

Отже, ПТСР залишається актуальною проблемою для України, і важливо продовжувати дослідження та надавати підтримку тим, хто постраждав внаслідок військового конфлікту та інших травматичних подій.

### **Список використаних джерел**

1. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева. 416 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Уварова С., Бойченко М., Гришкан С. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: МІГП, 2016. 200 с.

## **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ**

**Балакшій Руслан Олександрович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Високий рівень фізичних якостей є ключовим для успішного виступу у футболі, оскільки дозволяє швидко освоювати нові рухові навички та ефективно використовувати силу, швидкість, гнучкість і витривалість. У процесі тренувань у футболістів формуються складні та різноманітні рухові навички, покращується координація, прискорюються реакції та підвищується рівень фізичної підготовленості та технічної майстерності. Гра в футбол також сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опору організму та розширенню адаптаційних можливостей. Для розвитку цих важливих фізичних якостей рекомендується систематично виконувати різноманітні фізичні вправи, які сприяють як загальному розвитку, так і покращенню техніки володіння м'ячем [1].

Фахівці відзначають, що сучасний футбол відрізняється зростаючою інтенсивністю гри, високим рівнем індивідуальної техніко-тактичної майстерності гравців, широким арсеналом тактичних прийомів та домінуванням атакуючих дій над оборонними. Останні десятиліття принесли значний прогрес у футболі, з'явилися нові принципи підготовки гравців, що полягають у постійному вдосконаленні фізичної підготовки та універсальності їх дій. Зростає значення ініціативності та вимоги до індивідуальної техніко-тактичної майстерності.

У сучасному футболі важливою є висока організація гри, в якій атака та оборона здійснюються великою кількістю гравців. Це передбачає підготовку футболістів з високою технічністю, багатим тактичним репертуаром і

атлетичністю. Зросли вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців, а також до розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та стрибучості.

Футболіст, в процесі гри, стикається з надзвичайно високими навантаженнями, які потребують достатнього розвитку функціональних можливостей та виховання вольових якостей. У сучасному футболі фізична підготовка стає першочерговою. Удосконалення техніки, тактики та фізичної підготовки врівноважуються між собою. Вітчизняний футбол просунувся в цьому напрямку, зберігаючи високу техніку та тактику, а також стаючи більш бойовим, оскільки фахівці визнали, що лише при високій фізичній готовності футболістів розвинена техніка та сучасна тактика можуть бути максимально результативними [3].

Під час гри виконання різноманітних технічних прийомів і дій змінюється в залежності від ситуацій, що постійно змінюються, що робить рухову діяльність футболістів дуже різноманітною. У футболі рухова активність має свою специфіку, яка включає:

1. Багатосторонню механічну діяльність і емоційні порушення.
2. Високу варіативність нервово-м'язових зусиль.
3. Постійну зміну робочих рухових режимів.
4. Високу інтенсивність зусиль у вирішальних ігрових моментах.
5. Високі вимоги до рухових та вегетативних функцій організму.
6. Комплексний прояв рухових якостей у короткі інтервали часу.

У загальному розумінні процесу спортивної підготовки можна виділити два основних етапи: навчання і тренування.

Навчання – це перший етап, на якому юні спортсмени оволодівають системою знань, умінь та навичок, які є основою подальшої підготовки. Основним змістом навчання є засвоєння технічних елементів гри, простих індивідуальних та групових тактичних дій, а також формування рухових навичок [2].

Тренування – це подальший етап, спрямований на закріплення та вдосконалення вже засвоєних знань, умінь та навичок. Основним змістом тренування є удосконалення технічних прийомів, індивідуальних, групових та командних тактичних дій, а також розвиток фізичних, моральних та вольових якостей.

Важливо розглядати навчання та тренування як єдиний педагогічний процес, який відбувається протягом багатьох років. Між цими етапами немає чіткої межі, оскільки навчаючи, ми одночасно тренуємо, а тренуючи – навчаємо.

У тренуванні футболістів використовуються різноманітні вправи, які можна умовно розподілити на три групи: змагальні, спеціально-підготовчі та загально-підготовчі.

Процес навчання та вдосконалення дітей може бути успішним лише за умови систематичного підходу та розробки перспективного, науково обґрунтованого плану, який враховує вікові особливості зростаючого організму.

Під час планування навчально-тренувального процесу необхідно враховувати основні дидактичні принципи та розподілити засоби спортивної підготовки на весь період від 9-10 до 17-18 років, що відповідає переходу юних футболістів до розряду дорослих.

### **Список використаних джерел**

1. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Київ, 2014. 293 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. рек. Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича: уклад. Ю. Ю. Мосейчук. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010. 60 с.
3. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.21 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2005. 20 с.

## **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ**

**Бардін Олександр Андрійович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Зі зростанням значущості спорту, поширенням популярності здорового способу життя і загостренням потреби у тренерських кадрах, для роботи як з новачками у спорті, так і зі спортсменами-професіоналами значно зросло психологічне навантаження на вже працюючих тренерів. Саме психологічні навантаження і стають тим, з чим тренерам важко боротися через брак часу, знань або досвіду у своїй професійній діяльності. На цьому наголошує низку учених, зокрема, Барановська І. В., Булатевич М. М., Дзюба К. В. [1-3].

Усе це відображається не лише на особистому стані психічного здоров'я тренера, а і на якості проведених тренувань та результатах спортсмена. Попередити або подолати такий стан можливо лише при наданні професійної допомоги, і без усунення цих станів неможливе якісне продовження ефективної тренувальної діяльності.

Соціальні, економічні зміни, воєнний стан у країні, неможливість бути впевненим у майбутньому, загалом все, що відбувається у сучасному суспільстві, сильно завищує планку вимог моральної стійкості тренерів, педагогів, рівня їх професійної придатності і здатності саморозвитку. Сьогодні сучасний фахівець фізичної культури і спорту має швидко, чітко і ефективно виконувати поставлені перед ним завдання, вміло утримуючи свій