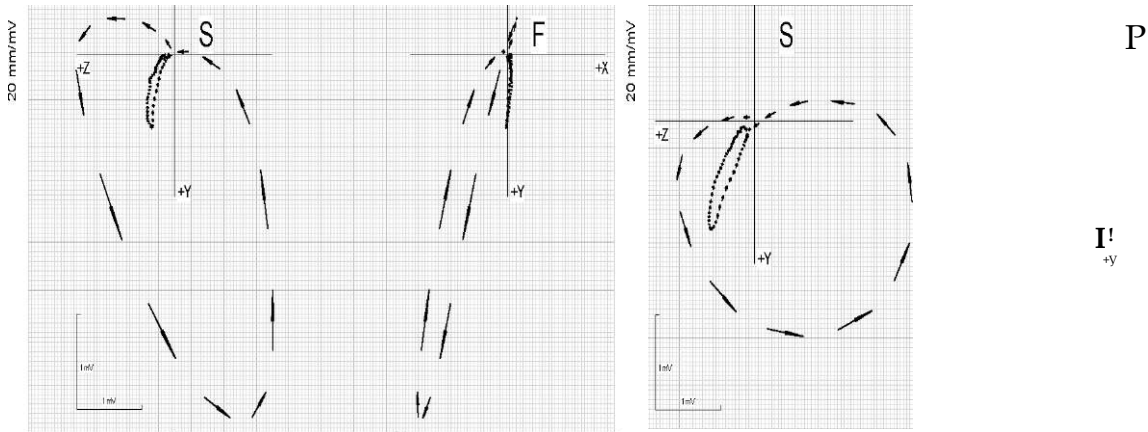


## Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

Так на прикладі ВКГ-графіки двох спортсменок одного віку, кваліфікації і спортивного стажу, що займаються академічною греблею й виступають в одному екіпажі можна побачити настільки по різному серце кожної з них реагує на одне й теж запропоноване фізичне навантаження.



розрахованим методом числових даних), які представляються в таблиці і на їх основі можна робити аналіз та рекомендації щодо подальшої підготовки спортсменів. Найінформативніші з них інтегральні вектори: початковий, головний, кінцевий та вектор Т. Їх важливо розглядати в динаміці.

Таблиця 1 - Зміна величини інтегральних векторів ВКГ у відсотках

| Назва вектору | I мікроцикл | II мікроцикл | III мікроцикл |
|---------------|-------------|--------------|---------------|
|               | 3 день      | 6 день       | 13 день       |
| початковий    | 24,56       | 12,8         | 6,03          |
| головний      | 31,96       | 19,62        | 10,29         |
| кінцевий      | 21,83       | 23,89        | 9,11          |
| Т             | 24,06       | 3,95         | 3,97          |

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 17-18 РОКІВ

Голуб Д.О., викладач

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ,  
місто Бердянськ, Україна

**Актуальність.** Сучасний етап розвитку нашого суспільства відкриває великі можливості формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Фізичний розвиток в юнацькому віці проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих властивостей сприяє зміцненню здоров'я.

На даний час помітно зріс інтерес фахівців до проблеми низького рівня розвитку швидкісних якостей у юнацькому віці. Відбувається пошук нових методів і засобів розвитку фізичних якостей, а саме, підвищення рівня розвитку

## II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

швидкісних здібностей юнаків 17-18 років засобами футболу.

**Ступінь дослідження проблеми.** На думку багатьох авторів, таких як М. Годик, В. Нечаєв, І. Чорнобай [1, 2], одним з кращих засобів що сприяють розвитку швидкісних здібностей виступає футбол, тому що, цей засіб перевірений роками. Також футбол є найпопулярнішою грою в усьому світі, і інтерес до неї лише зростає з кожним днем. Деякі аспекти щодо загальної організації занять з футболу висвітлені у працях А. Четирко, В. Старикова, Н. Рогальського, Е. Дегеля та інших.

**Результати дослідження.** У своїх працях М. Годик висвітлює різноманітність засобів у футболі які використовуються для розвитку фізичних якостей, в тому числі і швидкісних здібностей [1].

Аналіз результатів дослідження показав, що для виховання швидкості рухів використовуються швидкісні вправи. Для підвищення рівня розвитку швидкісних якостей юнаків 17-18 років на заняттях з фізичного виховання засобами футболу потрібно враховувати деякі аспекти. А саме, щоб тривалість одного повторення швидкісних вправ коливалася в залежності від статі, віку, підготовленості юнаків і конкретних завдань - від 2-3 до 10-12 с. Довжину дистанції вибирати таким чином, щоб інтенсивність роботи зберігалася максимальною до кінця виконання спроби. Кількість повторень не більше 5-6. Інтервали відпочинку між спробами від 1 до 2-3 хв. Щоб підтримати збудливість центральної нервової системи на досить високому рівні, паузи між повтореннями заповнювати вправами малої інтенсивності, при виконанні яких функціонують ті ж м'язові групи, що і в основних вправах. Наприклад, якщо хлопці здійснюють серію ривків з м'ячем, то до місця старту вони повертаються повільним бігом або спокійною ходьбою, ведучи м'яч або жонглюючи ним.

Щоб запобігти утворенню так званого «швидкісного бар'єру», що полягає в стабілізації швидкості і частоти рухів, в заняття включають різноманітні ігрові засоби, постійно їх варіюючи. У цьому одна з причин широкого використання при вихованні швидкості рухливих ігор та естафет, в процесі яких юнаки пристосовуються до нестандартних умов: пересуваються найнесподіванішими способами, ментально реагують на зміну обстановки [3].

**Висновок.** За результатами аналізу літературних джерел ми встановили, що футбол має широкий арсенал засобів для розвитку фізичних якостей, ефективність яких доведена на практиці. Використання засобів футболу має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей, а особливо - швидкісних.

### Список використаних джерел

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. - Москва : Человек, 2009. - 272 с.
2. Нечаев В.І. Методика розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості в юних футболістів / В. І. Нечаєв // Слобожанський науково-спортивний вісник : Збірник наукових статей / ХДАФК. - Харків, 2006. - Вип. 9. - С. 66-69.
3. Мозговий О. І. Дослідження впливу шкільного програмного матеріалу з футболу на розвиток фізичних якостей школярів / О. І. Мозговий, О. І. Богушко // Вісник Запорізького національного університету : збірник наукових статей / ред. М. В. Маліков ; Запорізький національний університет. - Запоріжжя, 2010. - № 1(3) : Фізичне виховання та спорт. - С 173-175.