

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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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

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

МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті проаналізовано основні критерії в модернізації підготовки юних футболістів на початковій фазі тренувального процесу, де зроблено акцент на послідовність функціональної 3 першого етапу тренувань слід розвивати психофізичні якості, впроваджувати в процес навчання дітей і тренування юнаків вправи з техніки, які необхідно виконувати у максимально швидкому русі, та удосконалювати їх безпосередньо в грі. Певна річ, у різні періоди вибирати прийоми техніки, які сприяли в оволодінню тактикою гри, різноманітність змісту ігрової діяльності юних футболістів, комплексний розвиток основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму. Розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно і гетерохронно тому кожна якість має свої періоди як прискороного розвитку так і періоди стабілізації і навіть зниження. 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 [2,3].

Ключові слова: модернізація, фізична підготовка, відбір, 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 минуцями [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].

Розвиток у юних футболістів фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навичками роблять безпосередній вплив на всі сторони їх підготовки, але найбільше сприяють підвищенню рівня технічної і тактичної підготовленості. Фізично підготовлені майбутні спортсмени, як правило, володіють і більш стійкою психікою і здібністю до подолання психічних напружень. У них спостерігається велика впевненість у своїх силах, наполегливість у діях. Високі функціональні можливості дозволяє їм легше справлятися з втомою, зберігати ефективність діяльності ефективних систем і на цій основі домагатися переваги в тактичній діяльності. Велике значення для успішної гри в футбол має те наскільки розвинені швидкість і швидкість у гравців, все сказане вище пояснює актуальність обраної теми дослідження [1,3,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний футбол із збільшеними тренувальними і змагальними навантаженнями вимагає від юних спортсменів високого рівня підготовленості, а великі тренувальні навантаження пред'являють до остаточно ще не сформованому організму хлопців підвищені вимоги. У зв'язку з цим принципово важливе значення в заняттях з юними футболістами набуває проблема нормування фізичних навантажень. Величина тренувального навантаження повинна відповідати функціональному стану організму і відповідати його розвитку[5,6,7]. Ведучий фактор, що визначає зміну працездатності

та зростання майстерності спортсменів - тренувальні навантаження, що викликає в організмі певні функціональні зрушення. Знання закономірностей і впливу тренувальних навантажень різної інтенсивності на молодий організм дозволить будувати тренувальний процес направлено і раціонально. Вирішення проблеми розвитку фізичних якостей у річному циклі спортивного тренування забезпечується впровадженням в навчально-тренувальний процес ДЮСШ, СДЮШОР, і УОР спеціалізованої спрямованості підготовки юних футболістів. Теоретичні положення і результати виконаної дослідницької роботи забезпечують суттєво високий рівень навчально-тренувального процесу та ефективність змагальної діяльності юних футболістів[4,5,8].

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати методики класифікації фізичної підготовки юних футболістів на початковій фазі тренувального процесу та провести контроль розвитку фізичних якостей.

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. Таке поєднання навіть при самій сприятливій побудові багаторічного тренування та наявності всіх необхідних умов зустрічається досить рідко. Тому однією із основних проблем в системі підготовки спортсмена вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору та орієнтації підготовки спортсменів [7, 9, 11]. У практичній підготовці юних футболістів особливо виділяють спритність, швидко-силові якості, силу, швидкість, витривалість і гнучкість. Залежно від вікових особливостей в плануванні занять з фізичної підготовки роблять акцент на вихованні певних фізичних якостей з метою їх посилення чи доведення до потрібного рівня.

На етапі початкового навчання фізична підготовка необхідна для всебічного розвитку організму дітей і для правильного формування основних рухових функцій. Експериментально

показано: міцність освоєння прийомів володіння м'ячем залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Вікові особливості дітей молодшого шкільного віку дозволяють направлено впливати на розвиток насамперед таких якостей, як спритність, гнучкість, швидкість і швидкісно-силові.

На етапі спеціалізації фізична підготовка спрямована на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, сили і витривалості. Організм підлітка, з одного боку, дозволяє значно збільшити фізичні навантаження, а з іншого - вимагає надання йому достатнього перерви для відновлення після тривалих навантажень. Особливої уваги заслуговують навантаження, спрямовані на вдосконалення силових здібностей і витривалості.

На етапі спортивного вдосконалення фізична підготовка має більш виражену спеціальну спрямованість, ніж на етапах початкового навчання та спеціалізації. Завершення формування організму дозволяє значно наблизити підготовку футболістів-юнаків до підготовки дорослих гравців високої кваліфікації. Однак функціональні можливості юнаки складають приблизно лише 70-80% можливостей дорослого. Тому підготовку юних футболістів у складі команд майстрів необхідно постійно контролювати. Збільшений рівень розвитку функцій і систем дозволяє зробити акцент у фізичній підготовці на розвитку таких якостей, як витривалість і сила. У той же час у зв'язку зі зниженням у юних футболістів приросту показників швидкості, спритності і гнучкості необхідно продовжувати удосконалювати ці якості за рахунок підбору адекватних засобів.

У підготовці футболістів використовується різні вправ: від простих - біг, стрибки, силові вправ, удари по нерухомому м'ячу, передача м'яча в парах, до найскладніших: ігрових вправ з рішенням складних ігрових завдань, координаційних вправ аеробіки та акробатики.

Вплив кожного з цих вправ на функціональні системи організму футболістів і їхній інтелект неоднаково, і тому строковий тренувальний ефект вправ розрізняються як за величиною, так і за спрямованості.

Планування і контроль навантажень у футболі проводиться з використанням наступних характеристик :

Перша з них - спрямованість вправ, відповідно до якої всі вони поділяються на дві групи: специфічні (ігрові) і неспецифічні (неігрові). У свою чергу специфічні (футбольні) вправи поділяються на командні, групові та індивідуальні.

Друга характеристика - спрямованість вправ на розвиток фізичних якостей футболістів. Є вправи змішаної спрямованості, при виконанні яких удосконалюються відразу декілька проявів різних фізичних якостей футболістів. Це відбувається, як правило, при виконанні командних та групових вправ. Є вправи виборчої спрямованості, при виконанні яких вдосконалюється переважно якийсь одне фізична якість. Спортивний відбір - це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягнути високих результатів в конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація - це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, що базується на вивченні задатків та здібностей спортсмена, індивідуальних особливостей формування його майстерності.

Орієнтація може стосуватись вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (захисник-нападник); визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень та темпів росту досягнень; визначення основних факторів підготовленості та загальної діяльності, що можуть мати вирішальний вплив на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена; визначення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно впливати на розвиток задатків, пригнітити індивідуальність спортсмена та ін. [11,12]. Характер фізичного розвитку і рівень прояву основних фізичних якостей, а також особливості адаптивних реакцій кровообігу і зовнішнього дихання у підлітків в більшій мірі пов'язані з біологічними закономірностями формування цілісного організму[9]. Виходячи з цього, в плануванні тренувального процесу або розвитку витривалості і в управлінні цим процесом більш раціональному представляється такий підхід, при якому біологічний вік

розглядається як критерій, що дозволяє регламентувати обсяг і спрямованість тренувальних впливів, дотримуватися основні дидактичні і специфічні принципи спортивного тренування [7,9,11]. Рівень розвитку витривалості особливо впливає на участь окремо взятого гравця в групових тактичних діях, де ігрові комбінації, що виникають в процесі гри, носять варіативний характер, з швидкою зміною інтенсивності фізичного навантаження. Випередження суперника в конкретних ігрових епізодах в більшості випадків виконується за рахунок дій на рівні максимальної інтенсивності, а подальше переміщення з м'ячем вже вимагає прояву субмаксимальної або максимальної потужності, яка енергетично забезпечується за рахунок анаеробної роботи на основі аденозинтрифосфату (АТФ). Такий вид діяльності забезпечується за рахунок швидкісної витривалості і тривалість її прояву не перевищує 6-8 сек [4,11,13]. Як вважають багато фахівців, збільшити тривалість виконання такого навантаження з максимальною або субмаксимальною потужністю за рахунок тренування практично неможливо. Але разом з тим, в дистанційному плані, можна підвищити певною мірою стартову швидкість і швидкість коротких переміщень, що дозволить виконувати переміщення на більш тривалу відстань. В середньому до 30 хвилин ігрового часу більшість гравців виконують ігрове навантаження на рівні середньої або високої потужності. Вона складається з окремих повторюваних ігрових епізодів тривалістю до 20 секунд, в яких футболістові доводиться діяти швидко, в тому числі і з максимальною потужністю, а іноді і в подоланні опору суперника. Щоб гравці змогли виконувати великі обсяги повторень таких ігрових епізодів у кожному матчі протягом 90 хвилин, вони повинні поліпшити витривалість і фізичну підготовленість ніг. В окремих ігрових ситуаціях футболіст змушений діяти в умовах максимального вичерпання енергетичних запасів. Досвідчені гравці в таких випадках, відчуваючи, що м'яч, швидше за все, буде втрачено, якщо вони будуть прагнути діяти з такою ж потужністю, частіше відмовляються від продовження індивідуальної атаки і м'яч пасують партнеру. При неможливості виконати передачу м'яча

партнерові футболіст змушений прагнути зберегти м'яч, проявляючи при цьому максимум вольових якостей [10,11,12]. Більш досконала витривалість футболістів позначається на організації всієї гри: команда може грати, в більш високому темпі, окремі гравці можуть створити умови для диктування супернику певного темпу гри, не вигідного для суперника. Крім того, більш пізніше настання стомлення забезпечує більш тривале збереження координаційних здібностей, що дозволяє знизити травматизм. У цьому зв'язку, необхідно створити всі умови для поліпшення витривалості футболістів. Цілеспрямована, правильно дозована тренування на витривалість забезпечила б передумови для організації швидкої, мобільного і тактично правильно побудованої гри. Під витривалістю в футболі розуміється здатність виконувати складні рухові дії в граничному темпі протягом всієї гри [13]. Фізіологічні аспекти прояву витривалості у футболістів пов'язані з гліколітичним ресинтезом АТФ. При інтенсивній м'язовій діяльності запаси креатинфосфату (КРФ) швидко виснажуються. Головним постачальником енергії стає анаеробний гліколіз - розщеплення гліколігена або глюкози до лактату в безкисневому середовищі. Як результат цього процесу у м'язах і в крові може накопичуватися багато молочної кислоти, викликаючи зрушення кислотно-лужної рівноваги в «користь» молочної кислоти, а це, в свою чергу - зниження активності деяких ключових ферментів, що призводить до порушення координаційних здібностей при виконанні складних техніко-тактичних дій. Енергії, що утворюється в результаті гліколізу, вистачає для забезпечення м'язової діяльності протягом 2-3 хвилин.

Анаеробні процеси протікають в умовах недостатнього забезпечення м'язів киснем. У зв'язку з цим в організмі може утворитися кисневий борг, в якому розрізняють дві фракції - 1) швидку (алактатну) і 2) повільну (лактатного).

Швидка фракція кисневого боргу ліквідується в перші 30-40 секунд відновлення, повільна фракція - більш тривалий час [11,12,13].

На практиці найчастіше анаеробні процеси оцінюють за показниками кисневого боргу, концентрації лактату і кислотно-лужної рівноваги крові. Проблема контролю та оцінки функціональної підготовленості спортсменів є досить актуальною в теорії і методиці спортивного тренування і фізичного виховання. Запропоновано чотирьох компонентної структури функціональної підготовленості спортсмена (Чижик В.) [15]. Характеризуючи окремі компоненти функціональної підготовленості, зазначається, що психічний і нейро-динамічний компоненти являють собою компоненти управління (мислення і функціонування мозку), а енергетичний і руховий - компоненти виконання. Виходячи з чотирьох компонентної структури функціональної підготовленості спортсмена, на всіх рівнях підготовленості спортсмена, контроль має здійснювати також чотирьох компонентної (Чижик В.) [14,15]. Про тренуваність можна судити лише на підставі всіх даних комплексного обстеження, враховуючи й зіставляючи між собою показники ряду методів дослідження. Жоден з методів, взятий ізольовано, не може достатньо повно відобразити складні фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі в зв'язку зі зміною тренуваності. Найбільш інтегральним показником в цьому відношенні є відповідна реакція організму на різні фізичні навантаження [15].

Висновки. Вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів постійно зростають. Грунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол стане ще більш швидкісно-силовим. Збільшиться число ігрових епізодів, в яких гравець буде приймати м'яч в умовах жорсткого опору суперника. Зменшиться час на прийняття рішень. Зросте ефективність групових дій в кожному ігровому епізоді. Стануть набагато більш важкими дії гравців у початковій фазі атаки, так як підвищиться число спроб відібрати м'яч саме цієї фазі на половині поля суперника. Швидкісна техніка стане основним чинником вирішення ігрових завдань, і особливо завдань завершення атаки в штрафному майданчику суперника. Все це призведе до того, що підвищиться значення фізичної підготовленості гравців, особливо

таких фізичних якостей, як швидкість реагування та прийняття рішень, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів. Закладати і розвивати ці якості і здібності потрібно з дитячого та юнацького віку.

Узагальнюючи дані науково-методичної літератури з'ясовано, що на етапі початкової спеціалізації юних футболістів фізичні якості і показники їх розвитку є дійовими чинниками, що характеризують рівень фізичної підготовленості дітей. Технічна підготовка переважно будується на різноманітному матеріалі обраного виду спорту. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15%. Отже, тренер повинен стежити за розвитком підготовки гравців різних вікових категорій на всіх етапах підготовки. Це здійснюється і шляхом використання специфічних тестів. Проведений аналіз сучасного стану з питань фізичної підготовки футболістів показав, що вона абсолютно певним чином залежить від змісту, об'єму і інтенсивності тренувального навантаження. Отже, тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на передбачувану тенденцію в динаміці рівня фізичної підготовленості гравців.

Список використаних джерел

1. Амонашвілі Ш. Психологічні засади педагогічної співпраці. Київ: Освіта, 1991. 111 с.
2. Амосов Н., Бендет Я. Фізична активність та серце: 2-ге видання. 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. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання. Переяслав-Хмельницький: [б. в.], 1995. 58 с.
6. Бетті Еге. Сучасна тактика футболу: переклад з англійської. Харків: Фізкультура та спорт, 1980. 135с.
7. Веселовська Л., Чернобай 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 року). Тернопіль: 2004. С.315 – 318.

8. Вихров К., А. Дулібський. Розминка футболістів: метод. Київ: Комбі ЛТД, 2005. 192 с.

9. Віхров К. Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 349 с.

10. Віхров К. Основи методики навчання та тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання у школі №2, 2007. С. 10-13.

11. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 267 с.

12. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків. Київ: Вища школа, 1993. 150 с.

13. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. К.: Вежа, 1998. 187 с.

14. Соломонко В. В. Футбол. К. : Олімп. л-ра, 1997. 287 с.

15. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

16. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

17. Шамардін О.І. Технологія оптимізації функціональної підготовленості футболістів: Автореф. дис... док. пед. наук. М: МОГФК, 2000. 50 с.

18. Шахов Ш.К. Індивідуально програмована фізична підготовка у видах спорту групи єдиноборств: Автореф. дис... док. пед. наук (МДПУ). М: МДПУ, 1998. 52 с.

19. Шинкарук О. О. Теорія та методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: Наука, 2013. 136 с.

20. Х'юст Чарльз. Олімпійські ігри Футбол. Тактичні події команди. Переклад з англійської. Дн.: Фізкультура та спортивна наука, 1979. 146 с.

21. Фурман Ю.М. Лабораторні роботи з фізичних основ фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Вінниця, Заграва, 2005. 51 с.

22. Юхно Ю. Технологія силової підготовки дзюдоїстів: міжнародний науковий симпозіум. Одеса: ОДПУ, 1998. 218 с.

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

ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті проаналізовано основи реалізації тренувального процесу спеціальної фізичної підготовки юних футболістів на ранній стадії підготовки. Виявлено раціональні підходи до підвищення спортивних результатів та побудови тренувального процесу на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів даного тренувального процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність річного тренувального циклу.

Ключові слова: тренувальний процес, фізична підготовка, футбол, рання стадія, підготовка футболістів.

Постановка проблеми. Початкова підготовка є першим етапом, на якому розпочинається спортивна діяльність. Основним дидактичним призначенням цього етапу є створення оптимальних умов для розвитку рухових якостей і підвищення загального рівня фізичної підготовленості початківців, що в найближчому майбутньому допоможе адаптації до виконання інтенсивних спеціалізованих. На думку Г. Лисенчука (2017), головним призначенням на цьому етапі є відкриття загальнотеоретичних та спеціальних знань, а також формування рухових умінь і навичок у відповідному виді спорту. В. Лобановський(2004) також наголошував на важливості акцентування уваги на фізичній підготовці та основах техніки на початковому етапі, зазначаючи, що це є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення. Це підтверджують дослідження у футболі [18]. Велика кількість

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»