

У зв'язку з потребою підвищення рівня здоров'я у студентської молоді, формування у них усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами і підвищення рівня здоров'я рекомендується враховувати і формувати позитивну та стійку мотивацію до систематичних занять руховою активністю.

Література:

1. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Х. : ОВС, 2007. 271 с.
2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. Посібник. 2-ге вид., випр. Х. : ОВС, 2008. 406 с
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К. : Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-ТЕХНІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

Безніс П.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Загальна фізична підготовка юного футболіста забезпечується вправами загальнорозвиваючого характеру і вправами з деяких інших видів спорту: легкої атлетиці, гімнастики, лижного спорту, плавання та інших. З допомогою цих вправ досягається забезпечення всебічного розвитку рухових і швидкісно-силових якостей, зміцнюється м'язовий апарат, підвищується витривалість і загальна тренуваність дітей і підлітків.

У практиці підготовки юних футболістів особливо виділяють спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. На етапі початкового навчання фізична підготовка необхідна для розвитку організму дітей й у правильного формування основних рухових функцій. Експериментально показано: міцність освоєння прийомів володіння м'ячем великою мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Чим менше вік дитини, тим більш цілеспрямовано можна впливати на розвиток насамперед таких якостей, як спритність, гнучкість, швидкість.

Одним з найбільш значущих фізичних якостей, для сучасного футболу є швидкість, яка в значній мірі впливає на якість ігрової діяльності. В даний час досягнення змагального успіху в футболі без якості швидкості неможливо, а рішення проблеми вдосконалення цієї якості у футболістів за допомогою пошуку нових ефективних засобів, методів є досить актуальною.

Тенденцією розвитку сучасного футболу є прояв футболістами в грі все в більшій кількості техніко-тактичних і рухових дій з м'ячем і без м'яча з проявом максимальної потужності. Крім того, від гравців потрібні вміння володіти м'ячем на високій швидкості з переміщеннями, і виконувати «вибухові» дії по ходу гри багаторазово. Не володіючи швидкістю, важко розраховувати на гру в

класній команді. В процесі гри швидкість у футболістів проявляється в швидкості реакції і в виконанні рухів.

Швидкість виконання прийомів в сучасному футболі має велике значення. На широкому просторі футбольного поля гравцям стало тісно і той, хто не володіє швидкістю виконання технічних прийомів, завжди буде виходити з ліміту часу і може виявитися за бортом сучасного футболу.

Встановлено, що розвиток і вдосконалення швидкісних якостей можливе лише при постійному виконанні спортсменами швидкісних вправ. Відсутність їх на окремих етапах підготовки негайно призводить до зниження швидкості бігу.

Максимальна швидкість, яку може розвинути гравець, залежить не тільки від рівня його швидкісних даних, але і від рівня розвитку динамічної сили, від ступеня оволодіння технікою руху і т.д.

В останні десятиліття все частіше стали вживати термін «швидкісні здібності». Це пояснюється тим, що дослідження конкретних форм прояву швидкості виявляють їх істотні відмінності.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, що забезпечують йому виконання рухових дій в мінімальній для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарним формам ставляться швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів.

При вдосконаленні швидкісних можливостей використовуються такі методи:

- 1) метод швидкісно-силової підготовки або метод динамічних зусиль;
- 2) повторний метод виконання вправ в максимально швидкому темпі;
- 3) метод полегшених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 4) метод ускладнених умов при виконанні швидкісних вправ;
- 5) ігровий метод.

Для вдосконалення стартовою швидкості найбільш ефективними є швидкісно-силової і повторний методи.

При розвитку і вдосконалення швидкості бігу за допомогою повторного методу необхідно дотримуватися таких характеристики.

1. Інтенсивність виконання повинна бути максимальною, тобто ривки виконуються в повну силу. Для того щоб протистояти «стабілізації» швидкості, можна використовувати ряд методичних прийомів (біг в полегшених умовах - під гору, чергування ривків в ускладнених умовах - в гору з ривками в звичайних умовах).

2. Тривалість виконання ривка залежить від довжини пробігає відстані. У футболі в основному застосовуються ривки на 15-30 м з місця (стартова швидкість), а також на 45 м (дистанційна швидкість).

3. Інтервали відпочинку залежать в основному від довжини дистанції. Дослідження показали, що при ривках на 15 м кожне наступне повторення повинне проводитися через 45-60 с (в залежності від рівня підготовленості

футболістів). У бігу на 30 м паузи від повторень до повторенням повинні складати 75-90 с. При 60-метрових відрізків пауза від 2 до 2,5

Розвиток і вдосконалення швидкості рухів футболіста має проходити як в підготовчому, так і в змагальному періодах тренування. Це необхідно тому, що прояв швидкісних якостей обумовлюється дуже тонкими координаційними зв'язками в нервовій системі, які швидко порушуються при припиненні тренування.

Футбол вимагає розвитку швидкості, сили і спеціальної витривалості в роботі зі змінною інтенсивністю. Під час безперервної футбольної підготовки футболістів необхідно приділяти увагу розвитку рухових якостей, і, перш за все швидкісно-силових, а також становленню технічної підготовленості, які будуть запорукою формування змагальної діяльності.

Література:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : Навчально-методичний посібник. К. : Комбі ЛТД., 2004.
2. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. 2016. №. 1. 323-331.
3. Леськів А. П. Підготовка юного футболіста. Тернопіль: Астон, 2001. 80 с.

КОМЕРЦІЙНЕ ВИКОРИСТАННЯ ФІНАНСОВИХ РЕСУРСІВ У ФУТБОЛІ

Зайцев С.С., ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Тип економічного зростання, його стійкість і динаміка багато в чому залежать і від конкурентоспроможності робочої сили - її дисциплінованості, акуратності, цілеспрямованості і працездатності. Усі ці характеристики є істотними конкурентними перевагами трудящих в усіх сферах економіки в різних галузях господарської діяльності. І навпроти, неорганізованість, недобросовісна і безвідповідальність в трудовій діяльності і повсякденному житті - це великі недоліки, які бажано в максимальному ступені нівелювати або усувати. Зробити це можна лише в процесі виховання особи, формування належної виробничої і побутової культури.

Кошти футбольним клубам потрібні для розвитку, як приклад — побудова нового стадіону, а ще — аби купувати нових гравців і конкурувати з іншими клубами. Якщо команда немає багатого власника, то залишається вихід на біржу або краудфандинг серед уболівальників.

Дослідницька робота присвячена веденню фінансової звітності у футбольних клубах. Основне завдання цього дослідження показати на прикладі англійських футбольних клубів методи обліку людини і пов'язані з ним