

Міністерство освіти, науки, молоді та спорту України
Академія наук вищої школи України
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини

XI Міжнародна науково-практична конференція
«Актуальні проблеми сучасної біології
та здоров'я людини»,
присвячена 50-річчю кафедри теорії і методики
фізичного виховання та здоров'я людини.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

(Випуск 11)

УДК 57 (082)

ISBN 966-630-019-2

Підготовлено до друку редакційною колегією XI Міжнародної науково-практичної конференції „Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини". Відповідальний редактор: С.В.Гетманцев. Відповідальний секретар: Л.М.Сулова.

XI Міжнародна науково-практична конференція „Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини". Збірник наукових праць. Випуск 11 /Під ред. С.В. Гетманцева. -Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2011. - 363 с.

Оргкомітет конференції:

Будак В.Д.	Голова оргкомітету, д.т.н., професор, член-кореспондент АПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Наконечний І.В.	д.б.н., професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
Рожков І.М.	д.б.н., професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Гетманцев С.В.	к.б.н., доцент, Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Цебржинський О.І.	д.б.н., професор, завідувач кафедри біології, Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського
Макаренко О.М.	д.м.н., професор, Київський національний університет імені Т.Шевченка
Коробейников Г.В.	д.б.н., професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Богуш В.Л.	к.м.н., доцент, Гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
Козлов А.Г.	д.м.н., професор, Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

У збірнику наукових праць розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.

■

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,
Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту.
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини
Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-03

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій.

ЗМІСТ
РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Рожков І.М., Грицай Ю.О., Наконечний ЛВ., Гетманцев СВ., Литвиненко О.М., Олейник В.П., Тахтарова І.К., Захарова А.О., Чернозуб А.А., Рошнін І.Г. КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: 50 РОКІВ ПЛІДНОЇ ПРАЦІ.....	9
Абрамович Т. И., Гарнаева А. К., Хоменко Е. Н. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЭМПАТИИ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ И СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	16
Бобровник В.И., Криворученко Е.В. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	19
Богатир В.Г., Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Діброва А.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ТОЧНІСТЬ РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	23
Богуш В.Л., Гетманцев СВ., Сокол О.В., Фарионов В.Н., Резниченко О.И. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ.....	26
Борещька І.О., Костарева Н.Б. ФОРМУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....	32
Бріскін Ю. А., Передерій А.В., Розторгуй М.С. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	34
Гетманцев С.В., Богуш В.Л., Яцунский А.С., Резниченко О.И., Харько Д.А. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....	37
Гетманцев СВ., Богуш В.Л., Яцунский А.С., Сокол О.В., Раевский А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.....	40
Гужва О. І., Шейко В. І. ВПЛИВ ВІЛОЗЕНУ НА ПОКАЗНИКИ ІМУННОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ТА ГОМЕОСТАЗ СПОРТСМЕНІВ.....	44
Дзюба З.Г., Чайка Н.С, Доній В.М., Рябов Є.І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	47
Жигадло Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецький О.І., Боровський Д.Л., Іжицький В.Б. ФОРМУВАННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В ГРУПІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	51
Іжицький В.Б., Земляков В.С., Шалар О.Г. ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ.....	53
Канішевський СМ., Третяков М.О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВНЗ УКРАЇНИ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	55
Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В., Микула М.М. ВПЛИВ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ДИНАМІКУ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	59
Криворученко О.В., Гризун Г.С, Домарадська Г.Г. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ, НА ОСНОВІ УРАХУВАННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ЦИКЛІЧНИХ ЗМІН ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ.....	62

У ДК 796.06:37.02

**ФОРМУВАННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В ГРУПІ
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

**Жигадло Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецький О.І., *Боровський Д.Л.,
Іжицький В.Б.

**Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського
*Миколаївський державний аграрний університет
**Миколаївський комплекс національного університету
«Одеська юридична академія»**

У даній статті авторами розглядається детальне викладення ситуаційно-ігрового підходу івчально-тренувального процесу.

Ключові слова: тактика, фізичні якості, техніка, загально-фізична підготовка.

Актуальність. Футбол - багатогранна гра, яка знаходиться в постійному розвитку, де зливаються в одне ціле різні сторони підготовленості спортсменів, а не окремо їх техніка та тактика. [2] Завдяки цьому в основу дослідження взято розвиток фізичних якостей і їх застосування в учбово-тренувальному процесі в групі ПСМ (підвищення спортивної майстерності).

Метою статті є детальне викладення ситуаційно-ігрового підходу до навчально-тренувального процесу.

Організація дослідження. Порівняння двох підходів в навчанні.

Перший - традиційне, шляхом багатократного повторення в суворо регламентованій вправі. Другий - ситуаційний метод. Дослідження, яке проводилося з вересня по листопад 2011 року на базі інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, підтвердили перевагу ситуаційного методу.

Виявляється, не всі згодні з існуючою методикою навчання, коли відпрацювання технічних елементів проходить у відриві від тактики гри. Заслужений тренер УССР П.Пономаренко (1977) з цього питання пише наступне: "Диференційований метод навчання від набору до випуску гравця не навчає, а вдосконалює окремі елементи техніки та тактики..."

Показуємо фактори, на які ми опиралися при складанні кожного навчально-тренувального заняття:

- 1) відповідність змісту навчально-тренувального заняття рівню підготовленості тих, хто займається;
- 2) відповідність навчально-тренувальних засобів завданням занять;
- 3) приємність та погодженість між частинами занять;
- 4) закріплення матеріалу, який вивчається в ігрових вправах;
- 5) застосування різних ігрових вправ для навчання техніки;
- 6) використання перемінного методу на заняттях (рваний ритм).

Додаткові вимоги:

- застосування вправ по навчанню гри головою не рідше одного - двох разів в місяць (для навчально-тренувальної групи 2-го року навчання) і не менше одного разу на тиждень, починаючи з навчально-тренувальної групи 1-го року навчання;

- застосування вправ по вихованню загальної і спеціальної швидкості не рідше ніж один раз в тиждень для всіх навчальних груп.

Перераховані всі складові, звичайно, не входять в наші цілі, але без врахування і дотримання перерахованих факторів проведення занять стає малоефективним. Можна зробити попередні висновки:

1. Метод багаторазових повторень, як основа навчання техніки без широкого використання різних навчальних ігрових вправ неефективний. Не можна відокремлювати техніку від тактики гри.

2. Проблеми формування тактико-технічної майстерності повинні вирішуватись з максимально широким застосуванням ситуаційного методу.

3. Ігрові вправи для закріплення отриманих навичок повинні мати специфічну направленість, допомагаючи гравцю реалізувати рухові завдання безпосередньо технічних елементів, які вивчалися на занятті. Для цього потрібно створювати умови при виконанні вправ, які ставлять футболіста перед вибором визначених тактико-технічних дій. Багаторазове повторення технічних прийомів саме в ігровій ситуації - основа для ефективного та швидкого навчання.

4. Проведення підготовчої частини заняття - це значна економія тренувального часу в основній частині. Головна умова - застосування рухів або групових дій, які мають подібну біомеханічну або тактичну структуру. Важливо в усіх частинах конкретного заняття основну увагу приділити тому, що буде йти "червоною ниткою" через все заняття. Це досягається за рахунок приємності між частинами заняття. Якщо ми ставимо завдання по навчанню техніці фінтам, веденню, відбору м'яча, то підготовча частина повинна мати ігри типу "регбі", "боротьба за м'ячі", ігри типу "квадрат".

В цих вправах гравцю необхідно швидко переносити центр ваги тіла з однієї ноги на другу, щоб обіграти противника, проявити при цьому "рухову техніку". А рухливі ігри типу "Боротьба за м'яч", "М'яч капітану", які не будуть в даному випадку ефективні, мають іншу направленість. Такі ігри бажано застосовувати при навчанні передачам м'яча і груповим взаємодіям. [3]

Не дивлячись на дефіцит матеріалу всі дослідженні напрямки, представляють загальну структуру спортивного успіху по даним, отриманим відомим тренером К.А. Шперлінгом, Д.В. Рибіним [1,с.57-60], які також включені в наше дослідження.

Навчально-тренувальна група 1-го року навчання:

- фізична і технічна підготовка;
- загально-фізична підготовка;
- тактична підготовка.

Навчально-тренувальна група 2-го року навчання:

- загально-фізична підготовка;

- технічна підготовка;
- тактична підготовка.

Футболісти групи спортивно-педагогічного вдосконалення 4-5 року навчання:

- тактико-технічна підготовка;
- загально-фізична підготовка.

Висновок:

Нами було виявлено, що різкі зауваження підвищують концентрацію і стійкість уваги, але така постійна активізація може мусить поставити під удар інтуїтивні рішення і мистецтво гри.

Література

1. Абдулкадіров А.Л. Співвідношення фізичної та технічної підготовки юних футболістів 11-14 років на етапі навчально-спортивної спеціалізації. – Л., 1985. – 456с.
2. Лисенчук Г.А. та ін. Тактика футболу /Г.А. Лисенчук, В.Г. Лоос, В.Г. Догадайло. – К, 1991. – 88с.
3. Ігри та ігрові вправи техніко - тактичного характеру в підготовці футболістів: Метод. посібник /Й.Г. Фалес, О.Ф. Огерчук, О.В. Колобич, А.В. Дулібський; Львівський держ. ін-т фізичної культури. Кафедра теорії і методики футболу ЛДІФК. – Л., 1998. – 112с.

FORMATION GROUP WORKSHOP PLAYERS IN SPORTS SKILLS. Zhygadlo G.B., Bogatyr V.G., Wertelecki O.I., *Barovsky D.L., **Izhytskyj V.B.

Summary. In this paper the authors considered a detailed description of situationally-game approach to the training process.

Key words: *tactics, physical quality, engineering, g enerai physical pr eparation.*