

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

4. Воронова В. І. Психологія спорту : Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.4
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Л.: ЛДУФК, 2011. 204 с.9
6. Kallus K. W., Kellmann & M. The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual [Manual]/ K. W. Kallus & M. Kellmann: Pearson Assessment & Information GmbH. 2016. 356 p.14
7. Kellmann M. Review Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/ recovery monitoring / M. Kellmann // Scand J Med Sci Sports 2010: 20 (Suppl. 2): 95–102.15
8. Vasylyuk, V., Yarmoschuk, O., Yudkina C. Psychological Properties and Stress Tolerance of High-Qualified Athletes Specializing in Athletic Walking / V.Vasylyuk, O.Yarmoschuk, C.Yudkina // *Path of Science*, 2018. - 4(4). - 2001-2006. doi:<http://dx.doi.org/10.22178/pos.33-3>.16

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Кузьмич В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті проаналізовано сучасні вимоги до тренувального процесу юних футболістів, оскільки спортивна гар у футбол з роками не втрачає своєї популярності, актуальності, може стати одним з ключових засобів до залучення дітей шкільного віку до рухової активності. Тренувальний процес розвивається шляхом підвищення вимог до всіх сторін підготовленості юних футболістів, тобто до фізичної підготовки, емоційної стабільності, психологічної рівноваги, інтелектуального розвитку. У процесі змагальної боротьби організм юного футболіста піддається великому навантаженню за величиною і часом, а необхідність максимальної мобілізації можливостей організму пред'являє серйозні вимоги до юного футболіста – надійним помічником у підготовці до таких умов є рухливі ігри.

Ключові слова: фізична культура, футбол, тренувальний процес, юні футболісти, спортивна гра, рухлива гра.

Постановка проблеми. Активний розвиток футболу в Україні робить актуальним дослідження специфіки виховання сучасного молодого покоління спортсменів та побудови власне української системи фізичного навантаження та розроблення техніко-тактичної діяльності футболістів. Важливим є виховання навичок футболу ще з і шкільного віку за допомогою спеціальних розвивальних фізичних вправ, що своєю чергою допоможуть виховати професійних футболістів. Тому ще в шкільний період важливо формувати міцний фундамент для майбутнього професіоналізму.

Є певні особливості розвитку юнацького футболу в Україні. В першу чергу, футбол активно розвивається у футбольних школах, де спостерігаються явища, коли особливо не турбуються за передачу своїм вихованцям нових вимог міжнародного футболу» [4]. Такими простими є й засоби досягнення результату: не враховано вік юних спортсменів, футболістам пропонуються прості футбольні прийоми; не заохочується ініціативність.

Дослідники зауважують, що нервова система ще не до кінця розвинута, саме тому потрібно враховувати її формування на поведінці та психіці дітей. Емоційність дітей не завжди позитивно впливає на перебіг ігор, тому й залучається метод рухливих ігор. Науковці зазначають, що «специфічність пам'яті дітей виражається особливістю запам'ятовувати завдання не від конкретних деталей до узагальнення, а від загального представлення до відновлення окремих деталей конкретних явищ» [11, с. 147 – 155].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Оскільки футбол є, мабуть, наймасовішою спортивною грою у світі, то й досліджень у цій царині є також дуже багато. Цікавим вважаємо розвідку Шевченка А.Ю. та Бойченко С.В., які вказують яким чином тренування впливають на розвиток різних систем організму людини та їх формування. Петренко С.І. досліджував вплив рівня біологічного розвитку на фізичну підготовку підлітків-футболістів та оприлюднив цікаві факти про те, що хлопчики з прискореним

розвитком перевершують своїх однолітків з нормальним або навіть із затримкою розвитку у швидкості, витривалості, гнучкості, силі, спритності та швидкості. Дослідження залежності технічної підготовленості футболістів одного паспортного віку, але різного біологічного розвитку, свідчить про наявність впливу останнього на показники технічного рівня у футболі [7].

Мозговий О. І. дослідив недоліки українського тренерського складу та вказав на такі причини: невизначеність такої праці й небажання підвищувати кваліфікацію; знеособлене відношення до професійної діяльності [4].

Науковці підкреслюють, що «головним критерієм успішності роботи дитячо-юнацької спортивної школи, як і критерієм оцінки ефективності роботи тренера, повинні бути не спортивні досягнення команд, кількість підготовлених розрядників, а індивідуальний розвиток й особистий спортивний зріст гравця, якість процесу навчання та гри команди» [6].

Важливі висновки знаходимо в дослідженні Коваля С.С. Так науковець зауважує важливість розвитку усіх вікових груп майбутніх спортсменів [2].

Аналіз психологічного стану юних футболістів теж стає об'єктом наукових дослідження. Так, Петренко П.І. проводить дослідження, аналізуючи психологічний стан і зазначає, що отримані дані свідчать про те, що процес відбору до футбольних секцій буде більш ефективним за умов використання тренером психологічних тестів, тобто якщо він буде акцентувати увагу і на якостях особистості майбутнього футболіста (на ступені розвитку у нього товариськості, конфліктності і т. ін.). Такі результати є новими у теорії спортивної підготовки 12-14-річних футболістів [7, с.36].

Про ігри під час викладання теми «Футбол» чи системної професійної підготовки майбутніх футболістів пишуть і Одинцова С.В. та Гученко Г.Б., які в навчально-методичному посібнику проаналізували специфіку рухливих ігор для різних видів спорту, з-поміж яких і футбол [8, с. 34].

Мета дослідження – розкрити роль рухливих ігор як фактору, що сприяє вдосконаленню можливостей юних футболістів, в кінцевому підсумку, призводить до гармонійного фізичного розвитку.

Методи дослідження. Для нашого пошуку актуальними були аналіз та узагальнення інформаційних джерел, методи синтезу та дедукції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Шаленко В. В. зауважує, що фізичні якості, характерні для футболістів, - це швидкість і сила. Рекомендується, щоб розвиток цих специфічних спортивних якостей відбувався у відповідному для школярів віці.

Тому в безперервній футбольній підготовці школярів особливо важливо приділяти особливу увагу розвитку рухових якостей, в першу чергу швидкісно-силових, а потім технічної підготовленості, яка є ключовою для формування змагальної діяльності [10].

Не менш важливу роль відіграють рухливі ігри. Так, особливістю рухливих ігор є те, що рух відіграє важливу роль у змісті гри (біг, стрибки, метання, передача м'яча, ловіння, опір тощо). Ці рухові дії мотивуються їхнім сюжетом (ідеєю, темою). Метою є подолання різних труднощів і перешкод для досягнення цілей гри. Деякі рухливі ігри є рудиментарними рухливими іграми та спортивними іграми.

Власне рухливі ігри не є особливо складними. Всі рухливі ігри в основному характеризуються активними діями гравців, заснованими на найбільш знайомих діях, таких як подолання перешкод і виконання простих завдань. Вони характеризуються відносно простим обслуговуванням і не вимагають значних фізичних або розумових зусиль. Правила змінюються самими учасниками або ведучим, залежно від обставин гри. Оскільки рухливі ігри не пов'язані зі складною технікою і тактикою, суворими правилами або спеціальною підготовкою, вони є народним і фольклорним засобом фізичного виховання, загальнодоступним для дітей і молоді. Вони використовуються

молоддю і дорослими, а також людьми старшого віку в групах здоров'я.

Науковці акцентують на тому, що «кожен віковий період має, як правило, характерні особливості процесу побудови та функціонування окремих систем організму, які переживають певні зміни у процесі спортивної діяльності» [3, с. 15 – 23].

Так як розвиток і ріст дитячого організму відбувається поетапно, тому під час підготовки системи фізичних навантажень, важливо враховувати етапи формування організму.

Низка укладачів посібників і підручників зазначають, що важливо згрупувати всі вправи та ігри на покращення тактики. Наумчук В. І. зазначає, що треба звернути увагу на такі техніки під час проведення тренування майбутніх футболістів: техніка переміщень польового гравця, техніка нападу польового гравця, техніка захисту польового гравця, техніка гри воротаря у захисті та нападі, тактика нападу польового гравця, тактика захисту польового гравця, тактика гри воротаря у захисті та нападі [5, с. 22-23].

Окремі дослідники критикують тренерів та вчителів за використання величезної кількості тренувальних вправ та ігор. Так, науковці констатують, що «це – крайність, як і постійний повтор одних і тих самих ігор. Навички, які закріплюються в іграх, повинні ускладнюватися поступово введенням нових перепон, ускладненням і доповненням правил. У цих умовах динамічний стереотип, який покладено в основу навички, стає міцнішим» [60].

Дудіцька С.П. зауважує на кілька різновидів рухливих ігор. Так дослідниця вважає, що рухова діяльність, в якій відсутній один з компонентів, не може вважатись грою. Це вправи ігрового характеру. До них відносяться: розвага, забава, естафета, протиборство.

Розвага, на думку дослідниці, – імпровізована діяльність, в якій рухові дії не обмежуються правилами. Забава – сюжетна діяльність, правила якої дозволяють на імпровізацію рухових дій. Естафета – сюжетно-змагальна діяльність, правила якої

забороняють імпровізацію рухових дій. Протиборство – змагальна діяльність, правила якої зумовлюють імпровізацію рухових дій [1].

Забава сприяє: 1) Вивченню техніки фізичних вправ. 2) Задоволення потреби в природному русі. 3) Вихованню краси, гнучкості та легкості рухів. 4) Розвитку почуття ритму.

Впровадження естафет полегшує: 1) Удосконалення техніки фізичних вправ. 2) Розвиток швидкості, спритності. 3) Розвиток вольових якостей. 4) Розвиток моральних якостей.

Проведення змагальних боїв сприяє: 1) Постійній мобілізації (фокус уваги). 2) Розвитку сили, спритності. 3) Прояву концентрованих зусиль.

Дослідники розподіляють всі рухливі ігри ще й за кількома критеріями, які залежать від кількості складних випробувальних елементів – зосередження уваги, фізичної сили, швидкості виконання.

Під час проведення забав необхідно правильно виконувати рухові дії (танок, голочка-ниточка і т. д.). Ознакою ігор-забав є увімкнення музики, додавання спеціальних слів, образів, ролей, які розважають, але одночасно і підбадьорюють учасників.

Складнішими за забави є змагання (іншими словами – ігри з необхідністю вибору способу досягнення перемоги). У єдиноборствах необхідно узгоджувати свої дії з одним партнером та ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з діями багатьох партнерів. До найскладніших видів вправ ігрового характеру відносять естафети, оскільки вони передбачають узгодження своїх дій із діями партнерів і суперників (команди) [9].

Формуючи список рухливих ігор важливо враховувати швидко-силові здібності, які найкраще розвиваються під час навчання в школі і є рекомендованими навчальними програмами. Також підготовка юних футболістів передбачає змагальну діяльність, важливим для якої є швидкість і сила в протиставленні із суперником.

Загалом вправи (ігри) розподіляють на дві групи: змагальні вправи; тренувальні вправи.

Змагальні вправи організовуються за однаковими для всіх правилами, що максимально наближає їх до справжньої гри, в нашому випадку футболу. Перевагою таких вправ є прогнозування результатів та термінів виконання. Також можна передбачити силу навантаження, що своєю чергою розвиває фізичні активності майбутніх футболістів. Тренувальні вправи дають змогу коригувати силу навантаження, а ефект від виконання таких вправ залежить від ретельності їх виконання.

Висновки. Кількість ігор, запропонована для фізичного вдосконалення футболістів, вражає і дає достатню кількість матеріалу для відпрацювання на заняттях з фізичного виховання, що значно полегшує роботу вчителів чи тренеру під час організації спортивної діяльності по темі «Футбол».

Проаналізувавши низку підручників, посібників, нам вдалося дійти до таких висновків:

- 1) В основу кожної рухливої гри покладено розуміння особливостей розвитку учнів певного віку;
- 2) Щоразу все більш і більш актуальним є врахування психо-емоційного стану гравців в команді;
- 3) Кожна гра має на меті закріплення певних вмінь і навичок, які можуть бути використанні в процесі реальної гри на футбольному полі;
- 4) Часто ефективність ігор залежить від професійності вчителя і його вміння правильно підібрати вправ та ігор;
- 5) Різноманітність рухливих ігор дає змогу проводити їх в умовах із різним технічно-матеріальним забезпеченням;
- 6) Ігри спрямовані на різні компоненти підготовки юних футболістів: покращення рухової активності вихованців, збільшення швидкості, розвиток точності, вміння працювати в команді.

Список використаних джерел

1. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. 227 с.

2. Коваль С.С. Вікові критерії рівня техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. №8. С.166-170.

3. Колобич О., Хоркавий Б., Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України 2, 2016. С. 15 – 23.

4. Мозговий О. І. Проблеми розвитку дитячо-юнацького футболу та шляхи їх вирішення (Електронний ресурс). URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09maifrt.pdf>

5. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.

6. Ніколаєнко В. Управління процесом становлення спортивної майстерності в юних футболістів. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11697/1/Valery%20Nikolayenko.pdf>

7. Петренко С.І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12 - 14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2009. 20 с.

8. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

9. Теоретико-методичні основи викладання рухливих ігор та забав з елементами різних видів спорту: навчально-методичний посібник (для студентів напряму підготовки 6.010202 «Спорт») / [уклад. : С. В. Одинцова, Г. Б. Гученко]. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. 72 с.

10. Цюпак Ю., Цюпак Т., Швай О., Гнітецький Л., Ковальчук А. Вплив занять рухливими іграми показник фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів у підготовчому періоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. N 2(42). 2018. С. 149 – 154.

11. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 6 (49), 2014. С. 147 – 155.

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент
Шимко Л., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглянуто основні методичні аспекти фізичної реабілітації при переломах хребта, зокрема для чоловіків і жінок другого зрілого віку. Визначено, що фізична реабілітація при переломах хребта для чоловіків і жінок другого зрілого віку виступає як не лише процес відновлення фізичної активності, але і як можливість перетворити травму на крок до нового, якісного етапу життя.

Ключові слова: фізична реабілітація, перелом хребта, травма, другий зрілий вік, процес відновлення фізичної активності.

Постановка проблеми. Пошкодження хребта у другому зрілому віці – це виклик, який можна подолати за умови комплексного та індивідуалізованого підходу до лікування та реабілітації. З правильною підтримкою та належними заходами, цей етап життя може стати часом активності та нових можливостей, не дозволяючи пошкодженню хребта завадити повноцінному життю.

Переломи хребта в другому зрілому віці потребують дбайливого та індивідуалізованого медичного підходу. Фізична реабілітація в цьому контексті виконує ключову роль у відновленні рухливості, зменшенні болю та підтримці якості життя пацієнта.

У процесі реабілітації важливо розуміти, що успіх приходить поступово. Кожен крок, кожна нова вправа - це перемога. Поступове збільшення навантаження, використання різноманітних технік та індивідуальний підхід допоможуть досягти бажаного результату

Аналіз останніх досліджень та публікацій. І. Р. Мисула, Л. О. Вакуленко та М. І. Швед обґрунтували, що до найбільш небезпечних переломів відносяться переломи хребта. В результаті його

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»