

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

Кривенда В.С.

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

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У ЗАЛАХ

Аннотация: У дослідженні проаналізовані сучасні тенденції щодо питань планування тренувальних і змагальних навантажень та їх компонентів у футболістів дитячого та юнацького віку; сутність організаційних та методичних прорахунків, зокрема недоліків у плануванні тренувальних та змагальних навантажень юних футболістів. Визначені складові спортивної майстерності.

Ключові слова: футбол, тренувальні навантаження, змагальні навантаження.

Кривенда В.С.

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

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАЛАХ

Аннотация: В исследовании проанализированы современные тенденции вопросам планирования тренировочных и соревновательных нагрузок и их компонентов в футболистов детского и юношеского возраста; сущность организационных и методических просчетов, в частности недостатков в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов. Определены составляющие спортивного мастерства.

Ключевые слова: футбол, тренировочные нагрузки, соревновательные нагрузки.

Krivenda V.S.

National Technical University of Ukraine «KPI named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine)

IMPROVING THE EFFICIENCY OF TRAINING PROCESS OF PREPARATION OF FOOTBALLS IN THE HALLS

Annotation: The research analyzes the current trends in the issues of planning of training and competitive loads and their components in footballers of children and adolescents; the essence of organizational and methodological miscalculations, in particular the shortcomings in the planning of training and competitive loads of young players. Determined components of athletic skill.

Keywords: football, training load, competitive load.

Роль фізичного виховання у формуванні гармонійного, всебічно розвинутого та висококваліфікованого фахівця важко переоцінити. Не викликає сумнівів і той факт, що одним з основних принципів здорового способу життя людини є достатній рівень її фізичної активності, який не можливий без базових знань з основ теорії і практики фізичного виховання.

Одним із найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, який широко можна використовувати як засіб фізичного виховання людей різного віку та статі, є футбол у спортивному залі, фут-зал. Цей вид спорту вирізняється, насамперед, високим рівнем емоційності, яка обумовлена динамічністю гри та колективним характером змагальної боротьби і тому є надзвичайно захоплююю для її учасників. Заняття фут-залом сприяють рівномірному розвитку всіх основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидкісно-силових можливостей та координаційних здібностей.

У процесі систематичних занять та участі у змаганнях з футболу в залі розвивається чимало психологічних властивостей: волевільні якості, емоційна стійкість та здатність до діяльності у колективі, що також має позитивний вплив на професійну діяльність студентів, тощо.

Крім того, відсутність жорстких вимог стосовно спортивного інвентарю та широка варіативність умов проведення занять з міні-футболу (в спортивних залах або на відкритих майданчиках зі штучним покриттям або трав'яним газоном) при збереженні позитивних впливів на фізичні кондиції гравців робить цей вид спорту досить доступним для використання його як одного із засобів фізичного виховання та форм фізичної активності студентів у поза-навчальний час.

Тактична підготовка

Під тактикою міні-футболу розуміють найбільш доцільні індивідуальні, групові і командні дії гравців, які виконують певні ігрові функції, засновані на активному і творчому ставленні до гри і спрямовані на досягнення командою позитивного результату. Суть розвитку тактики гри полягає в постійному протиставленні між атакою і обороною, яке породжує нові способи організації гри. Відповідно, тактика гри поділяється на тактику атаки і тактику оборони. Тактичні завдання в атаці і обороні вирішуються за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Тактика атаки

Команда, яка заволоділа в грі м'ячем, вважається атакуючою. Її головним завданням є подолання організованих оборонних дій суперників з метою взяття їхніх воріт. Розв'язання цього завдання забезпечується активними наступальними діями, які забезпечують умови для перехоплення ініціативи в грі, дають можливість нав'язати супернику вигідний план гри. Щоб досягти в грі успіху, атакуюча команда повинна використовувати добре підготовлені ефективні тактичні дії.

Повноцінні дії команди в атаці неможливі без оволодіння її гравцями *індивідуальними тактичними* способами ведення боротьби з суперниками, які, перш за все, вимагають від гравців уміння в даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне рішення. Індивідуальні дії в атаці припускають як дії без м'яча, так і дії з м'ячем.

«*Відкриття*» означає вихід гравця на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього. Гравець, що

відкрився, може або отримати м'яч і виконати удар по воротах, або віддати передачу на свого партнера, який зайняв вигіднішу позицію, або повести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт одному з гравців своєї команди. «Відкривання» на вільну позицію має здійснюватися несподівано для суперників і на високій швидкості. Цій тактичній дії можуть передувати обманні рухи або ж імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману. Щодо напрямку розвитку атаки «відкривання» може здійснюватися вперед, в сторони і назад. Слід мати на увазі, що для отримання м'яча від партнера гравець повинен відкриватися на вільне місце в той момент, коли останній готовий виконати передачу.

«Відволікання суперників» — це переміщення одного або декількох гравців у певну зону з метою відведення за собою опікунів і створення вільної зони для індивідуальних дій партнера. Як правило, вміло проведене відволікання дає можливість забезпечити свободу дій для партнера, який володіє м'ячем, або ж гравцеві, що зайняв вигідну позицію біля воріт суперників.

Створення чисельної переваги в окремих зонах ігрового поля.

У тих випадках, коли атакуючий гравець не може впоратися в єдиноборстві з суперником, один з його партнерів переміщується в цю зону, створюючи тут чисельну перевагу. Така перевага створює сприятливі умови для обігравання суперника. Багаторазові поєднання виконання відкривань, відволікань суперників із створенням чисельної переваги називається *маневруванням*. Чим активніше маневрують гравці атакуючої команди, тим ширше і ефективніше арсенал їх атакуючих дій.

Групові тактичні дії в атаці — це взаємодія на полі декількох гравців однієї команди, що прагнуть до виконання визначеного завдання. Навчання гравців групових тактичних дій рекомендовано вести в міру освоєння ними індивідуальних тактичних дій з найпростішої форми взаємодії — між двома партнерами, поступово переходячи до взаємодії між трьома гравцями. Таким чином, у фут-залі команді, що володіє м'ячем, вести гру доводиться фактично за рахунок комбінацій, які і являють собою тактичну взаємодію декількох гравців.

Комбінації можуть бути підготовленими й імпровізованими. Розучування комбінацій у футболі в залі рекомендується почати без суперників, роль яких на перших етапах освоєння можуть виконувати спеціальні орієнтири (стояки, набивні м'ячі та ін.).

Коли та чи інша комбінація буде освоєна в цілому, можна підключати, наприклад, у вправу проти двох нападників одного захисника, а проти трьох нападників — одного або двох захисників. Спочатку захисники повинні імітувати протидію атакуючим гравцям, поступово переходячи до протидії впівили, а потім на повну силу.

Комбінації в ігрових епізодах являють собою взаємодію гравців в парах і трійках. До взаємодії в парах належать такі комбінації, як «гра в один-два дотики», «стінка», «схрещування». До взаємодії трьох партнерів належать комбінації «гра в один-два дотики», «зміна місць», «пропускання м'яча».

Комбінація *гра в один-два дотики* між двома партнерами, як правило, застосовується з метою пошуку подальшого напрямку розвитку атаки, скорочення відстані до протилежних воріт. Суть такої комбінації полягає у

тому, що, отримавши м'яч, гравець одразу, без обробки, або в два дотики передає його одному з партнерів, який відкривається для безперешкодного прийому м'яча. Комбінація *стінка* складається із взаємодії двох партнерів. Наприклад, гравець з м'ячем, зблизившись з партнером (або прямуючи йому назустріч), несподівано для суперників направляє йому м'яч, а сам робить ривок на вільне місце або за спину суперника. Партнер, виконуючи роль стінки, повертає йому в один дотик передачу, змінивши швидкість і напрямок руху м'яча. При цьому зворотна передача виконується так, щоб партнер міг оволодіти м'ячем, не знижуючи швидкості бігу.

Комбінація *схрещування* вимагає хорошої узгодженості між двома партнерами, що переміщуються назустріч один одному. Один із них веде м'яч, прикриваючи його дальньою від суперника ногою. У момент зустрічі партнерів їх суперникам не так просто визначити, хто ж залишиться з м'ячем. Дана комбінація може застосовуватися в будь-якій точці ігрового поля. Однак найчастіше «схрещування» використовується на підступах до штрафного майданчика суперника.

Комбінація *зміна місць* застосовується у футболі в залі для прориву захисту протилежної команди за рахунок переміщення гравця зі своєї зони в зону партнера в той момент, коли той повів звідти захисника, що його опікав. Ця комбінація може застосовуватися на будь-яких ділянках ігрового поля. Поєднання декількох таких комбінацій дає можливість просуватися до протилежних воріт, вигравши у суперників за рахунок створення чисельної переваги на тій чи іншій ділянці ігрового поля.

Комбінація *пропускання м'яча* може застосовуватися при завершенні флангових атак і при виконанні сильних позовжніх передач, що спрямовуються в зону перед воротами суперників.

У фут-залі *командні тактичні дії* в атаці поділяються на два види: швидкий напад і позиційний напад.

Мета *швидкого нападу* полягає в тому, що після успішного відбиття атаки команда, яка заволоділа м'ячем, стрімко переходить до нападу на ворота суперників, користуючись тим, що гравці останньої не встигли організувати свою оборону. Здійснюється така атака як за рахунок довгої передачі м'яча партнеру, який знаходиться попереду, так і за допомогою кількох швидких передач між партнерами, які рухаються до воріт суперників, а також за рахунок індивідуальних дій гравця, який зумів перехопити м'яч. Процес навчання швидкого нападу рекомендується починати з освоєння так званого *відриву*. При цьому спочатку слід виконувати вправу без опору суперника, освоюючи взаємодії з партнером і з воротарем. Далі до вправи приєднується суперник, який на першому етапі діє вліво.

Позиційний напад застосовується тоді, коли суперники встигли повністю організувати командну оборону. Такому організованому захисту команда, що атакує повинна протиставити систематизований напад, у якому беруть участь всі гравці команди. Виведення партнера на вигідну позицію здійснюється, на відміну від швидкого нападу, за допомогою великої кількості передач. Це дає можливість атакуючим забезпечити тривалий контроль м'яча. При цьому комбінації виконуються за рахунок коротких і середніх передач, значна частина яких здійснюється уперек ігрового поля. Контроль м'яча і виконання комбінацій чергуються з індивідуальними спробами загострити ситуацію.

Основними тактичними схемами ведення гри у фут-залі є такі: 3+1, 1+2+1, 2+2, 1+3.

Схема 3+1. За рахунок постійних переміщень атакуючі мають можливість мінятися місцями без порушення розстановки гравців. У разі перехоплення суперниками передачі, спрямованої центральному гравцеві, як правило, в обороні залишаються три гравці. У цілому така система дає набагато більше наступальних можливостей, одночасно забезпечуючи високу надійність в обороні.

Команда, яка прагне активно діяти в атаці і одночасно не ризикувати в обороні, посилає вперед для допомоги центральному гравцеві двох крайніх гравців, граючи за схемою 1+2+1. При цьому крайні гравці повинні бути готові при втраті м'яча швидко повернутися назад і надати допомогу своєму захиснику.

Тактика захисту

У фут-залі тактика гри в обороні передбачає таку організацію дій команди, що захищається, яка б дала можливість нейтралізувати атаки суперників. Як і в атаці, гра в обороні складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні дії в обороні передбачають вміння захисників протидіяти супернику як без м'яча, так і з м'ячем.

Групові дії в обороні спрямовані на протидію комбінаційній грі протилежної команди за допомогою своєчасного розбору гравців команди суперника, під-страховки партнерів, перехід при опіці з одного на іншого суперника, групового відбору м'яча, а також взаємодії захисників в меншості.

Командні тактичні дії в фут-залі будуються за допомогою певних тактичних систем гри: персональної, зонної і комбінованої. Кожна з них включає три форми захисних дій, що відрізняються розміром використовуваної площі ігрового поля, на якій захисники протидіють атакуючим гравцям, а також ступенем активності дій гравців команди, що захищається. Такими формами є концентрована оборона, розосереджена оборона і пресинг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю.А. Динамика некоторых показателей функционального состояния футболистов высшей в круглогодичном цикле подготовки. Пути повышения эффективности подготовки спортсменов: сборник трудов / Ю.А. Александров. – М.: РГАФК, 2000.-123-126 с.
2. Андреев С.Н., Еремин Д.А. Брунцев В.К. Первый Чемпионат мира по мини-футболу в Голландии: методическое пособие / С.Н. Андреев. – М.: ФКиС, 1989. – 43 с.
3. Верхошанский Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы / Ю.В. Верхошанский. // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - 13-18 с.
4. Матвеев А.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки: учебное пособие /Ю.В. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. - 11-20 с.
5. Набатникова М.А. Основы управления подготовкой спортсменов: учебное пособие / М.А. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1996.- 266-275 с.

6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: учебное пособие / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 2002. - 216 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной группировки: учебное пособие / В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 2000. – 366 с.
8. Тюленков С.Ю. Подготовка футболистов в залах: учебное пособие / С.Ю. Тюленков. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 76-78 с.
9. Тарасов Н.В. Программирование учебного процесса в спортивных играх: учебное пособие / Н.В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 277 с.
10. Федотов А.А. Структура тренировочного процесса футболистов в условиях крайнего Севера: учебное пособие для тренеров / А.А. Федотов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 102 с.
11. Шустин Б.А. Моделирование в спорте высших достижений: учебное пособие / Б.А. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. - 104 с.