

ISSN 2524-0986



iScienceTM

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 2(46)
Часть 4

Переяслав-Хмельницкий
2019

**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 2(46)

Часть 4

Февраль 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

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцян	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире //Журнал -Переяслав-Хмельницкий, 2019. - Вып. 2(46), ч. 4 – 197 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯაქრენი

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Журавльов С.О., Кривенда В.С. (Київ, Україна) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В МІНІ-ФУТБОЛІ.....	69
Качалов Александр Юрьевич (Киев, Украина) ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВАТЕРПОЛИСТОВ 15 – 16 ЛЕТ.....	74
Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПАРАМЕТРІВ НАВАНТАЖЕННЯ.....	78
Кривенда В.С. (Київ, Україна) ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ЗАЛАХ.....	83
Яременко Олег Николаевич, Устименко Григорий Александрович (Киев, Украина) ОСНОВА ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	188
Яременко Олег Николаевич (Киев, Украина) ПРЫЖОК КАК СКОРОСТНО-СИЛОВОЕ КАЧЕСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА.....	192

УДК 379.85

Журавльов С.О., Кривенда В.С.
Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В МІНІ-ФУТБОЛІ

Анотація: у статті наведені та показані позитивні сторони і досліджена ефективність різних засобів і методів виховання швидкісно-силових якостей спортсменів.. Визначено можливості формування у футболістів вміння орієнтуватися в умовах складної рухової діяльності. Виявлено характер і обсяг швидкісно-силової роботи футболістів в процесі гри. Розроблено комплекс контрольних випробувань.

Ключові слова: фізична, підготовка, спортсмени, міні-футбол.

Журавлев С.А., Кривенда В.С.
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Аннотация: в статье приведены и показаны положительные стороны и исследована эффективность различных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств спортсменов.. Определены возможности формирования у футболистов умения ориентироваться в условиях сложной двигательной деятельности. Выявлен характер и объём скоростно-силовой работы футболистов в процессе игры. Разработан комплекс контрольных испытаний.

Ключевые слова: физическая, подготовка, спортсмены, мини-футбол.

Zhuravlev S.A., Krivenda V.S.
National Technical University of Ukraine «KPI named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine)

PHYSICAL TRAINING OF SPORT STUDENTS SPECIFIED IN MINI FOOTBALL

Annotation: the article presents and shows the positive aspects and explores the effectiveness of various means and methods of educating the speed-strength qualities of athletes. The possibilities for players to develop their ability to navigate in conditions of complex motor activity are determined. Identified the nature and amount of speed-power work of players in the game. Developed a complex of control tests.

Keywords: physical, training, athletes, futsal.

Футбол має величезне значення для виховання студентської молоді.

Методично грамотно організовані заняття сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодшої людини. В процесі занять футболом розвиваються практично усі м'язи людини, в тому числі і серцевий м'яз (міокард), розвиваються і зміцнюються органи дихання та ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Систематичні тренування молодих студентів – футболістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, настирливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників.

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин тренування спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі. Вона спрямована на розвиток їх рухових якостей, а саме: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Зазвичай фізична підготовка в міні-футболі підрозділяється на загальну, спеціальну та допоміжну.

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей у міні-футболі, опосередковано сприяють досягненню високих результатів у цьому ігровому виді спорту.

Допоміжна фізична підготовка в міні-футболі будується на базі загальної фізичної підготовленості. Саме вона створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі. Така підготовка може сприяти підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому поліпшується нервово-м'язова координація, удосконалюються здібності футболістів до перенесення великих навантажень і ефективного відновлення після них.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі, спрямована на розвиток рухових якостей строго відповідно до вимог, що пред'являються специфікою міні-футболу, особливостями передбачуваної змагальної діяльності і тривалістю турнірів.

При дослідженні ефективності різних засобів і методів виховання швидко-силових якостей спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі, необхідно, перш за все, виявити характер і обсяг швидко-силової роботи, що виконується футболістами в процесі гри, розробити комплекс контрольних випробувань з метою визначення зміни рівня розвитку спортсмена, розробити і перевірити на практиці ефективність основних засобів розвитку швидко-силових якостей футболістів.

Однією з актуальних на сьогоднішній день і все ще невирішеною проблемою є фізична підготовка спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі, спрямована на розвиток швидко-силових якостей футболістів. Крім того, актуальним є і питання про структуру навчально-тренувального процесу, яка б в розумній мірі поєднувала з часом, що відводиться на двосторонні гри, технічну, фізичну і тактичну підготовку футболістів.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи полягає в удосконаленні існуючих та розробці нових методів розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічні спостереження за тренуванням футболістів;
- 3) аналіз футбольної гри;
- 4) бесіди і консультації з педагогами, вченими і тренерами з міні-футболу;

- 5) контрольні випробування швидкісно-силового характеру.

Результати дослідження.

Основні вимоги до компонентів навантаження спортсменів, які повинні бути враховані в процесі їх швидкісний підготовки, зводяться до нижченаведених.

1. Для підвищення швидкісних можливостей футболістів застосовують різноманітні Загально підготовчі спеціально підготовчі вправи містять змагальну діяльність.

2. Швидкісні вправи повинні бути добре освоєні футболістами. При цьому умови вони в змозі сконцентрувати основну увагу і вольові зусилля не на техніці, а на швидкості виконання вправ.

3. При вдосконаленні окремих компонентів швидкісних здібностей (часу реакції, швидкості одиночного руху) окремі вправи дуже нетривалі - менше секунди, а при декількох повтореннях - до 10...15 с; нетривалі (до 5...10 с) і вправи, спрямовані на вдосконалення комплексних швидкісних здібностей при виконанні окремих прийомів в міні-футболі.

3. При плануванні інтенсивності роботи або швидкості проходження відрізків і дистанцій необхідно виходити з того, що тренувальна робота повинна надавати на організм футболіста вплив, стимулюючий пристосувальні зміни, що лежать в основі прояву властивостей, які в сумі визначають рівень швидкісних можливостей. Цьому сприяє висока, аж до максимальної, інтенсивність вправ. При виконанні швидкісних вправ спортсмен, який спеціалізується в міні-футболі, повинен прагнути забезпечити рівень прояву швидкості за рахунок граничної мобілізації сил і відповідних його морфологічних особливостей швидкості і амплітуди рухів.

В експерименті брали участь 50 (n-25) в експериментальній групі студенти студентської збірної вузу з міні-футболу та (n-25) в контрольній, студенти загальних пар у віці 18-20 років. Віднесених до основної медичної групи. Дано науково обґрунтовані рекомендації, які орієнтують педагогів в питаннях розвитку швидкісних і силових якостей молодих спортсменів На думку авторів цієї роботи, найбільш прийнятним тренувальним режимом, яким слід скористатися в процесі силової підготовки спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі, є ізокінетичний метод. Тренування ізокінетичним методом передбачає роботу з використанням спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють футболістові виконувати руху в широкому діапазоні швидкості, проявляти максимальні або близькі до них зусилля практично в будь-якій фазі руху. Це дає можливість м'язам працювати з оптимальним навантаженням на протязі всього діапазону рухів,

чого не можна домогтися, застосовуючи будь-які із загальноприйнятих обтяжень. Суттєве значення має також можливість підбору виключно великої кількості різних вправ як локального, так і щодо широкого впливу. Перевагою ізокінетичного методу є також значне скорочення часу для виконання вправ, зменшення ймовірності травм, відсутність необхідності в інтенсивній розминці, швидке відновлення після застосовуваних вправ і ефективне відновлення футболістів в процесі самої роботи.

Саме ізокінетичний метод дозволяє в кожному повторенні вправи з обтяженнями домогтися максимальних проявів сили, тобто пов'язує силові прояви з реальними можливостями не тільки в різних фазах рухів, але і в різних повтореннях окремого підходу.

Завдяки особливостям ізокінетичного режиму опір може варіюватися в широкому діапазоні, пристосовуватися до реальних можливостей м'язів в кожній фазі виконуваного руху. Слід враховувати і той факт, що при роботі в ізотонічному режимі швидкість переміщення біоланок тіла зазвичай не може перевищувати 45.600 в 1 с, в той час як в природних рухах, характерних для міні-футболу, вона часто виявляється набагато вище. Це дуже важливий фактор, так як свідчить про строгі специфічність силового тренування футболістів. Силові вправи в ізокінетичному режимі, що виконуються на сучасних тренажерах спортсменами, що спеціалізуються в міні-футболі, дозволяють варіювати швидкість переміщення біоланок від 0 до 2000 в 1 с і більше.

Результати дослідження обсягу поля зору, швидкості складної рухової реакції, уваги, групових вправ з тактики і тактичних дій в контрольних іграх дозволяють стверджувати, що студенти-спортсмени, які спеціалізуються в міні-футболі, здатні на досить високому рівні орієнтуватися в умовах складної рухової діяльності.

Розроблені авторами спеціальні засоби і методи формування вміння орієнтуватися сприяють їх розвитку в більшій мірі. За час експерименту обсяг поля зору у випробовуваних експериментальної групи збільшився на 63%, тоді як в контрольній групі - на 31%.

Відмінності в показниках просторової рухової реакції у випробовуваних контрольної та експериментальної груп незначні. Більш значні зрушення виявлено в часі складної рухової реакції (в експериментальній групі час реакції скоротився на 0,130 с, в контрольній - на 0,073 с.).

Кореляційний аналіз показників обсягу поля зору і складної рухової реакції у відповідь на подразники, по-різному розташовані в просторі, вказує на наявність залежності між цими показниками: чим більше обсяг поля зору, тим менше час рухової реакції.

Виявлено значний вплив спеціально розроблених засобів і методів вміння орієнтуватися на швидкість виконання доцільних ігрових дій в складних умовах.

Під впливом експериментальних занять спостерігалось поліпшення в результаті і психологічних показників в обох групах.

Функціональні можливості футболістів в результаті застосування швидко-силової і швидкісної спрямованості вправ підвищилися.

Висновки:

Аналіз ігрових дій студентів-спортсменів, які грають в міні-футбол, дозволяє зробити висновок про те, що всі дії: швидкий біг (ривок), швидкий біг, який закінчується різкою зупинкою, біг зі змінами напрямку (з фінтами), ведення м'яча, удари ногами, удари головою, штрафні та вільні удари (на полі), кутові удари, удари від воріт, зупинка м'яча, поштовхи, зіткнення, кидання м'яча, стрибки, падіння гравця на ігровому майданчику - носять швидко-силовий характер.

3. Проведений в Київському НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського», на кафедрі спортивного вдосконалення експеримент зі студентською збірною вузу з міні-футболу дає підставу рекомендувати використовувати час, що відводиться для навчально-тренувального процесу (крім часу на двосторонні гри), в такий спосіб: технічна підготовка - 50%, фізична підготовка - 40%, тактична підготовка - 10%. Ці співвідношення можуть широко варіюватися в залежності від періоду підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів і можуть виникнути завдань підготовки. (особливо, це стосується студентського спорту).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. /В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
4. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. /В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
6. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с