

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

5. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання. Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 1995. 58 с.
6. Бэтти Э. Современная тактика футбола: перевод с английского. Харків: Физкультура и спорт, 1980. 135с.
7. Веселовська Л., Чорнобай І. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у конспекті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук. практ. Конф. (м. Тернопіль 11-13 лютого 2004). Тернопіль: 2004. С.315 - 318.
8. Вихров К., А. Дулибский. Разминка футболистов: метод.пособ. Киев: Комби ЛТД, 2005. 192 с.
9. Віхров К. Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 349 с.
10. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання в школі №2, 2007. С. 10-13.
11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 267 с.
12. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Київ: Вища школа, 1993. 150 с.
13. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. 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.

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

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

Анотація. У статті проаналізовано основні принципи техніко – тактичної підготовки воротарів у футболі. В сучасних умовах високої ігрової активності такий вид спорту, як футбол при підготовці юних воротарів на етапі попередньої базової підготовки

потребує максимальної реалізації їх техніко-тактичних можливостей, що вимагає в свою чергу не лише підвищення швидкості виконання техніко-тактичних прийомів але і їх рухової активності. За даними науковців [4,8,9] лише завдяки вірній побудові та організації навчально-тренувального процесу можна досягти вагомих результатів у змагальній діяльності в цьому виді спорту. За даними Г.А. Лисенчука, 2015 вдосконалити техніко-тактичну підготовку воротарів можна тільки із раціональним управлінням їх фізичними якостями. Для більш якісної побудови навчально-тренувального процесу юних воротарів фахівці [12,13,14] вказують на необхідність розробки нових методик функціональної підготовки футболістів за допомогою спеціальних ігрових техніко-тактичними засобів. У сучасному футболі технічне вміння гравців настільки піднялося і майже нівелювалось, що всі команди стали майже єдиними можливостями самої різноманітної тактичної побудови гри. На сьогодні юні футболісти за мінімально короткий проміжок часу повинні виконати різноманітні прийоми технічного характеру, які поставлені на вирішення відповідних тактичних завдань і все це відбувається на фоні високої змагальної інтенсивності гри [10]. Саме, тому фахівці [5, 7] вбачають необхідність розвитку у юних воротарів високого рівня підготовленості, а саме: фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Так, як управління тренувальним процесом передбачає вивчення різних сторін спеціальної підготовки футболістів з метою правильно організації підготовки на подальших етапах відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів вбачаємо за актуальне розглянути особливості техніко-тактичної підготовки, де зроблено акцент на послідовність функціональної підготовленості. Певна річ, у різні періоди вибирати прийоми техніки, які сприяли в оволодінню тактикою гри, різноманітність змісту ігрової діяльності воротарів, комплексний розвиток основних фізичних якостей. 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: функціональна підготовленість, технічна підготовка, комплексний розвиток, футбол, базова техніка, воротарі.

Постановка проблеми. Структура фізичної підготовленості та показники техніко-тактичної діяльності воротарів у футболі протягом сезону схильна до значних коливань. Виявлено, що перепади рівня рухових якостей відзначаються кожні 40-50 днів. Це дозволяє говорити про необхідність детального планування підготовки тільки по окремих етапах. Річний план тренування може містити в основному загальні педагогічні показники: кількість ігор, кількість тренувальних днів і занять, обсяг навантаження (в годинах) і деякі інші показники[8, 9].

У рамках програмування підготовки спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх важливе місце займає проблема економізації раціоналізації тренувального процесу[8, 9, 10]. При цьому експериментально обґрунтовано ряд положень інтенсифікації підготовки в ігрових видах спорту, серед яких можна виділити наступні:

- систематичне використання навантажень, спрямованих на спеціальну витривалість на більшості етапів підготовки, як підготовчого, так і змагального періодів; при такому варіанті тренування відразу набуває спеціалізований характер і створює найбільш сприятливі умови для адаптації до специфіки змагальної діяльності [4, 5, 6];

- послідовна реалізація методів для подолання адаптації організму до сильних, але одноманітно монотонним навантаженням (відомо, що відмінною особливістю організму спортсмена є відносно швидке звикання до повторних, аналогічних впливів, які не викликають морфологічних, метаболічних та функціональних змін) з періодичною зміною окремих параметрів навантаження, а також введенням відмінних за новизною структур спеціальних вправ [11, 12,]

Фахівці відзначають [5, 8], що в основному розроблена методика тренування по лінії воріт і відносно добре вирішені питання дій воротаря проти атакуючого супротивника (гра на виходах). Дані спостереження [14], проведені за іграми Європейських кубків дозволили відзначити наступні недоліки в грі кращих воротарів:

- ловіння і відбиття високих м'ячів при безперервному тиску суперника;
- низька активність при керівництві власним захистом;
- неправильне або небажане для команди початок атаки при вибиванні або вкиданні м'яча в полі.

Високі функціональні можливості гри воротарів у футболі дозволяють їм легше справлятися з втомою, зберігати ефективність діяльності ефективних систем і на цій основі домагатися переваги в тактичній діяльності[3,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний період засобам і методам фізичної підготовки воротарів присвячені поодинокі роботи, висновки, які, як правило, не підтверджені експериментально.

Відсутність планування, проведення тренувань тільки у воротах, низький обсяг спеціальних вправ, одноманітність засобів і методів підготовки ось основні недоліки в організації та проведенні тренувань, як дорослих, так і юних воротарів. [11]

У навчальному посібнику для тренерів " Фізична підготовка футболістів " [15] поставлені основні завдання підготовки юних воротарів на етапах багаторічної тренування:

1. на етапі початкової підготовки зміцнення здоров'я, прищеплювання стійкого інтересу до футболу, всебічна фізична підготовка з переважним розвитком швидкості, спритності і координації рухів, ознайомлення з найбільш важливими тактичними діями воротаря;
2. на етапі спеціалізації вдосконалення всебічної фізичної підготовленості з переважним розвитком швидко-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, а також

оволодіння технікою прийомів м'яча і основних тактичних дій;

3. на етапі спортивного вдосконалення продовження розвитку фізичних здібностей, відпрацювання техніки прийомів м'яча і основних тактичних дій.

Як видно з вищесказаного на всіх етапах завдання досить схожі і не зроблено акценти на ключові моменти тренування.

Розкриваючи засоби підготовки воротарів автори не диференціюють їх з урахуванням вікових особливостей тих хто тренується.

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. 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 основні принципи базової техніко-тактичної підготовки воротарів у футболі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Воротар єдиний гравець у команді, якому правилами дозволено грати руками в межах штрафного майданчика, тобто його функції багато в чому специфічні по відношенню до інших амплуа футболістів.

Гра воротаря за останні роки зазнала значних змін. Якщо раніше від нього, в основному, було потрібно відмінна гра безпосередньо в воротах, то тепер цього недостатньо. Зокрема, А. Акімов [1,2] каже, що зі зростанням класу футболу діапазон дій воротарів значно розширився. В даний час воротар зобов'язаний уміло діяти не тільки в районі штрафного майданчика, але і за її

межами, виконуючи функції захисників. Із змінами правил воротареві необхідно вміння точно зіграти в пас з польовим гравцем.

Висока техніка гри у воротах, рішучі і стрімкі виходи з воріт на перехоплення передач з флангів і з глибини поля, чітке керівництво захисними діями, миттєва оцінка ігровий обстановкою, швидкий вибір оптимального рішення при захисті воріт, активну участь в організації атак ось основні характерні риси воротаря в сучасному футболі[1,14].

У футболі, як і в більшості інших видів спорту, прийнято вважати, що навчально-тренувальний процес має бути підпорядкований специфічним особливостям змагальної діяльності[10,11]. Відповідно, щоб забезпечити якісну підготовку воротарів необхідно володіти конкретними та об'єктивними даними про особливості їх рухових і техніко-тактичних дій у процесі матчу[13].

Результати досліджень показали, що в матчах команд майстрів 50% техніко-тактичних дій (ТТД) і прийомів складають введення м'яча в гру викочування, викиданням або вибиванням; від 17 до 30% ловля і відбиття м'ячів, що котяться і низько летять; від 17 до 23 % ловля і відбиття м'ячів, що високо летять, від 4 до 10% ловля і відбивання м'ячів падіннями, киданням в ноги супернику [14].

Зіставляючи типові ситуації в грі і тренуванні А. Шамардін [14] встановив, що в умовах тренування кількісні показники ігрових дій у воротах перевищують аналогічні показники, зареєстровані в ході змагань більш ніж в 6,3 і 9 разів у юних і кваліфікованих спортсменів відповідно. На думку автора, це пояснюється особливостями змісту тренувань: під час тренувальних занять, фактично без протидії обороняються, польові гравці б'ють по воротах набагато частіше, ніж в іграх. Менше розбіжностей в обсязі ТТД при грі на виходах: у дорослих 1,6; у юних 1,4 рази. Разом з тим наголошується, що в тренувальному процесі не залишається часу для відпрацювання третій типовій ситуації введення м'яча в гру з метою організації атаки[15]. 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. При всіх позитивних моментах даної роботи фактично відсутня програма фізичної підготовки із зазначенням обсягів, інтенсивності та параметрів навантаження.

Розкриваючи засоби підготовки практично всі фахівці відзначають, що воротарі повинні якомога частіше виконувати різні вправи з м'ячем у руках, будь то загальноорозвиваючі або спеціальні, в загальній групі або індивідуально [7, 8].

Серед засобів загальної та спеціальної підготовки воротарів різного віку та кваліфікації рекомендуються вправи, пов'язані зі швидким реагуванням на рухомий об'єкт і мінливу обстановку (прийом м'яча після відскоку від підлоги, землі, батута; перехоплення м'яча руками у вправах типу квадрат, виконуваних польовими гравцями; вправи в прийомі і відбиванні м'яча при відпрацюванні дій у воротах і т.д.). Для розвитку швидко-силових здібностей рекомендуються різні варіанти вистрибування без і з імітацією ловлі м'яча, подолання перешкод, біг з високим підніманням стегна, подолання відрізків 15, 20 і 30 метрів.

Слід сказати, що фактично відсутні комплекси силові підготовки в системі тренування воротарів, в той час, як підвищення швидкісних можливостей малоефективне без відповідної підготовки м'язового апарату.

Приділяючи належну увагу фізичній підготовці воротарів, більшість авторів відзначають її тісний взаємозв'язок з іншими видами підготовки і розглядають її як необхідну базу для посиленого формування техніко-тактичної майстерності воротарів [2,10].

У даному аспекті фахівці вважають за доцільне використовувати у тренуванні воротаря вправи комплексного характеру, які одночасно впливають на спеціально-фізичну, технічну підготовку. Тим самим підкреслюється важливість, так званого, "сполученого методу" [12,13] у системі підготовки воротарів.

Про тренованість 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 тренованості. Найбільш інтегральним показником в цьому відношенні є відповідна реакція організму на різні фізичні навантаження[15].

Висновки. Імеративним фактором успішного здійснення ігрової діяльності воротарів на всіх етапах багаторічної підготовки вважається високий рівень моторного потенціалу гравця. У той же час, незважаючи на багатий арсенал запропонованих вправ, немає експериментальних досліджень, присвячених раціональній організації процесу фізичної підготовки воротарів, що тренуються в ДЮСШ та СДЮШОР. Практично відсутні роботи в яких розглядається вікова динаміка розвитку рухових якостей воротарів. Таке становище можливо пов'язане з тим, що існує думка про збіг сенситивних періодів у структурі фізичної підготовки воротарів і польових гравців. Однак можна припустити, що специфіка рухової діяльності воротарів повинна, певною мірою, визначати вікові особливості прояву їх рухових здібностей.

Нарешті, практично відсутні об'єктивні критерії оцінки фізичної підготовленості воротарів різного віку, що ускладнює об'єктивність управління як тренувальним процесом, так і ефективністю багаторічної системи відбору.

Список використаних джерел

1. Акімов А. М. Записки воротаря. Харків: Знання і спорт, 1968. 208 с.

2. Акімов А. М. Гра футбольного воротаря. Харків: Спортивна наука, 1978. 95с.
3. Амонашвілі Ш. Психологічні основи педагогічної співпраці. Київ: Освіта, 1991. 111 с.
4. Апанасенко Г. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 80 с.
5. Ареф'єв В., Столітенко В. Фізичне виховання в школі: навч. посібн. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
6. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання. Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 1995. 58 с.
7. Бэтти Э. Современная тактика футбола: перевод с английского. Харків: Физкультура и спорт, 1980. 135с.
8. Веселовська Л., Чорнобай І. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у конспекті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук. практ. Конф. (м. Тернопіль 11-13 лютого 2004). Тернопіль: 2004. С.315 - 318.
9. Вихров К., А. Дулибский. Разминка футболистов: метод. пособ. Киев: Комби ЛТД, 2005. 192 с.
10. Віхров К. Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 349 с.
11. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання в школі №2, 2007. С. 10-13.
12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 267 с.
13. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Київ: Вища школа, 1993. 150 с.
14. Соломонко В. В. Футбол. К.: Олімпійська література, 1997. 287 с.
15. Зеленцов А. М., Базилевич О.П., Лобановський В.В. До питання про управління розвитком фізичних якостей футболіста в підготовчому періоді. Управління спортивним тренуванням. Київ: Наука, 1974с. 54-58.
16. Зеленцов А. М., Лобановський В.В. Моделювання тренування у футболі. Київ: Здоров'я, 1985. С. 134.

17. Платонов В.М. Сучасна спортивна тренування. Київ: Здоров'я, 1980. 336с.

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

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Анотація. У статті проаналізовано професійні обізнаності у підготовці майбутніх тренерів в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін. На даний час вже недостатнім є сциєнтичне мислення педагога. Сучасні тенденції вищої освіти вимагають активного застосування технології, спрямованих на духовно-діяльнісну особистість для якої характерні не тільки самодіяльність, але і свобода, по відношенню до освітнього простору. Основоположним принципом інновацій у сфері вищої педагогічної системи повинна стати гуманітарна сутність освіти, її спрямованість на високий професійний, духовно-ціннісний і загальнокультурний розвиток особистості студента. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги науковців і фахівців галузі фізичної культури і спорту[1,5]. Разом з тим, процеси формування високого ступеня професійної компетентності фахівців набувають дедалі більшої актуальності в період інтенсивного суспільно-економічного розвитку України.

У професійному становленні особистості розрізняють освіту за допомогою діяльності (праця, наука, спорт) і освіта як вид діяльності (тобто індивідуальне відтворення соціокультурного досвіду). Особистість професіонала виступає як суб'єкт духовно-діяльнісної позиції, необхідної для досягнення цілей освіти і соціокультурного розвитку людини[3,7].

Ключові слова: сциєнтизм педагога, фізичне виховання, комплексний розвиток, майстерність тренера, базова техніка, професійна підготовка.

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»