

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 796.3

Яременко Олег Николаевич
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ПРЫЖОК КАК СКОРОСТНО-СИЛОВОЕ КАЧЕСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА

Аннотация. *Значимость прыжка для баскетболиста. Построение тренировочных занятий для усовершенствования скоростно-силовых способностей. Прыжок как один из основных элементов игры в баскетбол.*

Ключевые слова: Баскетбол, прыжок, силовые упражнения, игра, прыгучесть

Яременко Олег Миколайович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

СТРИБОК ЯК ШВИДКІСНО-СИЛОВА ЯКІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТА

Анотація. *Значимість стрибка для баскетболіста. Побудова тренувальних занять для вдосконалення швидкісно-силових здібностей. Стрибок як один з основних елементів гри в баскетбол*

Ключові слова: Баскетбол, стрибок, силові вправи, гра, стрибучість

Yaremenko Oleg
National Technical University of Ukraine Igor Sykorsky Kyiv Politechnic Institute
(Kyiv, Ukraine)

JUMP AS A SPEED-POWER QUALITY IN THE ACTIVITY OF THE BASKETBALL PLAYER

Abstract. *The significance of the jump for a basketball player. Building training sessions to improve speed-strength abilities. Jump as one of the main elements of the game of basketball.*

Keywords: Basketball, jump, strength exercises, game, bouncing.

Построение тренировочных занятий для подготовки баскетболистов осуществляется по направленности на развития двигательных качеств. Среди основных физических качеств в баскетболе можно выделить: проявление скоростно-силовых качеств, быстроту, ловкость, прыгучесть, силу и финты.

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70 % всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой — способностью проявлять свои силовые

качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Сильных от природы людей мало, сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила — это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила — это сила в соотношении с весом игрока.

Как правило, высокорослые игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая "взрывная" сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время — прыжок. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть — способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т. е. сочетание разбега и прыжка. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, определяющихся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета. Скорость и сила — основа прыжка. Для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростными качествами, а также силовыми. [1, с. 104]

Прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол и др.) Обычно, когда от человека требуется проявления наивысшей скорости, ему приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление (напряжение, вес и инерцию собственного тела и пр.). В этих случаях величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека. Связь между силой и скоростью в ряде движений с различным внешним сопротивлением будет зависеть от индивидуальных особенностей человеческого организма. Если повышается уровень максимальной силы, то в зоне больших и внешних сопротивлений, это приводит и к росту скорости движений. Если же внешнее отягощение невелико, то рост силы практически не сказывается на росте скорости. Наоборот, повышение уровня максимальной скорости приведет к возрастанию скоростных и силовых возможностей лишь в зоне малых

внешних сопротивлений и практически не сказывается на росте скорости движений, если внешнее сопротивление достаточно велико.

Добиться существенного повышения уровня максимальной скорости чрезвычайно тяжело: но задача повышения силовых возможностей разрешима. [2, с. 31]

Поэтому для повышения уровня скорости необходимо использовать силовые упражнения. Их эффективность здесь тем значительнее, чем большее сопротивление приходится преодолевать во время движений. Например, показатели прыжка в высоту с места непосредственно зависят от относительной силы ног (а именно этот показатель является одним из основных при наборе-отборе детей в группы начальной подготовки, также как и тест, прыжок в длину с места в секцию баскетбола).

Таким образом, показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Чем выше этот показатель у спортсмена, тем он больше пользы приносит для всей команды. Прыжки применяются в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях. Например, при подборе мяча под кольцом. Если игрок обладает высокой прыгучестью и умеет грамотно расположиться у кольца во время борьбы под щитом, то можно сказать с уверенностью, что он сделает подбор и овладеет мячом. Подбор мяча осуществляется как на своем щите, так и на кольце противника. Также прыгучесть необходима при выполнении бросков по кольцу, поскольку все опытные игроки делают это в прыжке. Броски по кольцу могут выполняться как с места — при вертикальном отталкивании (либо с отклонением тела назад) толчком двух ног, так и в движении — отталкивание может быть двумя ногами, но в большинстве случаев одной ногой (в зависимости от игровой ситуации). Чем выше игрок отталкивается при выполнении броска по кольцу, тем сложнее против него выполнять игровые действия в защите. Самым эффективным броском в кольцо в баскетболе считается "бросок сверху" — когда мяч закладывается в корзину сверху над дужкой кольца. Против такого броска практически нет противодействия, так как бросок выполняется высоко над уровнем кольца и силой вкладывается в него. [4, с. 207]

Еще скоростно-силовые качества применяются в игре при накрывании мяча во время выполнения броска по кольцу. Здесь баскетболист должен уметь высоко выпрыгивать, чтобы выполнить этот технический прием. Большинство прыжков в игре проходит на фоне усталости. Порой баскетболисту приходится делать подряд несколько прыжков в условиях сопротивления. Все это предъявляет большие требования к прыгучести игроков. [3, с. 235]

Таким образом, можно сделать вывод о том, что скоростно-силовые качества, т. е. прыгучесть — это важное качество для игры в баскетбол. И согласиться со словами великого тренера А.Я. Гомельского: "Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже" [6, с. 224]

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Баскетбол: Метод. рекомендації / В.С. Банар (уклад.), В.О. Мужичок (уклад.). — Чернівці: Рута, 2001. — 104 с.
2. Баскетбол: Метод. вказівки / Т.І. Лясота (уклад.). — Чернівці: Рута, 2000. — 31 с.
3. Вари Петер. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Л.Ю. Поплавский (ред.), Л.Ю. Поплавский (пер.). — К.: БК "Денди-Баскет", 1997. — 207 с.
4. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри): Навч. посібник для студ. фак. фіз. виховання пед. ун-тів та ін-тів.— Кам'янець-Подільський, 1998. — 235 с.
5. Гаркавенко Т.І., Чочарай З.Ю. та ін. Круговий метод тренування на заняттях з фізичного виховання (ВНЗ): Навч. посіб.— К.: В-во Європейський університет, 2004. — 66 с.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол: Секреты мастера: 1000 баскетбольных упражнений. — М.: Фаир, 1997. — 224 с.