

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
C916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ У НАВЧАННІ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У ФУТБОЛІ

Терзі П. П., Пузич В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядається вплив синсетивних періодів у навчанні технічним прийомам у футболі. Вікову динамік прояву швидкості, точності, швидкості та точності у поєднанні, що дозволило виявити загальні закономірності, які характеризують дозрівання рухового апарату.

Актуальність. Розвитку спеціальних якостей юних футболістів слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі. Футбол - один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю.

У футболі для швидкого та точного виконання прийомів потрібний певний рівень розвитку фізичних якостей. Тому при навчанні юних футболістів важливо знати вікову динаміку зміни цих якостей, яка пов'язана з особливостями дозрівання рухового апарату, та визначити сприятливі (сенситивні) періоди часу для навчання різним рухам та періоди, коли навчання через різні фактори утруднене.

Дані про вікову динаміку показників швидкості, точності, спільного прояву швидкості та точності при виконанні технічних прийомів, а також дані про вплив на ці показники віку, занять футболістом та спортивного тренування є актуальними для вдосконалення методики навчання юних футболістів.

Вивчення вікової динаміки прояву швидкості, точності, швидкості та точності у поєднанні дозволило виявити загальні закономірності, що характеризують дозрівання рухового апарату. Зміни у результатах виконання різних технічних прийомів у різному віці визначаються як ступенем дозрівання рухового апарату, зокрема рівнем розвитку рухових якостей, для необхідного успішного виконання завдання, і значною мірою залежить від характеру самих рухових завдань. Результати оцінки рівня майстерності юних футболістів показали, що здатність виявляти одночасно швидкість і точність на всіх вікових етапах робить значний факторіальний внесок. Також істотно і вплив здатності виконувати рухи точно.

Таким чином, здатність виконувати рухи точно і особливо швидко і точно одночасно (як індивідуальні характеристики) значною мірою визначають рівень майстерності та перспективність юних футболістів.

Вплив віку на прояв швидкості бурхливо збільшується з 11 до 15 років і в 15 років досягає свого максимального значення. На результати точності виконання передач з навісною траєкторією вплив віку по-різному. Якщо на показники точності передач на короткі відстані, при виконанні яких не потрібно значної сили, вплив відсутній, то на точність передач на середні відстані, при

виконанні яких необхідно виявляти більший рівень сили, вплив віку суттєво, особливо в 11-12 та 13-14 років.

На прояві швидкості та точності у поєднанні при виконанні швидкого ведення м'яча з високими вимогами до точності рухів вплив віку планомірно зменшується від 11 до 15 років. Техніка виконання швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку переміщення впливу віку не піддається.

Вплив занять футболом також по-різному позначається на результатах виконання юними футболістами різних рухових завдань.

На прояв швидкості воно планомірно збільшується з 12 до 17 років і особливо значно в 13-14 років і в 16-17 років. Вікова динаміка впливу даного фактору на окремі показники точності ударів по воротах із середніх дистанцій (на показники систематичної та випадкової помилок у латеральному та в сагітальному напрямках) різна. На показники точності, пов'язані з тонким диференціюванням зусиль при посиленні м'яча з навісною траєкторією, вплив занять футболом найвищий у 11-12 років і знижується до 14-ти років.

На прояв, швидкість і точність у поєднанні при виконанні швидкого ведення м'яча з високими вимогами до точності рухів заняття футболом впливають на протязі від 11 до 17 років, особливо у 11-14 років.

На техніку виконання швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку руху вплив занять футболом зберігається на високому рівні від 11 до 17 років із деяким зниженням у 15 років.

Спортивне тренування значно впливає на прояв швидкісних здібностей футболістів віком від 13 до 15-ти років. Вплив на точність виконання окремих технічних прийомів у різному віці позначається неоднаково: на точність передач з навісною траєкторією воно найбільше у віці від 11 до 13 років, а на точність ударів по воротах із середніх дистанцій воно суттєво у віці від 13 до 15 років.

Для прояву швидкості та точності у поєднанні при виконанні швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку переміщення з високими вимогами до точності рухів найбільш чутливим до тренування є вік від 11 до 14 років та від 16 до 17 років.

На техніку виконання швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку руху вплив спортивного тренування значний у всіх віках, причому особливо великий у період з 15 до 16 років.

4. На підставі результатів дослідження можна зробити висновок про те, що у віці від 11 до 17 років є різні сенситивні періоди для навчання юних футболістів різним технічним прийомам.

Найбільш сприятливим часом для навчання технічним прийомам, при виконанні яких необхідно вміти тонко диференціювати зусилля при посиленні м'яча, є вік від 11 до 13-14 років.

Для виховання умінь виконувати точно ті прийоми, які вимагають прояву максимальних зусиль (сильні удари по воротах), найбільш сприятливий час – це період з 13 до 15 років.

Найбільш сприятливим часом для становлення техніки прийомів, при виконанні яких необхідно виявляти одночасно швидкість і точність рухів, є період з 12 до 14-ти років.

Дослідження особливостей дозрівання рухового апарату та вивчення вкладу здатності виявляти швидкість і точність у поєднанні до рівня майстерності юних футболістів дозволяє уточнити підбір методів для навчання техніки футболу. Комплексний підхід під час розгляду впливу віку, занять футболом та спортивного тренування на результати піддослідних дозволив виявити сенситивні періоди навчання окремим технічним прийомом.

Література:

1. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. 135 с.

2. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовки футболістів високої кваліфікації в динаміці ігрового часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 3. С. 41–45.

3. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86) 17. С. 275–279.

4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2001. 320 с.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ГОЛОВНА ФОРМА ПРОДУКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ

Гайова О.В., Севастьянов О.В.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

Анотація. Надано поняття «фізична рекреація». Проаналізовано ставлення студентської молоді до фізичної рекреації. Виявлені основні форми фізичної рекреації молоді. Наведено основні проблеми, які перешкоджають рекреаційній діяльності молодих людей. Деталізовані основні чинники посилення рекреаційного ефекту фізичної рекреації.

Актуальність. Фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. У цьому зацікавлені не лише окремі індивіди, але й держава загалом, оскільки від того, як молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення на рівні державної політики.