

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.

Полтава 2024

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.

3. Удари. Включають в себе техніку виконання ударів головою, ногами та іншими частинами тіла з метою забиття голу. Гравці повинні мати відмінну координацію та точність для нанесення сильних та точних ударів.

4. Дриблінг. Гравці використовують дотик та техніку, щоб пройти м'ячем поперек поля, обходячи супротивників. Вміння пройти через оборону вимагає від гравців високої швидкості, маневреності та контролю м'яча.

5. Захист. Гравці використовують техніку, щоб захистити м'яч від супротивників, включаючи оборонні позиції, блокування ударів та витримку фізичного контакту.

6. Прийняття рішень. Важливим аспектом техніки є вміння гравців швидко аналізувати ситуації на полі та приймати відповідні рішення щодо дій з м'ячем, передачі або удару.

Закріплення і вдосконалення техніки. Основні задачі цього етапу – закріпити освоєну техніку, довести спеціальні рухові навички до вищого ступеня автоматизму і пристосувати ці навички до умов гри. На даному етапі знаходить вживання весь комплекс методів фізичного виховання. В теорії і практиці футболу виділяють три способи дії на систему рухів при її вдосконаленні:

- зміна обстановки, в якій діє спортсмен (проведення занять в залі, на полі з різним покриттям, у футбольних городках і т.д.);

- зміна функціонального стану самого спортсмена (виконання вправ в стані стомлення або стану підвищеної емоційності);

- зміна задачі в ході виконання вправи: тобто полегшення (зменшувати відстані, швидкості і зусилля і ін.), виконувати вправи на оцінку і т.д.

Ці основні елементи техніки гри у футбол спільно з фізичною та тактичною підготовкою допомагають гравцям досягти високого рівня виступів на полі.

Література

1. Овчаренко С. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / С.В.Овчаренко, В.В.Матяш, Д.О.Соловей, А.В.Яковенко: Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2017.

2. Овчаренко С. В. Футбол: методика навчання техніці гри / С. В. Овчаренко, А. В. Яковенко, О. П. Куниця: Методичні рекомендації ДДІФКіС. Дніпропетровськ: Інновація, 2013.

3. Журід С. М. Техніко-тактична підготовка футболістів: навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. культури. Харків: ХДАФК, 2012 р.