion for sustainable development. *Sustainability*, 17(21), Article 9563. <https://doi.org/10.3390/su17219563>

13. Repko, O. (2025). Vplyv metodyky SSG na efektyvnist hry yunikh futbolistiv: Ohliadova statia [The influence of the SSG method on the effectiveness of the game of young football players: A review article]. Sportyvni ihry, (3(37)), 49–56. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.08>
14. Tomenko, O. A. (2008). Riven rukhovoï aktyvnosti shkolariv ta shliakhy yoho pidvyshchennia v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly [The level of motor activity of schoolchildren and ways to increase it in general education school conditions]. Sportyvna Pedahohika, (2). <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-02/08taagss.pdf>