

**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

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

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

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

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

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

науково-методичних праць, присвячених вихованню фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки. Ці дослідження щодо підготовки спортсменів-початківців у футболі. У процесі вирішення основних завдань підготовки футболістів-початківців вибрано декілька методичних підходів. 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 розрізняти різновиди масштабів його структури. Один із них передбачає наступний розвиток фізичних якостей та навчання базовій техніці [18]. Ефективне управління тренувальним процесом спектру футболістів-початківців охоплює широкий організаційних, методичних і наукових питань, що зазначали Мунтян В., Трошкін В. та ін. (2007).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У структурі системи підготовки спортсменів виділяють спортивне тренування, змагання, поза тренувальні і поза змагальні чинники, що підвищують ефективність тренування і змагальної діяльності. Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються основні завдання підготовки спортсменів [8, 10, 12]. У системі підготовки спортсменів виокремлюють кілька ключових структурних елементів, серед яких: багаторічна підготовка, що складається з низки взаємопов'язаних, але відносно самостійних етапів; річна підготовка; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття [35]. Науковий прогрес у сфері спортивної підготовки та впровадження передових практик сприяли значному збільшенню тривалості кар'єри спортсменів на найвищому рівні досягнень. Це явище є типовим для багатьох олімпійських видів спорту, включаючи такі популярні дисципліни, як легка атлетика, а також футбол Лисенчук Г. Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від таких факторів:



- індивідуальних та статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання, а також пов'язаних з цим темпів зростання спортивної майстерності [60];

- віку, в якому спортсмен розпочав заняття спортом, та віку, коли він перейшов до спеціалізованого тренування [47];

- структури змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсменів, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів [82];

- закономірностей розвитку різних аспектів спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах [64];

- змісту тренувального процесу, який включає набір засобів і методів, динаміку навантажень.

Застосування допоміжних засобів, таких як спеціальне харчування, тренажери тощо [66], впливає на загальну тривалість багаторічної підготовки, визначаючи час, необхідний для досягнення найвищих спортивних результатів, а також оптимальні вікові періоди, в яких спортсмени досягають цих результатів. Ефективне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Зазвичай виокремлюють три основні вікові етапи: перший етап великих досягнень, період оптимальних можливостей і період підтримання високих результатів [65]. У системі багаторічної підготовки, виокремлюються такі 8 етапів:

1. етап початкової підготовки;
2. етап попередньо базової підготовки;
3. етап спеціалізованої базової підготовки;
4. етап підготовки до вищих досягнень;
5. етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
6. етап збереження вищої спортивної майстерності;
7. етап поступового зниження результатів;
8. етап завершення спортивної кар'єри на рівні вищих досягнень.

Кожен із цих етапів має свою структуру та зміст. Основна мета етапу початкової підготовки – зміцнення здоров'я дітей, розвиток їх різнобічної фізичної підготовки, виправлення

можливих недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту та допоміжних вправ. На цьому етапі особлива увага приділяється всебічному моторному розвитку, з акцентом на рухливі ігри та естафети, що сприяють розвитку спритності, а також ігри з м'ячем [10]. У процесі підготовки юних спортсменів застосовується широкий спектр методів і засобів, включаючи вправи з різних видів спорту та рухливі ігри, з використанням ігрового методу.

**Мета дослідження** – удосконалити основи реалізації підготовки футболістів на ранній стадії підготовки у тренувальному циклі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Досягнення високих результатів можливе лише за умови залучення талановитих спортсменів та створення належних умов для оптимального планування багаторічної підготовки. Успіх футбольної команди в значній мірі залежить від трьох основних факторів: технічних навичок гравців, їхнього розуміння тактики гри та фізичної підготовленості кожного з них [16]. Лише за умови гармонійної взаємодії цих факторів можна говорити про команду високого рівня. Гравець, який досконало володіє технічними елементами, ніколи не зможе повністю їх продемонструвати, якщо перебуває в поганій спортивній формі або рідко має м'яч у своїх руках. Часто поняття «спортивна форма» розглядається однобоко, зазвичай маючи на увазі лише фізичний стан футболіста, який включає швидкість, координаційні навички, витривалість, силу та гнучкість. Проте важливо також враховувати психологічні аспекти. Їх не можна досягти лише через тренування, але вони тісно пов'язані з фізичною підготовкою. Фізичний стан і технічна майстерність на етапі початкової підготовки об'єднуються в єдине ціле, що є запорукою успіху. Гравець, який добре володіє технічними елементами, не зможе повністю їх реалізувати, якщо перебуває в поганій фізичній формі або рідко контролює м'яч. Часто поняття «спортивна форма» розглядається однобоко, і під ним розуміють лише фізичний стан футболіста — швидкість, координацію, витривалість, силу, гнучкість. Однак сюди слід включати й

психологічні аспекти, які, хоча й не можна розвинути суто тренуваннями, тісно пов'язані з фізичною підготовкою. На початковому етапі розвитку фізичний стан і технічна майстерність поєднуються, утворюючи фундамент для успіху. У науково-методичній літературі виокремлюють загальну, допоміжну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка футболіста спрямована на забезпечення вимог, які ставить перед ним гра. Ця підготовка сприяє розвитку важливих якостей, необхідних у сучасному футболі, таких як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість та стійкість. Природні здібності гравця також відіграють ключову роль. Загальна фізична підготовка орієнтована на всебічний фізичний розвиток спортсмена, що підтримується морфологічними та функціональними змінами в організмі, та підвищує ефективність виконання вправ у двох основних напрямках. Перший напрямок зосереджується на розвитку окремих рухових якостей у різних їх проявах. Це означає, що кожна рухова якість повинна розвиватися всебічно, що сприяє швидшому вдосконаленню спеціально орієнтованих фізичних якостей. Другий напрямок базується на всебічному розвитку рухових якостей. Разом із їхнім вдосконаленням зміцнюються інші рухові навички, що фактично означає тренування техніки. Це сприяє швидкому і точному опануванню технічними прийомами та навичками. Обидва напрями сприяють формуванню міцної основи загальної підготовки гравця. Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболістів має включати лише вправи з м'ячем, тоді як інші вважають, що частина роботи повинна виконуватися без нього. Однак це питання потребує уточнення, оскільки загальна теорія підготовки спортсменів передбачає використання різноманітних фізичних вправ, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності гравців. Фізична підготовка охоплює не тільки вправи з м'ячем, але й ті, що спрямовані на покращення взаємодії між гравцями. Завдяки всебічній підготовленості спортсмени можуть повністю реалізувати свої фізичні можливості під час гри. Допоміжна фізична підготовка ґрунтується на загальній фізичній базі й створює передумови для

ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціалізованих якостей. Вона також допомагає покращити функціональні можливості різних систем організму, зокрема сприяє вдосконаленню нервово-м'язової координації, підвищує здатність спортсменів витримувати високі навантаження та швидко відновлюватися після них. Спеціальна фізична підготовка, яка спирається на загальний розвиток, має на меті вдосконалення техніки гравців через ігрові вправи з м'ячем, роблячи їхню гру швидшою, спритнішою та динамічнішою. Спрямованість спеціальної підготовки повинна повністю відповідати вимогам гри, тому всі вправи мають добиратися так, щоб їхня структура й зміст відповідали ігровим прийомам і діям. Усі засоби фізичної підготовки можна класифікувати за їхнім впливом на організм на кілька рівнів. Найбільш ефективним засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста, без сумніву, є різноманітні форми ігор, які сприяють розвитку комплексу спеціальних рухових здібностей. Серед інших засобів, що допомагають розвивати ці якості в єдності, можна виділити вправи з м'ячем. У таких вправах рухові якості вдосконалюються комплексно, безпосередньо в рамках специфічних рухових структур. Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити для всієї команди, тоді як спеціальну частину – у групах, сформованих за рівнем сили гравців. Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки змінюється на різних етапах багаторічного вдосконалення.

*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	Різновиди ходьби і бігу, вправи з обтяженнями, плавання, рухливі і спортивні ігри, аеробіка, стретчинг і т. д.

		координаційних здібностей	
2	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Розвиток спеціальних швидкісних і швидкісно-силових якостей, спеціальної швидкісної витривалості і витривалості до тривалої і ефективної 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

**Висновки.** 1) На цьому етапі тренувань, працюючи над розвитком однієї якості, одночасно розвиваються інші, формується багатогранна базова техніка, відбувається опанування широкого спектра технічних прийомів, а також інтенсивний розвиток і формування рухових та інших функцій дитячого організму; 2) Встановлено структуру і зміст початкової підготовки футболістів, яка включає зміцнення здоров'я дітей, гармонійний та різносторонній фізичний розвиток, усунення недоліків фізичної підготовленості, первинне навчання техніці футболу, а також освоєння допоміжних і спеціально-допоміжних вправ; 3) Запровадження авторської програми фізичної та технічної підготовки, побудованої на комплексному підході, дало суттєвий приріст показників фізичної підготовленості в порівнянні з традиційною програмою. Було досягнуто покращення в таких показниках: швидкість (біг на місці за 10 с, біг на 30 м з розгону), гнучкість (нахил у сиді), сила (присідання за 20 с), координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м), з приростом у межах 4%-11%.

### Список використаних джерел

1. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук.праць III Всеукр. студ. наук.- практ. конф.( м. Вінниця 12-14 березня 2010). Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки : матеріали V Всеукр. наук.-практик.конф. «Перший крок у науку» ( м. Луганськ 21-23 квітня 2010). Луганськ: Поліграф ресурс, Т.1. 2010. С.3-7.
3. Артим'юк Н. Пітин М. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Львів, ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.
4. Боберський І. Забави і ігри рухові. Копаний м'яч. Львів: Каменяр, 1906. 37 с.
5. Богуславський А. Методика спряженого розвитку спеціальної витривалості та технічного вдосконалення юних боксерів: автореф. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 КДіФК. Київ, 1989.21 с.
6. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури у початковій школі. Харків: Ранок, 2008. 192с.
7. Борщ М. К. Дослідження стану нервово-м'язового апарату у юних футболістів різного амплуа у віковому аспекті. Мінськ: Полімер, 2006. С. 17-22.
8. Василюк В. Основи футболу. Навчально-методичний посібник. Рівне: О. Зень, 2014. 264 с.
9. Василюк В.М. Історія фізичної культури. Рівне: Волинські обереги, 2015. 307 с.
10. Вихров К., А.Дулібський. Розминка футболістів: метод. Київ: Комбі ЛТД, 2005. 192 с.
11. Вихров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання в школі, 2007. №2. С. 10-13.
12. Вихров К.Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД,2002.349 с.

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

14. Гайдовський В. 800 питань та відповідей про правила футболу. Тбілісі: Кура, 1987. 192 с.

15. Демчишин А., С.Мозола Рухливі ігри. Київ: Радянська школа, 1985.190с.

16. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу. Одеса: Фізичне виховання в школі №3, 2005. С. 16-22.

17. Дрюков В. А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації у чотирирічних олімпійських циклах. Київ: Науковий світ, 2002. 241с.

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

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

20. Зеленцов А., Лобановський В. Тактика та стратегія футболу. Київ: Спортивна література, 1989. 192 с.

21. Лапутін А. І. Навчання спортивних рухів. Київ: Наукова думка, 1986. 216 с.

22. Лисенчук Г. Змагальні мікроцикли у підготовці футболістів високої кваліфікації: автореф. дис... канд. пед. наук.: 13.00.01 Інст.педагогіки НАПН України. Київ, 1989. 24 с.

23. Лисенчук Г., Коютов В. та ін. Відбір і прогнозування досягнень як інструмент управління змагальною діяльністю у футболі. Київ: Наука в олімпійському спорті, 1997. № 1. С. 50 - 63

**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»