

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

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

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

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

ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. У статті проаналізовано основні напрями вдосконалення підготовки футболістів аматорських команд у підготовчому періоді річного тренувального циклу. 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: транспортація (перенесення), підготовчий період, футбол, аматорські команди, підготовка футболістів.

Постановка проблеми. Впродовж навчально-тренувальних занять спортсмени витрачають тисячі годин на навчання з метою зміцнення організму, підвищення рівня підготовленості, і з метою підготувати себе фізично до змагальної діяльності. Загально відомо, що у сучасному аматорському футболі поки що єдиним способом підвищення спортивних результатів є усе більше нарощування обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень [7, 10, 14]. Проте цей спосіб несе у собі небезпеку передчасного відходу гравців із спортивної арени [17]. На жаль, не завжди ще вдається вчасно встановлювати індивідуальні межі адаптації до тренувальних навантажень. Одним з раціональних підходів до підвищення спортивних результатів є побудова тренувального процесу на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів цього процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність [16,17]. 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 розрізняти різновиди масштабів його структури.

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 трактуванні терміну «спортивне тренування» серед фахівців немає єдиних суджень. Згідно із твердженням В. М. Костюкевича (2014), спортивне тренування як педагогічне явище - це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення високих спортивних результатів [15].

В.С. Келлер (1993) розглядає «спортивне тренування» як керований за науковими, особливо педагогічними, принципами процес спортивного вдосконалення, мета якого – через планомірну і систематичну дію на фізичні можливості і підготовленість спортсмена привести його до високих і рекордних результатів в якому-небудь із видів спорту [16].

На думку В. М. Платонова (1997), спортивне тренування є спеціалізованим процесом, який оснований на використанні фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена на досягнення найвищих показників в обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Визначення тренування походить від англійського слова «training», що означає «вправа». У найвужчому плані тренування довгий час розглядалося фахівцями як цілеспрямоване повторення фізичних вправ.

На нашу думку, найлогічніше поняття «Спортивне тренування» визначив В.М. Платонов (2004). У його інтерпретації, спортивне тренування – це планований педагогічний процес, що

ключає навчання спортсмена спортивній техніці і тактиці, розвиток його фізичних здібностей.

На думку В. М. Костюкевича (2014), не слід ототожнювати поняття «Спортивне тренування» з поняттям «Підготовка спортсмена», яке розглядається значно ширше за обсягом і змістом і є процесом доцільного використання усієї сукупності чинників (засобів, методів, умов), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсменів і забезпечити необхідну міру їх готовності до спортивних досягнень. В. М. Костюкевич розглядає спортивне тренування як підсистему, яка входить як структурна одиниця до складу комплексної системи підготовки спортсменів. Згідно з його твердженням таких підсистем три: спортивне тренування, підготовчі змагання, додаткові чинники спортивної підготовки.

У тренувальному процесі при характеристиці та аналізі підготовки спортсмена та з метою визначення його стану біологічних і психологічних змін, що сталися, користуються такими поняттями як «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма» [4, 15].

Підготовленість відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний динамічний стан спортсмена, який є загальним наслідком його підготовки і оцінюється рівнем розвитку фізичних, психічних якостей і мірою освоєння спортивно-технічної і тактичної майстерності [12].

Тренованість характеризується мірою пристосованості організму (в процесі тренування) до певної роботи. Стан тренованості настає внаслідок біологічних (морфологічних і функціональних) змін, що сталися, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування і виражаються в зростанні його працездатності [15].

Спортивна форма – це певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його підготовленості і тренованості, що дозволяє йому досягати максимального результату в змагальній діяльності [13].

Мета дослідження – удосконалити систему підготовки футболістів аматорських команд у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Планування тренувального процесу футболістів в основному складається з планування тренування футболістів з урахуванням розвитку і вдосконалення їх техніки, тактики і фізичних якостей. Окрім планування побудови тренувального процесу спортивного тренування, необхідно також включити планування підготовчих (контрольних) і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки, відновлення спортивної працездатності, засобів і методів контролю за тренувальною і змагальною діяльністю [14].

При плануванні спортивного тренування, контрольних і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки і т. д. виходять з мети тренувального процесу спортсменів. Метою тренувального процесу футболістів є ефективна підготовка до участі в основних змаганнях з футболу: чемпіонаті, змаганнях на Кубок і т. ін. У зміст тренувального процесу входять різні аспекти підготовки футболістів: фізична, техніко-тактична, теоретична і психологічна [5, 13].

Фізична підготовка підрозділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). Для більш чіткого планування і напряду тренувального процесу футболістів необхідно виходити із завдань, закономірностей і принципів спортивної підготовки [11].

Завданнями спортивної підготовки є:

1. освоєння техніки і тактики обраної спортивної спеціалізації;
2. вдосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму, що забезпечують успішне виконання змагальної діяльності і досягнення планованих результатів;
3. виховання необхідних моральних і вольових якостей;
4. забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

5. придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності.

У практиці футболу в процесі тренувального заняття футболістів високої кваліфікації досить складно відокремити вправи на вдосконалення окремо техніки і тактики, тому зручніше об'єднати технічну і тактичну підготовку в техніко-тактичну [11, 12].

Виходячи із завдань, закономірностей і принципів спортивної підготовки, виникає необхідність визначення конкретної спрямованості загальної і фізичної підготовки футболістів. Загальна фізична підготовка припускає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, злагоженість їх прояву в процесі м'язової діяльності. Загальна фізична підготовка служить функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей (В. М. Платонов, 1997).

Природно, що спеціальні фізичні якості розвиватимуться за рахунок засобів спеціальної підготовки, а саме - спеціально-підготовчих і змагальних вправ. В цьому плані для футболу слід диференціювати засоби загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки. До засобів загальної фізичної підготовки відносяться загально-розвиваючі вправи для розвитку атлетизму, швидкості, швидко-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості і координаційних здібностей. Спеціально-підготовчі (як правило, вправи з м'ячем) і змагальні вправи складають основні засоби спеціальної підготовки (табл. 1) [9, 12, 15].

Рішення завдань технічної і тактичної підготовки в найбільшій мірі відповідає основній меті спортивного тренування. Під *технічною підготовкою* слід розуміти міру освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), цієї спортивної дисципліни, що відповідає особливостям, і спрямована на досягнення високих спортивних результатів [10,15].

Таблиця 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 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

Ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), що відповідає особливостям цього виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів, характеризує його *технічну підготовленість*. Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною діяльністю,

називаються *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які вживаються для вирішення певного тактичного завдання, є діяльністю (В. М. Платонов, 1997).

Технічна підготовка футболіста спрямована на освоєння специфічних ігрових прийомів – зупинок, ведення, обманных рухів, відборів, перехоплень, ударів по м'ячу і т. д. в різних умовах. Важливим чинником технічної підготовки є не лише освоєння усіх окремих прийомів, але і уміння виконувати їх в різних поєднаннях, виходячи з ігрової ситуації, що склалася. Таке доцільне поєднання ігрових прийомів називається техніко-тактичною діяльністю. Міра освоєння техніко-тактичними діями, які застосовуються в грі, характеризує технічну підготовленість футболіста [14].

Технічна підготовка футболістів повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок і з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів [2, 13].

Основними завданнями технічної підготовки футболіста є:

- 1) освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють футболістам адаптуватися до умов тренувальної діяльності;
- 2) вдосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації футболістів до умов змагальної діяльності;
- 3) підвищення ефективності освоєних технічних прийомів як в умовах тренування так і в умовах змагань;
- 4) підвищення надійності і результативності технічних прийомів в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Технічна підготовка футболістів вирішується за допомогою специфічних засобів: спеціально-підготовчих вправ з м'ячем і без м'яча, імітаційних вправ, підвідних, ігрових і змагальних вправ і т.д. (табл. 1.2).

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби. Підсумок тактичної підготовки – рівень тактичної підготовленості спортсменів. У структурі тактичної підготовленості виділяють

тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички, тактичне мислення [12, 16].

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Спеціально-теоретична підготовка будується на основі загальнотеоретичних знань гравців і головним чином спрямована на вивчення таких питань як: адаптація до тренувальних і змагальних навантажень, планування індивідуальної підготовки, самоконтроль в процесі тренування, режим роботи і відпочинку, відновлення спортивної працездатності і т. д.

У спеціальний розділ теоретичної підготовки також входять питання історії розвитку футболу, правила гри, класифікація техніки і тактики футболу, організація і проведення змагань по футболу і т. д.

Основною формою теоретичної підготовки є теоретичне заняття.

Окрім теоретичного заняття в процесі теоретичної підготовки застосовуються також такі форми як перегляд теле-відео матеріалів, індивідуальна робота з літературою, бесіди.

В цілому, теоретична підготовка здійснюється в різних сферах життя футболістів, це і навчання у ВНЗ спортивного профілю, участь в різних семінарах, спеціально-організовані лекції під час навчально-тренувальних зборів і т. д. [14, 15].

Теоретична підготовка футболістів не знаходиться тільки в питаннях теорії спорту і футболу, вона повинна розглядатися в комплексі з питаннями морально-естетичного і морального виховання.

Психологічна підготовка є складовою частиною усієї системи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка сприяє рішенню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань в процесі підготовки спортсменів, вона здійснюється в комплексі тренерським складом і фахівцями психологами.

У основу психолого-педагогічних дій, супутніх забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, індивідуальних

особливостей, має бути покладене виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості і спеціальної працездатності із спрямованістю на досягнення високих результатів в суспільно значимих змаганнях [16].

Висновки. У структурі системи підготовки спортсменів розрізняють спортивне тренування, змагання, поза тренувальні і поза змагальні чинники, що підвищують ефективність тренування і змагальної діяльності.

Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, де розрізняють: 1) мікроструктуру - структуру мікроциклів і їх складових – окремих занять; 2) мезоструктуру – структуру мезоциклів і їх складових – окремих мікроциклів; 3) макроструктуру – структуру річного тренувального циклу і його складових – періодів та етапів.

Підготовка футболістів-аматорів впродовж року у одноцикловій системі побудови тренувального процесу здійснюється протягом трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного.

Засоби підготовки футболістів в річному тренувальному циклі розподіляються таким чином: неспецифічні (загально-підготовчі вправи) – 45,6%, специфічні, – 54,4%, у тому числі: спеціально-підготовчі вправи – 4,1%, підвідні – 22,7%, змагальні вправи – 27,6%.

Представлені результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості, у взаємозв'язку з технікою, вказують на те, що розроблена структура побудови та зміст тренувального процесу футболістів аматорської команди, протягом річного макроциклу, дозволили підтримати підготовленість спортсменів на належному рівні і навіть покращити її.

У річному циклі орієнтовно проводиться 182 (41,4%) спеціалізованих, 86 (19,6%) неспеціалізованих і 171 (39,0%) комплексних тренувальних занять. Окрім 415 тренувальних занять

проводяться також 18-22 офіційних, 14-16 підготовчих, контрольних і підвідних ігор.

Усього в річному тренувальному циклі аматорської футбольної команди чемпіонату області загальний обсяг роботи орієнтовно складає 830 годин, із них 532 спрямовано на безпосередню рухову роботу футболістів.

Дія тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки футболістів має наступне співвідношення: 41,2% навантаження виконується переважно в аеробному режимі, 50,7% складають змішані (аеробно-анаеробні) навантаження і 8,1% відводиться на анаеробні навантаження, у тому числі: 5,0% на алактатні і 3,1% на гліколітичні.

Список використаних джерел

1. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе : перевод с англ. Киев: Олимпийская литература, 2011. 164 с.
2. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе : перевод с англ. Киев: Олимпийская литература, 2012. 176 с.
3. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. К.: Здоров'я, 1991. 164 с.
4. Вихров К. Л. Игры в тренировке футболистов. К.: Здоров'я, 1983. 91 с.
5. Вихров К. Л. Футбол в школе. К.: Вища школа, 1990. 188 с.
6. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. 350 с.
7. Вознюк Т.В. Основы теории та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
8. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
9. Бальчос М.В. Влияние различных программ тренировок на динамику работоспособности футболистов. 1 Всеукраинская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы подготовки футболистов». К.: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. С. 48-58.

10. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. К.: Здоровье, 2000. 568 с.

11. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы. Теор. и практ. физ. культ. № 5. Киев: Джерело, 2001. С. 32-33.

12. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в не аматорских футбольных командах. К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 40 с.

13. Булатова М.М. Развитие физических качеств. В кн.: Теория и методика физического воспитания. К.: Олимпийская литература Т. 1., 2003. С. 189-314.

14. Васильчук А.Г., Остапович М.В., Гій Ю.В. Педагогічний контроль за швидкісною витривалістю футболістів. II Всеукраїнська науково-практична конференція «Науково-методичні аспекти тренування футболістів». Київ, Наука, 2001. С. 24-28.

15. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. 66 с.

16. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе : научно-методический комитет Федерации футбола Украины. К.: Физкультура и здоровье, 2001. 136 с.

17. Шамардин В. Н.. Футбол: метод. пособие. Днепропетровск: ГДИФК, 1997. 213 с.

18. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: навчально- методичний комітет УАФ України, 2013. 136 с.

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 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

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, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»