

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року



Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

СЕКЦІЯ 3

ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

БАЗОВА ПРОФЕСІЙНА ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ

Багдасарян А. В., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв

Актуальність дослідження. У сучасному динамічному розвитку футболу особливе значення мають наукові дослідження, які забезпечують різнопланову підготовку футболістів. Вони дозволяють виявити, обґрунтувати та впровадити в практику багато цікавих прийомів, програм і методів сучасної підготовки «глобального» футболіста. Учені й тренери продовжують пошуки нових шляхів вдосконалення моторики, техніко-тактичної майстерності й поліпшення ефективності гри, як юних, так і досвідчених футболістів. З кожним роком помітнішими стають зміни в спорті, що відбуваються під впливом наукових відкриттів, наприклад, у сфері генетики, фізіології або кінезіології [7].

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливе без якісної підготовки юного резерву. Успіхи будь-якої футбольної команди, в тому числі й юнацької, визначаються, в основному, трьома факторами: технікою гравців, тактикою і загальним станом кожного гравця (фізичним, морально-вольовим, психологічним та ін.) [6].

Сучасний футбол пред'являє чимраз вищі вимоги до вдосконалення майстерності футболістів, які ростуть незрівнянно швидко, змушуючи майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту шукати більш сучасні форми роботи.

Закономірно, що підвищений рівень футболу вимагає безупинного вдосконалення методів тренування, підвищення ефективності керівництва тренувальним процесом, безперервного підвищення тренерської кваліфікації. Фахівцями звертається увага на відставання з техніки володіння м'ячем вітчизняних футболістів від кращих зарубіжних спортсменів, що вимагає впровадження у практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренування гравців, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки [1].

Методика початкового етапу навчання продовжує залишати відкритими цілий ряд питань, зокрема, про послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, невивченість яких може стати в подальшому фактором, що лімітує, певною мірою, рівень технічної майстерності загалом.

Останнім часом на рівні дитячого спорту спостерігається тенденція якнайшвидшого отримання спортивного результату, часто на шкоду технічної підготовки, фізичного і психологічного здоров'ю дітей. Тому в даний час широкі

педагогічні можливості гри, ігрової діяльності в підготовці юних футболістів використовуються не повно і, як наслідок, недостатньо ефективно [3].

Мета дослідження – вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів на основі програми дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) та кращих європейських систем підготовки.

Завдання дослідження:

1) Провести огляд і аналіз навчальної та науково-методичної літератури із теми дослідження і виявити недоліки в системі підготовки юних футболістів.

2) Провести порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості юних футболістів контрольної і експериментальної груп.

3) Розробити методику техніко-тактичної підготовки юних футболістів на основі програми ДЮСШ та кращих європейських систем підготовки і експериментально оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних футболістів 3-го року навчання.

Організація дослідження. На першому етапі (грудень 2020 – січень 2021 року) проводився теоретичний аналіз літератури, вивчення нормативних документів, матеріалів конференцій, дисертаційних робіт з проблеми дослідження. На основі аналізу літератури була розроблена авторська методика.

На другому етапі (січень 2021 – квітень 2021 року) був проведений педагогічний експеримент. Були визначені 2 групи юних футболістів по 5 осіб у кожній, проведено початкове тестування для виявлення рівня фізичної та технічної підготовленості як в контрольній, так і в експериментальній групах.

У навчально-тренувальному процесі юних футболістів експериментальної групи цілеспрямовано застосовували розроблену нами експериментальну методику, контрольна група займалася за традиційною програмою ДЮСШ.

Навчання футболістів в експериментальній групі (ЕГ) відрізнялося від навчання у контрольній групі (КГ) тим, що навчально-тренувальний процес здійснювався, виходячи з суворого дотримання періодизації блоків, які характеризують спрямованість процесу спортивної підготовки юного футболіста.

Дотримання запропонованої послідовності має забезпечити логічно вибудоване, з точки зору методики, поєднання тренувальних занять. Також у навчально-тренувальному процесі ЕГ в підготовчій частині заняття цілеспрямовано застосовували рухливі ігри з м'ячем і без нього, виходячи з мети і завдань блоку. У навчально-тренувальному процесі КГ використовували традиційну методику навчання.

На третьому етапі (травень 2021 року) проводилося контрольне тестування рівня фізичної та технічної підготовленості юних футболістів КГ і ЕГ.

Висновки. Проаналізована науково-методична література з проблеми дослідження дозволила запропонувати вдосконалену методику проведення

тренувань юних футболістів з метою покращення їхньої техніко-тактичної підготовки на основі програм дитячо-юнацької спортивної школи та європейських систем.

Запропонована методика техніко-тактичної підготовки юних футболістів, в основі якої лежать зміни частки тренувального процесу між загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою у бік збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки, а також збільшення числа тактичних і технічних вправ з м'ячем.

Література

1. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособ. для слушателей ВШГ / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. М., 1980. – 128 с.
2. Артими́юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими́юк Н., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. С. 3–7.
3. Артими́юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими́юк Н., Пітин М. // Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. – С. 3–7.
4. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Боднар. – Х.: Ранок, 2008. – 192 с.
5. Веселовська Л. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу / Любов Веселовська., Ігор Чернобай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар.наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 315 – 318.
6. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 2. – С. 10–13.
7. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
8. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./ за ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХІІІ, 1999. – № 16. – С. 3–8.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Багдасарян А. В., Сокол О. В.

Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова, Миколаїв

Мета роботи – визначити вплив використання комплексних вправ з техніко-тактичної підготовки під час тренувальних занять з волейболістами на ефективність виконання ігрових дій в нападі та захисті.