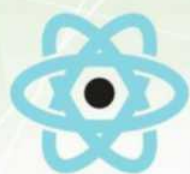


ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 9(53)
Часть 2

Переяслав-Хмельницкий
2019



**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**ВЫПУСК 9(53)
Часть 2**

Сентябрь 2019 г.

ЖУРНАЛ

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

ИЗ СОДЕРЖАНИЯ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Максимов Андрій, Присяжна Марія (Дніпро, Україна) СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ТА РЕКРЕАЦІЙНО- ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	56
Аникееенко Лариса Васильевна (Киев, Украина) МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ.....	61
Аникееенко Лариса Васильевна (Киев, Украина) ПРЫЖОК КАК СКОРОСТНО-СИЛОВОЕ КАЧЕСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА.....	64
Билоконь Виктор Петрович (Киев, Украина) ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	68
Билоконь Виктор Петрович (Киев, Украина) ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ В НТУУ «КПИ ИМ. ИГОРЯ СИКОРСКОГО».....	72

УДК 796.011.3: 378. 14

Билоконь Виктор Петрович
Национальный технический университет Украины
«КПИ» им. Игоря Сикорского
(Киев, Украина)

ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ В НТУУ «КПИ ИМ. ИГОРЯ СИКОРСКОГО»

Аннотация. В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложнокоординационных видах спорта, где результат обусловлен, прежде всего, уровнем владения техникой соревновательных упражнений. В полной мере это положение относится и к такому виду спорта как футбол.

Ключевые слова: методические основы, футбол, спортсмен, методы, средства.

Білоконь Віктор Петрович
Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського» (Київ, Україна)

ЕТАПИ ВИВЧЕННЯ ОКРЕМОГО ТЕХНІЧНОГО ЕЛЕМЕНТА ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ В НТУУ «КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Анотація. В системі спортивного тренування технічна підготовка є однією з важливих сторін, особливо в сложнокоординаційних видах спорту, де результат обумовлений, перш за все, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту як футбол.

Ключові слова: методичні основи, футбол, спортсмен, методи, засоби.

Bilokon Viktor
National Technical University of Ukraine
KPI named after Igor Sikorsky (Kyiv, Ukraine)

THE STAGES OF THE STUDY OF A SEPARATE TECHNICAL ELEMENT OF FOOTBALL PLAYERS IN THE NTUU "KPI IM.IGOR SIKORSKY"

Annotation. In the system of sports training, technical training is one of the important aspects, especially in the difficult coordination sports, where the result is primarily due to the level of mastery of the technique of competitive exercises. In full, this provision applies to such a sport as football.

Keywords: methodical foundations, football, athlete, methods, means.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм

спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами технической подготовки футболистов являются:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
3. надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа – освоение основ техники изучаемого приема. Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи рассказа, показа и практического опробования разучиваемого действия. В рассказе дается точное описание приема, сообщаются знания о его значении и месте в условиях игры, объясняются основы техники выполнения. Поскольку внимание у детей неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным. Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, т.к. расчленение приема на части часто приводит к резкому искажению его биомеханической структуры. Обучение техническим приемам необходимо начинать через "ведущую" ногу и в удобную сторону. Определяя меру повторений, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения вызывают у студентов быстрое утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно небольшое количество повторения упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Интервалы между сериями повторений должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от преподавателя и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих занятиях.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения, входящего в состав действия. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Число стереотипных повторений уменьшается, зато

значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняются условия выполнения разучиваемого двигательного действия. Число повторений упражнения в одном занятии увеличивается. Наиболее эффективны на данном этапе переключения на игровые упражнения. Затем снова осуществляется многократное повторение изучаемого действия в такой же временной отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал. На данном этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа – закрепить осваиваемую технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Эффективность решения задач технической подготовки студентов во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов. М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры" / Петухов Андрей Владимирович ; ВНИИФК. - М., 1990. - 22 с.