

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

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

техніко-тактичної підготовки, забезпечення приросту показників функціональної працездатності, застосування засобів фармакології, харчування спортсменів та інші.

В умовах конкуренції, що постійно загострюється, на міжнародній спортивній арені в боротьбу вступають не тільки спортсмени. Сучасний спорт диктує умови перемоги для вчених та тренерів, які перебувають у постійному пошуку шляхів, що забезпечують максимально можливий приріст спортивних результатів. У спортивних єдиноборствах задля досягнення успіху необхідно проявляти дуже значні вольові зусилля, які часто визначають результат поєдинку. Наявність, вираженість, здатність до прояву спортсменами вольових якостей, у поєднанні з високою моральною вихованістю відіграють, найчастіше, вирішальну роль у досягненні перемоги. Унікальність практики контактних бойових єдиноборств у тому, що тренувальний процес пов'язаний з моделюванням ситуацій прямого протистояння із суперником, з безпосереднім «контактом» віч-на-віч, що зумовлює неоціненний психологічний компонент підготовки спортсменів [11, с. 314]. У зв'язку з цим, на особливу увагу заслуговує психолого-педагогічний супровід тренувального процесу. Вирішення завдань оптимізації психологічної підготовки спортсменів виступають важливим та необхідним елементом тренувальної діяльності єдиноборців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема морального виховання у спорті, формування моральних якостей та їх впливу на розвиток і досягнення спеціальних, професійних здібностей спортсменів висвітлена у працях Л. Волкова, А. Тер-Ованесян, В.Столярова, М. Сараф та інших науковців. У зв'язку з цим, актуалізація та наукове обґрунтування процесу моральної та вольової підготовки є концептуально значущою проблемою даного дослідження.

Проте в даний час існує потреба в науково обґрунтованих методиках удосконалення психолого-педагогічного супроводу юних єдиноборців, які могли б бути використані в широкій практиці, оскільки наявні методи застосовуються у підготовці, як правило, висококваліфікованих спортсменів. Проаналізовані

наукові дослідження підтверджують той факт, що підготовка спортсменів- єдиноборців потребує педагогічного супроводу в контексті виховання моральних та вольових якостей.

Мета дослідження – описати сутність та особливості морально-вольових якостей юних єдиноборців, їх місце у структурі особистості спортсмена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес морального та вольового розвитку юних спортсменів полягає у становленні загальнолюдських моральних ідеалів, вихованні громадянської зрілості, мотивів та інтересів, високих моральних потреб. При вивченні цього явища, зверталася увага, перш за все, на основи моральних цінностей та вольових якостей. Наявність таких якостей забезпечує успіх формування активної моральної позиції дитини, яка може ставити перед собою мету, приймати відповідальні рішення у важкій життєвій ситуації, а не тільки на спортивній арені.

Проблема становлення особистості – одна з найскладніших проблем людства, вона є актуальною у філософії та соціології, педагогіці та психології. Ці науки взаємопов'язані, пов'язані спільною ідеєю становлення життєдіяльності та розвитку людини як особистості. Наприклад, у філософії, проблема особистості пов'язана з тим аспектом життя людини, який розкривається у пошуках призначення та місця людини у світі, у сенсі її існування. Цінність життєдіяльності та існування людини як центру світобудови у всі часи була актуальною проблемою філософського осмислення.

Суспільство завжди створювало зразок особистості. Однією з головних цілей гуманного суспільства є питання розвитку людини, розкриття її творчих здібностей. Вся увага гуманістичної педагогіки спрямована на цілісну особистість, що виявляє свої унікальні сторони, що прагне максимальної реалізації своїх потенційних можливостей.

Моральна сторона особистості обумовлена поняттями кодексу честі, чесного слова перед іншими, суспільством, оточуючими. У

такому порядку людина бере на себе зобов'язання виконувати правила та дотримуватись норм, встановлених суспільством.

Науковці вважають, що підлітковий вік - найсприятливіший період у спортивній діяльності для стимулювання самовиховання морально-вольових якостей. Підліток включений у загальну колективну діяльність і це дає можливість усвідомити себе через оцінку його поведінки іншими людьми. Водночас критика з боку тренера та товаришів зі спорту може надати підлітку велику допомогу в розвитку моральних та вольових якостей [7, с.67].

Людина завжди чогось прагне, і її прагнення засноване на інтересах і уподобаннях. Таким прагненням для підлітка може стати спортивна діяльність та занурення у діяльність спортивного колективу. Рушійною силою розвитку моральних і вольових якостей є подолання підлітком його внутрішніх протиріч між потребою визнання його в колективі, прагненням до досягнень і тими спонуканнями, які заважають цьому. У підлітка виникає стан роздвоєності та морально-психічної напруженості, яка ставить його в умови вибору між особистими потребами та суспільними нормами. Така напруга є рушійною силою розвитку моральних та вольових якостей. Підлітку доводиться діяти відповідно до загальноприйнятих норм і йому доводиться мобілізувати свої моральні якості [11, с. 314].

Якщо розглядати загальноприйняті норми у спортивних єдиноборствах, то найяскравішим прикладом моральних норм разом із проявом волі і дотримання правил поведінки може бути древня східна культура. У традиційних східних бойових мистецтвах існують правила, вони прописані і зобов'язують кожного, хто займається єдиноборствами, виконувати їх, як прийнято в цьому середовищі. Згідно з кодексом Гічіна Фунакоші, засновника сучасного східного єдиноборства, першим його правилом є дотримання етикету. Воно трактується по-різному, але сходиться у своїй сутності до такого поняття: «Мистецтво східного єдиноборства починається з поклону і закінчується поклоном». Багато майстрів трактують цю думку як поняття про те, що східне єдиноборство починається з певного правила, з поважного

ставлення один до одного, з поваги та шанування старших і свого «сенсея» (тренера), своїх товаришів по команді [12, с. 14].

Справді, заняття спортом, зокрема східними єдиноборствами, у яких міститься глибока філософська думка, широке розуміння світоглядних ідей, розуміння моральних і етичних правил, безумовно, сприяють формуванню моральних якостей підлітка. Однак хороший спортсмен не може розглядатися тільки з боку морального аспекту. Насамперед, спортсмен характеризується як людина, наділена бійцівськими якостями, готова вступити у протистояння із суперником на спортивній арені. Здатність до значних проявів вольових зусиль, до великої вольової напруженості визначає спортсмена високого класу.

Перебування спортсмена-чемпіона в умовах змагання і, зокрема, в таких кризових ситуаціях як передстартова лихоманка або в умовах ворожості глядачів, «засудження», максимально мобілізує внутрішні ресурси, проявляє вольові якості. Це дозволяє припускати, що воля у житті спортсмена відіграє дуже важливу роль.

Ще Аристотель ввів поняття волі в систему категорій науки для того, щоб пояснити, як поведінка людини реалізується відповідно до знання, яке позбавлене, само по собі, спонукальної сили. У Аристотеля воля виступала як чинник, здатний змінювати її поведінку: змінювати напрямок і темп, зупиняти чи ініціювати [3, с. 274].

У 1873 р. І. Сеченовим вперше дано наукове тлумачення поняття воля: «Воля не є якимсь безособовим агентом, який розпоряджається лише рухом, – це діяльна сторона розуму і морального почуття, що керує рухом в ім'я того чи іншого і часто всупереч навіть почуттю самозбереження» [9, с. 23].

Воля - це управління своїми вчинками та діями. Навмисна, довільна діяльність, що проявляється за допомогою вольових зусиль, характеризується як вольова активність. Вольове зусилля – свідомо здійснене зусилля, що є основою будь-яких дій. Інтенсивність вольових зусиль визначається силою мотиву до дії,

енергетикою активності та моральними особистісними якостями [5, с. 150].

Виховання вольових якостей спортсмена відіграє значну роль у системі спортивного тренування та зумовлює успіх у спортивній діяльності [2, с. 37]. У спортивній психології основними вольовими якостями прийнято вважати цілеспрямованість, ініціативність та самостійність, рішучість і сміливість, наполегливість та завзятість, витримку та самовладання.

Цілеспрямованість передбачає наявність у людини характерних особливостей діяльності, спрямованих на досягнення мети. Ініціативність характеризується як здатність людини самостійно ставити цілі та організовувати свої дії для досягнення цих цілей. Дисциплінованість передбачає наявність здатності, виробленої у процесі виховання, підпорядковувати вольові прояви потребам, вимогам, нормам, які диктує суспільство. Рішучість характеризується здатністю людини самостійно приймати рішення і втілювати їх у життя. Сміливість – це здатність проявляти необхідні вольові зусилля, пов'язані зі знанням тієї чи іншої небезпеки, яка вимагає подолання негативних емоцій [7, с. 68].

У багатьох дослідженнях, присвячених темі виховання вольових якостей спортсмена, тлумачення цих якостей може бути різним. Самовладання – здатність зберігати ясність розуму, керувати своїми діями та почуттями в умовах високої емоційної напруги. Наполегливість розуміється як здатність досить довго, не знижуючи активності та енергії, домагатися поставленої перед собою мети, всупереч перешкодам і труднощам. До ініціативності додається самостійність і характеризується здатністю діяти, не піддаючись впливам інших людей [6, с. 213].

Розвитку вольових якостей, особливо сприяє заняття спортом. Змагальний фактор, як невід'ємний елемент спортивної діяльності, дозволяє спортсмену проявити максимальні зусилля і, отже, сприяє продуктивній вправі та створенню в нього вольових механізмів [8].

У науковій літературі слід підкреслити той факт, що розвиток волі тісно пов'язаний з розвитком та збагаченням морально-мотиваційної сфери. Необхідність включення до неї дедалі вищих

мотивів, здатність виділити й оцінити моральний бік у вчинку, є невід'ємною складовою виховання волі. Мотив вчинку за участю волі стає регульованим, а вчинок довільним. Виходячи з вище сказаного можна, дійти висновку, що заняття єдиноборствами, де треба багато працювати і виконувати монотонну роботу, сприятливо впливають на розвиток в дитини саморегуляції, оскільки у певних умовах відбувається розвиток вольових зусиль. Дане явище підтверджує думку про те, що вольове зусилля, підкріплене високим рівнем мотивації, може перейти у звичку концентрувати увагу і волю на виконанні поставленого тренером завдання.

Підлітку доводиться робити моральний вибір, що вимагає від нього вольового зусилля, пов'язаного з відмовою від чогось приємного. Йому необхідно наполегливо трудитися і наполегливо тренуватися, дотримуватись суворого режиму, витримувати тренувальні навантаження, стежити за раціоном харчування, загалом і в цілому підпорядкувати свою діяльність завданню досягнення поставленої мети. Усвідомлення моральних потреб визначає моральний вибір, який у свою чергу характеризує сформованість морально-вольових якостей.

Аналізуючи дослідження В. Бочелюка [2], варто звернути увагу на той факт, що формування морально-ціннісної сфери неможливо створити засобами окремого виду спорту. Достовірно, що лише виходячи з умов та змісту організації різних форм роботи з фізичного виховання, використання різних засобів, методів, ефективної організації тренувально-виховного процесу з певного виду спорту та застосування на тренуванні специфічних засобів й елементів інших видів спорту сприяє коригуванню виховних впливів, в тому числі і за допомогою суміжних дисциплін.

Одним із основних домінуючих мотивів поведінки юного спортсмена, виявлених психологами, є прагнення підлітка зайняти гідне місце серед однолітків у спортивному колективі. Це пов'язано з віковими особливостями підлітка – прагненням до самоствердження. Від професійної компетенції тренера багато в чому залежить спрямованість цього прагнення у потрібне русло. Не

слід забувати і про те, що потреби стають мотивами лише тоді, коли усвідомлюються як об'єкти, які мають бути задоволені та підштовхують підлітка до активної діяльності. Особливе місце займають такі мотиви, як бажання стати кращим, домогтися похвали тренера, отримати нагороду і стати на найвищу сходинку п'єдесталу.

Виховання моральних і вольових якостей залежить від багатьох факторів, одним із важливих є процес постановки мети та створення ефективних шляхів її досягнення. Протягом усього свідомого життя людина завжди ставить перед собою мету. Досягнення цілей вимагає визначення способу і характеру дій підлітка, які він повинен підпорядковувати своїй волі. Найчастіше підлітки керуються прагненням досягати найближчих цілей, оскільки не всі можуть утримувати у свідомості віддалену мету. Важливо створити умови для досягнення найближчих цілей, поетапну реалізацію їх у реальність та сприяти збільшенню морально-вольових зусиль підлітка. Правильна структуризація цілей, ієрархічна послідовність досягнення результатів у процесі заняттями єдиноборствами, де необхідно досягати майстерності за допомогою довгих років завзятих занять, є значною складовою виховання моральних та вольових якостей спортсмена-єдиноборця.

Досягнення цілей та бажаних результатів вимагає насамперед розкриття такої вольової якості як цілеспрямованість. Безумовно, правильна постановка цілей залежить багато в чому від компетентності тренера, але не менш важливим є й те, наскільки спортсмен матиме бажання їх здійснити. Розвиток цілеспрямованості вимагає прояву вольових зусиль і слід зазначити, що це дуже довгий і непростий процес. У процесі виховання цілеспрямованості, передусім, необхідно зацікавити дітей у поставленій меті, означити перспективи, оскільки прагнення реалізувати плани, які не підкріплені інтересом, приречені на провал.

Спортсмени повинні розуміти, що цілі можуть бути різного терміну та орієнтуватись у часі їх виконання. Тренер може дати установки для всієї команди і для кожного окремо, тим самим

диференціювати цілі. Для оптимізації діяльності спортсменів слід добре спланувати систему контролю за поставленими цілями [1, с.121]. Отримана інформація дозволяє комплексно, аналітично та достовірно коригувати структуру системи підготовки спортсменів. На початкових етапах тренувального процесу варто заохочувати прагнення досягнення мети, привносити елемент оптимізму, відзначаючи успіхи кожного.

Від постановки мети тренувального заняття до змагання відбувається комплексна інтелектуальна робота, яка природно інтегрується у вольову підготовку та має важливе значення для кінцевого результату. Від правильної оцінки ситуації спортивної боротьби, якісного та повного розгляду можливих варіантів дій залежить ступінь підготовленості вихованця до майбутньої боротьби та глибини прояву вольових якостей.

З таким мотивом діяльності, як цілеспрямованість, нерозривно пов'язана така моральна якість, як відповідальність.

Провідні мотиви, які змушують активно діяти юного спортсмена у колективі – це почуття обов'язку та відповідальності. Так, у процесі підготовки необхідно пам'ятати про те, щоб у спортсмена було почуття причетності до спільної справи [4, с. 172]. Саме в таких умовах виникає почуття відповідальності і, зрештою, набуває колективного характеру. Здійснення поставленої мети вимагає від юного спортсмена активізації таких імпульсів, які б сприяли досягненню певних результатів та відповідали б поставленим завданням. Іншими словами, особистість юного підлітка повинна мати таку якість як громадська ініціатива.

Громадською ініціативою називається якість, що виявляється у здібності молодого спортсмена ставити цілі самостійно, шукати шляхи їх здійснення та організовувати свою діяльність відповідно до намічених планів. Вольове зусилля, пов'язане з суспільною ініціативою, з умінням досягати поставленої мети добре формується в умовах тренувальних занять. Вчинки і дії, пов'язані з тратою часу, вимагають енергії як фізичної, так й інтелектуальної, тому молодий спортсмен має виробляти здатність до рівномірного його розподілу. Отже, такий прояв вольових зусиль неможливий

без громадської ініціативи. Підлітку необхідно виявляти вольові зусилля для здійснення морального вчинку.

Висновки. Таким чином, одними з основних якостей спортсмена є цілеспрямованість, громадська ініціатива та відповідальність перед тренером та колективом при скоєнні морально-вольового вчинку, що у свою чергу визначає вольову зрілість підлітка як здатність до моральної поведінки та високого ступеня організованості юного спортсмена.

Список використаних джерел

1. Бойко В. Ф. Фізична підготовка єдиноборців. Київ: Олімпійська література, 2004. 224 с.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 224 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. с. 273-276.
4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ. 2002. 295 с.
5. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. №3. С. 148-153
6. Долинний Ю.О. Духовність у спорті вищих досягнень. Педагогіка, пси-хологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 10. С. 212–214
7. Тіняков А.О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2010. № 3. С. 66–74
8. Кубар С. М. Гармонізація вольових якостей особистості емоційно-вольової сфери: практикуми. URL: <https://nvk2.khnu.km.ua/res/7021-85.pdf> (дата звернення: 21.04.2023 р)
9. Лазарчук А. Цінності людини в науково-психологічному осмисленні. Психологія і суспільство. 2003. № 2. С. 19–37.

10. Нішіяма Х. Мистецтво боротьби «пустою рукою». Харків : МП «Рубікон». 1994. 234 с.

11. Саєнко В., Лисиця Д. Роль єдиноборства у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління. Підготовка спеціаліста до діяльності у ринкових умовах: знання і розвиток : матер. Регіон. наук.-практ. конф. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. С. 313 – 318.

12. Урбан П. Єдиноборства: традиції та сказання. Вашингтон : Харвест, 2007. 220 с.

Власюк Г.І., канд. пед. наук, доцент
Артюх М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У статті проаналізовано засоби фізичної підготовки у процесі підготовки борців різної кваліфікації. Розкрито можливості кросфіту як ефективного засобу фізичної підготовки борців.

Ключові слова: фізична підготовка, кросфіт, спорт, дзюдо.

Постановка проблеми. На сучасному етапі у методиці спортивної підготовки простежуються суттєві зміни, які пов'язані із збільшенням конкуренції на змаганнях різного рівня і впровадженням в тренувальний процес програм, виконання яких часто перевищує адаптаційні можливості організму людини. Зазначена проблема існує у більшості видів єдиноборств, які мають істотне прикладне значення і дуже широке поширення у різних регіонах України, що підкреслює їхнє важливе значення в аспекті соціального замовлення суспільства. До таких видів єдиноборств належить дзюдо, що зумовлює високу значимість вирішення проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки юних дзюдоїстів у системі багаторічного тренувального процесу на етапі початкової підготовки та тренувальному етапі. Названі обставини показують актуальність поглибленого пошуку ефективних варіантів

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»