

На сьогодні в Україні науково-дослідницьку роботу в галузі лікувальної фізкультури спрямовують проблемна комісія МОЗ України, кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кафедра спортивної медицини та валеології Національної медичної академії післядипломної освіти (НМАПО), кафедри Дніпропетровської державної медичної академії та Одеського національного медичного університету.

Таким чином, ЛФК як метод лікування широко використовується у комплексній терапії більшості захворювань, як наукова дисципліна має достатньо розроблену теорію. Базою для занять є мережа обладнаних кабінетів лікувальної фізичної культури у різних лікувально-профілактичних закладах, де працюють кваліфіковані спеціалісти.

#### **Список використаних джерел:**

1. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0\\_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0\\_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
2. <https://vseosvita.ua/library/likuvalna-fizicna-kultura-na-uroci-fizicnoi-kulturi-zagalnogo-zakladu-serednoi-osviti-503833.html>
3. Бондар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Львів: 2013.
4. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015.

## **ЗНАЧЕННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ СИТУАЦІЯХ У ФУТБОЛІ**

**Мосійчук Н. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.б.н., доц. Кваск О. В.**

Футбол досить популярний вид спорту серед молодого покоління, який мають досить широкі можливості для розвитку функціональних можливостей організму та фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я гравців. На початковому етапі учні зіштовхуються з футболом у загальноосвітніх школах, секціях та спортивних школах. Враховуючи той факт, що футбол досить популярний, існує низка аспектів, які вимагають значно більш ретельного наукового та науково-методичного підходу у роботі тренерів, викладачів та фахівців у галузі футболу [2].

В даний час футбол орієнтований на високу точність виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях і висуває високі вимоги до їх реалізації. Для цього необхідне подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу юних футболістів, який був би спрямований на підвищення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях, що набуває на сьогодні особливої актуальності.

Виділяють такі види ударів за способом виконання:

Удар внутрішньою стороною стопи, або інакше «щічкою», застосовується в основному для передач м'яча гравцям у команді на невеликі відстані. Цей удар досить часто застосовують у міні-футболі.

Удар зовнішньою частиною підйому практично застосовують при обстрілі воріт, і навіть під час прихованої передачі гравцю команди. Основною особливістю цього удару є те, що м'яч у польоті закручується і летить, дещо відхиляючись від траєкторії, убік.

Удар п'ятою застосовується найчастіше, коли потрібно зробити несподівану передачу гравцеві команди, який знаходиться позаду.

Удар носком часто використовується при грі в сиру погоду: даним ударом мокрий м'яч можна спрямувати на досить велику відстань. У футболі цей удар досить часто використовується при обстрілі воріт, тому він виконується з невеликого замаху, а отже, він раптовий для воротаря. Використовується цей удар носком і в тому випадку, коли до м'яча важко дотягнутися.

Удар із напівльоту найчастіше наноситься по м'ячу у той момент, коли він відскакує від землі. Цей удар, дуже сильний. Тому ним користуються гравці при передачах на значні відстані та при обстрілі воріт.

Удари по м'ячу головою є ефективним технічним прийомом. Цей удар виконуються боковою частиною голови або лобом для найкращого результату. Удари по м'ячу лобом наносяться як із місця, так і у стрибку.

Удар з льоту. Цей удар можуть виконувати будь-яким способом по м'ячу, що летить. Тренуючи дані удари, необхідно звернути особливу увагу на правильність дотику ноги з м'ячем.

Удар серединою підйому практично використовується як обстрілу воріт, а також для дальніх передач гравцеві команди.

Удар внутрішньою частиною підйому застосовується найчастіше у великому футболі при виконанні вільного, штрафного та кутового ударів. Він також є незамінним у різних ситуаціях і при грі в міні-футбол [3].

Різані удари. Це удари, після застосування яких м'яч летить дугою, обертаючись навколо власної осі. Різані удари реалізуються будь-яким способом. Найчастіше у грі застосовуються удари, які виконані внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

Удар із поворотом застосовується для зміни напрямку польоту м'яча. На практиці цей удар виконується середньою частиною підйому по м'ячах, що опускаються або низько летять назустріч.

Удар через себе здійснюється середньою частиною підйому по м'ячах, які летять або стрибають, коли необхідно нанести несподіваний удар у ворота, або зробити передачу через голову назад [2].

За кожної гри у футбол, футболісти десятки разів намагаються вразити ворота суперників. Однак досить часто м'яч після їх ударів часто летить повз ворота. Це зазвичай відбувається через те, що гравці при нанесенні удару по м'ячу не потрапляють у намічену точку. (Наприклад, при ударі м'яч підстрибнув на нерівності поля або гравця, який саме в цей час хотів зробити удар по м'ячу, підштовхнув суперник. Ця ситуація частково може виправдати гравця, але в більшості випадків помилки викликаються недбалістю, неухважністю, нерозумінням, недостатньою тренуваністю.)

Футболісти, які мають достатній досвід, реалізуючи штрафні удари, ретельно встановлюють м'яч, намагаються передбачити можливості взяття воріт, потім прицілюються, і намагаються дуже точно завдати удару по м'ячу. Вони розуміють ціну помилки у разі неточного завдання удару, тому вибирають певне місце (точку), по якому слід завдати удару

Щоб добре завдати ударів, необхідно знати теоретичні основи виконання цих ударів, а вправах знаходити їхню реалізацію практичного застосування.

У футболі точність виконання ударів залежить від наступних факторів:

- фізичного стану футболіста, а також швидкості його мислення;
- вміння гравця правильно передбачити дії партнерів по команді та суперника у відповідь;
- здатність гравця зорієнтуватися в тому, який елемент застосувати для завдання удару, якою частиною тіла, в яку точку м'яча, з якою силою вдарити по м'ячу (володіння м'ячем);
- способу виконання;
- технічного виконання;
- здатності правильно визначати напрямок і відстань до того місця, де знаходяться ворота та розташовується суперник;
- здатність реалізовувати раніше освоєні просторові та силові характеристики руху та інші фактори [1; 3].

Виходячи з цього, вищевикладені фактори залежатимуть і від координаційних якостей футболістів, від їхнього вміння відчувати м'яч. Для кращого навчання техніці ударів, необхідно розвивати у гравців, швидко-силові та координаційні здібності учнів. Якість контролю та відчуття м'яча, а також показники володіння м'ячем визначають рівень технічної майстерності футболіста.

### **Список використаних джерел:**

1. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу. Київ : Здоров'я, 1988. 252 с.
2. Соломонко В. В. Футбол. Київ : Олімп. література 1997. 286 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : посібник. Київ : Олімп. література 2005. 294 с.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УЧНІВ СТАРШОЇ (ПРОФІЛЬНОЇ) ШКОЛИ**

**Москаленко І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.**

«Людину, яка отримала хороше фізичне виховання, легко впізнати за рішучістю і впевненістю рухів. Вона знає свої сили, вміє їх докладати і ними користуватися, вона не піддається втомі, тому що вона – господар своїх органів», – це влучне висловлювання французького фізіолога і педагога, Жоржа Демені, мало б залишатись актуальним на всі часи. Що ж до твердження про те, що повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та впливає на всі сторони життєдіяльності людини – це вже загальновідома істина, яку, певно, знають геть усі.

Проте наразі ми й досі маємо небезпечного, але вже такого звичного ворога сучасного суспільства – критичне зниження рухової активності. За словами доктора біологічних наук, професора Анатолія Магльованого: «Хвороби, що зветься терміном “гіподинамія”, у медицині не існує, однак цей стан здатний привести до порушення функцій багатьох органів і систем. Саме тому лікарі усього світу з кожним роком приділяють гіподинамії серед населення усе більше уваги. Про значення цього терміну не важко здогадатися, “гіподинамія” означає “знижена активність”». І це зважаючи на те, що потреба в русі закладена на генетичному рівні і є важливим компонентом біологічної складової людини.

Справа в тому, що маленька дитина використовує для руху будь-які можливості, навіть попри всі обмеження від батьків. Це і є неусвідомлений, але непереборної сили прояв природної потреби в русі. Однак з віком сила цієї потреби знижується за принципом «чим менше дитина рухається, тим швидше зникає потреба» [1, с. 7]. Причинами цього можуть бути нераціональний розпорядок дня, перевантаження навчальною роботою, тривале проведення вільного часу в статичному положенні біля екрану комп'ютера, телефона тощо. І як наслідок, втрачається ефективний стимулятор росту і вдосконалення функцій молодого організму, водночас знижуються