Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and Practicalconferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

він є дійсним і надійним критерієм оцінки витривалості боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку [3, с. 17].

Координаційні здібності – одне з найбільш значущих фізичних якостей боксера. Якщо спортсмен швидко і точно завдає удари і при цьому вміло захищається і правильно координує руху рук, ніг і тулуба, то його координаційні здібності заслуговують на високу оцінку. Особливу увагу потрібно звертати на координацію рухів, оскільки вона багато в чому характеризує специфічну рухову діяльність боксера [4, с. 16].

Отже, в одному з найбільш «гострих» видів єдиноборств, психологічна підготовленість боксерів відіграє особливо важливу, а часто і вирішальну роль в досягненні високої спортивної майстерності і успіхів на рингу. Тому для тренерів дуже важливо знати особливості прояву психічних процесів і фізичних якостей у спортсменів в процесі змагальної діяльності. У діях боксера проявляється одночасно цілий комплекс найрізноманітніших психічних процесів і фізичних якостей: м'язово-рухові відчуття, складне спеціалізоване «почуття часу», «почуття зусиль», «почуття простору», уявлення, увагу, швидкість рухової реакції, мислення, пам'ять, вольові якості, емоційна стійкість. У всіх діях боксерів, пов'язаних з подоланням труднощів, проявляються вольові якості (сміливість, ініціативність і стійкість). Важливою якістю боксера є також і здатність до максимальної мобілізації власних сил у вирішальні моменти поєдинку.

Література:

1. *Анисимов Г. И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. – 41 с.*
2. *Атилов А. А. Современный бокс: Учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 640 с.*
3. *Бакулев С.Е., Симаков А.М., Момот Д.А. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов: техническая подготовленность // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.*
4. *Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1997. – №6. – С. 15-25.*

А.В. Бондаренко, студентка групи 301- ГС,
Наук. керівник: ст.викладач А.В. Остапов
Національного університету “Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка”

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКИ ГРИ В ФУТБОЛ

На сьогоднішній день футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор, це пов’язано з удосконаленням методики кваліфікованої

тактичної підготовки спортсменів та їх майстерності. При сучасному високому рівні спортивних досягнень, саме тактична підготовленість футболістів набуває першочергового значення. Тактика футболу відрізняється великою різноманітністю способів і форм ведення гри. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше вони використовують його у боротьбі з суперником.

Тактика гри – це доцільне застосування індивідуальних, групових і командних дій у боротьбі з противником для досягнення перемоги.

Тактика гри у футболі поділяється на:

- тактику гри в нападі;
- тактику гри в захисті.

Головна задача нападу – це порушення організованих оборонних дій суперника, подолання індивідуального і групового опору, що дозволило б завершити атаку взяттям воріт.

Головна мета гри команди в обороні полягає в позбавленні суперника переваги в ігровому просторі і можливості виконувати прицільні удари у ворота з близької дистанції. Для цього необхідно забезпечити щільну опіку противника, порушити його взаємодії і якнайшвидше повернути собі контроль над м'ячем.

Для гри в нападі та захисті використовують різні тактики гри, такі як: 1 + 3 + 4 + 2 + 1; 1 + 3 + 3 + 3 + 1; 1 + 4 + 2 + 4; 1 + 4 + 3 + 3; 1 + 4 + 4 + 2. Ще одним з важливих моментів є тактичні дії футболістів. Вони поділяються на: індивідуальні; групові; командні.

Кожен футболіст повинен добре володіти кожним видом тактичних дій, оскільки від його майстерності залежить гра команди і чи зможуть вони перемогти суперника.

Кожен повинен мати гарну фізичну підготовку, володіти різними фінтами та техніками. Гра команди повинна бути злагоджена, щоб кожен гравець міг підстрахувати іншого у випадку непередбачуваної ситуації та допомогти партнеру. Також кожен повинен знати свою позицію і чітко розуміти свою роль у команді та грі, тому що противника можна подолати тільки узгодженими колективними діями.

Щоб футболісти гарно і впевнено володіли тактичними прийомами гри, їм потрібно постійно тренуватися та вдосконалювати свої навички. Для цього на тренуваннях вони використовують і застосовують на практиці різноманітні вправи для індивідуальної та групової підготовки. Щоб ефективно засвоїти вправи, їх потрібно виконувати у невеликій кількості гравців, саме тоді всі тонкощі прийомів будуть точно відпрацьовані кожним футболістом. Також, корисним є відпрацювання певних вправ поділом на невеликі команди.

Отже, футбол є популярною грою на сьогоднішній день. І дуже важливо, щоб гравці мали гарну тактичну підготовку. Бо тільки в такому випадку команда зможе досягти цілі та перемогти суперника.

Література

1. *Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка футболістів // Методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61 с.*
2. *Тактика футболу в нападі і захисті. URL.: http://4ua.co.ua/sport/vb3bc68a5c53a89421306c26_0.html*

Е. К. Бондаренко, магистрант
Университет Вероны, Италия
А. Е. Бондаренко, к. пед. н., доцент
Гомельский государственный університет имени Франциска Скорины

ПАРАМЕТРЫ БИОМЕХАНИКИ ЗВЕНЬЕВ НОГИ НА ОПОРЕ ПРИ БЕГЕ

Движения спортсмена определяются воздействием опоры на сегменты тела и вызывает напряжение в суставах. Наибольшая нагрузка в момент постановки ноги на опору приходится на свод стопы [2]. При этом, деформация свода определяет силу амортизации и передачу величины нагрузки на остальные звенья биокинематической цепи [1]. Амортизация движения происходит за счет свойств скелетных мышц [9]. Характер передачи напряжения на суставные поверхности звеньев основывается на функциональном состоянии мышц [12, 13]. В настоящее время разработаны диапазоны нормы, определяющие нормальное функционирование скелетных мышц, на основе которых осуществляется управление тренировочным процессом спортсменов различной квалификации [8, 11].

Характер изменений функционального состояния скелетных мышц во многом определяется процессами срочной и долговременной адаптации в ответ на применяемое воздействие [4, 5]. Одним из наиболее информативных неинваивных методов определения реакции скелетных мышц на предлагаемую нагрузку в настоящее время является метод миометрии, позволяющий выявлять характер напряжения мышечной ткани и воздействие мышц на суставы спортсмена [10]. В зависимости от средств спортивной тренировки, объёмов выполнения физических нагрузок, а также их интенсивности, происходит перестроение не только функциональных систем организма, связанных с протеканием физиологических процессов, но и биомеханических параметров движения, что даёт возможность структурировать тренировочный процесс в микро и мезо циклах и на протяжении всего годичного цикла [3, 6]. При этом происходит изменение качественных показателей жировой и мышечной массы тела, влияющей не только на протекание адаптационных процессов,