

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



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

прийомів підготовки спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Водночас, недостатньо сучасних досліджень, які б розглядали формування фізичних здібностей футболістів на початковому етапі тренування. Проблема дослідження актуальна у тому, що зростання рівня футболу останнім часом вимагає не ухильного вдосконалення та збагачення техніко-тактичного арсеналу футболістів-аматорів. Динамічний розвиток футболу зумовив постійне зростання вимог до рівня технічної майстерності футболістів-аматорів, а ефективність цілеспрямованої підготовки визначається низкою чинників. Важливе місце серед цих чинників це спортивний відбір, орієнтація та прогнозування [11]. Фахівці та тренери у процесі підготовки спортсменів визначили, що з метою досягнення результатів у змаганнях різного ґатунку у більшості необхідно оцінити індивідуальні здібності атлетів, та їх можливості виконувати спеціальні вимоги до футболу[1, 20].

У спортивних змаганнях перемога над опонентом багато в чому залежить від вольових зусиль гравців, прагнення відстояти честь колективу. Виходячи з цього, особливу увагу необхідно приділити моральній та вольовій настанові атлетів. Велика вага має і теоретична підготовка футболістів

Ключові слова: тренувальний цикл, фізична підготовка, футбол, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Успішність тактичних дій у футболі залежить від кількох ключових факторів: - високого рівня розвитку спеціальних інтелектуальних якостей, психомоторних здібностей та сприйняття, які забезпечують ефективну орієнтацію у складних ігрових умовах і здатність приймати оптимальні рішення в конкретних ситуаціях; - надійного виконання технічних прийомів у стресових ігрових умовах; - достатнього рівня фізичної підготовки, необхідної для реалізації техніко-тактичних завдань у грі. Проте найважливішим фактором, що визначає ефективність спортивної тактики, є стан гравця або команди загалом. Це включає рівень фізичної, технічної, психологічної та інших видів підготовки. Футболісти з недостатньою технічною та

фізичною підготовкою мають обмежені можливості щодо використання складних тактичних рішень у змаганнях. У свою чергу, для спортсменів високої кваліфікації тактика часто стає основою, яка визначає особливості застосування певних технічних прийомів та сприяє розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для реалізації конкретного плану. Постійне і багаторазове виконання технічних прийомів у різноманітних ситуаціях підвищує точність і швидкість психічної регуляції рухів. З віком техніка виконання стає більш універсальною, а тренувальний процес набуває спеціалізованого характеру. Шляхи вдосконалення технічної майстерності включають: роботу над слабкими сторонами виконання та покращення сильних аспектів технічної підготовки. Основними формами вдосконалення технічної майстерності є індивідуальні, групові та командні тренування. Особливої ваги спортивна тактика набуває у футболі: навчання й удосконалення тактики відбувається одночасно з технічним навчанням і вдосконаленням. Тут техніко-тактична підготовка розглядається як нерозривний і комплексний процес.

Техніко-тактична підготовка (теоретична, практична) включає три основні напрями - вивчення і вдосконалення індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій. При цьому індивідуальна майстерність підвищується при виконанні завдань, характерних для всіх трьох напрямів. Співвідношення цих видів тактичної (більшою мірою техніко-тактичної) підготовки в рамках річного циклу підготовки пов'язана перш за все з етапом багаторічних занять, а також завданнями, що вирішуються в кожній ланці тренувального процесу [19].

Вдосконалення фізичної підготовки. Швидкість, витривалість, сила, спритність і гнучкість – це ключові фізичні якості, які футболісту необхідно розвивати для демонстрації високого рівня гри. Від того, наскільки вони розвинені й покращені, залежить не лише успіх у конкретному матчі, але й результати протягом всього змагального періоду. Швидкість рухів або переміщень – це комбінація таких показників, як швидкість, сила, витривалість та здатність координувати свої дії з

урахуванням зовнішніх обставин і поставлених завдань. Згідно з дослідженнями І. Карапіщенко (2023), можливості вдосконалення швидкості руху є значно ширшими, ніж покращення загальної швидкості. Варто зазначити, що поняття швидкості та швидкості рухів не є тотожними. Швидкість рухів визначається як базова властивість центральної нервової системи, яка оптимально проявляється в простих, ненавантажених рухах під час реакцій. Інтенсивність її розвитку суттєво обмежена генетичними особливостями. При малому зовнішньому опорі швидкість рухів залежить переважно від швидкості активації моторних процесів з боку центральної нервової системи. Якщо ж зовнішній опір зростає, то на перший план виходить здатність м'язової системи до демонстрації сили та зусиль, величина яких також регулюється функціями моторної системи. Для тривалого підтримання необхідної швидкості руху та переміщень важливу роль відіграють не лише м'язова, а й вегетативна системи організму, як зазначав Ю. Верхошанський (1988). Швидкість футболіста визначається його здатністю виконувати рухові дії як із м'ячем, так і без нього в максимально короткий проміжок часу. Ця характеристика включає швидкість пересування по полю, швидкість мислення та роботу з м'ячем. Швидке пересування залежить від таких чинників, як стартове прискорення, інтенсивність розгону, уміння досягати максимальної швидкості, виконання ривково-гальмівних дій та здатність оперативно перемикатися між різними діями. Під час переміщення на максимальній швидкості можна виділити дві основні фази: фазу розгону (стартового прискорення) та фазу відносної стабілізації швидкості (дистанційного бігу). Перша відображає здатність швидко стартувати, тоді як друга характеризує сам потенціал підтримувати високу швидкість. Ці фази функціонально є незалежними: футболіст може володіти відмінним стартовим ривком і залишатися повільним у бігу на дистанції або після відносно повільного старту демонструвати високу швидкість під час бігу. Тому ефективним підходом є окремий розвиток навичок швидкого старту та оптимального бігу на довгих дистанціях. Для сучасного футболу характерний дуже

тривалий період змагань, що вимагає від спортсменів збереження високої працездатності протягом тривалого часу. У процесі тренування фізичний стан спортсмена постійно змінюється. Внаслідок цього виділяють три види станів організму:

1) етапні (перманентні) стани, що зберігаються відносно тривалий час, тижні або місяці;

2) поточні, - змінюються під впливом одного або декількох занять;

3) оперативні, що змінюються під впливом однократного виконання фізичних вправ і є минулими [12]. Експериментальні дані свідчать про те, що «стандартність» планування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень не сприяє оптимізації тренувального процесу команди футболістів [4,11]. Для цього необхідно забезпечення тренера своєчасною інформацією по кожному спортсмену індивідуально. Функціональні зрушення в організмі, зумовлені зміною стану тренуваності, залежать від загального обсягу проведеної спортсменом роботи, її характеру та інтенсивності, від етапу підготовки і ряду інших особливостей тренувального режиму, а також в значній мірі і від індивідуальних особливостей футболіста [3,4,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретично-методичні основи фахівців фізичного виховання та спорту детально розглянуто у працях (Шинкарука О., В. Василюка, О. Ярмошук та ін.) де наголошується на потреби модернізації фахової підготовки майбутніх фахівців, здатних провадити дієву діяльність у царині фізичної культури і спорту.

До кожної фази спортивної кондиції необхідно добирати відповідні завданням тренувальні вправи. Існує три етапи (стадії) керування спортивною кондицією: підготовчий, у перебігу якого забезпечують передумови та формування спортивної кондиції; змагальний, коли створюють умови для її короткочасного утримання та здобуття найвищих спортивних досягнень; і, врешті, перехідний етап, у перебігу якого створюють умови для активного відпочинку від напруженої змагальної боротьби. У цей етап прагнуть зберегти певний рівень загальної та спеціальної

готовності з тим, щоб новий календарний рік можна було розпочати з вищого рівня підготовленості.

Тому **метою** роботи стало дослідження структури тренувального процесу футболістів-аматорів у період міжсезоння та визначення шляхів удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

Завдання дослідження:

- 1) дослідити періоди річного тренувального циклу спортсменів-аматорів та основні напрямки підготовки у футболі;
- 2) розробити методику удосконалення різних сторін підготовленості футболістів протягом року;
- 3) експериментально перевірити вплив запропонованої методики удосконалення підготовленості респондентів протягом досліджуваного періоду.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документації; педагогічне спостереження; тестування рівня фізичної підготовленості; визначення рівня фізичної працездатності; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На практиці найчастіше застосовується третій підхід. Робота м'язів поділяється на динамічну і статичну. Динамічна робота може бути концентричною або ексцентричною за своєю природою, тоді як статична характеризується активним або пасивним характером. Інтенсивність кожної вправи визначається рівнем залученої сили. Характер інтенсивності обумовлений метою виконуваних завдань. Кількість повторень у кожній серії залежить від інтенсивності окремої вправи. Чим більша кількість повторів, тим нижчою повинна бути інтенсивність їх виконання. Загальна кількість повторень не повинна перевищувати 60-70% серій, які спортсмен здатний виконати під час одного тренування із заданою інтенсивністю. Оптимальна кількість повторень визначається раз на три-чотири тижні, з урахуванням максимально можливої кількості серій. Тривалість і характер відпочинку між серіями залежать від мети силових підготовки. Якщо основний акцент

робиться на розвитку силової витривалості, відпочинок між серіями буде коротким. У випадку роботи над розвитком вибухової сили інтервал відпочинку значно збільшується.

Рівень результатів в сучасному спорті такий високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти унікальними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних вправ та психічних здібностей, які знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при самій сприятливій побудові багаторічного тренування та наявності всіх необхідних умов зустрічається досить рідко. Специфіка футболу з тривалим змагальним періодом вимагає організації тренувального процесу таким чином, щоб він враховував зміну співвідношення між періодами підготовки, згладжував різницю між структурою і змістом тренувань на різних етапах макроциклів та посилював роль підготовки як стимулу для адаптаційних процесів. Протягом усього змагального сезону тренування набувають спеціалізованої спрямованості без чітко вираженої хвилеподібності навантажень. Це забезпечує більш рівномірний розподіл тренувальної та змагальної активності, уникаючи різких піків інтенсивної підготовки чи періодів «розвантаження» для створення умов адекватної адаптації. Подібна структура тренувань є необхідністю, яка враховує особливості футболу, насамперед його надзвичайно довгі змагальні цикли. Розширення календаря змагань (літні й зимові першості серед аматорських команд) та прагнення спортсменів до безперервної участі у турнірах протягом усього року диктують необхідність адаптувати методики тренувального процесу. Для цього доцільно впроваджувати традиційну систему періодизації, що дозволяє максимально ефективно готуватися до головних змагань сезону, досягаючи пікової форми саме в їхній кульмінаційний момент.

Висновки. Для ефективного управління тренуваннями футболістів виділяють кілька циклів: мікро (малі), мезо (середні), макро (великі) та річні. Річний цикл охоплює три періоди - підготовчий, змагальний і перехідний, основа структури яких базується на двох ключових чинниках: календарі спортивних

змагань і адаптивних можливостях організму, що визначають закономірності формування спортивної форми. Підвищення різних аспектів підготовленості футболістів має здійснюватися відповідно до об'єктивних закономірностей розвитку їхніх складових, з урахуванням індивідуальних особливостей адаптаційних процесів у спортсменів-аматорів. Динаміка досягнення оптимального рівня готовності протягом року зумовлена безліччю факторів, які тренер повинен враховувати в процесі підготовки до турнірів різного рівня. Результати дослідження свідчать, що у більшості тестів не зафіксовано значних змін у підготовленості респондентів. Зокрема, при оцінці точності та сили удару зміна за критерієм Стьюдента склала 1,47 одиниць, бігу на 30 метрів -0,48 одиниць, спеціальної витривалості -0,78 одиниць, техніки ударів по воротах - 0,33 одиниці, рівня функціональної готовності - 1,37 одиниць. У відсотках це становить відповідно: 39,3 %, 3,17 %, 2,1 %, 7,94 % та 20,0 %. Це підтверджує підтримуючий характер тренувального процесу у міжсезонний період із подальшим прогресом у основному ігровому сезоні.

Список використаних джерел

1. Артим'юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Вінниця 12-14 березня 2010). Вінниця, 2010. С. 5-8.

2. Артим'юк Н. Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді: зб. наук. ст. Львів, ЛНУ ім. І. Франка, 2019. С.117-119.

3. Azhar A. Elfutbol: Iniciacion y Perfeccionamiento.Barcelona:1986.20 p.

4. Bednarski L., Kozmin A., Mazur Z. Pilkanozna. Krakow: 1987. 322 p.

5. Benedek E., Pdlfai J. 600 labdarug oedzes

jatek.Budapest:1977.376 p.

6. BenhlG. Football training program. NewYork: 1991.226 p.

7. Bosca C Aspectos fisiologies depreparacion fisikadel futbolista. Barcelona: 1991. 197 p.

8. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків: Ранок, 2008. 192с.

9. Василюк В. Ярмошук О. Основи футболу. Навчальний посібник. Рівне : О. Зень, 2025. 268 с.

10. Веселовська Л., Чорнобай І. Розвиток пружкості 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. (м. Тернопіль 11-13 лютого 2004). Тернопіль : 2004. С. 315-318.

11. Віхров К., Дулібський А. Розминка футболістів: метод. Київ: Комбі ЛТД, 2005. 192 с.

12. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Київ: Фізичне виховання в школі, 2007. №2. С. 10-13.

13. Віхров К. Л. Футбол у школі. Київ : Комбі ЛТД, 2002. 349 с.

14. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 267 с.

15. Гайдовський В. 800 питань та відповідей про правила футболу. Тбілісі : Кура, 1987. 192 с.

16. Демчишин О., Мозола С. Рухливі ігри. Київ : Радянська школа, 1985.190 с.

17. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу. Одеса : Фізичне виховання у школі №3, 2005. С. 16-22.

18. Дрюков В. А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації у чотирирічних олімпійських циклах. Київ : Науковий світ, 2002. 241 с.

19. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Львів : Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту, ЛДІФК, Вип. 4. 2000. С. 216-219.