

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**76-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**14 травня – 23 травня 2024 р.**

## **НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навантаження – це певна величина впливу фізичних вправ на організм займаються, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізичної вправ і обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу зовнішніх сторін (інтенсивності та обсягу).

Під обсягом навантаження розуміють як тривалість виконання фізичних вправ, так і сумарна кількість фізичної роботи, виконане протягом певного часу (за одне заняття, тиждень, місяць, період тощо).

Критеріями оцінки зовнішнього боку навантаження можуть служити: кількість повторень вправ, кількість занять, сумарний час, витрачений на роботу, сумарний кілометраж, сумарна вага обтяжень та ін. При оцінці внутрішньої сторони навантаження показниками обсягу можуть бути, наприклад, сумарні величини пульсу в окремих вправах.

Інтенсивність навантаження – це сила впливу фізичної роботи на організм людини в даний момент, її напруженість і ступінь концентрації обсягу навантаження в часі. Критеріями інтенсивності зовнішнього боку навантаження, як правило, служать: швидкість пересування в бігу на ковзанах, лижах, плаванні; темп гри або бою; відсоток вправ, виконаних з відносно більшою інтенсивністю; моторна щільність заняття. Як показники інтенсивності внутрішньої сторони навантаження можуть бути мінімальні, середні, максимальні значення ЧСС, величина енергетичних витрат в одиницю часу, величина серцевого викиду, швидкість накопичення і кількість лактату в крові та ін.

Однак тривале застосування одноманітних навантажень може гальмувати зростання фізичних здібностей, привести до перевтоми займаються, викликати у них втрату інтересу до занять. Тому, безперервним варіюванням застосовуваних навантажень створюються умови, при яких зменшується можливість появи перевтоми, активізуються відновні процеси в організмі, посилюються адаптаційні перебудови функцій і структур, що лежать в основі розвитку відповідних здібностей.

Ефект, що досягається за допомогою інтервалів відпочинку непостійний. Він змінюється в міру збільшення сумарного навантаження. Тому для досягнення постійного ефекту необхідно збільшувати інтервали, інакше екстремальний інтервал відпочинку перетворюється на ординарний, а потім у жорсткий.

За своїм характером відпочинок може бути:

- активним – перемикання на яку або діяльність, відмінну від тієї, яка викликала стомлення (у бігу перехід на ходьбу та ін.) ;
- пасивним – відносний спокій, відсутність активної діяльності (певна поза, «аутогенний відпочинок», сон та ін.);
- комбінованим – об'єднання в одній паузі відпочинку активної і пасивної його організації.

При застосуванні активного або комбінованого відпочинку ефект відновлення оперативної працездатності збільшується, хоча в умовах значного наростаючого стомлення ефективність їх може знижуватися, а роль пасивного відпочинку зростати.

Таким чином, для ефективної організації тренувального процесу необхідно раціонально поєднувати чотири складові частини методів вправи: характер і величину навантаження, тривалість і характер відпочинку.

**УДК 796.03:01**

*Зачепило І. В., асистент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ**

Техніка гри у футбол базується на декількох основних елементах, які дозволяють гравцям ефективно керувати м'ячем, передавати його, стріляти по воротах та виконувати інші дії на полі. Ось деякі з найбільш важливих основ техніки гри у футбол:

1. Дотик. Гравці повинні мати відмінний дотик м'яча, щоб ефективно контролювати його під час прийому, передачі та виконання інших рухів. Це включає в себе використання різних частин ноги, грудей або голови для прийому м'яча.

2. Пасинг. Вміння точно та сильно передавати м'яч до партнерів є ключовим аспектом техніки гри. Гравці використовують різні частини ніг для виконання коротких та довгих пасів, а також крутяться та нахилиються, щоб забезпечити точність та силу передачі.