

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 ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 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

4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. К.: КНТ, 2018. 616 с.

6. Ковцун В.І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: автореферат дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту. Львів, 2001. 19 с.

7. Носко М. А., Архипов О.А., Жула В.П. .Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: "МП Леся", 2015. 396 с.

Кашуба А.А., доцент

Нестерук М.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті розглянуто основні засоби та методи, що сприяють удосконаленню техніки володіння м'ячем у футболі. Охарактеризовані основи фізичної, технічної та тактичної підготовки футболістів. Проаналізовані аспекти спортивно-ігрового методу у футболі.

Ключові слова: футбол, техніка гри, фізична, технічна і тактична підготовка футболістів.

Постановка наукової проблеми. Одним з головних умов спортивної підготовки є впровадження компетентнісно-орієнтованого підходу в процес освіти, коли на зміну знань, умінь і навичок приходить поняття компетентності. Виховання компетентності більшою мірою, порівняно з традиційним вихованням, орієнтовано на особистісний розвиток учнів, формування у них культури здорового способу життя, здатності до рефлексії, прийняття цінності здоров'я та занять фізичною

культурою, формування основ саморегуляції. Реалізацію даного підходу, починати потрібно здійснювати вже в молодшому шкільному віці, на даному етапі важливо виховувати правильне ставлення до занять спортом, розвивати у дітей потреба у заняттях спортивною діяльністю [10].

Аналіз основних джерел та публікацій. Організації методики індивідуального тренування футболістів присвячені роботи Соломонко В.В., Соломонко О.В. та ін. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. розглянуто у працях Ніколаєнко В. В. Питання планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді розкриті у роботах Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. та ін.

Мета дослідження – дослідити формування елементів техніки гри у юних футболістів.

Виклад основного матеріалу. Алгоритм організації спортивної підготовки юних футболістів складається з наступних етапів: - проведення фізичних вправ, як кошти загального тренування організму; - проведення спортивних ігор, змагань з міні-футболу; - пристрій фізкультхвилинок в процесі основних навчальних занять; - побудова самостійної діяльності дітей з метою зняття фізичного і психічного стомлення; - здійснення медико-педагогічного контролю рівня фізичного розвитку молодших школярів [3].

В організації підготовки юних футболістів обов'язково повинні враховуватися їх індивідуально-типологічні особливості, початковий рівень фізичної підготовки, стан здоров'я [9].

В процесі спортивної підготовки тренер приділяє увагу на вироблення у дітей правильної постави, рухових дій (правильна, ритмічна, легка ходьба, вміння стрибати з місця і з розбігу, біг, різні види метання, руху з м'ячами, лазіння). Тренеру важливо враховувати індивідуальні особливості молодших школярів, розподіляючи їх по групах фізичного розвитку та будівництва, відповідно, фізичні навантаження в процесі спортивної підготовки. В цілому, спортивна підготовка маленьких футболістів повинна

характеризуватися послідовністю; поступовістю, систематичністю і безперервністю, а також активним і свідомим ставленням педагога до даного процесу. І обов'язково потрібно враховувати вікові особливості молодших школярів. У контексті спортивної підготовки важливо враховувати, що молодший шкільний вік характеризується ускладненням характеру емоційно-вольової сфери особистості, у зв'язку з чим у дітей починає з'являтися прагнення до самостійності, пов'язане зі зміною мотивів поведінки. Психологічною основою самостійності молодших школярів є сформована система саморегуляції діяльності. Усвідомлена саморегуляція діяльності, має наступну структуру:

- мета діяльності;
- модель значущих умов;
- програма дій;
- оцінка результатів; корекція [8].

Для того, щоб дитина могла організувати свої дії у відповідності з метою, йому потрібно співвіднести мета з реальними умовами, виділити додаткові умови для її досягнення при необхідності. Далі молодший школяр повинен впорядкувати дії, засоби і способи досягнення мети. У цьому процесі можуть змінюватися модель і програма дій, незмінною залишається мета до її завершення. Самостійність у процесі спортивної підготовки характеризується свідомою саморегуляцією поведінки молодших школярів, що виражається в здатності мобілізувати поведінкову активність для досягнення значущих цілей, для подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, зокрема у спортивній діяльності [8].

Тобто поведінка молодшого школяра вже не імпульсивно і не обумовлено сьогочасної потреби; він здатний ставити мету, долати перешкоди, планувати дії по досягненню мети, в тому числі і у формуванні необхідних фізичних якостей: витривалості, спритності, сміливості, координації рухів, швидкості реакції і гнучкості.

Щоб стати хорошим футболістом, потрібно оволодіти навичками і вміннями, в основі яких лежить фізична, технічна і тактична підготовка:

1. Фізична підготовка (в процесі даного виду підготовки виховуються фізичні здібності, підвищується загальний рівень функціональних можливостей організму, відбувається різнобічний фізичний розвиток. Фізична підготовка буває загальною і спеціальною. Загальна – спрямована на підвищення працездатності юних футболістів в цілому. Основними засобами виступають загально-розвиваючі вправи з метою розвитку і зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, поліпшення координації рухів, підвищення рівня рухових якостей. Спеціальна фізична підготовка розвиває і вдосконалює фізичні якості і функціональні можливості юних футболістів.

2. Технічна підготовка (в процесі даного виду підготовки юні футболісти безперервно навчаються техніці міні-футболу, як сукупності спеціальних прийомів, які в різних поєднаннях використовуються у грі для досягнення поставленої мети) [4].

3. Тактична підготовка (в процесі даного виду підготовки відбувається організація індивідуальних та колективних дій, тобто взаємодія гравців команди за певним планом, який включає засоби, способи і форми нападників і оборонних дій, що дозволяє цілеспрямовано вести боротьбу з суперником, також на даному етапі вдосконалюється ігрова спритність (різнобічна тактична підготовка) в результаті використання в тренувальному процесі простих (технічних), ускладнених (техніко-тактичних) і складних (техніко-тактичних, фізико-психологічних) вправ [4].

Основний метод - це метод цілісного відтворення. Структуру тренувального процесу при навчанні техніці гри у міні-футбол доцільно починати з ведення м'яча по прямій носком і підйомом, а потім внутрішньою та зовнішньою стороною стопи по дузі, з обведенням стійок, використовуючи накреслені на землі або в залі (крейдою) лінії. Одночасно в процесі ведення м'яча по прямій розучують зупинки м'яча підшвою, а при веденні м'яча зі зміною напрямку - внутрішньою і зовнішньою стороною стопи. Наступним

етапом буде перехід до вивчення та опробування зупинок м'яча в різних поєднаннях: ведення - зупинка м'яча, ведення з передачами м'яча гравцеві на місці і в русі. Вивчення ударів слід починати з удару з підйомом рук або стрибати по м'ячу серединою або зовнішньою частиною підйому в ігрових вправах [4].

Далі, важливо в загальних рисах ознайомити юних міні - футболістів з технікою гри воротаря. Навчання технічного прийому необхідно починати з показу (2-3 рази) і пояснення, після чого учасники повинні випробувати вправи, при цьому помічаються помилки і даються рекомендації щодо їх усунення. Потім розучування даного прийому слід продовжити в найпростіших ігрових вправах. Наприклад, на відстані 10-12 м один від одного ставляться гандбольні ворота. Двоє гравців з м'ячами стають у ворота. Футболіст підкидає перед собою м'яч і ударом серединою підйому посилає його в протилежні ворота, готуючись прийняти м'яч від суперника. Замість воріт можна поставити дві стійки для обведення, зв'язавши їх верхні кінці тасьмою. Основною формою проведення занять є комплексний урок, який складається з чотирьох частин:

- вступна частина (3-5 хв); - підготовча частина (15-20хв);
- основна частина (40-45 хв); - заключна частина (5-7 хв).

У юних гравців у міні-футбол до 9 років помітно додаються швидкість, сила, спритність, поліпшуються координаційні можливості, підвищується стійкість уваги, а спортивне мислення дозволяє вирішувати більш складні тактичні завдання. Юні футболісти воліють вже ігри з елементами єдиноборства, взаємодопомоги, боротьби за м'яч, а також комбіновані естафети з бігом, стрибками через перешкоди, елементами акробатики. Важливим є змагальний фактор. Постійне прагнення юних футболістів до змагання пояснює те перевагу, що вони віддають спортивним іграм, подібним по динамічних структур з міні-футболом (так звані підводять рухливі ігри) [13].

Таким чином, початкова підготовка футболістів 7-8 років повинна ґрунтуватися на компетентнісно-орієнтованому підході до процесу освіти, коли на зміну знань, умінь і навичок приходить

поняття компетентності. У тренувальному процесі юні футболісти оволодівають навичками та вміннями, в основі яких лежить фізична, технічна і тактична підготовка. Заняття міні-футболом є одним із способів активної діяльності, яка приносить значну користь для здоров'я, і покращує фізичний і психологічний стан дітей, забезпечує комплексну тренування всього організму.

Щодо психологічних особливостей спортивної діяльності відзначаються наступні моменти: заняття міні-футболом розвивають волюві якості молодших школярів, лідерські здібності, вміння працювати в команді. Міні-футбол, як вид спортивної гри, передбачає змагання, а значить перемоги і поразки. Це занурює дітей у різні життєві ситуації, такі як успіх і невдача, і розвиває цілеспрямованість, наполегливість, завзятість [12].

Для занять міні-футболом потрібно ретельне планування: юним спортсменам необхідно шукати кращі способи досягнення перемоги.

Спортивна діяльність забезпечує баланс позитивної енергії в організмі дитини. Молодші школярі, які регулярно займаються спортом, справляються зі стресом набагато краще, ніж їх однолітки, які не займаються спортивною діяльністю [8].

Спортивна діяльність молодших школярів поєднує два дуже важливих фактори: з одного боку, вони включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти; з другого боку - одержують моральне й естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання в області спорту. Заняття міні-футболом покликані вирішити цілий комплекс важливих для дітей завдань: задоволення потреби в русі і стабілізація емоцій, оволодіння своїм тілом, розвиток не лише фізичних якостей, а й розумових, психічних і творчих здібностей в досягненні успіху в змаганнях. [10].

Традиційно використовуються наступні методи спортивної підготовки юних гравців у міні-футбол:

1. Наочний метод (забезпечує яскравість сприйняття і рухових відчуттів, що є необхідним для виникнення у дітей уявлення про рух).

2. Словесний метод (звертається до свідомості дітей, допомагає осмислювати поставлене завдання свідомого виконання спортивних вправ).

3. Практичний метод (здійснення спортивної підготовки різного роду вправах, формування у дітей здатності помічати м'язово - моторні відчуття).

4. Змагально-ігровий метод (його можливості безмежні: вдосконалення рухових навичок, прояву творчої ініціативи, розвиток здатності до взаємодії) [6].

Як засіб підготовки юних футболістів виступає ігровий простір - сукупність умов предметно-розвивального середовища як системи матеріальних об'єктів діяльності, функціонально моделює зміст її духовного і фізичного розвитку. Ігрове простір включає в себе організуюче ігрове поле, спортивне обладнання для фізичних вправ, змагань, спортивних ігор.

Для проведення спортивних ігор, важливо навчити молодших школярів звертатися з м'ячами (футбольним, волейбольним, баскетбольним). Вправи такого роду за своєю суттю динамічні і емоційні, вони сприяють:

- розвитку сили, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, швидкості простої і складної рухових реакцій;
- вимагають прояву спритності, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової точності рухів;
- впливають на розвиток у дітей молодшого шкільного віку як психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, уяви, раціональності мислення) так і фізіологічних;
- посилюють кровообіг, дихання, обмін речовин [2].

Ігри, використовувані в підготовці юних футболістів, дуже різноманітні; вони поділяються на дві великі групи: рухливі та спортивні [7].

Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять

характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Рухливі і спортивні ігри дозволяють вирішити цілий комплекс важливих завдань у роботі з молодшими школярами: задовольнити їх потребу в русі і стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, розвинути не тільки фізичні якості, але й розумові, психічні та творчі здібності, моральні якості [9].

Юні спортсмени виявляють інтерес не стільки до окулярів, балів, які вони заробляють в процесі здачі нормативних і технічних вимог, скільки до процесу побудови рухів, моделювання ігрових ситуацій, до процесу живого спілкування і комунікації, до дискусії, проблематизації, критиці, до пошуку рішень. 20 В літературі описано чотири основних методи підготовки юних мініфутболістів: фронтальний, груповий, індивідуальний і кругової [4].

При фронтальному методі тренер дає всім займаються однакове завдання, і воно виконується одночасно всіма під керівництвом тренера.

При груповому методі займаються поділяються на групи, які одержують окремі завдання. Тренер працює або з однією групою, або по черзі переходить від однієї до іншої. При індивідуальному методі кожен займається отримує персональне завдання і виконує його індивідуально, але під контролем тренера. Для тренування в цілому, як правило, типово комплексне використання трьох методів: у підготовчій і заключній частинах уроку застосовують фронтальний метод, в основній частині займаються ділять на групи і працюють з ними індивідуально. Також важливий і порядок виконання займаються завдань у часі: одночасно усіма, по черзі, поточно (разом) або роздільно. Спосіб одночасного виконання застосовується в основному при виконанні загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку в основній частині за умови великої кількості м'ячів в роботі над технікою. Головна позитивна сторона групового методу в тому, що він дозволяє тренеру давати завдання, що відповідають індивідуальним особливостям, технічних можливостей, фізичної підготовленості гравців.

Круговий метод, або кругова тренування, не зводиться до якогось одного методу. Ця форма організації заняття включає в себе ряд приватних методів і розрахована головним чином на комплексний розвиток фізичних якостей. Основу кругової тренування складає серійне (злите чи інтервальне) повторення вправ, підібраних і об'єднаних в єдиний комплекс і виконуються в порядку послідовної зміни «станцій» (місць) [4].

А У процесі росту спортивної майстерності, тренування набувають все більш спеціалізований характер. У структурі цілорічної тренування важливим компонентом є пошук і раціональний підбір вправ з м'ячем і без нього [3].

Ігрові завдання проводяться в кожній частині заняття, чергуючись з «неігровими», і таке з'єднання методи суворо регламентованих вправ з змагальним і ігровим методами фізичного виховання дозволяє зберігати у молодших школярів стійкий інтерес до виконання пропонованих вправ на протязі всього заняття. Вправи у формі гри на розвиток фізичних якостей проводяться в основній частині, після виконання традиційних і змагально - ігрових завдань на освоєння і удосконалення технічних елементів [12].

Ігрові вправи з переважною спрямованістю на розвиток швидкості і спритності проводяться у другій половині основної частини заняття. Завдання на розвиток витривалості виконуються в кінці підготовчої і в кінці основної частини, на розвиток гнучкості - у підготовчій і заключній частині заняття. Ігрові завдання, які сприяють запам'ятовуванню термінології міні футболу, проводяться в якості активізації уваги учнів та активного відпочинку кілька разів протягом тренувального заняття. У заключній частині заняття використовують ігри переважно малої і середньої інтенсивності, в основу яких покладено нескладні дії з м'ячем, завдання на увагу, швидкість реакції, короткі перебіжки. Подібне поєднання проведення змагально-ігрових завдань з програмним матеріалом з міні-футболу оптимізує і робить захоплюючим і цікавим тренувальний процес з міні-футболу для дітей 7-8 років, і в

майбутньому сприяє підвищенню інтересу займаються до міні-футболу [3].

Отже, у тренувальному процесі юних футболістів використовується сукупність засобів і методів, систематичне використання яких сприяє оптимізації рухового режиму, поліпшення спортивної підготовки, підвищення розумової працездатності.

Змагально-ігровий метод - метод тренування спортсменів, придбання і вдосконалення ними спортивних навичок в умовах гри і змагання. Характерна особливість цього методу - це присутність змагально-ігрової діяльності двох протиборчих команд [4].

Характерні ознаки змагально-ігрового методу:

- суперництво і емоційність у ході змагання;
 - непередбачувана мінливість умов і дій самих учасників;
 - максимальні фізичні зусилля і психологічний вплив;
- прагнення кожної з команд домогтися перемоги при дотриманні правил змагання.

Даний метод здійснюється за допомогою змагально-ігрових завдань, вправ. Змагально-ігрові вправи містять у собі великий емоційний заряд, який є ефективним засобом фізичного розвитку і духовного виховання молодших школярів. Використовуючи змагально-ігровий метод, педагог може успішно розвивати як общефизическую, так і спеціальну підготовку юних спортсменів. Фізична підготовка є фундаментом для освоєння будь-якого 23 виду програми, допомагає швидко оволодіти вміннями і навичками і міцно закріпити їх [9].

Змагально-ігровий метод навчання юних гравців у міні - футбол викликає у дітей почуття задоволення, невіддільна від самої спортивної діяльності. У тренувальному процесі він розвиває здатність у молодших школярів справлятися зі стресовими ситуаціями рахунок резервів організму, виявляє особливий вплив на розвиток індивідуальності, завдяки особливостям спорту [5].

Головними з яких є:

- змагальний характер спортивної гри, метою якої є завоювання рекорду або перемоги;

- максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил дітей під час гри у міні-футбол, без чого не можна досягти рекордного результату;

- вперта, тривала, систематична спортивна тренування, що вносить серйозні корективи в режим життя та побутові умови [5].

Однією з цілей застосування спортивно-ігрового методу в тренувальному процесі є формування у юних гравців конструктивних стратегій подолання труднощів спортивного суперництва. Задіяння спортивно-ігрового методу в тренувальному процесі сприяє тому, що юні спортсмени стають активними суб'єктами взаємодії з різними параметрами стресовій ситуації. На початковому етапі підготовки юних спортсменів гра в міні-футбол без яких-небудь специфічних обмежень займає в тренувальному процесі особливу значуще місце. У молодшій шкільному віці діти приходять на тренування грати, а не вчитися. У зв'язку з чим, важливо організовувати тренувальний процес таким чином, щоб діти в грі навчалися основним технічним прийомам в міні-футболі, які з плином часу змінюються і удосконалюються.

В якості основних напрямків еволюції технічних прийомів можна відзначити наступні:

- поява нових технічних способів і різновидів (кручені удари, зупинки з перекатами, відбір м'яча у підкаті);

- також відбулося суттєве скорочення застосування нерациональних прийомів і способів (удари бічною частиною голови, зупинки м'яча без перекатів);

- підвищилася частота використання удари зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча різними частинами тіла, відбулося істотне розширення кола обманних рухів (фінтів) [3].

Для початкової підготовки слід вчити молодших школярів наступним технічним умінь з застосуванням змагально-ігрового методу (організувати суперництво команд в кращому виконанні спортивно-ігрових вправ):

1. Координація з м'ячем. З футбольним м'ячем команди молодших школярів виконують наступні дії для розвитку координації:

- перекидаються вперед і назад з м'ячем в руках;
- підкидають м'яч руками вгору, роблять перекид вперед, ловлять м'яч опускається;
- жонглюють м'ячем ногами, стегном, головою;

- ведуть м'яч між відмітками (прапорцями, цеглинами тощо) на різній швидкості;

- підкидають м'яч руками вперед - вгору, роблять перекид вперед (на траві, мате) встають і після того, як м'яч торкнеться землі, здійснюють ведення, змінюючи напрямок руху;

- встають з партнером 3м одна від одної і жонглюють м'ячем ногами;

- стрибають вгору з розбігу поштовхом однієї ноги з перепрыгиванием натягнутої на висоті 30-40 см мотузки з подальшим виконанням удару головою по м'ячу, набрасуваному партнером [11].

2. Гнучкість (рухливість у суглобах, сприяє розслабленню м'язів і виконання рухів з великою амплітудою). Для її розвитку молодші школярі виконують наступні технічні прийоми:

- кругові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору;

- кругові рухи («вісілкою») стопою в положенні стійка на одній нозі, друга нога вперед;

- обертають барабан стопами в положенні лежачи на спині, ноги вгору;

- відводять прямі руки назад пружними і ривковими рухами з різних вихідних положень (руки вгору, вниз, в сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною);

- попереднє дію, але тільки з гантелями;

- роблять нахили вперед, дістаючи або захоплюючи шкарпетки ніг;

- роблять максимальні нахили назад з різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) [7].

Спеціальна фізична підготовка сприяє оволодінню технічними прийомами гри, підвищення тактичної майстерності

юних гравців у мініфутбол, досягнення ними спортивної форми, а також удосконалення психічної підготовленості.

Основна мета підготовки – максимальний розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, у взаємозв'язку і єдності. Щоб вирішити ці завдання рекомендуються спеціальні спортивно-ігрові вправи з характерним для гри в міні-футбол напругою, темпом, координації, ритмом руху. Для цього найбільше підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні і рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і, звичайно, сама гра в міні-футбол [10].

Застосування спортивно-ігрового методу на початковому етапі підготовки юних футболістів сприяє наступним аспектам:

1) всебічне фізичний розвиток, досягнуте на базі вдосконалення в процесі спортивної діяльності життєво важливих фізіологічних функцій організму;

2) високий ступінь загальної працездатності організму;

3) видатна (порівняно із звичайним середнім рівнем) здатність володіння власним тілом, що виражається в досконалості рухових навичок, умінь і супутніх їм здібностей - сили, витривалості, швидкості і координованості рухів;

4) високорозвинений процес відчуттів, особливо м'язово-рухових і зорових, а також процеси сприйняття; підвищена здатність помічати і виділяти істотні для виконуваної діяльності моменти в навколишньому середовищі і у власних рухах і діях;

5) здатність виконувати необхідні рухи за поданням з дотриманням необхідної точності та ефективності [10];

6) різнобічний розвиток процесів уваги - його об'єму, концентрації, розподілу, стійкості і тривалості, і в зв'язку з цим висока ступінь спостережливості і орієнтування в навколишньому середовищі;

7) наочно дієве і оперативне мислення, безпосередньо проявляється в виконуваної діяльності і є важливим чинником її результативності;

8) добре розвинута зорова і м'язово-рухова пам'ять;

9) різнобічний розвиток емоційних сторін особистості; великий досвід переживання різних емоційних станів і почуттів, пов'язаних з активними проявами особистості; розвинена здатність керувати своїми емоційними станами;

10) позитивні вольові сторони особистості, здатність до витраті максимальних вольових зусиль для досягнення необхідної мети; вміння швидко орієнтуватися та приймати правильні рішення в ситуаціях, що вимагають негайних активних дій;

11) морально-вольові якості особистості: сміливість, дисциплінованість, сміливість, рішучість, готовність до подолання великих об'єктивних і суб'єктивних труднощів;

12) соціально-психологічні якості особистості: почуття дружби і товариства, взаємодопомоги, чуйності й поваги до інших людей товарииськість;

13) здатність правильно оцінювати дії інших людей і свої власні дії, вміння прогнозувати їх ефективність.

Висновки. Отже, застосування змагально-ігрового методу на початковому етапі підготовки дозволяє досягти високих показників у формуванні технічних дій юних міні-футболістів у порівнянні з загальноприйнятими методами при однакових затратах часу, а сам тренувальний процес зробити більш цікавим. За рахунок таких особливостей змагально-ігрового методу, як суперництво і емоційність у ході змагання, непередбачувана мінливість умов і дій самих учасників, максимальні фізичні зусилля і психологічний вплив, прагнення кожної з команд домогтися перемоги при дотриманні правил змагання, відбувається активне формування технічних дій юних мініфутболістів.

Список використаних джерел

1. Авраменко В. Г., Гончаренко В. І., Джус О. М. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

2. Крушинська Н., Матвеев С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи.

Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 3. С. 69-72.

3. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. Спортивні ігри. 2022. № 4. С. 4-15.

4. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 16-23.

5. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23–27.

6. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

7. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

8. Сапрун С., Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретикоорганізаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 1. С. 103-109.

9. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

10. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов.

Всеукраїнський науковопрактичний журнал „Футбол-Профі”.
Донецьк, 2007. С. 4–15.

11. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. №1. С. 65-71.

12. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 1. С. 29-35

13. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. Спортивні ігри. 2023. № 1. С. 74-83.

Кашуба А.А., доцент

Остаповець М.К., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ

Анотація. У статті визначено мету загальної та фізичної фізичної підготовки. Проаналізовано основні завдання загальної і фізичної підготовки. Виділені організаційно-педагогічні аспекти удосконалення спеціальної фізичної підготовленості футболістів-аматорів.

Ключові слова: футбол, спеціальна фізична підготовленість, футболісти-аматори, організаційно-педагогічні аспекти.

Постановка проблеми. Фізична підготовка – один із основних розділів навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту. Ці процеси розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язані з підвищенням рівня функціональних можливостей

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»