

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 13

РІВНЕ – 2022

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск
13. 142с.**

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

Бутенко Т.В. МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	5
Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О. ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД.....	12
Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О. ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	22
Власюк Г.І. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
Давидюк І.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....	43
Дутчак В.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	49
Ковальський В.В., Коблюк Н.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....	54
Миронюк В.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	60
Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....	69
Чалій Л.В, Репегуха Б.М. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	76

Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	83
Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	107
Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....	115
Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	124
Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ	137

Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О.

ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ

Анотація. У науковій статті показано структуру та змісту навчально-тренувального процесу аматорської команди з футболу у річному макроциклі, побудову тренувального процесу футболістів-аматорів, відображено цілісний ефект спортивної підготовки динамічного стану спортсмена.

Досліджено тренувальний процес футболістів-аматорів, котрий базується на основі науково обґрунтованого підходу, що враховує загальні науково-методичні закономірності. Визначено особливості етапу, основу якого складають теоретико-методологічні поняття, наукові і дидактичні принципи, проблеми особливостей фізичного розвитку. Розкрито структуру та зміст тренувального процесу футболістів-аматорів. Представлено обґрунтування структури тренувального процесу гравців аматорської команди з футболу.

Ключові слова: аматорський футбол, тренувальний процес, фізична підготовка, макроцикл, тренувальний процес, методика тренування.

Постановка проблеми. Загально відомо, що у сучасному аматорському футболі поки що єдиним способом підвищення спортивних результатів є усе більше нарощування обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень [7, 10, 11]. Проте цей спосіб несе у собі небезпеку передчасного відходу гравців із спортивної арени. На жаль, не завжди ще вдається вчасно встановлювати індивідуальні межі адаптації до тренувальних навантажень.

Одним з раціональних підходів до підвищення спортивних результатів є побудова тренувального процесу на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів цього процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність. Систему спортивної підготовки В. Н. Платонов (2004) визначив як

складне багатофакторне явище, що включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови і т.д., що забезпечує досягнення спортсменом найвищих спортивних досягнень, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

У структурі системи підготовки спортсменів виділяють спортивне тренування, змагання, поза тренувальні і поза змагальні чинники, що підвищують ефективність тренування і змагальної діяльності. Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються основні завдання підготовки спортсменів[8].

У трактуванні терміну «спортивне тренування» серед фахівців немає єдиних суджень. Згідно із твердженням Л. П. Матвєєва(1999), спортивне тренування як педагогічне явище - це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

В.С. Келлер (1993) розглядає «спортивне тренування» як керований за науковими, особливо педагогічними, принципами процес спортивного вдосконалення, мета якого – через планомірну і систематичну дію на фізичні можливості і підготовленість спортсмена привести його до високих і рекордних результатів в якому-небудь із видів спорту.

На думку В. М. Платонова(1997), спортивне тренування є спеціалізованим процесом, який оснований на використанні фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена на досягнення найвищих показників в обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Визначення тренування походить від англійського слова «training», що означає «вправа». У найвужчому плані тренування довгий час розглядалося фахівцями як цілеспрямоване повторення фізичних вправ.

На нашу думку, найлогічніше поняття «Спортивне тренування» визначив В.М. Платонов (2004). У його інтерпретації, спортивне тренування – це планований педагогічний процес, що

включає навчання спортсмена спортивній техніці і тактиці, розвиток його фізичних здібностей.

На думку Л. П. Матвєєва(1999), не слід ототожнювати поняття «Спортивне тренування» з поняттям «Підготовка спортсмена», яке розглядається значно ширше за обсягом і змістом і є процесом доцільного використання усієї сукупності чинників(засобів, методів, умов), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсменів і забезпечити необхідну міру їх готовності до спортивних досягнень. Л. П. Матвєєв розглядає спортивне тренування як підсистему, яка входить як структурна одиниця до складу комплексної системи підготовки спортсменів. Згідно з його твердженням таких підсистем три: спортивне тренування, підготовчі змагання, додаткові чинники спортивної підготовки.

У тренувальному процесі при характеристиці та аналізі підготовки спортсмена та з метою визначення його стану біологічних і психологічних змін, що сталися, користуються такими поняттями як «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту детально розглянуто у працях (Р.В. Клопов, Є.О. Павлюк, А.В. Сват'єв, Шинкарук О.А., В.М.Василюк, О.О. Ярмошук та ін.) де наголошується на необхідності модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців, здатних здійснювати ефективну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

Наукові дослідження щодо модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної культури і спорту досліджували О. Ю. Ажиппо, Н. О. Белікова, М. М. Василенко, М. В. Данилевич, П. Б. Джуринський, Л. І. Іванова, Є. А. Захаріна, Р. П. Карпюк, Р. В. Клопов, А. П. Конох, Ю. О. Ляний, С. В. Мединський, Є. О. Павлюк, А. В. Сват'єв, Н. І. Степанченко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін. Ще низка робіт, яку ми проаналізували, це роботи Іваній, С. Мішин, Є. В. Скриплева та Т. В. Скобликова, С. Табінська, С. А. Чернігівська та В. Б. Бакурідзе-Маніна та ін. які були присвячені підготовці

майбутніх магістрів фізичної культури і спорту, підтверджують що підготовка сучасних конкурентоспроможних фахівців з фізичної культури і спорту має неабияке значення,

Якщо деталізувати це визначення за допомогою сформульованих раніше понять, можна сказати, що структура спортивного тренування характеризується наступним:

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

Структура тренувального процесу в цілому формується за об'єктивними закономірностями його побудови. При цьому на конкретні деталі побудови тренувального процесу впливає уся сукупність основних умов спортивної діяльності : загальний режим життя спортсмена, бюджет часу, який виділяється на заняття спортом, встановлена система спортивних змагань і т. д. Відповідно до градацій циклів тренувального процесу потрібно розрізняти три масштаби його структури : 1) мікроструктуру - структуру мікроциклів і складових їх окремих занять; 2) мезоструктуру - структуру мезоциклів; 3) макроструктуру - структуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних [6, 8].

Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації базується на основі науково обґрунтованого підходу, що враховує загальні науково-методичні закономірності, основу яких складають теоретико-методологічні поняття, наукові і дидактичні принципи, дані теорії і практики фізичного виховання і спорту, що характеризують систему спортивної підготовки спортсменів [5, 11], тому метою пропонованої наукової розвідки є

наукове обґрунтування раціональної структури і змісту тренувального процесу футболістів-аматорів у річному макроциклі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Планування тренувального процесу футболістів в основному складається з планування тренування футболістів з урахуванням розвитку і вдосконалення їх техніки, тактики і фізичних якостей. Окрім планування побудови тренувального процесу спортивного тренування, необхідно також включити планування підготовчих(контрольних) і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки, відновлення спортивної працездатності, засобів і методів контролю за тренувальною і змагальною діяльністю [4].

При плануванні спортивного тренування, контрольних і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки і т. д. виходять з мети тренувального процесу спортсменів. Метою тренувального процесу футболістів є ефективна підготовка до участі в основних змаганнях з футболу: чемпіонаті, змаганнях на Кубок і т. ін. У зміст тренувального процесу входять різні аспекти підготовки футболістів: фізична, техніко-тактична, теоретична і психологічна [5, 8].

Фізична підготовка підрозділяється на загальну фізичну підготовку(ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку(СФП). Для більш чіткого планування і наряду тренувального процесу футболістів необхідно виходити із завдань, закономірностей і принципів спортивної підготовки [11].

Завданнями спортивної підготовки є:

1. освоєння техніки і тактики обраної спортивної спеціалізації;
2. вдосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму, що забезпечують успішне виконання змагальної діяльності і досягнення планованих результатів;
3. виховання необхідних моральних і волевих якостей;
4. забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

5. придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності. (М.О. Фомін, В.П. Філін, 1986).

У практиці футболу в процесі тренувального заняття футболістів високої кваліфікації досить складно відокремити вправи на вдосконалення окремо техніки і тактики, тому зручніше об'єднати технічну і тактичну підготовку в техніко-тактичну.

Виходячи із завдань, закономірностей і принципів спортивної підготовки, виникає необхідність визначення конкретної спрямованості загальної і фізичної підготовки футболістів. Загальна фізична підготовка припускає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, злагоженість їх прояву в процесі м'язової діяльності. Загальна фізична підготовка служить функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей (В. М. Платонов, 1997).

Природно, що спеціальні фізичні якості розвиватимуться за рахунок засобів спеціальної підготовки, а саме - спеціально-підготовчих і змагальних вправ. В цьому плані для футболу слід диференціювати засоби загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки. До засобів загальної фізичної підготовки відносяться загально-розвиваючі вправи для розвитку атлетизму, швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості і координаційних здібностей. Спеціально-підготовчі (як правило, вправи з м'ячем) і змагальні вправи складають основні засоби спеціальної підготовки (табл. 1.1).

Техніко-тактична підготовка. Рішення завдань технічної і тактичної підготовки в найбільшій мірі відповідає основній меті спортивного тренування. Під *технічною підготовкою* слід розуміти міру освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), цієї спортивної дисципліни, що відповідає особливостям, і спрямована на досягнення високих спортивних результатів [10].

Таблиця 1.1

Завдання і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів

№	Вид Підготовки	Завдання	Засоби
1	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Розвиток сили(атлетизму), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної і швидкісної витривалості, гнучкості і координаційних здібностей	Різновиди ходьби і бігу, вправи з обтяженнями, плавання, рухливі і спортивні ігри, аеробіка, стретчинг і т. д.
2	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Розвиток спеціальних швидкісних і швидкісно- силових якостей, спеціальної швидкісної витривалості і витривалості дотривалої і ефективної змагальної діяльності, гнучкості і специфічних координаційних здібностей, які в їх органічній єдності відповідають специфіці футболу	Спеціальні підготовчі вправи: біг з м'ячем, естафети з м'ячем, ведення м'яча з різними обтяженнями; поступове поєднання вправ з м'ячем і без м'яча;стрибкові вправи у поєднанні з ударами по м'ячу і т. д. Ігрові вправи: квадрати, утримання м'яча; поєднання ігрових вправ із спеціально-підготовчими і загально-розвиваючими вправами і т. д.. Змагальні вправи: контрольні і офіційні ігри

Ступінь освоєння спортсменом системи рухів(техніка виду спорту), що відповідає особливостям цього виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів, характеризує його *технічну підготовленість*. Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що відзначаються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною діяльністю, називаються *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які вживаються для вирішення певного тактичного завдання, є діяльністю (В. М. Платонов, 1997).

Технічна підготовка футболіста спрямована на освоєння специфічних ігрових прийомів – зупинок, ведення, обманных рухів, відборів, перехоплень, ударів по м'ячу і т. д. в різних умовах. Важливим чинником технічної підготовки є не лише освоєння усіх окремих прийомів, але і уміння виконувати їх в різних поєднаннях, виходячи з ігрової ситуації, що склалася. Таке доцільне поєднання ігрових прийомів називається техніко-тактичною діяльністю. Міра освоєння техніко-тактичними діями, які застосовуються в грі, характеризує технічну підготовленість футболіста .

Технічна підготовка футболістів повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок і з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів.

Основними завданнями технічної підготовки футболіста є:

- 1) освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють футболістам адаптуватися до умов тренувальної діяльності;
- 2) вдосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації футболістів до умов змагальної діяльності;
- 3) підвищення ефективності освоєних технічних прийомів як в умовах тренування так і в умовах змагань;
- 4) підвищення надійності і результативності технічних прийомів в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Технічна підготовка футболістів вирішується за допомогою специфічних засобів: спеціально-підготовчих вправ з м'ячем і без м'яча, імітаційних вправ, підвідних, ігрових і змагальних вправ і т.д. (табл. 1.2).

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби. Підсумок тактичної підготовки – рівень тактичної підготовленості спортсменів. У структурі тактичної підготовленості виділяють тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички, тактичне мислення[4,6].

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Таблиця 1.2

Завдання і засоби техніко-тактичної підготовки футболістів

№	Вид Підготовки	Завдання	Засоби
1	Технічна підготовка	Освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволять футболістам адаптуватися до умов тренувальної діяльності. Вдосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов адаптації футболістів до умов змагальної діяльності. Підвищення ефективності освоєних технічних прийомів, як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Підвищення надійності і результативності технічних прийомів і їх поєднання в екстремальних умовах змагальної діяльності	Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем і без м'яча; імітаційні вправи; підвідні вправи; ігрові вправи; змагальні вправи і т. д.
2	Тактична підготовка	Вивчення теоретико-методичних основ футболу відносно тактики гри, еволюції тактичних систем, взаємозв'язку прикладної і принципової тактики, взаємозв'язок тактики і стратегії і т. д.. Освоєння в процесі тренувального заняття основних елементів прикладної, групової і командної тактики у фазах володіння м'ячем і відбору м'яча. Застосування тактичних знань і умінь в процесі гри.	Літературні джерела, слайди, плакати; відеокасети; комп'ютерні програми; тренувальне заняття, контрольні і офіційні ігри і т. д.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння: розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку боротьби, видозмінювати власну тактику і т.д.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії в конкретній ситуації під час змагання або тренування.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги і безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Тактична підготовка футболіста – це комплексний процес, що включає в себе оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних ігор, в яких футболісти удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність.

Напрямок тактичної підготовки в основному витікає з самого трактування поняття різними фахівцями «тактики футболу».

Арпад Чанаді (1981) під тактикою футболу розуміє планомірну, розумну гру, мета якої – досягнення найкращого результату.

На думку Г. Д. Качаліна(1986), тактика футболу – це сукупність форм, методів і засобів боротьби з суперником, виражена в доцільних діях футболістів(команди), спрямованих на досягнення мети в окремому матчі [9].

Як обдуманий спосіб ведення боротьби з суперником у рамках існуючих правил гри, що базується на умінні і взаємодії гравців якнайшвидше добитися успіху в грі і зберегти його – трактують тактику футболу В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко(1997).

Тактику футболу можна розглядати як планомірно раціональні взаємодії гравців в процесі матчу, які спрямовані на досягнення поставленої мети.

Виходячи з визначень поняття «Тактика футболу», які приведені вище, можна дійти висновку, що під тактикою футболу фахівці розуміють, по-перше – систему форм, методів і засобів ведення боротьби з суперником і, по-друге – це раціонально побудовану гру команди, засновану на доцільних взаємодіях

гравців. Логічний ланцюг тактичної підготовки виглядає таким чином: вивчити - освоїти - застосувати. Виходячи з цього, можна розглядати три напрями в тактичній підготовці футболістів:

- 1) вивчення теорії футболу, тенденцій його розвитку, форм і методів ведення спортивної боротьби, еволюції розвитку тактичних систем гри, взаємозв'язок тактики і стратегії, взаємозв'язки принципової і прикладної тактики і т.д.;
- 2) освоєння в процесі практичного тренувального заняття основних елементів прикладної тактики, взаємодій груп гравців і загальнокомандних дій у фазі відбору м'яча і у фазі володіння м'ячем. В процесі практичного заняття вивчаються і удосконалюються не лише загальноприйняті практикою футболу тактичні взаємодії гравців, але і нові тактичні новинки, розроблені на теоретичному занятті;
- 3) застосування тактичних знань і умінь в процесі гри. Це найскладніший етап тактичної підготовки футболістів, бо в кожному матчі існує певний ризик у зв'язку з неадекватним вибором тактичного плану на гру. Особливо це стосується принципової тактики, яка повинна виходити, по-перше – з того, що знають і уміють в тактичному плані гравці своєї команди, і, по-друге – який тактичний потенціал гравців команди суперника.

Коли йдеться про тактичну підготовку, необхідно розділяти індивідуальну тактику – виконання технічних прийомів залежно від ігрової ситуації, групову тактику – взаємодію двох і більше гравців для вирішення локального завдання в ході гри і командну тактику – організацію, ведення і управління грою в цілому.

Загальнокомандна тактика будується згідно з сучасними тенденціями розвитку футболу, а також принципових підходів тренера до управління грою. Саме завдяки видатним тренерам, футбол став таким, яким ми його спостерігаємо сьогодні. Тому вибір тактичної системи, методів і способів організації гри характеризує принципову тактику. В цьому випадку тактика залежить від конкретного тренера і його розуміння футболу. Як правило, кожен тренер відстоює власні принципи побудови тактики футболу.

Індивідуальна тактична підготовка повинна вирішувати наступні завдання:

- 1) навчити гравців доцільному виконанню технічних прийомів згідно ігрової ситуації;
- 2) розвивати у футболістів тактичне(оперативне) мислення, орієнтацію, винахідливість, творчу ініціативу, здатність передбачати вірогідну зміну ігрової ситуації;
- 3) навчити взаємодії з партнерами у рамках певних тактичних систем у фазах відбору і володіння м'ячем (групова тактика);
- 4) сформувати у гравців уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші в залежності від зміни ігрових обставин і гри протилежної команди.

Усі перераховані завдання вирішує *прикладна* тактика. Освоєння прикладної тактики відбувається в два етапи: на першому – освоєння умінь і навичок у фазах відбору і володіння м'ячем; на другому – застосування цих умінь і навичок безпосередньо в грі з урахуванням функціональних обов'язків (ігрових амплуа).

Висновки і перспектива подальших розвідок. У структурі системи підготовки спортсменів розрізняють спортивне тренування, змагання, позатренувальні і позазмагальні чинники, що підвищують ефективність тренування і змагальної діяльності.

1. Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, де розрізняють: 1) мікроструктуру - структуру мікроциклів і їх складових – окремих занять; 2) мезоструктуру – структуру мезоциклів і їх складових – окремих мікроциклів; 3) макроструктуру – структуру річного тренувального циклу і його складових – періодів та етапів.
2. Підготовка футболістів-аматорів впродовж року у одноцикловій системі побудови тренувального процесу здійснюється протягом трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного.
3. Засоби підготовки футболістів в річному тренувальному циклі розподіляються таким чином: неспецифічні (загально-підготовчі вправи) – 45,6%, специфічні, – 54,4%, у тому числі: спеціально-підготовчі вправи – 4,1%, підвідні – 22,7%, змагальні вправи – 27,6%.

4. Представлені результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості, у взаємозв'язку з технікою, вказують на те, що розроблена структура побудови та зміст тренувального процесу футболістів аматорської команди, протягом річного макроциклу, дозволили підтримати підготовленість спортсменів на належному рівні і навіть покращити її.
5. У річному циклі орієнтовно проводиться 182 (41,4%) спеціалізованих, 86 (19,6%) неспеціалізованих і 171 (39,0%) комплексних тренувальних занять. Окрім 415 тренувальних занять проводяться також 18-22 офіційних, 14-16 підготовчих, контрольних і підвідних ігор.
6. Усього в річному тренувальному циклі аматорської футбольної команди чемпіонату області загальний обсяг роботи орієнтовно складає 830 годин, із них 532 спрямовано на безпосередню рухову роботу футболістів.
7. Дія тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки футболістів має наступне співвідношення: 41,2% навантаження виконується переважно в аеробному режимі, 50,7% складають змішані (аеробно-анаеробні) навантаження і 8,1% відводиться на анаеробні навантаження, у тому числі: 5,0% на алактатні і 3,1% на гліколітичні.

Список використаних джерел

1. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола: лекция для студентов и слушателей. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 34 с.
2. Амонашвили Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества. Київ : Освіта, 1991. 111 с.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце: 2-е изд. Київ: Здоров'я, 1994. 232 с.
4. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев : Здоровье, 1985. 80 с.
5. Арєф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі : навч. посібн. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
6. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. : Медицина, 1990. 192 с.

7. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

8. Барсук О.Л., Кудрейко А.И. Страницы футбольной летописи. Минск : Полымя, 1987. 233 с.

9. Буш Р., Мостеллер Ф. Стохастические модели обучаемости. М. : Физматгиз, 1962. 200 с.

10. Бэтти Э. Современная тактика футбола: перевод с английского. М. : Физкультура и спорт, 1980. 135с.

11. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебн. пособ. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.

12. Веселовська Л., Чорнобай І. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у конспекті європейської інтеграції України*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 11-13 лютого 2004. м. Тернопіль. С.315- 318.

13. Витковски З., Лях Н. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет. Омск: Физическая культура. 2008. №6. С.34-39.

Власюк Г.І.

ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Визначення феномена „авторитет” знаходимо в багатьох джерелах. Зокрема в психологічному словнику авторитет (від лат. auctoritas – влада, вплив) пояснюється як загальновизнаний вплив окремої людини, колективу, або організації в різних сферах суспільного життя. Психологічним підґрунтям авторитету окремої людини чи колективу є наявність у них певних заслуг, особистих морально-психологічних якостей та службового авторитету – визнання значущості, престижності певної посади, відповідності особи, що її обіймає.

Ключові слова: авторитет, вчитель, фізична культура, школа.

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 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

Випуск 13

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, 2022. Випуск 13.
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»