



10

**МАТЕРИАЛИ  
ЗА XIV МЕЖДУНАРОДНА  
НАУЧНА ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦИЯ**

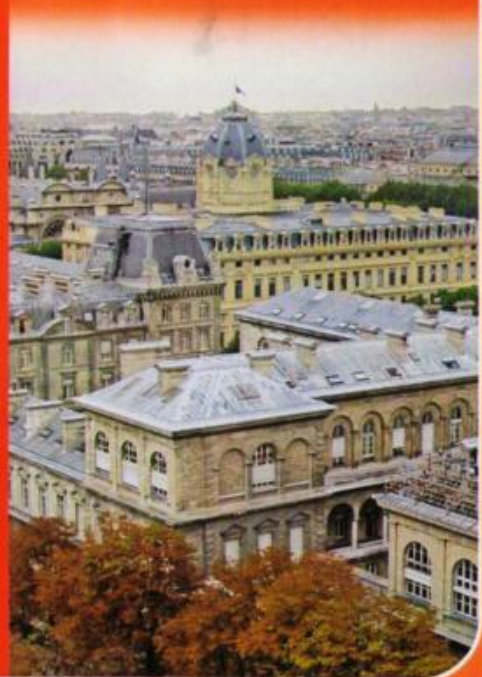
**БЪДЕЩИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ -  
2018**

**15-22 февруари 2018**

**Volume 10**

**История  
Психология и социология  
Музика и живот  
Физическата култура и спорта  
Философия**

**София  
«Бял ГРАД-БГ» ООД  
2018**



**МАТЕРИАЛИ**  
**XVI МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА ПРАКТИЧНА**  
**КОНФЕРЕНЦИЯ**

**БЪДЕЩИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ - 2018**

15-22 февруари 2018 г.

**Volume 10**

История

Психология и социология

Музика и живот

Физическата култура и спорта

Философия

София  
«Бял ГРАД-БГ ОДД»  
2018

То публикува «Бял ГРАД-БГ» ООД, Република България,  
гр.София, район «Триадица», бул.« Витоша» №4, ет.5

Редактор: Милко Тодоров Петков

Мениджър: Надя Атанасова Александрова

Технически работник: Татяна Стефанова Тодорова

Материали за XIV международна научна практична конференция,  
Бъдещите изследвания - 2018, 15-22 февруари 2018 г. История.  
Психология и социология. Музика и живот. Физическата култура и  
спорта. Философия. : София.« Бял ГРАД-БГ » - 100 с.

За ученици, работници на проучвания.

Цена 10 BGLV

ISBN 978-966-8736-05-6

© Колектив на автори, 2018

© «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2018

**Кондратович А.Б., Козлова Т.Г.**

*Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського, Україна*

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ**

Ефективність індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій у футболі базується на високому рівні фізичної підготовленості гравця. Фізична підготовка футболіста – процес, метою якого є досягнення й утримання стану фізичної підготовки на рівні, який обумовлює високі спортивні досягнення. Одним з найважливіших факторів, від якого залежить досягнення такого стану є якість тренувального процесу, його структура, зміст і методи [2].

Під час гри у футбол виконується велика кількість рухових проявів, які постійно змінюються. Виграти боротьбу за м'яч, уникнути небезпечного зіткнення, устояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця. Проте прояви сили виступають у поєднанні з деякими навичками. Статична сила є проявом потенціальних силових спроможностей м'язів і служить фундаментом для інших проявів сили. Динамічна сила є органічною складовою частиною рухової навички всієї ігрової діяльності і забезпечує швидкість і спритність. Поєднання сили і швидкості утворюють швидкісно-силові здібності, так звану «вибухову силу». Високий рівень вибухової сили і швидкісних здібностей футболіста забезпечує ефективність гри. Прояви вибухової сили відбуваються, наприклад, під час відштовхування, передачі м'яча на далекі відстані, під час ударів по воротах тощо [4, 5].

Відомо, що рівень швидкісних можливостей у більшій мірі залежить від силового компонента і розвивається на базі високого рівня силових якостей, спритності і витривалості. Футболісту необхідні такі форми прояву швидкості: швидкість простої зорово-моторної реакції; швидкість складної зорово-моторної реакції; швидкість стартового розбігу; дистанційна швидкість; швидкість ривково-гальмівних рухів; швидкість виконання технічних прийомів; швидкість переключення з однієї дії на іншу [2, 3].

Мета дослідження – оцінка рівня швидкісно-силової підготовки студентів I-II курсів навчального відділення «футбол».

Завдання дослідження:

Проаналізувати науково-методичну літературу щодо швидкісно-силової підготовки футболістів.

Застосувати розроблену методику розвитку швидкісно-силових якостей на навчальному відділенні «футбол».

Оцінити ступінь ефективності даної методики шляхом виконання тестового завдання «Стрибок у довжину з місця» на початку і кінці I семестру 2017-2018 н.р.

Дослідження проводилось в КПШ ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні «футбол». Тренувальний процес відбувався за програмою, в основу якої внесені загально методичні підходи щодо побудови спортивної підготовки спрямовані на формування і розвиток спортивної форми і зростання рівня майстерності футболістів. Розвиток фізичних якостей відбувався комплексно у поєднанні з техніко-тактичною підготовкою. Для розвитку швидкісно-силових якостей виконувались комплекси вправ з набивними м'ячами, стрибкові вправи на місці та в русі, бігові вправи на різні відрізки з м'ячем і без м'яча. Застосовувались повторний, станційний, круговий, ігровий, змагальний методи виконання вправ. Інтенсивність навантаження визначалась за рівнем підготовленості і залежала від ігрового амплуа гравця. Управління тренувальним процесом здійснювалось з допомогою постійного моніторингу стану усіх його компонентів: обліку та аналізу усієї виконаної студентом роботи й контролем за його станом після навантаження.

Дослідження швидкісно-силових якостей футболістів ми проводили за тестом «Стрибок у довжину з місця». Доведено інформативність і виправданість використання саме цього випробовування [1, 3]. Результати тестового завдання представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичний аналіз показника розвитку швидкісно-силових якостей на початковому і повторному тестуванні, (n=25)

№ з/п	Тестове завдання	M±m початкове (вересень) (n=25)	M±m повторне (грудень) (n=25)
1	Стрибок у довжину з місця (см)	221,40±10,70	229,76±10,13

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, показник повторного тестового завдання покращився на 8, 36 см у порівнянні з початковим. Це свідчить про ефективність планування та проведення учбово-тренувальних занять на навчальному відділенні «Футбол». На основі приросту показників можна зробити висновки про можливість застосування розробленої методики для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів.

## Література:

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. – К.: Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Валькевич О. Развитие швидкісно-силовой подготовки у футболістів 13-14 років. / О.Валькевич // Молодіжний вісник. – 2014. – С. 105-107.
3. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / І.Я.Карпа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 9. – 2011. – С. 53-56.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
5. Фізичне виховання. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів: навч-мет. посібн. / Укладачі: В.О.Гетман, Ю.В.Новицький, І.Г.Скибицький.: К.: НТУУ «КПШ», 2009. – 172 с.

## ФИЛОСОФИЯ

<b>Александров Д.В. КОМУНИКАТИВНА ДИДАКТИКА У ВИЩІЙ ОСВІТІ ЯК ОБ'ЄКТ ФІЛОСОФСЬКОЇ РЕФЛЕКСІЇ.....</b>	<b>52</b>
--	-----------

## МУЗИКА И ЖИВОТ

### Музика: учене и преподаване

<b>Гарцуева С.Е., Козловская Е.В. РАБОТА НАД ШТРИХАМИ В МЛАДШИХ КЛАССАХ: СТАССАТО .....</b>	<b>55</b>
<b>Гарцуева С.Е., Козловская Е.В. ЗНАЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ МУЗЫКЕ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ФОРТЕПИАНО) .....</b>	<b>58</b>
<b>Голенская М. Е., Деменец Л.М. О НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ В КЛАССЕ ОБЩЕГО ФОРТЕПИАНО .....</b>	<b>61</b>
<b>Деменец Л.М., Прозорова Н.В. РАБОТА НАД ИНТЕРВАЛАМИ НА УРОКАХ СОЛЬФЕДЖИО.....</b>	<b>64</b>
<b>Ковальчук Е.Ю., Аникина Т.А. МУЗИЦИРОВАНИЕ - ОДНА ИЗ ФОРМ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ.....</b>	<b>68</b>
<b>Ковальчук Е.Ю., Аникина Т.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПИАНИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ НА ФОРТЕПИАНО.....</b>	<b>71</b>
<b>Ералиева А., Джумагалиева А.М. ҰЛТТЫҚ МУЗЫКА ӨНЕРІНІҢ ҰЛТТЫҚ РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ БАРЫСЫНДАҒЫ САБАҚТАСТЫҒЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ БҮГІНІ МЕН БОЛАШАҒЫ .....</b>	<b>74</b>

### От эпохи, стилове и жанрове

<b>Зворська Н.А., Черкасова Є.Ю. СТИХІЯ МУЗИКИ БАРОКО.....</b>	<b>77</b>
--	-----------

## ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА И СПОРТА

### Физическа култура и спорт: проблеми, изследвания, оферти

<b>Бекбергенова Жанар, Омаров Курмангазы БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ .....</b>	<b>80</b>
<b>Шарафутдінова С.У., Іванюта Н.В. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КІЛЕЦЬ ДЛЯ ПІЛАТЕСУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>84</b>
<b>Кондратович А.Б., Козлова Т.Г. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....</b>	<b>87</b>
<b>Самир Абдуллаев, Диляра Ибрагимова ДО ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ.....</b>	<b>90</b>
<b>Остренська О.П., Муратова О.П. ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ ТА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ СТУДЕНТІВ АВТОТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ДВНЗ КНУ .....</b>	<b>96</b>

С