

ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 1(45)
Часть 5

Переяслав-Хмельницкий
2019



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 1(45)
Часть 5

Январь 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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Козлова Тетяна ГеоргіївнаВПЛИВ ФАКТОРІВ ЗОВНІШНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ
ВОЛЬОВИХ ЗУСИЛЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ
НАВАНТАЖЕНЬ.....40**Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна)**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У
ФУТБОЛІСТІВ.....45**Котова Олена Володимирівна, Непша Олександр Вікторович,****Попазов Олександр Олександрович (Мелітополь, Україна)**
СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК
СПОСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ.....51**Курбанов Шухрат Шерипжанович, Джамалов Джалал****Джамалович, Манапов Ядикар Ялкунжанович, Нокишев Мурат**
Бидайбекович, Джузбаев Ганижан Бидайбекович, Ильяров
Ильяс Асанжанович (Алматы, Казахстан)
ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ,
И ИХ ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ НА ТРЕНИРОВКАХ.....57**Лукачина Анатолій Васильович (Київ, Україна)**ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОМАТЕРІАЛІВ У ВИКЛАДАННІ ПРИНЦИПІВ
ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ СТУДЕНТАМ ТЕНІСІСТАМ ЗВО
НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....61**Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна)**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....66

Мішук Діана Миколаївна (Київ, Україна)АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ
НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ НТУУ «КПІ ІМЕНІ
ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО».....72**Назимок Віктор Васильович (Київ, Україна)**

ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРА.....76

Новікова Ірина Василівна (Київ, Україна)ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....82

УДК 379.85

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

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

Аннотация: Рассмотрены подходы к определению влияния тренировочных нагрузок на развитие физических качеств у студентов технических ВУЗов занимающихся футболом.

Ключевые слова: подготовка, студенты, соревновательные нагрузки, футбол, физические качества.

Kondratovich Andrey Borisovich
National Technical University of Ukraine "KPI them. Igor Sikorsky »
(Kyiv, Ukraine)

FEATURES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FOOTBALLS

Annotation: Approaches to determining the influence of training load on the development of physical qualities in the students of technical universities dealing with football are considered.

Keywords: preparation, students, controversial loads, football, physical qualities.

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.

До основних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах слід віднести: здобуття теоретичних знань та формування практичних вмінь і навичок з основ фізичного виховання населення; сприяння формуванню стійкого інтересу до занять різними формами фізичної активності та пропаганди здорового способу життя; всебічний та систематичний розвиток фізичних якостей унаслідок участі в організованих групових формах фізичної активності та за рахунок самостійних занять.

Одним із найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, який широко можна використовувати як засіб фізичного виховання людей різного віку та статі, є футбол. Цей вид спорту вирізняється, насамперед, високим рівнем емоційності, яка обумовлена динамічністю гри та колективним характером змагальної боротьби і тому є надзвичайно захопливою для її учасників. Заняття футболом сприяють рівномірному розвитку всіх основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидко-силових можливостей та координаційних здібностей. У процесі систематичних занять та участі у змаганнях з футболу розвивається чимало психологічних властивостей: волевільності, 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 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 навчальний та поза-навчальний час.

Постановка проблеми. У футболі в підготовчому періоді річного циклу підготовки в основному вирішуються завдання, пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості спортсменів. Насамперед, функціональних можливостей організму, провідних для специфічної діяльності фізичних якостей. Розвиток координаційних здібностей футболістів у підготовчому періоді пропонується здійснювати за допомогою різних засобів, але ще з початку 80-х років минулого сторіччя відомо, що одним з найкращих та найдоступніших засобів є заняття з прикладної аеробіки.

Одна з проблем сучасного українського футболу полягає у тому, що цілий ряд сформованих протиріч між існуючою системою спортивної підготовки юних та молодих футболістів віком 17-19 років, з одного боку, та невідповідністю сучасним вимогам організаційно-педагогічних можливостей студентських команд, з іншого, зумовлює необхідність пошуку сучасних форм і методів спортивного тренування майбутніх гравців цих команд, що стало актуальністю нашого дослідження.

Часто, коли йдеться про фізичну підготовку в юних футболістів, велика кількість спеціалістів звертають увагу на добре перевірені часом засоби, запозичені з легкої атлетики, або засоби силові підготовки з важкої атлетики. Такі методики добре відпрацьовані саме у цих видах спорту, але не достатньо враховують особливості такого ігрового виду спорту, як футбол. Саме бажання вдосконалити у підготовці рухи у футболістів як у спринтерів, часто призводять до того, що в умовах гри, такі юні спортсмени втрачають здатність ефективно діяти. Ігровий ритм має свої особливості, пов'язані з комплексним проявом рухових якостей в найрізноманітніших поєднаннях: прояв сили в поєднанні з координаційними здібностями; швидкісні пересування різними траєкторіями в поєднанні зі зміною ритму та напрямку руху тощо.

Отже, використання методичних підходів із суміжних видів спорту в процесі тренувань повинне мати допоміжний характер, а не прагнути здійснити заміну методик та засобів, характеристик для футболу.

Раціональність планування навчального процесу і орієнтації спортсмена. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загально відомо, що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості футболістів багато у чому визначає їх здатність ефективно, з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії під час змагальної діяльності.

Ігри характеризуються високою інтенсивністю виконання технічних елементів, які вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль та вміння проявляти техніко-тактичні дії у швидкій зміні ситуацій. На думку значної кількості фахівців, особливу роль у спеціальній фізичній підготовці саме юних та молодих спортсменів у ігрових видах спорту відіграє

формування їх координаційних здібностей, як фундаменту, на якому, зрештою, відбувається становлення спортивної майстерності.

Сучасний процес спортивного тренування футболістів, особливо у підготовчому періоді, характеризується застосуванням великої кількості рухових систем оздоровчого фітнесу, які мають прикладний характер та здійснюють велими суттєвий позитивний вплив на розвиток рухової сфери гравців [1, 3, 4]. У зв'язку з тим, що футбол є високо контактним видом спорту, з великою кількістю єдиноборств, у якості прикладної форми занять з футболістами 17 – 19 років дедалі частіше використовуються популярні напрямки оздоровчого фітнесу, які представляють синтез аеробіки та єдиноборств, стилістичну імітацію рухів з відомих видів спорту.

Футбол характеризується комплексним проявом фізичних якостей. Залежність ігрової позиції багато в чому залежить від індивідуальних особливостей фізичної підготовленості як провідного фактору прояву швидкості, сили та швидко-силових якостей.

Поряд вправами швидко-силового характеру в цьому виді спорту достатньо широко представлені вправи з елементами силових напружень. У процесі ігрової діяльності відбуваються постійні зміни потужності, де біг, удари по м'ячу, стрибки чергуються у різній послідовності. Це велика і напружена м'язова робота, що відбувається в умовах великого емоційного підйому.

Дані про затрати енергії спортсменів дозволяють віднести футбол до тих видів спорту, які вимагають великих фізичних і нервових напружень протягом тривалого часу (В. С. Фарфель, А. І. Лівшиц). За величиною енергетичних затрат футбол можна порівняти з такими видами спорту як ходьба на лижах 20 км, спортивна ходьба 20 км, велогонка 50 км.

Найбільш характерними для юних футболістів є порівняно короткочасні швидкісні навантаження, які чергуються з бігом помірної потужності і виконуються повторно з достатніми інтервалами відпочинку.

Можна припустити, що провідною якістю футболіста атакуючого плану є швидкість, захисника – сила. Гравець середньої лінії є універсальним з перевагою швидко-силових якостей.

Отже, одним із компонентів структури фізичних здібностей людини є м'язова сила.

Сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила визначається як здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

За В. М. Платоновим, під силою людини слід розуміти здатність долати опір або протистояти йому за рахунок діяльності м'язів. При виконанні фізичних вправ м'язи можуть проявляти силу:

- без зміни своєї довжини (статичний, ізометричний режим);
- при зменшенні довжини (долаючий, біометричний режим);
- при збільшенні довжини видовження (уступаючий, пліометричний).

Показники і фактори силових здібностей. Для кількісної оцінки силових здібностей користуються динамометрами різної конструкції (кистьовий і становий динамометри), а також виконання силових вправ з обтяженнями (піднімання штанги, гіри).

Цілісні показники зовнішніх проявів силових здібностей визначаються на основі комплексу спеціальних контрольних вправ і відповідних тестів, які мають місце в програмі фізичного виховання.

Отже, головним фактором прояву сили є м'язове напруження. Разом з тим, не останню роль при цьому відіграє і маса тіла людини. У зв'язку з цим розрізняють абсолютну сили і відносну. Абсолютну силу оцінюють за подоланням предметного обтяження максимальної ваги або за показниками динамометра. Відносну силу оцінюють за тими ж параметрами, але з розрахунку на 1 кг маси власного тіла.

У людей приблизно однакової тренуваності, але різної ваги, абсолютна сила із зростанням ваги збільшується, а відносна зменшується. Зниження відносної сили пояснюється тим, що вага власного тіла людини пропорційна до об'єму тіла, а сила пропорційна фізіологічному поперечнику. Таким чином, із збільшенням розмірів тіла, вага його буде зростати швидше, ніж зростає м'язова сила.

Розрізняють також локальні (належать до окремих м'язових груп) і тотальних (належать до всього м'язового апарату) показники силових можливостей. Однак, здатність людини проявляти максимальні силові напруження не обмежується лише властивостями м'язової системи. Кількісні і якісні показники м'язового напруження залежать від цілісних властивостей організму і особистості. Відповідно до найбільш суттєвих факторів, що характеризують силові здібності, можна віднести: особистісно-психічні фактори, від яких, в першу чергу, залежить реальна готовність до інтенсивних м'язових напружень, в тому числі емоційні фактори, які сприяють максимальній мобілізації функціональних можливостей рухового апарату на подолання протидії; центрально-нервові фактори, які проявляються в інтенсивності рефлекторних імпульсів, які надсилаються до м'язів, в координації їх скорочень і розслаблень, трофічного та інших впливів ЦНС на їх функції; власне м'язові фактори, які визначають фізіологічну і механічну потужність виконаної м'язами роботи. До них належать скорочувальні властивості м'язів, фізіологічний поперечник і маса м'язів, а також якість між м'язовою координації.

Вікові межі між стадіями розвитку силових здібностей коливаються в достатньо широкому діапазоні і залежать не тільки від індивідуальних і статевих відмінностей, але й від загального режиму життя, характеру рухової активності та інших факторів. Для теорії і практики фізичного виховання знання цих факторів має велике значення, оскільки терміни і ступінь прогресивної зміни силових здібностей, а також ступінь збереження досягнутого рівня їх розвитку суттєво залежить від спрямованого впливу на них.

Що ж таке координаційні здібності (КЗ)? Цим поняттям вчені почали широко користуватися в останні 25-30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності. У переважній більшості підручників, навчальних посібників, монографій і статей до теперішнього часу можна прочитати, що спритність складають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опановувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Останню здатність іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних ситуаціях, що швидко змінюються.

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувавши новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у раптово зміненій обстановці. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки.

Будь-який рух, яким би новим він не виявився, завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Чим більше у футболіста запас рухових умінь і навичок, тим легше він засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності.

Серед координаційних називають також здатність до просторової орієнтації, дрібну моторику, здатність до диференціювання, відтворення і оцінки просторових, силових і часових параметрів рухів, ритм, вестибулярну стійкість, здатність довільно розслабляти м'язи і ін.

Таке становище призвело до того, що замість терміна «спритність» ввели в науку і практику термін «координаційні здібності», стали говорити про систему (сукупності) таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх оцінки й розвитку. Проте термін КЗ не є загальноприйнятим, об'єднуючим вищеназвані здібності в систему пов'язаних понять. У публікаціях вітчизняних та зарубіжних вчених можна зустріти найрізноманітніші терміни і поняття як більш загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «загальне рівновагу» і т.п.), так і більш вузького плану («координація рухів верхніх кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати руху», «стрибова спритність» тощо).

Висновки. Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей у юних футболістів різного віку показав наступне: з віком всі фізичні якості мають тенденцію до зростання; на етапі найбільшого природного зростання оптимальний вплив тренувального навантаження може прискорити приріст цієї якості; стабілізація показників різних фізичних якостей на рівні дорослих футболістів відбувається в різних вікових групах: швидкість досягає найвищих показників у віці 16-17 років, швидкісна витривалість і швидкісно-силові якості - до 18-19 років, загальна витривалість і сила – до 20-22 років; найбільш сприятливий вік для виховання швидкості бігу – 11-13 років, швидкісно-силових якостей – 13-17 років, загальної витривалості – 12-16 років, сили – 15-18 років.

Таким чином, фізична підготовка у спорті, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт 2006 - 232 с.
2. Монахов Е. В. Подготовка футболистов. / Е. В. Монахов. – М.: Советский спорт 2007. - 288 с.
3. Люшкинов Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие. / Н. М. Люшкинов – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 263 с.

4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. / Г. А. Лисенчук - Киев, Олимпийская литература, 2003. – 270 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В.М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, С.А. Гудима, В.М. Поліщук: за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017. – 310 с.