

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

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

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, 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:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



Бутенко Т.В., старший викладач

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Анотація. У роботі розкриті психологічні основи підготовки у спорті та фізичному вихованні. Заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуванням про сім'ю, підтримувати специфічні контакти в сфері спорту. Не кожному спортсменові вдається звикнути до частих переїздів, спортивного режиму тощо. Соціальний статус різних видів спорту часом досить неоднаковий у світі, в даній країні або в представників даної культури через географічне та кліматичне розташування, через рівень розвитку культури та цивілізації, соціальний устрій, характер основних занять населення тощо.

Формування і розвиток психічних процесів і особистісних якостей спортсменів є необхідним для успішної тренувальної діяльності та змагань. Водночас зрозуміло, що психологічна підготовка може допомогти ефективно реалізувати інші види підготовки (загальнофізичну, спеціальну фізичну, теоретичну, тактико-технічну) і поєднати її з відповідними цілями, формами і методами для досягнення конкурентної переваги.

Одним із аспектів застосування наукових досягнень психології та впровадження її шляхів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності є психологічна підготовка. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та інтеграцією спортивних наук.

Такий підхід вирішує організаційні завдання та організовує дослідження, але це питання залишається проблемним для вирішення системних взаємодій різними способами.

Отже, психологічна підготовка – це комплекс заходів, пов'язаних із формуванням, розвитком і вдосконаленням

психічних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності спортсменів, які здійснюються шляхом цілеспрямованої та систематичної підготовки.

Ключові слова: взаємодія видів підготовки, психічною готовністю, спортсмен, змагання

Виклад основного матеріалу. Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів. Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності. Психологічна підготовка - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка щільно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт. Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи.

Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичною для вирішення задач системної взаємодії різних її видів. У зв'язку з

цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності.

Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовленості, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності. Отже, психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд. Між загальною і спеціальною підготовкою може проводитись спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки спортсмена. Необхідність в цих заходах виникає при відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів представляє собою скорочений варіант об'єднаних заходів і безпосередньої психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка – психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Досягнення високих результатів в сучасному спорті можливе лише при умові здійснення багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготованим. Досягнуту підготовленість потрібно постійно удосконалювати під час тренувань. Для цього існують наступні основні шляхи: створення, підкріплення і підсилення мотивів спортивного тренування (постановка віддалених цілей, формування мотиву досягнення успіху, оптимальне співвідношення заохочувань і покарань, емоційність тренувального заняття); формування сприятливого

відношення до різних сторін тренувального процесу. Мета загальної психологічної підготовки (ЗПП) – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду задач: - сприяти вдосконаленню психічних процесів; - формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;

- створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань;

- розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;

- сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;

- сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

Зміст ЗПП становить такі основні заходи:

1. Виховання моральних, волевих та інших позитивних рис характеру і властивостей особистості спортсмена.

2. Удосконалення регуляторних функцій психіки спортсмена (спеціалізовані сприйняття – відчуття води, відчуття снігу, відчуття часу тощо, специфічні для конкретного виду спорту).

3. Навчання елементів ідеомоторного тренування, що дозволяє здійснити психологічне на лаштування на виконання вправ, спортивних дій, певної тренувальної роботи.

4. Удосконалення інтелектуальних здібностей, тактичного мислення, вміння аналізувати змагальні ситуації, приймати правильні рішення і діяти в умовах перешкод, ліміту часу тощо.

5. Розвиток професійно значущих властивостей і якостей уваги – уміння концентрувати її, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, у потрібний момент відволікатися від дії сторонніх подразників, факторів і т.п.

6. Оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів з метою їх оптимізації для вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.

7. Виховання вольових якостей.

8. Формування спортивного колективу, створення сприятливого психологічного клімату в спортивній команді тощо.

Спеціальна психологічна підготовка (СПП) до змагання – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Результативність і надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (вона досягається систематичною ЗПП), а й ступенем його готовності до певного змагання.

Поняття „підготовленість спортсмена до змагань” і „готовність спортсмена до змагання” дуже близькі за змістом, але не тотожні.

Підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності. А під готовністю до змагання розуміють такий стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме, продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях. Готовність до змагання варто розглядати як стан спортсмена в даний момент часу, що сприяє реалізації його підготовленості і можливостей у конкретному змаганні. Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає він від змагання до змагання (за умови загальної готовності спортсмена до змагань). У плануванні підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів. Відповідно до названих вище цілей прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку. Загальна

психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. До них належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання. Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки. Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання.

Суттєву роль в підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка. Передусім спортсмени початківці очікують швидкого росту спортивних результатів або набуття необхідних навичок і якостей. Як правило, у тренера завжди є можливість продемонструвати такому вихованцеві успіхи інших, і сказати, скільки років тренувань

вартують такі успіхи. Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом із командою. Вольова підготовка тісно пов'язана з загальнофізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи, кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожен хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби "для характеру", демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні парі з партнерами, тренером - усе це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена, створює ореол "легкої перемоги", дозволяє іноді виграти змагання ще до змагання. Соціально-психологічна підготовка багато в чому наперед визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на соціальний статус спортсмена та команди, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості, дозволяє понизити об'єм турбот, яких могло б і не бути за умови ефективної соціальної підтримки, забезпечує новому гравцеві в команді успішну адаптацію тощо. Самореалізація особистості - це шлях розвитку здібностей особистості, який пов'язаний з усвідомленням соціальної цінності власних задатків та обдарованості, а також засобів розвитку здібностей на їх основі. Характеризується стійкою системою мотивів, прагненням до самовдосконалення.

Багато талановитих спортсменів, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціальнопсихологічної зрілості, часто навіть не зрозумівши, що саме в цьому причина невдачі спортивної кар'єри. Варто звернути увагу на те, що простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після закінчення спортивної діяльності суттєво впливає на динаміку результативності навіть у період активних занять спортом. У цьому розумінні спортсмен-офіцер або спортсмен-студент більш

психологічно підготовлені, ніж спортсмен, який не має іншої професії та реальної перспективи її одержання. Розвиток координації рухів - це одна із суттєвих сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту характеризується філігранною складністю. У багатьох так званих складно-координаційних видах спорту переважна частина підготовки пов'язана з роботою над удосконаленням техніки, над засвоєнням складних рухів. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх також досить суттєво залежить від постійного вдосконалення координації рухів, від появи та засвоєння нових стилів у техніці, від пошуку індивідуальних засобів технічного вдосконалення.

У різні вікові періоди, на різних ступенях спортивного вдосконалення спортсмен та тренер використовують великий арсенал тренажерів, засобів страхування, аудіо- і відео-техніку, показ і демонстрування техніки більш підготовленими спортсменами. Усе це накладає помітний відбиток на взаємостосунки спортсмена та тренера, на ергономічну сторону їх педагогічної взаємодії. Відомо, що уміння змагатись складає важливий, а іноді і вирішальний бік спортивних здібностей. Адже число претендентів на перемогу значно більше за число реальних переможців. Тому багато спортсменів часто опиняються серед переможених, звикають до ролі аутсайдерів або "вічних призерів", втрачають уявлення про відмінності звичайного тренування та спортивного поєдинку. Тому таке значення має підготовка до змагань взагалі. Майстерність тренера полягає у тому, щоб виходячи з підготовленості спортсмена (або команди) та рангу змагань запропонувати стартувати там, де спортсмен опиниться серед фаворитів. При цьому самі змагання повинні бути престижними для цього спортсмена (або команди). Якщо ж змагання не є престижними, тоді потрібно знайти час для підготовки до стартів більш високого рангу.

В ігрових видах спорту це завдання ускладнюється впливом сезонності підготовки та турнірної дисципліни, а також і можливими відмінностями в підготовленості гравців. Формування

особистості юних та дорослих спортсменів тісно пов'язане із самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значні цілі, спортсмен свідомо виховує в собі бажані якості особистості. Найперше вольові якості та риси характеру: рішучість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. При цьому виховання позитивних якостей особистості супроводжується випробуванням своїх якостей, нерідко наслідуванням спортивного кумира. З часом у спортсмена формується індивідуальна система постановки загальної та часткової задач, відбору найбільш придатних засобів та шляхів їх застосування в типових та конкретних умовах спортивної діяльності. Як правило, високих результатів, особливо в професійному спорті, досягають ті, хто самостійно і багато працює над собою. Кожне змагання має певну специфіку, яка виражається в часі та місці проведення, у кліматичних умовах, у складі учасників, в умовах заліку та допуску, в достоїнстві нагороді для переможців, у традиціях міжособистісних стосунків учасників тощо. До того ж одне і те ж змагання може бути по різному престижним для окремих його учасників, бути вирішальним або етапним. Тому важливою є підготовка до даного змагання. Завданням тренера та спортсмена в будь-якому випадку є одержання об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінка цих специфічних факторів з позицій їх користі для підготовки спортсмена на конкретному етапі, а також планування виступу на даному змаганні. Важливою складовою частиною спеціальної психологічної підготовки є підготовка до конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно важкого або незручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, хитрого суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок тощо. Часто спортивна доля складається так, що перемога над певними суперниками є ключовою в усьому змаганні або навіть важливішою за виграш даного змагання. У цій психологічній підготовці, як правило, найбільш вирішальними є найостанніша,

свіжа інформація про суперника, найновіші домашні заготовки, "розвідка боєм", а також урахування типових достоїнств та помилок (як суперника, так і власних).

Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей, формувати витривалість монотонії. Монотонія - це характеристика діяльності, в якій головне місце належить одноманітним, таким, що часто повторюються, діям та операціям в одноманітній обстановці. У більшості людей монотонія викликає розвиток гальмівних процесів, розсіяність, байдужість, збільшення числа помилок. Долають монотонію регулюванням темпу, обстановки, використанням функціональної музики, чергуванням різних завдань. Етап вивчення нових елементів та комбінацій вимагає високої зібраності, уважності, оптимального міжособистісного контакту тренера та спортсменів.

Тренування, які проводяться на етапі змагань, відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до емоційної стійкості, до психічної надійності. Ці фактори накладають помітний відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності та тривожності. Основним завданням психологічної підготовки до етапу тренування є своєчасна перебудова стилю стосунків, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів. Досить часто ефект спеціальної психологічної підготовки пов'язують із ситуативним управлінням психічним станом спортсмена в різних змагальних та тренувальних ситуаціях. Так відбувається не тому, що цей вид психологічної підготовки є вирішальним, а тому, що результати дій спортсмена тут - найбільш очевидні. Насправді справжніми широкими можливостями ситуативного управління станом володіють ті спортсмени та їх наставники, які постійно використовують досить широкий арсенал прийомів регуляції

психічних станів, до того ж уміють швидко оцінити ситуацію та прийняти єдино правильне рішення.

Кожен із перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами. Виділення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільно тільки за умови їх взаємного збагачення та доповнення, взаємної корекції. Так, вдалий прийом управління перед стартовим станом, який знайдено під час одного із змагань, може бути прийнятий на озброєння і під час інших стартів, стати, таким чином, надбанням загальної психологічної підготовки. А успіхи загального вольового тренування можуть бути ключовим моментом у поєдинку з конкретним суперником і в подальшому будуть використовуватись, як спеціальний засіб, саме проти нього.

Висновки. В загальному виді психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка направлена на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань.

Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей: - це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань); - в процесі такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності; - психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості. Головною задачею психологічної підготовки є формування і закріплення відносин які складають основу спортивного

характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

Список використаних джерел

1. Бузнік А. І. Проблема конфліктної взаємодії у футбольних командах. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей в галузі "Фізична культура і спорт. 2015; (5). С. 123-125.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ., 2017. 298 с.
3. Імас Є, Петровська Т, Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 2021. С. 75-81.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. С. 441-454.

Василюк В. М., канд. пед. наук, професор

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

МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ

Анотація. У статті проаналізовано основні критерії тренування у аматорському футболі. Цей процес не простий, враховуючи рівень та підготовленість, як гравців, так і футбольних колективів. Навіть на такому аматорському рівні, наставник мусить здійснювати всебічну підготовку футболістів [17].

За останні роки в цілому сформувалася теоретико-методична основа спортивної підготовки футболістів. У спортивній підготовці здійснюється пошук новітніх форм, методів і засобів, які сприяють розвитку та удосконаленню техніки і тактики у футболістів. У той же час виникає гостра необхідність у єдності вікового та біологічного розвитку та застосування цих засобів та