

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

24. Ярмошук О., Василюк В. Диверсифікація навчальних технологій в професійній підготовці учителя фізичної культури. Рівне: Теорія та методика фізичного виховання № 2. 2018. С. 69-77.

Василюк В.М., канд. пед. наук, професор
Колодич В.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ

Анотація. У статті проаналізовано основну структуру тренувального циклу аматорської команди з футболу впродовж тренувального сезону, де зроблено акцент на послідовність функціональної і тактичної підготовки футболістів – аматорів. У сучасному спорті питання пошуку ефективних програм і методик тренування спортсменів стає надзвичайно важливим. Їх науково обґрунтоване вирішення сприятиме підвищенню ефективності багаторічної спортивної підготовки, що є невід'ємною складовою тренувального процесу. Оптимізація тренувального процесу у футболі була предметом дослідження багатьох провідних вітчизняних науковців. Зокрема, В. Костюкевич визначив систему спортивної підготовки як складне, багатокомпонентне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо. Це забезпечує спортсмену можливість досягти найвищих результатів, а також організовує педагогічний процес підготовки до змагань. У системі підготовки спортсменів виокремлюють кілька основних елементів: спортивне тренування, змагання та поза тренувальні й поза змагальні чинники, що підвищують результативність тренувального й змагального процесів. Ключовим елементом є спортивне тренування, у якому вирішуються основні завдання підготовки спортсменів [3, 6, 8]. Серед фахівців не існує єдиної думки щодо терміну «спортивне тренування». У педагогічному контексті це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення високих

спортивних результатів [15]. Також спортивне тренування розглядається як керований на основі наукових і педагогічних принципів процес вдосконалення, метою якого є систематична та планомірна дія на фізичні можливості спортсмена, щоб привести його до високих та рекордних досягнень у конкретному виді спорту [16]. Спортивне тренування – це спеціалізований процес, що базується на використанні фізичних вправ для розвитку і вдосконалення якостей та здібностей, які забезпечують готовність спортсмена досягати максимальних результатів у вибраному виді спорту або його дисципліні. Головною відмінністю фізичної підготовленості від фізичної працездатності є те, що при оцінці останньої враховується ступінь адаптації організму до навантаження, тоді як критерієм фізичної підготовленості є інтегральний показник виконаної роботи (результат м'язової активності, вимірюваний у метричних одиницях). Часто тренери надають перевагу біохімічним та фізіологічним тестам і менш серйозно ставляться до результатів педагогічних тестувань [33, 41]. Аналітики стверджують, що сучасний футбол розвивається переважно в одному напрямку: гра стає швидшою з кожним роком, зростає швидкість переміщень гравців, збільшується кількість єдиноборств, а час на виконання технічних дій скорочується [17]. Кваліфіковані футболісти долають 100 метрів за час, менший за 11 секунд. Однак потенціал для розвитку швидкісних здібностей обмежений генетично. Швидкість виконання технічних дій з м'ячем також має свої фізіологічні та біомеханічні обмеження. Якщо час виконання технічної дії скорочується до критичного рівня, точність виконання вже не може бути забезпечена повною мірою.

Ключові слова: фізична підготовка, спортивні якості, футбол, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Для сучасного футболу характерний дуже тривалий період змагань, що вимагає від спортсменів збереження високої працездатності протягом тривалого часу. У процесі тренування фізичний стан спортсмена постійно змінюється. Внаслідок цього виділяють три види станів організму: 1) етапні (перманентні) стани, що зберігаються відносно тривалий час, тижні

або місяці; 2) поточні, - змінюються під впливом одного або декількох занять; 3) оперативні, що змінюються під впливом однократного виконання фізичних вправ і є минушими [12]. Експериментальні дані свідчать про те, що «стандартність» планування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень не сприяє оптимізації тренувального процесу команди футболістів [4,11]. Для цього необхідно забезпечення тренера своєчасною інформацією по кожному спортсмену індивідуально. Функціональні зрушення в організмі, зумовлені зміною стану тренуваності, залежать від загального обсягу проведеної спортсменом роботи, її характеру та інтенсивності, від етапу підготовки і ряду інших особливостей тренувального режиму, а також в значній мірі і від індивідуальних особливостей футболіста [3,4,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний футбол із збільшеними тренувальними і змагальними навантаженнями вимагає професійної підготовки і від майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Дана проблематика детально розглянута у працях В. Костюкевича, А. Джуса, В. Василюка, О. Ярмошук та ін. де наголошується на необхідності модернізації підготовки майбутніх фахівців, здатних здійснювати ефективну діяльність у сфері фізичної культури і спорту. Наукові дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної культури і спорту досліджували низка вітчизняних фахівців. Ми проаналізували частину робіт, котрі були присвячені підготовці магістрів фізичної культури і спорту. Якщо деталізувати це визначення за допомогою сформульованих раніше понять, можна сказати, що структура спортивного тренування характеризується наступним:

1) доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки тощо);

2) необхідними співвідношеннями параметрів тренувального навантаження (індивідуальних і загальних величин її обсягу і інтенсивності), а також тренувальних і змагальних навантажень;

3) певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, що виражають його закономірні зміни в часі. Структура тренувального процесу в цілому формується за об'єктивними закономірностями його побудови. При цьому на конкретні деталі побудови тренувального процесу впливає уся сукупність основних умов спортивної діяльності : загальний режим життя спортсмена, бюджет часу, який виділяється на заняття спортом, встановлена система спортивних змагань і т. д. Відповідно до градацій циклів тренувального процесу потрібно розрізнити три структури :

Якщо розглянути структуру спортивного тренування з урахуванням попередньо визначених понять, її можна охарактеризувати так:

1. доцільний порядок взаємодії різних аспектів підготовки спортсмена (компоненти загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної та технічної підготовки тощо);
2. відповідне співвідношення параметрів тренувального навантаження (індивідуальних і загальних величин обсягу та інтенсивності), а також співвідношення між тренувальними і змагальними навантаженнями;
3. певна послідовність різних етапів тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів), що відображають закономірні зміни цього процесу в часі. Загальна структура тренувального процесу базується на об'єктивних закономірностях його організації. При цьому конкретні деталі формування тренувального процесу залежать від сукупності основних умов спортивної діяльності: загального режиму життя спортсмена, часу, виділеного на тренування, системи спортивних змагань тощо. Відповідно до циклів тренувального процесу виділяють три основні структури.
 1. **Мікроструктура** – це структура мікроциклів і окремих тренувальних занять, що їх складають;
 2. **Мезоструктура** – це структура мезоциклів;

3. **Макроструктура** – це структура великих тренувальних циклів, таких як піврічні, річні та багаторічні [6, 8, 10].

Побудова тренувального процесу для футболістів високої кваліфікації базується на науково обґрунтованому підході, який враховує загальні науково-методичні закономірності. В основі цього підходу лежать теоретико-методологічні поняття, наукові та дидактичні принципи, а також дані з теорії та практики фізичного виховання і спорту, що визначають систему спортивної підготовки спортсменів [5, 15, 10, 12].

Мета дослідження – дослідити та обґрунтувати раціональну структуру та зміст тренувального процесу футболістів-аматорів у річному макроциклі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень результатів в сучасному спорті такий високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти унікальними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних вправ та психічних здібностей, які знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Планування тренувального процесу футболістів передбачає розвиток та вдосконалення їх технічних, тактичних і фізичних якостей. Окрім організації самого тренувального процесу, необхідно також планувати підготовчі (контрольні) та основні змагання, теоретичну й психологічну підготовку, відновлення працездатності, а також засоби і методи контролю тренувальної та змагальної діяльності [14]. Планування спортивного тренування, змагань, теоретичної та психологічної підготовки базується на меті тренувального процесу. Основна мета полягає в ефективній підготовці футболістів до участі в основних змаганнях, таких як чемпіонати та кубкові турніри. У тренувальному процесі враховуються різні аспекти підготовки: фізична, техніко-тактична, теоретична і психологічна [15, 18].

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що дозволяє чітко структурувати тренувальний процес. При плануванні тренувального процесу футболістів слід враховувати завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки [11].

Завдання спортивної підготовки включають:

1. Оволодіння технічними й тактичними навичками в обраній спортивній спеціалізації;
2. Розвиток рухових якостей та покращення функціональних систем організму, що сприяють ефективній змагальній діяльності та досягненню запланованих результатів;
3. Виховання необхідних моральних та вольових якостей;
4. Забезпечення потрібного рівня спеціальної психічної підготовленості;
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішного тренування та участі у змаганнях.

У футболі, під час тренувальних занять футболістів високого рівня, важко чітко розмежувати вправи для вдосконалення техніки та тактики, тому доцільно об'єднати ці два компоненти в техніко-тактичну підготовку [1, 2]. Враховуючи завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки, необхідно визначити конкретну спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів.

Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму та координацію їх проявів під час м'язової діяльності. Вона служить базою для розвитку спеціальних фізичних якостей. Зрозуміло, що спеціальні фізичні якості розвиваються за допомогою спеціальних засобів, а саме - спеціально-підготовчих і змагальних вправ. У цьому контексті для футболу важливо розрізнити засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. До засобів загальної фізичної підготовки відносяться загально-розвиваючі вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, швидко-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості та координації. Основними засобами спеціальної підготовки є спеціально-підготовчі вправи (зазвичай з м'ячем) та змагальні вправи (табл. 1.1) [7, 13,15].

Техніко-тактична підготовка є ключовим аспектом спортивного тренування, оскільки вона спрямована на досягнення основної мети – високих спортивних результатів. Технічна підготовка передбачає засвоєння спортсменом комплексу рухових

навичок, які відповідають специфіці конкретного виду спорту. У випадку футболу, це освоєння ігрових прийомів, таких як зупинки м'яча, ведення, обманні рухи, відбори, перехоплення та удари по м'ячу, які спортсмен повинен виконувати у різноманітних умовах. Окрім цього, важливо вміти комбінувати ці прийоми залежно від ситуації на полі, що вимагає швидкого прийняття рішень та адаптації.

Таблиця 1.1

Завдання і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів

№	Вид підготовки	Завдання	Засоби
1	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Розвиток сили (атлетизму), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної і швидкісної витривалості, гнучкості і координаційних здібностей	Різновиди ходьби і бігу, вправи з обтяженнями, плавання, рухливі і спортивні ігри, аеробіка, стретчинг і т. д.
2	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Розвиток спеціальних швидкісних і швидкісно-силових якостей, спеціальної швидкісної витривалості і витривалості до тривалої і ефективно змагальної діяльності, гнучкості і специфічних координаційних здібностей, які в їх органічній єдності відповідають специфіці футболу	Спеціальні підготовчі вправи: біг з м'ячем, естафети з м'ячем, ведення м'яча з різними обтяженнями; поступове поєднання вправ з м'ячем і без м'яча; стрибкові вправи у поєднанні з ударами по м'ячу і т. д. Ігрові вправи: квадрати, утримання м'яча; поєднання ігрових вправ із спеціально-підготовчими і загально-розвиваючими вправами і т. д. Змагальні вправи: контрольні і офіційні ігри

Рівень оволодіння спортсменом системою рухів, характерних для конкретного виду спорту і спрямованих на досягнення високих

результатів, визначає його технічну підготовленість. Спеціальні рухи та положення спортсменів, які мають характерну структуру, але виконуються поза змагальною ситуацією, називаються прийомами. Прийом або їхня комбінація, які використовуються для вирішення певного тактичного завдання, складають діяльність (В. Платонов, 2007). Технічна підготовка футболіста передбачає освоєння специфічних ігрових прийомів, таких як зупинки м'яча, ведення, обманні рухи, відбори, перехоплення і удари по м'ячу в різних умовах. Важливо не лише володіти кожним з прийомів окремо, але й уміти комбінувати їх, реагуючи на конкретну ігрову ситуацію. Таке раціональне поєднання прийомів називається техніко-тактичною діяльністю. Міра технічної підготовленості футболіста визначається не лише його здатністю виконувати окремі прийоми, але й тим, наскільки він може поєднувати їх у відповідь на різні ігрові ситуації. Такі комбінації прийомів утворюють техніко-тактичну діяльність, що є важливим показником рівня підготовленості футболіста [24]. Технічна підготовка футболістів повинна базуватися на психофізіологічних закономірностях формування рухових навичок та враховувати біомеханічну структуру виконання рухів [2, 19, 23].

Висновки. 1) Підготовка футболістів-аматорів протягом року в одноцикловій системі тренувального процесу складається з трьох основних періодів: підготовчого, змагального та перехідного; 2) Організація тренувального процесу футбольних аматорських команд залежить від календаря змагань і здійснюється на основі документів оперативного планування: робочих планів мезоциклу та мікроциклу, а також план-конспектів тренувальних занять; 3) Результати досліджень підтверджують, що розроблена структура тренувального процесу футболістів-аматорів протягом макроциклу забезпечила належний рівень їхньої підготовленості; 4) Тестування фізичної та функціональної підготовки гравців, які брали участь у педагогічному експерименті, а також аналіз їхньої змагальної діяльності, показали, що всі показники наприкінці експерименту значно покращилися, при цьому для більшості з них була виявлена статистично достовірна різниця.

Список використаних джерел

1. Амонашвілі Ш. Психологічні засади педагогіки співробітництва. Київ: Освіта, 1991. 111 с.
2. Амосов Н., Бендет Я. Фізична активність та серце: 2-ге вид. Київ: Здоров'я, 1994. 232 с.
3. Апанасенко Г. Фізичний розвиток дітей та підлітків. Київ: Здоров'я, 1985. 80 с.
4. Ареф'єв В., Столітенко В. Фізичне виховання у школі: навч. посібн. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
5. Веселовська Л., Чорнобай І. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років під час уроків футболу. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у конспекті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук.-практ. Конф. (м. Тернопіль 11-13 лютого 2004). Тернопіль: 2004. С.315-318.
6. Вихров До., Дулібський. Розминка футболістів: метод. Київ: Комбі ЛТД, 2005. 192 с.
7. Віхров К. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 349 с.
8. Віхров К. Основи методики навчання та тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання у школі, 2007. №2. З. 10-13.
9. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 267 с.
10. Волков Л. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків. Київ: Вища школа, 2003. 150 с.
11. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. К.: Вежа, 1998. 187 с.
12. Гайдовський В. 800 питань та відповідей про правила футболу. Тбілісі: Кура, 2007. 192 с.
13. Демчишин А., Мозола. Рухливі ігри. Київ: Радянська школа, 1985. 190с.
14. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу. Одеса: Фізичне виховання у школі №3, 2005. С. 16-22.
15. Дрюков В. Підготовка спортсменів високої кваліфікації у чотирирічних олімпійських циклах. Київ: Науковий світ, 2002. 241с.

16. Дулібський А. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Львів: Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту, ЛДДФК, Вип. 4. 2000. С. 216-219.

17. Запорожінов В. Кузьмін А. Контроль у практиці спортивного тренування. Київ. УГУФВС. 1994. 77 с.

18. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Моделювання тренування у футболі. Київ: Думка, 1985. 136 с.

19. Зеленцов А., Лобановський В. Тактика та стратегія футболу. К.: Спорт та здоров'я, 1989. 192 с.

20. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Антей, 2005. 263 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивні ігри. Лекції). Вінниця: Заграва, 2006. 89 с.

22. Качан Л. Тренування футболістів. Переклад зі словацької. Братислава: Спорт, 1984. 299 с.

23. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста. К.: Здоров'я, 1975. 78 с.

24. Костюкевич В.М. Олімпійські ігри Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 260 с.

25. Костюкевич В. Організація та проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця: "Планер", 2005. 216 с.

26. Костюкевич В. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки. Вінниця: Планер. 2006. 683 с.

27. Костюкевич В. Адаптація футболістів до фізичних навантажень. В.: Наука в олімпійському спорті, 2007. № 1. С. 59-65.

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15. 319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»