

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

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент
Юрченко А.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Розвиток і виховання основних фізичних якостей – одна з найголовніших частин підготовки футболіста. Загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем спортсмена. Фізична підготовленість футболістів є одним з важливіших факторів від якого залежить активність і ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Футболіст ніколи не досягне успіху без доброї, різносторонньої фізичної підготовленості и команда не досягне успіху якщо в ній фізична підготовленість навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футболу.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренування, загальна витривалість, спеціальна витривалість.

Постановка проблеми. Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з найголовніших частин підготовки футболістів. За допомогою систематичного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, футболісти удосконалюють техніку, тактику, фізичні і вольові якості.

Підготовка спортсмена – це взаємопов'язаний комплекс фізичної, технічної, тактичної, вольової та інших видів підготовки. Й не даремно завдання підготовки спортсменів зараз вирішується за допомогою цілого ряду заходів серед яких тренування в основній спортивній вправі – важливий, але далеко не єдиний засіб.

Підвищення рівня фізичної підготовленості – одна із найважливіших задач яку кожний день намагаються вирішити на тренувальних заняттях тренери футбольних команд. Професор Годик М.А. підкреслює, що проявлення фізичної підготовленості багато і кожне із них повинно розвиватись та удосконалюватись за

допомогою специфічних і неспецифічних вправ.[1] При цьому вони повинні не просто розвиватись та удосконалюватись, а все це повинно здійснюватися в рамках гри. Перед футбольними тренерами завжди стояли і будуть стояти два питання:

1 – які проявлення фізичної працездатності є найбільш важливими для футболу;

2 – якими вправами та якими засобами їх можна розвивати та удосконалювати, щоб росли не просто витривалість, швидкість або сила, а усі ці фізичні якості в рамках техніко-тактичних дій [1,9,10].

Фізична підготовка – це довгий процес, мета його – досягнення футболістами високого рівня фізичної підготовленості і рівень цієї фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри.

Мета дослідження – проектування моделей видів спортивної підготовки, як засобів розвитку спеціальних фізичних якостей футболіста.

Виклад основного матеріалу. Для побудови спортивного тренування необхідно оцінити рівень різних видів підготовки спортсмена, побачити слабкі її сторони й направлено діяти на них. Рухова підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сила, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну стадії підготовки.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму футболіста підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для вирішення цих задач застосовують різноманітні фізичні вправи з урахуванням особливостей спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) футболіста повинна складатися з вправ, можливо більш схожих по амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-

судинну та дихальну системи, по психічних напругах і т.п. з елементом, чи частиною обраного виду спорту. Це положення, висунуте Н.Г. Озоліним і назване ним «принципом прикладності», одержало надалі наукове обґрунтування в багатьох дослідженнях.

Для загальної фізичної підготовки у більшій мірі використовують вправи, що роблять загальний вплив, а для спеціальної фізичної підготовки – строго спрямовані. Однак і в загальній фізичній підготовці також застосовують точно спрямовані вправи для усунення окремих недоліків у фізичному розвитку, дефектів статури, постави і т.п. З віком і ростом майстерності кількість вправ загальної фізичної підготовки зменшують і підбирають такі, котрі більше сприяють спеціалізації. Це загальна принципова лінія. Обсяг вправ загальної фізичної підготовки в системі тренування спортсмена значною мірою визначається рівнями компонентів його підготовленості. Якщо в спортсмена недостатньо розвита сила визначених груп м'язів, мала рухливість у суглобах чи недостатня працездатність серцево-судинної і дихальної систем, то використовують відповідальні засоби загальної фізичної підготовки [2,3,4].

Час, що відводиться на загальну фізичну підготовку, залежить від фізичного розвитку футболістів. Разом з ростом спортивної майстерності засоби загальної фізичної підготовки усе більше направляються на підтримку, а в ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Серед них є компоненти, загальні для всіх футболістів. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування.

Важливо пам'ятати, що ряд вправ загальної фізичної підготовки та інші види спорту використовують також на розвантажувальному етапі тренування, коли потрібно дати м'язам роботу, нервовій системі – відпочинок, а крім того, для активного відпочинку (наприклад, повільний біг у лісі після великого

тренувального навантаження напередодні). Застосовуючи різноманітні вправи й інші види спорту загальної фізичної підготовки, тренер повинний точно знати, для рішення яких конкретних задач він використовує ці вправи. Непродуманий вибір вправ загальної фізичної підготовки може дати негативний ефект. Рационально організований процес загальної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті. Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою виду спорту, ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Будь-яка діяльність спортсмена певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий їх розвиток, тим більш економічні й енергетично раціональні дії спортсмена [3].

Футболістам потрібна сила, що виявляється в найкоротший час. Будь який прояв сили м'язів створюється нервовими імпульсами, що йдуть від нервових клітин рухової зони кори головного мозку через рухові нервові клітини спинного мозку до м'язів. Розвиток здатності до прояву сили м'язів обумовлено поліпшенням нервово-м'язової координації, виховання уміння створювати великі вольові зусилля, збільшенням м'язової маси. Визначну роль у цьому відіграє посилення кровообігу у м'язах, поліпшення процесів обміну, збільшення запасів енергетичних речовин і т.д. У тренуванні футболістів постійно застосовуються вправи для розвитку сили.

Для удосконалення нервово-м'язової координації в рухах, що вимагають великої сили, використовують вправи зі змінною величиною зусиль, а для поліпшення уміння виявляти значну м'язову силу – методи великих і максимальних зусиль. Спеціальну силу розвивають за допомогою вправ, по характеру і структурі можливо більш подібних з елементами гри в футбол. Вправи для

розвитку сили застосовують більше в підготовчому періоді тренування і менш в змагальному. Однак у змагальному періоді залишається досить спеціальних вправ силового характеру (часто потребуючих максимальних зусиль) не тільки для підтримки досягнутого рівня розвитку сили, але в ряді випадків і для підвищення його.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих навантажень, включають у тренувальні заняття 3 рази на тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома. Ізросла сила окремих м'язових груп може бути реалізована в бігу, стрибках тільки на основі високо координаційної нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно удосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили в тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Витривалість теж необхідна всім футболістам як в умовах змагання, так і при виконанні великого обсягу тренувальної роботи. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну. Перша є частиною загальної фізичної підготовленості спортсмена, друга – частиною спеціальної підготовленості.

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються в тренування, у тому числі і спеціальну. Найкращий спосіб досягнення загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності, а також ходьба на лижах. Під час такої роботи в значній мірі змінюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної систем. Бігова підготовка зміцнює мускулатуру і зв'язковий апарат.

Загальна витривалість, значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму футболістів і високий рівень їхнього здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, у тому числі спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, дуже високим

рівнем його фізіологічних і психічних можливостей. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при утомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і стосовно до змагальних умов для поліпшення техніки і фізичних якостей, може дати відмінну спеціальну витривалість.

Методи розвитку спеціальної витривалості різноманітні, їх легко пристосовувати до тренування різного рівня в різних зовнішніх умовах. Розходження в методиці розвитку спеціальної витривалості визначаються насамперед фізіологічними особливостями діяльності органів і систем організму в цілому, зв'язаними з інтенсивністю і тривалістю бігу, співвідношенням кисневого запиту і його споживання. [4,5] У розвитку спеціальної витривалості значну роль відіграє поліпшення можливостей організму тривалий час підтримувати на високому рівні рівновагу між кисневим запитом і його споживанням, боротися з наступаючим стомленням при поступово виникаючій кисневій заборгованості, що збільшується. Отже, методика підготовки повинна бути побудована так, щоб пред'являти вищі вимоги до організму, підвищувати функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем, домагатися збереження відносно «стійкого стану» і при вищому кисневому запиті, удосконалювати анаеробні механізми, зміцнювати вольові якості.

Чим вища швидкість бігу, тим заборгованість більша і тим швидше настає стомлення. Нестача кисню негативно позначається у першу чергу на найсуттєвішій до цього ЦНС. Відповідні центри кори головного мозку миттєво реагують на найменшу нестачу кисню і перебудовують свою «роботу». У процесі тренування в бігу у футболіста поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюється процес обміну, підвищується коефіцієнт споживання кисню, краще використовується анаеробні можливості. Спортсмен, застосовуючи в тренуваннях підвищену швидкість бігу, привчає організм задовольнятися малою кількістю кисню і використовувати його ефективно. З цією ж метою

застосовується тренування в середньогір'ї, у барокамері. Ефективніше розвивати витривалість послідовно, по етапах – спочатку загальну, потім спеціальну. В даний час розрізняють 3-4 таких етапи. Наприклад, весь перехідний період і початок підготовчого приходить на розвиток загальної витривалості (2-3 місяці), потім настає етап утворення спеціального «фундаменту» (3 місяці), тобто етап щоденного тренування з помірною (і трохи вище) інтенсивністю, але з великим обсягом. Після цього впливає етап (1-1,5 місяця) роботи з підвищеною інтенсивністю, у тому числі за рахунок силового і швидкісного компонента (наприклад, біг у гору і з гори), і, нарешті, етап спеціального тренування й участі в змаганнях (3-5 місяців) [4].

Висновки. Варіанти поетапного розвитку витривалості різні, але у всіх випадках повинний бути етап утворення спеціального фундаменту. Природно, що в підготовчому періоді повинні зважуватися і багато інших задач (розвиток сили і гнучкості, поліпшення швидкості рухів, виховання вольових якостей та ін.). Швидкісна робота й участь у змаганнях є засобом контролю за ходом тренування, поліпшення психологічної підготовленості, придбання досвіду удосконалення техніки.

Планування процесу фізичної підготовки футболістів будується на трьох групах принципів:

1. На загальних принципах фізичної підготовки, згідних для всіх видів спорту;
2. Принципи фізичної підготовки в спортивних іграх;
3. Специфічні принципи фізичної підготовки футболіста.

Список використаних джерел

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272с.
2. Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі: навчально-методичний посібник. К. Федерація футболу України, 2003. 52 с.
3. Костюкевич В. М. Модельні показники функціональної підготовленості футболістів. *Молода спортивна наука України*. Зб.

наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.10: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т.2. С. 196-202.

4. Матяш В. В. Технічна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 19 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

6. Романюк В., Чижик В. Функціональна підготовленість футболістів 11-17 років. *Молода спортивна наука України: Зб.наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*, Вип.10: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т.2. С. 385-390.

7. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2009. 140 с.

Панчук А.П., канд. пед. наук, доцент

Панчук І.В., старший викладач

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

ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Анотація. У статті розкрито значення використання волейболу як ефективного засобу вдосконалення рухових якостей у підлітків, стимулювання активного та здорового способу життя серед молоді, що як вид спорту, пропонує унікальний підхід до фізичної активності, акцентуючи увагу на розвитку координації та точності рухів, витривалості та силових якостях.

Ключові слова: підлітки, рухові якості, фізична активність.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де фізична активність та руховий розвиток стають все більше акцентованими в житті підлітків, важливо вибрати такий вид спорту, який не лише

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»