

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., Опрелянський 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

13. 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.
14. Вихров К., А. Дулибский. Разминка футболистов: метод. пособ. Киев: Комби ЛТД, 2005. 192 с.
15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 267 с.
16. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків. Київ: Вища школа, 1993. 150 с.
17. Платонов В.М. Сучасна спортивна тренування. Київ: Здоров'я, 1980. 336с.

Василюк В.М., канд. пед. наук, професор
Ядчишин Р.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ

Анотація. У статті розглянуто та проаналізовано організацію планування тренувального процесу аматорської команди з футболу у річному макроциклі. Визначено найбільш ефективні засоби і методи науково обґрунтованого підходу, що враховує загальні науково-методичні закономірності, основу яких складають теоретико-методологічні поняття, наукові і дидактичні принципи, дані теорії і практики фізичного виховання і спорту, що характеризують систему спортивної підготовки спортсменів.

Ключові слова: аматорський футбол, тренувальний процес, структура, тренувальні навантаження, річний макроцикл.

Постановка проблеми. 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 [15]. 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 [10, 13]. Якщо деталізувати це визначення за допомогою сформульованих раніше понять, можна сказати, що структура спортивного тренування характеризується наступним:

- 1) доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки тощо);
- 2) необхідними співвідношеннями параметрів тренувального навантаження (індивідуальних і загальних величин її обсягу і інтенсивності), а також тренувальних і змагальних навантажень;
- 3) певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, що виражають його закономірні зміни в часі.

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 три масштаби його структури :

- 1) мікроструктуру - структуру мікроциклів і складових їх окремих занять;
- 2) мезоструктуру - структуру мезоциклів;
- 3) макроструктуру - структуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних [6, 8, 13, 16].

Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації базується на основі науково обґрунтованого підходу, що враховує загальні науково-методичні закономірності, основу яких складають теоретико-методологічні поняття, наукові і дидактичні принципи, дані теорії і практики фізичного виховання і спорту, що характеризують систему спортивної підготовки спортсменів [5, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У тренувальному процесі планується і проводиться основне і додаткове заняття. У основному занятті вирішуються головні завдання певного етапу підготовки. У додатковому занятті вирішуються індивідуальні завдання підготовки, зокрема, відновлення спортивної працездатності.

Тренувальне заняття характеризується певною спрямованістю. Під спрямованістю тренувального заняття розглядаються способи впорядкування його змісту, що передбачає доцільне використання навантажень різної спрямованості, тобто таке їх поєднання і розподіл в часі, який забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, використаних під час занять, розрізняють заняття з вибірковою (переважною) і комплексною спрямованістю.

У *занятті вибіркової спрямованості* вирішуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів - їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної і аеробної продуктивності, спеціальної витривалості і т. д.

Мета дослідження – полягає в обґрунтуванні раціонального планування тренувального процесу футболістів-аматорів у річному макроциклі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними засобами в тренувальному занятті футболістів, так як і всієї системи спортивного тренування, являються фізичні вправи. У сучасному футболі використовується безліч фізичних вправ,

спрямованих на вирішення завдань фізичної і техніко-тактичної підготовленості футболістів. Проте чіткої класифікації за розподілом фізичних вправ, згідно вибіркової направленості підготовки футболістів, фахівцями не розроблено. Заслугує на увагу підхід до цієї проблеми М. А. Годіка (2008), який підрозділяє фізичні вправи в спортивних іграх, виходячи з їх спеціалізованої направленості, на специфічні і неспецифічні.

До специфічних (спеціально-підготовчих) відносяться усі вправи, схожі по своїй структурі зі змагальними вправами.

До неспецифічних відносяться вправи, які спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки спортсменів.

Класифікація фізичних вправ футболістів повинна ґрунтуватися на загальнотеоретичних підходах і класифікації засобів спортивного тренування, специфіці засобів, використаних в спортивних іграх і основних завданнях футболістів [2, 4, 5, 8].

Класифікувати фізичні вправи необхідно також з метою обліку і контролю використаних засобів на різних етапах тренування футболістів в річному циклі їх підготовки.

Виходячи з цієї схеми, усі вправи підрозділяються на неспецифічні і специфічні.

До *неспецифічних* відносяться загально-підготовчі вправи, спрямовані на розвиток компонентів загальної фізичної підготовки футболістів: сили (атлетизм), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної і швидкісної витривалості, гнучкості і координації рухів.

До *специфічних* відносяться спеціально-підготовчі вправи, що мають схожість із змагальною діяльністю.

За допомогою *спеціально-підготовчих вправ* розвиваються компоненти спеціальної фізичної підготовки футболістів: швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю; спеціальних швидкісно-силових якостей (ударів по м'ячу, стрибків у поєднанні з ударами, ефективних дій в єдиноборствах і т. д.); спеціальній витривалості.

Підвідні вправи спрямовані на вдосконалення компонентів технічної і тактичної підготовки.

Змагальні вправи використовуються в процесі ігрової (інтегральної) підготовки і змагальної діяльності.

Класифікація і зміст засобів підготовки футболістів представлені в табл. 1.

Тренувальним мікроциклом прийнято називати серію занять, що забезпечує комплексне рішення завдань, що виникають на цьому етапі підготовки. Тривалість мікроциклів від 3-4 до 10-14 днів. Проте найбільш поширені 7-денні мікроцикли, які співпадають за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя спортсменів.

Таблиця 1.

Класифікація і зміст засобів підготовки футболістів

ВПРАВИ			
Неспецифічні	Специфічні		
	Спеціально- підготовчі	Підвідні	Змагальні
Ходьба; біг в аеробній зоні; біг із зміною напрямів; інтенсивний біг, спринт, старт з вихідних положень; гімнастичні вправи для шиї, рук, ніг, тулуба; вправи з набивними м'ячами; рухливі ігри; кросова підготовка; «фартлек»; повторно-серійний біг; човниковий біг; стрибки зі скакалкою; стрибки через бар'єри;	Біг у поєднанні з веденням м'яча; естафети з веденням м'яча; біг в поєднанні із зупинкою і передачею м'яча; стрибкові вправи у поєднанні з ударами по м'ячу ногою і головою; біг з веденням м'яча і різкою зміною напрямку руху; акробатичні вправи у поєднанні із зупинкою м'яча або ударом по м'ячу біля стінки; передачі в парах двома м'ячами; ведення м'яча з обведенням стійок; ведення м'яча з обтяженнями;	Імітаційні вправи з м'ячем і без м'яча; ігрові прийоми; зупинки, передачі, ведення, обведення, удари по воротах; перехоплення і відбори м'яча; техніко-тактичні комбінації у фазі володіння м'ячем і у фазі відбору м'яча; вправи в: квадратах; вправи з утриманням м'яча; ігрові вправи тактичної спрямованості: натиск, зонна система оборони, штучне положення «поза грою» і т. д.	Контрольні ігри; 2-і ігри; «модельні» ігри; календарні ігри.

швидкісний біг угору; вправи для м'язів черевного пресу; біг по сходам вгору; швидкісний біг по піску; вправи зі штангою, гирями і обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості та спритності; «стретчинг»; аеробіка; плавання та ін.	ведення м'яча, тримаючи в руках два набивні м'ячі і т. д.		
---	---	--	--

Мікроцикли іншої тривалості зазвичай плануються у змагальному періоді, що часто пов'язане з необхідністю зміни режиму діяльності і формування специфічного ритму працездатності, у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є: наявність двох фаз в його структурі: стимуляція (кумулятивна) і відновлення (розвантаження і відпочинок). При цьому поєднання (за часом) цих фаз зустрічаються лише в тренуванні спортсменів-початківців. У підготовчому періоді фаза стимуляції значно перевищує відновну, а в змаганні - їх співвідношення стає більше варіативним. Часто закінчення мікроциклу пов'язане з відновною фазою, хоча вона зустрічається і в середині нього; регулярна повторюваність в оптимальній послідовності заняття різної інтенсивності.

У практиці спортивного тренування фахівці розрізняють від чотирьох до десяти різних типів мікроциклів.

У своїх фундаментальних роботах В.М. Платонов (1997, 2004), виходячи із спрямованості тренувальної роботи, в підготовці спортсменів розрізняє: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні і відновні мікроцикли. В.М. Костюкевич (2014) підрозділяє

мікроцикли на власне-тренувальні, підвідні, змагальні і відновлювальні.

С. А. Гудима, А. О. Перепелиця(2018) пропонують будувати тренувальний процес на підставі втягуючих, базових (загально-підготовчих), контрольно-підготовчих, підвідних, відновлювальних і змагальних мікроциклів.

Для побудови тренувальної роботи футболістів, з урахуванням спрямованості їх підготовки і специфіки календаря змагань, найбільш прийнятними є наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, ординарні (базові), підвідні, змагальні, міжігрові і відновні (табл. 2).

Втягуючі мікроцикли застосовуються для підготовки футболістів до напруженої тренувальної роботи. Втягуючі мікроцикли проводяться після відпустки футболістів. З них, зазвичай, починається побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки. Залежно від форми великого тренувального циклу, таких мікроциклів може бути від одного до трьох. При одноцикловому плануванні річної підготовки передбачається як правило один-два втягуючі мікроцикли.

Таблиця 2.

Типи мікроциклів, які використовуються в тренувальному процесі футболістів-аматорів у річному циклі підготовки

№	Типи мікроциклів	Характерні особливості
1	Втягуючі	Характеризуються невисоким обсягом і інтенсивністю заняття. Застосовуються на початку підготовчого етапу до основних змагань
2	Ординарні (базові)	Відрізняються рівномірним зростанням тренувальних навантажень, значним їх обсягом, але неграничним рівнем інтенсивності. Застосовується в основному в підготовчому періоді підготовки футболістів
3	Ударні	Характеризуються значними (ударними) обсягами навантажень і високою інтенсивністю. Застосовуються в основному на загально-підготовчому і спеціально-підготовчому етапах тренування футболістів в річному циклі підготовки
4	Підвідні	Спрямовані на безпосередню реалізацію підготовки

		футболістів до змагань. Застосовуються в завершальній частині передзмагального етапу річного циклу підготовки футболістів
5	Змагальні (відновно-підвідні)	Структура і тривалість цих мікроциклів залежить від календаря змагань. Характерною особливістю типових змагальних мікроциклів є те, що вони починаються відразу після ігрового дня і закінчуються ігровим днем
6	Змагальні (підвідні)	Відрізняються від змагань (відновно-підвідних) тим, що вони починаються або після закінчення передзмагального, або після відновного мікроциклу
7	Міжігрові (підвідні)	Спрямовані на підготовку футболістів-аматорів в змагальному періоді у разі досить тривалої перерви між черговими змаганнями (іграми). Починаються після відновлювального мікроциклу
8	Міжігрові (відновно-підтримуючі)	Відрізняються від міжігрових (підвідних) мікроциклів менш значними обсягами тренувальних навантажень. Зазвичай такі мікроцикли починаються відразу після ігрового дня
9	Відновлюючі	Ці мікроцикли проводяться після ударних мікроциклів, певного етапу підготовки футболістів або серії ігор в змагальному періоді. Відновні мікроцикли також застосовуються в перехідному періоді річного циклу підготовки футболістів-аматорів

Сумарне навантаження в порівнянні з ударними мікроциклами незначне. Основна спрямованість навантаження у втягуючому мікроциклі в основному аеробна. Основними засобами підготовки футболістів є загально-розвиваючі вправи (аеробний біг, атлетизм, «стретчинг», аеробіка, плавання, рухливі ігри і т. д.). Як правило, тривалість втягуючих мікроциклів п'ять-сім днів. Величина навантаження: в перший день — мала, в другий і третій — середня, — четвертий — мала, в п'ятий і шостий — середня. Інтенсивність виконуваних вправ коливається від помірної до великої. Тривалість тренувального заняття від 60 до 90 хвилин. Другий втягуючий мікроцикл характеризується дещо більшим обсягом тренувальної роботи, а також спрямованістю окремого тренувального заняття.

Разом з переважно аеробною роботою включаються вправи по розвитку швидко-силових якостей. Крім того, більше уваги приділяється техніко-тактичній та ігровій підготовці. Динаміка

навантажень, як і в першому мікроциклі – хвилеподібна, що дозволяє оптимально поєднувати стимуляцію і відновні фази. У кінці другого втягуючого мікроциклу проводиться етапне тестування, що дозволяє визначити рівень стану футболістів практично на початку річного тренувального циклу.

Ординарні мікроцикли відрізняються від ударних дещо меншим обсягом тренувальної роботи, а також нижчою інтенсивністю виконання вправ. Ординарні мікроцикли, як правило, проводяться в передзмагальному мезоциклі і служать перехідною ланкою від ударних підвідних мікроциклів. Спрямованість тренувальних навантажень, в основному, носить комплексний характер. Основне завдання ординарних мікроциклів – підтримка досягнутого рівня тренуваності і підготовленості футболістів.

Ударні мікроцикли плануються і проводяться з метою розвитку загальних і спеціальних компонентів підготовленості футболістів і характеризуються значним сумарним обсягом роботи, комплексним застосуванням тренувальних засобів, а також досить високою інтенсивністю виконання різних вправ. У практиці футболу найчастіше застосовуються 7-денні ударні мікроцикли, хоча їх тривалість залежить від конкретного плану підготовки кожної команди. Ударні мікроцикли, в основному, застосовуються в базовому розвиваючому і базовому стабілізуючому мезоциклах. У базовому розвиваючому мезоциклі зазвичай проводяться два ударні мікроцикли. Робота в них будується з розрахунком активної фази стимуляції в другий і третій дні (перша хвиля) і в п'ятий, шостий дні (друга хвиля). Розвантажувальна фаза доводиться на четвертий день. Одним із завдань цих мікроциклів є адаптація футболістів до навантаження анаеробно-алактатної і анаеробно-гліколітичної спрямованості.

Ударні мікроцикли спеціально-підготовчого етапу проводяться з більше комплексною спрямованістю тренувального заняття. У них акцент робиться на компоненти спеціальної фізичної підготовленості, включаючи також і безпосередньо змагальну підготовку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку футболістів до основних змагань сезону. У них вирішуються завдання інтегральної підготовки. Спрямованість заняття техніко-тактична і ігрова. Основна увага приділяється сприянню функціональної, тактичної і особливо психічної адаптації футболістів до умов змагальної діяльності. Динаміка навантажень будується залежно від кількості контрольних ігор. Якщо проводяться дві контрольні гри, то тоді фази стимуляції випадають на початку і у кінці, а розвантажувальна фаза - в середині мікроциклу. При одній контрольній грі фаза стимуляції доводиться на середину і кінець мікроциклу. Підвідний мікроцикл в цьому випадку по структурі співпадає практично з мікроциклом змагання.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до календаря змагань. Їх тривалість коливається від 3-х до 7-ми днів. Планування тренувальної роботи в мікроциклах змагань будується: по-перше – з урахуванням оптимальної підготовки футболістів до календарної гри, по-друге – відновлення їх спортивної працездатності після гри.

Змагальні мікроцикли у свою чергу підрозділяються на відновно-підвідні і підвідні.

Особливістю змагальних мікроциклів (відновлювально-підвідних) є те, що вони починаються відразу після календарної гри і закінчуються наступною календарною грою. Змагальні мікроцикли (підвідні), відрізняються від змагальних (відновлювально-підвідних) тим, що вони починаються або після закінчення передзмагального етапу, або після відновлювального мікроциклу. На відміну від змагальних (відновлювально-підвідних) – в яких фаза стимуляції доводиться на середину і кінець мікроциклу (6-денні і 7-денні мікроцикли), у змагальних (підвідних) мікроциклах фаза стимуляції доводиться на початок і кінець мікроциклу.

Міжігрові мікроцикли проводяться виключно в змагальному періоді, і по своїй структурі схожі з ординарними мікроциклами, проте відрізняються від них змістом і спрямованістю тренувальних навантажень. Як правило, міжігрові мікроцикли проводяться, коли

у команди випадає «вікно» в календарі змагань. За спрямованістю тренувальної роботи міжігрові мікроцикли можуть носити розвиваючий характер.

У цьому плані мікроцикли можуть підрозділятися на між ігрові-відновлювально-підвідні і міжігрові підвідні. Перші з них, як правило, починаються відразу після календарної або контрольної гри. Спрямованість тренувального заняття в цих мікроциклах будується так, щоб підтримати оптимальний рівень підготовленості футболістів. На початку мікроциклу планується відновлювальна фаза, а фаза стимуляції доводиться на кінець мікроциклу. Міжігрові-підвідні мікроцикли характеризуються більш високими навантаженнями, які плануються на початок і кінець мікроциклу. Основним завданням цих мікроциклів є підвищення фізичної і техніко-тактичної підготовленості до рівня, необхідного для ефективної участі в подальших календарних іграх.

Відновлювальні мікроцикли проводяться після серії ударних та змагальних мікроциклів. Мікроцикли цього типу характеризуються слабовираженою фазою стимуляції і розширеною відновною фазою. Головним завданням мікроциклів є забезпечення оптимального відновлення спортивної працездатності футболістів за рахунок широкого застосування різних засобів тренування і активного відпочинку. Спрямованість тренувального заняття в основному аеробна, навантаження малі і середні.

Висновки. У плануванні організації 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: *мікроструктуру* - структуру мікроциклів і їх складових – окремих занять; *мезоструктуру* – структуру мезоциклів і їх складових – окремих мікроциклів; *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.

Список використаних джерел

1. Бабушкин В. Специализация в спортивных играх. К.: Здоров'я, 1991. 164 с.
2. Бальчос М. Влияние различных программ тренировок на динамику работоспособности футболистов. I Всеукраинская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы подготовки футболистов». К.: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. С. 48-58.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Знання, 2000. 568с.
4. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в аматорских футбольных командах. К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 40 с.
5. Булатова М.М. Развитие физических качеств. В кн.: Теория и методика физического воспитания. К.: Олимпийская литература Т.1. 2003.С. 189-314.
6. 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: Дніпро, 2001. С. 24-28.
7. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. 66 с.
8. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе : научно-методический комитет Федерации футбола Украины. Киев: Днипро, 2001. 136с.
9. Лояс В. Г. Тренер по футболу. Киев: РИМК Министерства Украины по делам молодёжи и спорта УССР, 1991. 112 с.
10. Михилс Р. Построение команды: путь к успеху. К.: Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2006. 224 с.

11. Ніколаєнко В. В. Футбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР. К.: Міністерство України у справах молоді і спорту, 1995. 117 с.

12. Романенко А. П. Книга тренера по футболу. К.: Здоров'я, 1988. 252 с.

13. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.

14. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання в спорту. К.: Олімпійська література, 1997. 286 с.

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

16. 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.

Власюк Г.І., канд. пед. наук, доцент

Манзик В.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У статті розкриті морально-вольові якості та їх особливості у структурі особистості спортсмена- одноборця.

Ключові слова: морально-вольові якості, фактори, спорт, єдиноборство.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спорту в різних країнах світу все більшої популярності серед молоді набувають єдиноборства. Єдиноборство є швидко-силовим, динамічним, ациклічним видом спорту, що характеризується складно координаційною технікою. Удосконалення підготовки єдиноборців на сьогоднішній день – багатогранне і багатопланове завдання, що включає низку напрямків, серед яких оптимізація

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»