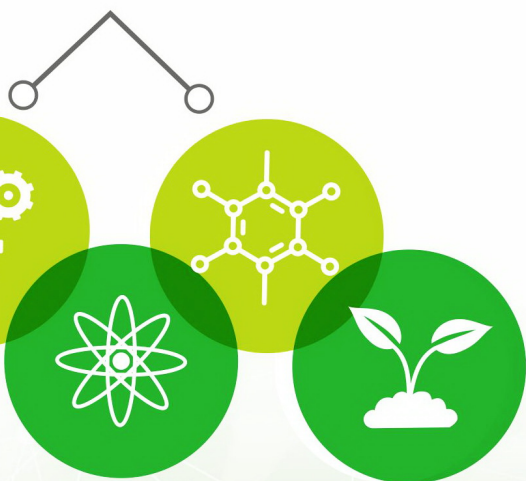


ISSN 2524-0986



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ



Выпуск 3(59)
Часть 4

Переяслав
2020

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 3(59)
Часть 4**

Март 2020 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

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Антипова Елена Васильевна, Антипов Вячеслав Александрович (Санкт-Петербург, Россия) ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ЛИН) КАК НОВЫЙ ЭТАП В РАЗВИТИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА	6
Бондар Анна Андріївна (Вінниця, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	10
Ганул Ольга Володимирівна, Кононова Надія Миколаївна (Київ, Україна) ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	14
Гринь Олександр Романович, Гринь Андрій Романович (Київ, Україна) ВДОСКОНАЛЕННЯ АКТУАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАХОДІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	20
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ	28
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО НА ОСНОВІ БАСКЕТБОЛУ	32
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) КОМПЕНСАЦІЯ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ	35
Иванюта Наталия Викторовна (Киев, Україна) ПРОФЕСІОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНА ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	38
Киришенман Александра Александровна, Черясова Ольга Юрьевна, Сейсенова Айгуль Сеиловна (Караганда, Казахстан) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	42
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	45
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТІНГОМ	51
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна) РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗВО ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕПАЗІННЯМ	57

УДК 796.332:378(045)

Бондар Анна Андріївна
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
(Вінниця, Україна)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку фізичних якостей у студентів з допомогою занять футболом. Визначено вплив гри на емоційний та фізичний стан молоді. Розглянуті основні підходи розроблені авторами для розвитку фізичних якостей в студентів у вищих навчальних закладах. Виявлено що футбол розвиває у студентів цілий комплекс корисних рухових здібностей. Доведено що фізичні вправи, засновані на даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми студентів, позитивно впливають на їхнє здоров'я.

Ключові слова: фізичні якості, студенти, футбол.

Бондарь Анна Андреевна
Винницкий торгово-экономический институт КНТЭУ
(Винница, Украина)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности развития физических качеств у студентов с помощью занятий футболом. Определено влияние игры на эмоциональное и физическое состояние молодежи. Рассмотрены основные подходы разработанные авторами для развития физических качеств у студентов в высшие учебные заведения. Выведено что футбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей. Доказано, что физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье.

Ключевые слова: физические качества, студенты, футбол.

Bondar Anna A.
Vinnytsia Institute of Trade and Economics of KNUTE
(Vinnytsia, Ukraine)

INFLUENCE OF FOOTBALL ON THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article deals with the peculiarities of the development of physical qualities in students through football. The influence of the game on the emotional and physical state of the youth has been determined. The basic approaches developed by the authors for the development of physical qualities in students in higher education are considered. It is revealed that football develops a

whole complex of useful motor skills in students. It is proved that physical exercises based on this game help to support and improve the physical fitness of students, have a positive impact on their health.

Keywords: *physical qualities, students, football.*

У наш час розвиток науково-технічного прогресу здійснив великий стрибок у бік комп'ютеризації всіх галузей життя. Це призводить до постійного збільшення розумової праці громадян, до підвищення розумово-психічних навантажень та часу проведеного за комп'ютером учнями в більшості закладах вищої освіти і навіть у школах [1, с. 24].

У зв'язку з цим виникає проблема зміцнення здоров'я молоді, яке з ростом процесу комп'ютеризації стає все більш викликаним у суспільстві, в першу чергу, це стосується студентів. Проте, залишається відкритим питання, які засоби фізичного виховання є найбільш доцільними для студентів, що до того ж проводять велику кількість часу за комп'ютером [2, с. 234].

До однієї з основних задач, що вирішується в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах варто віднести забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей студентів – сукупності властивостей організму, що задовольняють можливість здійснювати активну рухову діяльність [3, с. 99-102].

Серед засобів фізичного виховання велике значення мають спортивні ігри, які за рівнем своєї популярності серед населення нашої країни займають провідні позиції [4, с. 100-103.]. Найпопулярнішим видом спорту вважається – футбол.

Рухова діяльність гравця граючого у футбол має свої особливості і характеризується найрізноманітнішими діями такими, як: біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Тобто мова йде про необхідність наявності всебічного фізичного розвитку гравця, а також високого рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та інших якостей [3, с. 99-102].

Рухова діяльність футболіста має свої особливості і характеризується найрізноманітнішими діями такими, як: біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Тобто мова йде про необхідність наявності всебічного фізичного розвитку гравця, а також високого рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та інших якостей.

Більш того фізична підготовка має спектром засобів, необхідних для досягнення оптимального результату. Зокрема, це:

- силові і швидко-силові вправи загального і спеціального впливу для розвитку сили м'язів ніг, рук і тулуба (саме сила грає ключову роль в оволодінні навичками гри, тому саме її розвитку слід приділяти особливу увагу з перших етапів підготовки);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку витривалості (завдяки витривалості спортсмени здатні довгий час виконувати специфічні ігрові дії на вищому рівні);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку швидкості і швидкості пересування (швидкість є ключовим елементом у футболі, а також є одним з найважливіших якостей футболіста);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку спритності (спритність - це досконала координація, підконтрольність дій відповідно до мінливих обстановкою гри; розвиток спритності дозволить без праці обходити суперників і здійснювати якісні передачі);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку гнучкості (чим більше амплітуда рухів окремого гравця, тим ефективніше гра всієї команди) [4, с. с. 100-103.].

У сучасному футболі витривалість є провідною ланкою у структурі фізичної підготовленості футболістів. Тому дуже важливо її розвивати, адже гравець протягом усього матчу виконує специфічні ігрові дії, якість яких залежить від ступеня стомленості спортсмена [5, с. 37-38]. Чим вищий рівень розвитку витривалості у футболіста, тим менше він робить помилок в ігрових ситуаціях, навіть будучи втомленим.

Витривалість – здатність організму людини долати наступаюче стомлення. Характеризується воно часом виконання роботи певної інтенсивності. Чим краще розвинена витривалість, тим пізніше починається загальна втома, пізніше з'являється фаза некомпенсованого стомлення, також успішніше буде відбуватися боротьба організму з втомою.

Ігрова діяльність футболіста протікає в єдиноборствах, у виконанні дій у різних вихідних позах, у складних пересуваннях. Мова йде про спритність, основою якої є нервово-м'язева координація створена на сукупності різносторонніх рухів якими оволодів гравець. Спритний футболіст легко оволодіває новими технічними прийомами, краще пристосовується до різних ігрових умов, здатний точно, економно і швидко виконувати нову невідому рухову задачу [5, с. 37-38].

Граючи у футбол студент має справу з постійною власною вагою і постійною вагою м'яча. Йому потрібна раціональна сила, яка відповідала б вимогам ігрової діяльності, а також так звана «динамічна» (вибухова) сила, що проявляється в умовах швидких рухів за короткий проміжок часу. Від сили м'язів залежить швидкість руху, спритність, технічність і витривалість. Щоб досягти органічного поєднання сили і швидкості і при цьому не погіршити координаційних можливостей, необхідно застосовувати такі засоби тренування, що відповідають за руховою структурою ігрової діяльності.

Протягом гри футболіст виконує багаторазові спринтерські прискорення, тому для нього не менш важливою є наявність швидкісної витривалості – здатності по можливості триваліше виконувати м'язову роботу з граничною і майже граничною інтенсивністю. Для її розвитку застосовувались чергування бігу на короткі відрізки з інтервалами відпочинку протягом тривалого часу, тобто в такому ритмі як і під час гри. Застосування методу інтервального тренування дає можливість у різному ступені комплексно розвивати всі рухові якості, в такому вигляді в якому вони зустрічаються у грі [3, с. 99-102].

Виходячи з вищесказаного можна відзначити, що без фізичної активності попросту неможливий нормальний фізичний, а також психологічний розвиток людини. Для студентів закладів вищої освіти фізична активність є непростим способом підтримати форму, а й засобом емоційного розвантаження, і зарядом енергії [6, с. 226]. Футбол як особливо рухлива гра з максимальним рівнем фізичного навантаження вирішує завдання по зміцненню здоров'я студентів, розвитку спритності, координації, швидкості реакції, а також

загартування їх характеру, вихованню духу колективізму і суперництва, відповідальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Васькевич С. С., Рогаль І.В. Розвиток гнучкості у студентів на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 8(116)19. С. 24.
2. Гринчук А. А., Чехівська Ю. С. Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах. Молодий вчений. 2018. №3(55) С. 234.
3. Кондратович А.Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів.// Materials of XIII International research and practice conference "CUTTING-EDGE SCIENCE-2017" 30 April -07 May, 2017, Volume 13. History.Psychology and sociology. Music and life. Physical culture and sport. Sheffield. Science and education LTD. 2017. P. 99-102.
4. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В. та ін. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків, 2010. С. 100-103.
5. Бондар А.А., Ільчишина В.В. Розвиток координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 9(117)19. С. 37-38.
6. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця-Житомир. 2017. № 4. С. 226. ISSN 2071-5285.