

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

высококвалифицированных дзюдоистов: метод. рекомендации. П. Л., К, 1986.-19 с.

13. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. 624с

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

16. Характерні особливості підготовки в спортивній боротьбі : методичні вказівки. уклад. М. А. Гончерюк, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2010. 32 с.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент
Веремчук Ю.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті доведено ефективність застосованої методики, яка дозволяє швидко та ефективно покращити технічні якості юних футболістів під час занять футболом. Враховуючи, що існує кореляція між основними руховими навичками і фізичною активністю, дослідження показало, що регулярна участь у фізичній активності є корисною для покращення фізичної підготовленості,. Тож заняття футболом є ефективним способом розвитку природних рухових навичок у дітей.

Ключові слова: рухові навички, футбол, діти молодшого шкільного віку, технічні навички.

Постановка проблеми. Загальноосвітні навчальні заклади, основною функцією яких є надання знань та формування різнобічних навичок, є ідеальним соціальним інститутом для системного та систематичного вивчення впливу на здоров'я дітей та

підлітків (Коломоєць Г. 2004, Солітенко 2011). Успішне вирішення цього питання можливе лише за умови функціонування навчального закладу як осередку формування здорового способу життя - школи здоров'я (Грей 2015).

В психолого-педагогічній науці визначено підхід до розуміння вікових особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку та вимог до розвитку технічних здібностей дітей цієї вікової групи в умовах уроку футболу (А.Л.Аржа, 2014). Спираючись на дослідження та теорії провідних вітчизняних науковців, ми дійшли висновку про необхідність створення психолого-педагогічних умов для успішного розвитку технічних здібностей дітей віком від 8 до 10 років у процесі організації навчально-тренувальних занять у футбольному класі (Прохорчук 2012; Коломоєць, 2004).

Діти молодшого шкільного віку, які відвідують гурток футболу, зміцнюють здоров'я і розвивають як фізичні, так і технічні здібностей під час оволодіння основними технічними прийомами гри (Васильчук 2007, Прохорчук 2009).

Проблема модернізації системи фізичного виховання набуває особливої актуальності. Педагогічна наука повинна адаптуватися до сучасних тенденцій і виконувати свої функції, враховуючи специфіку психологічних і фізичних потреб сучасних дітей та соціального середовища, в якому вони живуть (Васильчук, 2009).

Це стосується і фізичного виховання під час занять футболом. Підготовка спортсменів відповідно до спортивної спеціалізації та віку набуває все більшої актуальності, оскільки від цього залежить підвищення спортивних досягнень і скорочення термінів підготовки спортсменів (Васильчук, 2007).

Таким чином, проблема дослідження полягає у розробці спеціального комплексу вправ, спрямованих на ефективне оволодіння дітьми молодшого шкільного віку основними природними рухами та базовою технікою гри в футбол.

Мета дослідження – довести ефективність розробленої методики проведення секційних занять футболом у закладах загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень технічної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які відвідують заняття з футболу, був предметом дослідження багатьох фахівців протягом останніх років. Однак постійно мінливі соціально-економічні умови життя, різні методичні підходи до вирішення цієї проблеми в кожному конкретному навчальному закладі, стан здоров'я конкретного контингенту дітей та інші причини можуть мати значний вплив на вікову динаміку розвитку як фізичних, так і технічних якостей у дітей, які відвідують уроки футболу в школі.

У грудні 2022 року, перед початком тренувань дітей, за розробленою нами методикою було проведено оцінювання рівня оволодіння технічними діями юними футболістами. Спочатку група з 20 осіб була розділена на 2 менші групи - експериментальну та контрольну відповідно.

Технічний рівень юних футболістів оцінювався за допомогою контрольних вправ, а також техніко-тактичний рівень кожного окремого гравця. Для оцінки технічної підготовленості кожного окремого гравця використовувалися наступні тести: спроби взяття воріт, дриблінг навколо 4-х конусів, гольові спроби (голи/сек), передача м'яча в квадраті.

Експеримент проводився в період з лютий 2022 року по травень 2023 року. В експерименті взяли участь 10 дітей віком від 8 до 10 років. Під час тренувань використовували розроблену методику вдосконалення технічних здібностей, що включала вправи, спрямовані на оволодіння основними елементами техніки футболу. Заняття тривали 1 - 1,5 години і проводилися 3 рази на тиждень.

Під час тренувань ми використовували методику вдосконалення технічних здібностей, яка включала спеціальні вправи, спрямовані на покращення індивідуальних та групових технічних дій (описані в попередньому розділі роботи).

Робота включала наступні етапи:

1. Підбір контрольних тестів для дослідження рівня технічної підготовленості футболістів. На початковому етапі нашого дослідженнями відібрали інструменти та засоби для оцінки

технічної підготовленості. Також були підібрані контрольні тести для оцінки технічної підготовленості юних футболістів до і після педагогічного експерименту, а саме:

- спроби взяття воріт, кількість голів;
- дриблінг, дриблінг навколо 4-х конусів, гольові спроби (голи/сек);
- передача м'яча в квадраті (кількість влучань/точних передач).

Оцінка рівня технічної підготовленості футболістів молодшого шкільного віку до проведення педагогічного експерименту. На другому етапі було проведено первинне оцінювання рівня технічної підготовленості футболістів молодшого шкільного віку. Проведено контрольні тести для оцінки рівня технічної підготовленості та рівня оволодіння окремими технічними діями учнів.

Таблиця 1.

Рівень володіння окремими технічними діями юних футболістів до початку експерименту

Опис тестів	Значення, $x \pm m$
Спроби взяття воріт, кількість голів	4.5 ± 0.5
Дриблінг, дриблінг навколо 4-х конусів, спроби взяття воріт (голів/сек)	8.8 ± 0.4
Передача м'яча в квадраті (кількість влучань/точних передач)	$49 \pm 0.3 / 40.2 \pm 0.3$

Проведення тренувальних занять під час уроку футболу в загальноосвітній школі. Третій етап проходив на базі Рівненського ліцею № 13 Рівненської міської ради з вересня 2022 року по травень 2023 року. У зазначеній школі нами були сформовані повні вибірккові (статистично коректні) експериментальні та контрольні групи дітей молодшого шкільного віку. Метою експерименту було визначення максимально об'єктивної інформації про вікові особливості розвитку технічних якостей у процесі навчання футболу.

Таблиця 2.

Рівень технічної підготовленості експериментальної та контрольної груп на початку експерименту

Тести	Контрольна група n=10	Експериментальна група n=10	Значення відмінності
Спроби взяття воріт, кількість голів	4.5±0.5	4.6±0.9	p>0.05
Дриблінг, дриблінг навколо 4-х конусів, спроби взяття воріт (голів/сек)	8.8±0.4	8.65±0.4	p>0.05
Передача м'яча в квадраті (кількість точних влучань /точні передачі)	49±0.3/40.3	51.0±0.9/42	(p>0.05)

Примітка: в таблиці виділено достовірно значущі відмінності (p<0,05)

Оцінка змін рівня технічної підготовленості футболістів 8-10 років після завершення експерименту. Основним завданням цього етапу експерименту була статистична обробка отриманих результатів та оцінка змін технічної підготовленості футболістів 8-10 років. Після завершення експерименту для оцінки змін технічної підготовленості в обох групах використовувався той самий комплекс контрольних тестів, що й на початку експерименту.

Таблиця 3.

Зміни рівня володіння технічними прийомами футболістів експериментальної групи наприкінці експерименту

Тести	До початку експерименту	Після експерименту	P
Спроби взяття воріт, кількість голів	4.5±0.5	9.1±0.9	<0.05
Дриблінг, дриблінг навколо 4-х конусів, спроби взяття воріт (голів/сек)	8.8±0.4	7.8±0.4	<0.05
Передача м'яча в квадраті (кількість точних влучань /точні передачі)	49±0.3/40.2	51.0±0.9/42	>0.05

Примітка: в таблиці виділено достовірно значущі відмінності (p<0,05)

Таблиця 4.

Зміни рівня володіння технічними прийомами футболістів контрольної групи на кінець експерименту

Тести	До початку експерименту	Після експерименту	P
Спроби взяття воріт, кількість голів	4.5±0.5	9.1±0.9	<0.05
Дриблінг, дриблінг навколо 4-х конусів, спроби взяття воріт (голів/сек)	8.8±0.4	7.8±0.4	<0.05
Квадратна передача м'яча(кількість точних влучань/точні передачі)	49±0.3/40.3	51.0±0.9/42	>0.05

Примітка: в таблиці виділено достовірно значущі відмінності($p<0,05$)

Статистична обробка та аналіз отриманих результатів. На цьому етапі експерименту ми обчислювали середні результати експериментальної та контрольної груп.

Наприкінці педагогічного експерименту було зроблено висновки у порівнянні з результатами, отриманими на другому етапі нашої роботи.

Таблиця 5.

Рівень технічної підготовленості експериментальної та контрольної груп наприкінці експерименту

Тести	Контрольна група n=10	Експериментальна група n=10	Значення відмінності
Спроби взяття воріт, кількість голів, кількість голів	6.8±0.6	9.1±0.9	$p\leq 0.05$
Дриблінг, дриблінг навколо 4-х конусів, спроби взяття воріт (голів/сек)	8.02±0.3	7.8±0.4	$p>0.05$
Квадратна передача м'яча(кількість точних влучень/точні передачі)	58±0.4/47	67.9±0.9/56.5	$p\leq 0.05$

Примітка: в таблиці виділено достовірно значущі відмінності($p<0,05$)

До проведення експерименту, порівнюючи середні значення експериментальної та контрольної груп, не було виявлено суттєвих відмінностей.

Порівнюючи показники після експерименту, ми побачили іншу картину. Варто зазначити, що порівнюючи показники експериментальної та контрольної груп щодо спроб взяття воріт та передачі м'яча в квадрат, є статистично значущі відмінності між двома групами, що говорить на користь застосованої методики, спрямованої на покращення технічних якостей в експериментальній групі. Щодо дриблінгу навколо 4-х конусів та гольових спроб, то статистично значущих відмінностей між групами немає. Динаміка останнього присутня в обох групах, але без достовірно значущих відмінностей. При цьому хлопці 3-го класу експериментальної групи значно покращили свої результати порівняно з контрольною групою.

Під час експериментальної підготовки юних футболістів ми використовували розроблену нами методику. З високим ступенем достовірності можна стверджувати, що в цілому цей експеримент позитивно вплинув на рівень технічних здібностей хлопців з експериментальної групи.

Підсумовуючи, можна сказати, що розроблена методика тренування дозволяє швидко та ефективно вдосконалювати технічні навички юних футболістів.

Висновки. Дослідження показали, що регулярна участь у фізичній активності є корисною для покращення фізичної підготовленості, а враховуючи, що ОРН може вказувати на рівень фізичної підготовленості - існує кореляція між ОРН і фізичною активністю. Тож заняття футболом є ефективним способом розвитку природних рухових навичок у дітей.

Експериментальна методика підготовки юних футболістів 8-10 років, які відвідують секцію футболу в загальноосвітній школі, базується на спеціально розроблених вправах. Цей спеціальний комплекс вправ для юних футболістів покликаний допомогти їм оволодіти технікою для більш швидкого та якісного результату за менший час. Запропоновані вправи для тренувального процесу

були спрямовані на вдосконалення основних технічних дій футболістів: індивідуальних - ударів по воротах, дриблінгу; та командних - передачі м'яча на бігу.

Виявлено, що юні футболісти стали значно ефективніше виконувати технічні дії. Методами математичної статистики нам вдалося виявити достовірні відмінності в рівні технічної підготовленості юних футболістів експериментальної групи, які тренувалися за розробленою нами методикою, порівняно з результатами і менш значущими показниками контрольної групи. Все вищезазначене свідчить на користь застосованої методики, яка дозволяє швидко та ефективно покращити технічні якості юних футболістів під час занять футболом.

Список використаних джерел

1. Авраменко В. Г., Джус О. М., Костюкевич В. М. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2003. 70 с.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів. 2007. 19 с.
3. Костюкевич В. М., Шамардін В. М., Воронова В. І. та ін. Футбол : навчальна програма для дитячо- юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Республіканський науково методичний кабінет, 2015. 148 с.
4. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://f.lekciya.com.ua/informatika/3129/index.html>.
5. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. Слобожанський науковий спортивний вісник, 2014. № 2 (40). С. 104-110.

6. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
7. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2015. № 2 (30). С. 160-164. URL: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/download/215/192/>.
8. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с. URL: <http://www.aafu.org.ua/data/library/library5.pdf>.
9. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України. 2017. №2 (78). С. 35-46.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Гостяєв М.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Анотація. Аналіз сучасного стану з питань фізичної підготовки плавців показав, що підготовка абсолютно певним чином залежить розвитку витривалості. Отже, тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на передбачувану тенденцію в динаміці рівня фізичної підготовленості гравців. В роботі обґрунтовано застосування диференційованих навантажень з урахуванням соматотипу плавців для удосконалення витривалості.

Ключові слова: плавання, тренувальний процес, фізична підготовка, соматотип, етап початкової спеціалізації.

Постановка наукової проблеми. Однією з найактуальніших проблем спортивного тренування плавців на етапі початкової спеціалізації є проблема вдосконалення технічної підготовленості.

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»