

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

Література

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 30. – С. 43-50.
2. Крайнова Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. – 2010. – № 4. – С. 58 – 74.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко. – Київ : Релф-бук, 2000. – 528 с.
4. Мольц А. Я — это Я, или как стать счастливым / Я. Мольц. — М. : Прогресс, 1991. – 192 с.
5. Орлов Ю. М. Оздоравливающее (саногенное) мышление / Орлов Ю. М. ; сост. А. В. Ребенок. – 2-е изд. испр. – Москва : Салдинг, 2006. – 96 с. – (Серия «Управление поведением»).
6. Попов С. Н. Физическая реабилитация: учебн. для студ. высш. уч. завед. обучающихся по Гос. образоват. стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // Журнал неврологии им. Б.М. Маньковского . – 2016. – №1. – с. 79-89

С. Самойленко, студент групи 201 ГС спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Науковий керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н.,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ УДАРІВ ТА ОПРАЦЮВАННЯ ЇХ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Футбол — один із самих популярних видів спорту в світі. Близько 250 мільйонів чоловіків і жінок із більш ніж 200 країн грають у футбол, що і робить його найпопулярнішим у світі видом спорту. Сучасний футбол є яскравим, динамічним, непередбаченим видом спорту, який захоплює кожного жителя нашої планети, своєю дивовижною технікою і красою володіння м'яча.

Саме ці риси футболу роблять його привабливим видом спорту для дітей, адже займатись ним починають з раннього віку. Футбол - це складний вид спорту, який має особливі правила, техніку виконання ударів, прийому і пересування по полю. Одним із найважливіших аспектів футболу є тактика ведення гри, і розташування гравців по периметру футбольного поля. Ці особливості тренер починає опрацьовувати з юними вихованцями з раннього віку. Важливими є дидактичні, педагогічні вміння тренера а також, психологічний настрій у команді, міжособистісні стосунки.

Невід'ємною частиною футболу є удар по м'ячу. Вони поділяються на: прямий і різаний. Прямий удар характеризується фіксацією ланок ноги, що б'є, у фазі удару, завдяки чому збільшується твердість цієї системи, що не дозволяє стопі амортизувати. При різаних ударах напрямок руху ноги

йде по дотичній до м'яча, що викликає його обертання, що впливає на траєкторію польоту. Фази удару прийнято поділяти на 4 фази:

- попередня фаза - розбіг, що сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок;
- підготовча фаза - замах ударною ногою, що виконується під час останнього бігового кроку;
- робоча фаза - ударний рух;
- завершальна - прийняття вихідного положення для подальших технічних і тактичних дій.

Основним прийомом ведення гри є удари по м'ячу і виконуються як ногою, так і головою. Удари характеризуються великою варіативністю техніки виконання. Футболіст повинен дуже точно визначити силу та точку удару по м'ячу, величину замаху ноги і також швидкість її руху в залежності від напрямку і відстані, на яке футболісту потрібно послати м'яч. Удари по м'ячу ногою поділяють на такі основні види: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком і п'ятою, головою. У футболі розрізняють такі удари:

1) удар внутрішньою стороною стопи – виконується згинанням стегна і поворотом назовні ударної ноги (у момент удару стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча);

2) удар внутрішньою частиною підйому – має значну силу і точність (при виконанні цього удару тулуб трохи нахилено вперед -убік опорної ноги, у момент удару носок відтягнуть униз);

3) удар середньою частиною підйому – момент замаху і ударний рух виконуються в одній площині (при ударі носок ударної ноги максимально відтягнутий назад; цей вид удару можна розподілити на періоди : розбігу - 0,29 с, замаху - 0,08 с, руху ноги, що б'є, до удару - 0,03 с, моменту удару - 0,04 с, руху ударної ноги після удару - 0,13 с);

4) удар зовнішньою частиною підйому – він подібний за структурою рух ударам середньою і зовнішньою частиною підйому (у момент ударного руху гомілка і стопа повертаються усередину);

5) удар носком (у момент удару носок трохи піднятий);

6) удар п'ятою (виконується різким рухом ноги назад. Стопа розташована паралельно землі. Цей вид удару є дуже небезпечним на короткій дистанції від воріт суперника , тому що він неочікуваний для воротаря, і саме цей прийом може врятувати атакуючого гравця з незручної позиції для нанесення удару по воротам);

7) удар головою. Удар головою виконується із стрибком («боротьба в повітрі») і без стрибка. Частіше всього удар головою наноситься середньою частиною чола, при якому тулуб відхиляється назад, позаду розташована нога трохи згинається, маса тіла переноситься на опорну ногу.

Отже, удар є важливим чинником ведення гри. Він відіграє важливу роль кінцевого результату матчу. Розвиток техніки удару по м'ячу є одними із основних чинників розвитку майбутнього футболіста.

Відпрацювання цієї техніки починається в ранньому віці і триває протягом усього тренувального процесу, та залежить від професійної майстерності тренера.

Література

1. Хоменко П.В. Біомеханічний аналіз техніки фізичних вправ в ігрових видах спорту: Навчальний посібник. Частина I. Футбол. Полтава, 2004 12с.

М. С. Селюков, магістрант
Гомельський державний університет
імені Франціска Скорини

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КАРАТЭ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уроки физической культуры в современном учреждении общего среднего образования не предусматривает в своей программе занятия единоборствами. Вместе с тем, школьники имеют возможность выполнять упражнения в качестве дополнительной физической нагрузки не только в специально оборудованных залах. Отмечается, что спортивные единоборства в настоящее время очень быстро развиваются. Это определяется их популярностью, активным продвижением для участия в олимпиадах, привлечение школьников к активному образу жизни.

Развитие физических качеств в единоборствах определяется структурными компонентами тренировки. Одним из таких компонентов являются тест-тренировки с использованием вспомогательных упражнений [3, 4]. Эффективность применения тренировочных упражнений определяется характером задействования функциональных систем, ответственных за формирования адаптационных процессов в организме [2]. Структура формирования двигательного навыка определяется характером кинематических и динамических параметров движения [5, 6]. В зависимости от этих параметров формируется скорость накопления утомления в скелетных мышцах, что предопределяет требования к нагружению функциональных систем и параметров восстановления [1].

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 61 г. Гомеля». В эксперименте принимали участие 17 учеников восьмого класса. В период с 16 сентября 2019 года по 15 апреля 2020 года.

На предварительном этапе были проанализированы данные научно-методической и медицинской литературы с целью изучения возрастных особенностей детей среднего школьного возраста. На втором этапе проводилось исследование физической подготовленности, показателей физического развития и функционального состояния детей. На основном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с участием школьников, которым помимо занятий по утвержденной учебной