

## УДОСКОНАЛЕННЯ КУТОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФУТБОЛІСТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Бондар Анна, Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ  
Кафедра фізичного виховання та спорту  
grinchukanna366@gmail.com, Roghaly5@gmail.com*

**Постановка проблеми.** В наш час футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор України та всього світу [1]. Високий рівень розвитку футболу потребує вирішення проблем, таких як: організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування [2].

**Обговорення.** Аналіз кутових характеристик футболістів різної кваліфікації під час удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу проводився нами у таких кутах: колінний суглоб, тазостегновий суглоб, плечовий суглоб, ліктьовий суглоб.

Проведений нами аналіз кількісні характеристики кутів в різні моменти фаз при виконанні удару по м'ячу дозволив виявити, що у ФВК виражена узгодженість рухів в кутах нижніх кінцівок – у першій фазі удар виконується за рахунок руху в тазостегновому суглобі, завершальна – в колінному. При цьому спортсмени ефективно використовують рух в плечовому суглобі в початковій фазі удару для підвищення його сили і рух в ліктьовому суглобі – в заключній фазі для підтримки рівноваги. У ФНК узгодженість порушена, обидва суглоби ноги в рівній мірі задіяні в першій фазі удару. Рух рук при цьому не відбувається, плечовий і ліктьовий суглоби підключаються тільки в заключну фазу руху.

За результатами порівняльного аналізу кутових характеристик у футболістів різної кваліфікації в граничних фазах удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу дозволив визначити їх кількісні значення, зміни та відмінності. Встановлено, що кутові характеристики колінного, тазостегнового та ліктьового суглобів у мікро-фазі постановка опорної ноги фази підготовка мають статистично достовірні відмінності на рівні  $p \leq 0,05$ . Також у мікро-фазі ударний рух робочої фази спостерігаються статистично достовірні відмінності на рівні  $p \leq 0,05$  у всіх чотирьох проаналізованих нами кутах.

Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації для футболістів низької кваліфікації у різні моменти удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу ґрунтувалася на програмно-цільовому принципі організації навчально-тренувального процесу.

**Рекомендації.** Проведений нами порівняльний аналіз кількісних кутових характеристик спортсменів високої кваліфікації та футболістів низької кваліфікації після впровадження нами методичних рекомендацій, не виявив достовірних відмінностей у кутах, а на початку дослідження достовірні відмінності були у 8 кутах. Вище зазначене свідчить про позитивний вплив розроблених нами методичних рекомендацій.

### **Література**

1. Бондар А.А. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри у футбол у студентів ЗВО. / А.А. Бондар, В.В. Ільчишина/ Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – Випуск 10(118)19. – С.16-19.
2. Лежньова О.В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. / О.В. Лежньова, В.В. Качан// Спортивні ігри. – 2021. – №. 2 (20). – С. 34-42.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

**Брезденюк Олександра**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра фізичного виховання  
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання засобів фізичного виховання із найбільш високим загальнооздоровчим ефектом [1, 4]. На сьогоднішній день студентству необхідно усвідомити розуміння того, що фізична активність покращує показники фізичної підготовленості, допомагає у боротьбі зі стресом, підвищує працездатність організму. Фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави. Оптимізація процесу фізичного виховання, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні [2, 3].

**Обговорення.** Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [1, 4, 5]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників, що створюють додаткові фізичні і психологічні