

Додатково проводяться спортивні свята у вигляді показових виступів з рукопашного бою, жонглювання гир, комплексних та легкоатлетичних естафет, забігів, ігор та інше, як правило, присвячених до будь-якого свята (до дня працівника фізичної культури і спорту, перші весняні старты, олімпійський день, за здоровий спосіб життя тощо). В заходах приймають участь керівництво факультету, курсові начальники та курсанти. В кожному заході приймають участь до 50% особового та перемінного складу ФПМ.

ВИСНОВОК. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті надасть нам можливість скорегувати, спрогнозувати та направити в нове русло подальше формування фізичної активності курсантів. Проведене дослідження показало, що спортсмени-курсанти факультету податкової міліції гідно представляють університет та Україну на теренах міжнародних змагань. Яскравим прикладом служить перемога на Чемпіонаті світу (2013) Дедусь Максима, який в третє став переможцем змагань з гирьового спорту та становий світовий рекорд серед юніорів. Учасниками та призерами чемпіонатів Європи та світу стало більше 45 спортсменів факультету. Такими курсантами та випускниками ставали: Дуляницький Ю.В. п'ятиразовий переможець Чемпіонату світу з гирьового спорту, Миколайчук Богдан триразовий Чемпіон світу та Чемпіон Європи, Гичко Ігор Чемпіон світу та дворазовий Чемпіон Європи, Андрійчук Олександр Чемпіон світу та Європи і Олександр Мамонтов – дворазовий Чемпіон Європи з військово-спортивного двоборства.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ДАНОМУ НАПРЯМІ. Подальше дослідження вбачаємо у вивченні впливу занять фізичною підготовкою на професійно важливі якості та вміння молодих фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України / С.А. Антоненко // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 12-15.
2. Лаврентьев А.Н. Актуальные проблемы физической подготовки женщин в правоохранительных органах Украины / А.Н. Лаврентьев, Е.В. Бутко // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31) 13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 74-79
3. Сергієнко Ю.П. Проблеми фізичної активності курсантів ВНЗ правоохоронних органів України / Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев, О.В. Бутко // гол. ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – випуск 102. – С. 343-347.
4. Kuzmin A.A. Kettlebell Sport: Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. – Ohio, - 2003. – 60 p.
5. Catona M.A. Psychometric study of children at risk for Huntington disease / Catona M.A. // Clin. Genet. – 1985. – № 4 - P. 307-316.
6. Prysizhnyk S.I. Influence of physical education means upon functional state of respiratory system of students with chronic lung disease / S.I. Prysizhnyk, O.O. Primarow // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical. Training and sports. – 2013. – № 9. – S. 73-79.

Лускань О.Ю.

Национальный Технический университет Украины «Киевский политехнический институт»

ОТБОР ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Статья посвящена проблеме поиска эффективности средств и методов при отборе футболистов на начальном этапе. Это позволит определить наиболее значимые средства и методы, которые будут способствовать подготовке футболистов.

Ключевые слова: учебно – тренировочный процесс, методы обучения, совершенствования техники и тактики игры, отбор и подготовка футболистов.

Лускань О.Ю. Відбір футболістів на початковому етапі підготовки. *Стаття присвячена проблемі пошуку ефективності засобів і методів при відборі футболістів на початковому етапі. Це дозволить визначити найбільш значущі засоби і методи, які будуть сприяти підготовці футболістів.*

Ключові слова: навчально - тренувальний процес, методи навчання, вдосконалення техніки і тактики гри, відбір та підготовка футболістів.

Luskan O. Selection of footballers on the initial stage preparations. *Nowadays there are significant changes at the system of football – players' preparing; this is cleared first of all at inculcation into the practice of learning work scientifically grounded methods of learning and improvement at technique and tactics of a game. At teams of high grade training devices, special devices, technical means of information are applied which can rise an effectiveness of training. The methods of pedagogical control for health, for a level of training as well as for preparing football – players to competitions are widely used. Many tutors of teams skillfully use these data for correction of today's and other plans of work. The quantity of teams which have at one's disposal effective means of acceleration of renewal after intense lessons are risen etcetera. There is the more and more meaning to preparing high – skill reserves of domestic football. The number of specialized football classes, schools is risen. Experienced trainers with special education, with great sport experience are attracted to the work with young football – players. The conditions for systematic rising qualification of trainers, for improvement their knowledge are created. The special literature for preparing young football – players are published in the country. But there is a situation when numerous trainers of club teams, specialized schools and classes, groups of preparing do not provide sufficient fresh reserves, reserves of full value to the leading clubs of the country. Only a number of 17 – 18 years old pupils of clubs come out at main teams of masters. May be one of a reason which brake preparing young perspective football – players is that managers of special classes, groups of preparing do not understand the role of*

qualified selection of children concern to lessons on football; these managers do not know a methodology of a selection. In spite of general interest concern to this task the questions of organization, methodology of a selection, forecasting abilities of football – players wait for proper highlighting at a literature. There are separate developments concerning to a task of selection which have significant interest for practical trainers but these developments are only the some sides of these question.

Key words: teaching - trenirovony process, teaching methods, improving the techniques and tactics of the game, selection and training of players.

Актуальность. В последние годы произошли значительные изменения в системе подготовки футболистов, что проявилось прежде всего во внедрении в практику учебно-тренировочной работы научно обоснованных методов обучения и совершенствования в технике, тактике игры. В командах высокого класса находят применение тренажеры, специальные приспособления, технические средства информации, позволяющие повысить эффективность тренировок. Широко используются методы врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, уровнем тренированности и готовности футболистов к состязаниям. Многие наставники команд умело применяют эти данные для корректирования текущих и оперативных планов работы. Увеличивается количество команд, имеющих в своем распоряжении эффективные средства ускорения восстановления после напряженных занятий и игр [1.5]. Все большее значение придается подготовке высококвалифицированных резервов отечественного футбола. Растет количество специализированных футбольных классов, школ. К работе с юными футболистами привлекаются опытные тренеры со специальным образованием, большим спортивным стажем. Создаются условия для систематического повышения квалификации тренеров, углубления их знаний [2.4.7]. В стране издается специальная литература по подготовке молодых футболистов. И все же приходится констатировать, что многочисленная армия тренеров клубных команд, ДЮСШ, специализированных школ и классов, групп подготовки пока не обеспечивает достаточного притока свежих сил, полноценного резерва в ведущие клубы страны. Лишь единицы из воспитанников клубов 17-18 -летнего возраста выступают в основных составах команд мастеров [3.8]

По-видимому, одна из причин, тормозящих подготовку молодых перспективных футболистов, кроется в непонимании руководителями ДЮСШ, спецклассов, групп подготовки роли квалифицированного отбора детей, подростков к занятиям футболом, слабом знании методики отбора. Несмотря на всеобщую заинтересованность в решении этой проблемы, вопросы организации, методики отбора, прогнозирования способностей футболистов не нашли пока должного освещения в литературе. Отдельные разработки по проблеме отбора, хотя и представляют значительный интерес для практиков, отражают лишь некоторые стороны этого вопроса.

Цель исследования. Целью нашего исследования явились теоретические предпосылки решения проблемы отбора к занятиям футболом. На основе анализа научно – методической литературы, наблюдений, собственного практического (игрового) опыта предложены методы прогнозирования и оценки способностей футболистов подросткового возраста к специфической деятельности.

Были поставлены следующие конкретные задачи:

1. Проанализировать и обобщить литературные данные по теме с целью изучения данной проблемы.
2. Выявить предпосылки к определению способностей футболистов.
3. На основании анализа научно – методической литературы дать рекомендации по прогнозированию способностей у футболистов.

Методы исследования

1. Анализ и обоснование данных литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Опрос специалистов.

Результаты исследований. Спортивная ориентация и спортивная специализация являются фазами единого процесса, начинающегося открытием (нахождением) талантов и продолжающегося элементарным обучением в ходе специализированных спортивных тренировок. В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого молодой человек направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться лучших результатов. В спортивной ориентации мы встречаем два основных варианта отбора: спонтанный и организованный (плановый).

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе молодыми спортсменами-новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Психологические и прочие потенциалы самых талантливых начинают все более и все очевиднее превосходить качества посредственных игроков. При спонтанном отборе уверенно можно установить лишь, сколько игроков «прорвалось» до уровня игроков экстракласса в клуб мастеров, или, иными словами, получило лучшие условия для развития и прогресса. Гораздо труднее определить уровень соревновательных возможностей сильнейших игроков, которые бы у них имелись, если бы они были открыты и направлены на занятия футболом своевременно. Оценка потенциальных возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов футбольного специалиста или от его опыта, так как оценки, произведенные на основании интуиции и опыта, в огромнейшей мере увеличивают возможности серьезных промахов.

Организованный (плановый) отбор чаще всего встречается в двух вариантах. Первый вариант характеризуется действием, ограниченным относительно коротким периодом. Основной рабочий принцип этого типа отбора сводится к концентрированию педагогических и специализированных действий на относительно короткий временной период с намерением в течение одной проводимой акции «посмотреть» и «оценить» возможно большее число новичков, а затем тех, кто оценен как перспективный, отобрать и оставить для дальнейшей работы, а остальных исключить. Отбор, организованный таким образом, содержит в себе по меньшей мере два отрицательных фактора. Первый связан с тем, что даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не в состоянии оценить актуальных качеств начинающего спортсмена. Второй фактор — методологического характера, так как центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на повестку дня

утверждение качеств кандидата в данный момент (актуальные качества) и в гораздо меньшей мере способствует прогнозу его способностей к наивысшим достижениям.

Эта форма отбора оправдывает себя лишь в следующих случаях: когда такого рода акция предшествует запрограммированной профессиональной работе со спортсменами и является вступлением в программу отбора. В таком случае цель отбора состоит в распределении всех кандидатов по подготовительным группам, чтобы дальнейший его ход мог проводиться через соответствующие фазы специализированной тренировки; когда акция, носящая массовый характер, связана с проведением какого-либо крупного соревнования, а особенно, когда в таких соревнованиях достигнут крупный спортивный успех (сборной команды, клубной команды). Тогда акция является частью программы, увязывающей в своей широкой основе пропагандирующие спортивно-соревновательные и воспитательные цели.

Футбол не нашел плодородной почвы главным образом из-за того, что специалисты футбола не были с ним в достаточной мере ознакомлены, по крайней мере в отношении необходимого практического опыта. С другой стороны, внедрение этого варианта футбола для самых юных в качестве целостной системы требовало значительных профессиональных и организационно-технических усилий. Когда же все существенные профессиональные и профессионально-организационные аспекты футбола были увязаны в единую систему, выяснилось, что интерес к нему и игроков, и специалистов намного превысил самые оптимистические ожидания.

Второй вариант представляет собой отбор в качестве системы или спортивно-педагогического процесса с характеристиками программной работы, имеющей несомненные преимущества. Эти преимущества заключаются в следующем: в центре находится подчеркнута активная роль тренера или других специалистов, сотрудничавших с ним.

Личный подход тренера к спортивной ориентации должен быть результатом знания им многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Чаще всего речь идет об одновременном и взаимном действии многих факторов, среди которых необходимо выделить: доступность спортивного объекта (открытой площадки, зала) и легкость, с которой можно приступить к созданию организованной формальной (например, школьной) и неформальной (в рамках поселка, улицы, дома и т.д.) команды; определение потенциала таланта.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющие и свой спортивно-педагогический, и свой психологически-социологический, и свой психологически-педагогический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка. Анализ специальной литературы показывает, что скоростью – силовые показатели имеют важное значение при отборе футболистов на начальном этапе подготовке. Среди многих форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения. Этим, вероятно, и объясняется, что для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств чаще всего используются показатели прыгучести.

В специфической деятельности футболистов высокий уровень прыгучести создает благоприятные предпосылки для успешного решения атакующих и оборонительных задач. Вот поэтому-то целесообразно использовать в качестве контрольных следующие упражнения: 1) подскок с места толчком двух ног; 2) прыжок в длину с места; 3) пятерной прыжок в длину с места; 4) метание набивного мяча двумя руками из-за головы (вес мяча -3 кг). Высоту подскока можно измерять разными способами, целесообразней всего – с помощью лентопротяжного механизма В.М. Абалакова. Из трех попыток учитывается лучший результат. Прыжок в длину с места выполняется из стойки – ступни параллельно, носки на одном уровне. Из трех попыток учитывается лучший результат. Пятерной прыжок с места выполняется из той же стойки, что и при прыжке с места. Футболист прыгает на одну ногу (любую), затем на вторую, на первую, вторую и первую. Из трех попыток зачет принимается лучший результат. Общая сумма очков, набранных в контрольных упражнениях характеризует, в известной степени, их скоростно-силовые качества.

Не менее важное значение имеет оценка физической работоспособности в футболе она внешне проявляется в объеме механической работы, которую спортсмен проделывает с высокой интенсивностью в процессе тренировок и состязаний. Физическая работоспособность связана определенным образом с выносливостью, но эти понятия не тождественны. Если выносливость обеспечивает возможность продолжения во времени, то физическая работоспособность определяет способность спортсмена к работе вообще, в том числе к работе максимального объема. Наблюдения за футболистами в ходе тренировок и состязаний показывают, что часть спортсменов проявляет высокую двигательную и интеллектуальную активность от начала до конца занятия или игры. При этом качество работы хоть и колеблется. Но изменяется незначительно. Другие же футболисты не в состоянии проявить должную двигательную и интеллектуальную активность, поддерживать на определенном уровне качество работы в течение всей тренировки. Вероятно, уровень физической работоспособности первых спортсменов выше, чем вторых. Нетрудно предположить, что футболисты, обладающие высокой физической работоспособностью, имеют лучшие предпосылки к росту спортивного мастерства. Специалистам в области спортивной медицины, физиологии спорта разработаны и внедряются в практику способы исследования физической работоспособности у спортсменов высокой квалификации. К сожалению, широкой массе тренеров приходится прибегать к более доступным методам определения физической работоспособности футболистов. Для получения наиболее достоверных данных, характеризующих физическую работоспособность подростков, целесообразно использовать комплекс методов отражающих по возможности специфику футбола.

Тест Купера. Применяется при обследовании систематически тренирующихся подростков. Суть теста в том, что юному футболисту дается установка – пробежать как можно больше за определенный отрезок времени. В практике спорта часто используется 12-минутный отрезок времени. Расстояние, покрытое за этот период, характеризует состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

При проведении испытания в тесте Купера с юными футболистами можно применять 6-,8- и 12-минутный бег, в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности спортсменов.

Комплексное испытание. Выполняется в течение 22-24 мин.

1. Разминка (10 мин), проводимая тренером. Она содержит ходьбу, бег, подскок, маховые движения, наклоны.
2. Бег 400 м в невысоком темпе со скоростью пробегания дистанции 1 мин 30 сек.- 1 мин. 35 сек.
3. Отдых (30 сек), включающий ходьбу. Упражнения на расслабление.
4. Три ускорения по 30 м с высокого старта. Пауза для возраста на старте – 20 сек.
5. Бег 400 м. Темп, скорость бега те же, что в упражнении 2.
6. Отдых (30 сек), включающий ходьбу, упражнения в расслаблении мышц.
7. Два ускорения по 30 м с мячом. Выполняются с высокого старта (не менее трех касаний мяча на каждом отрезке).

Пауза между стартами 20 сек.

8. Жонглирование мячом ногами, головой в любой последовательности (45 сек).
9. Бег в течение 3 мин с заданием – пробежать как можно больше.
10. Отдых (30 сек), включающий ходьбу, упражнения на расслабление.
11. Два ускорения по 30 м с мячом. Условия выполнения те же, что в упражнении 7.

При оценки результатов этого испытания принимаются во внимание показатели: скорости пробегания трех 30-метровых отрезков без мяча (4), двух ускорений по 30 м с мячом (11) и трехминутного бега (9). Для удобства сопоставления результатов футболистов в этом испытании целесообразно условно оценить показатели скорости (4), (11) и дальности пробегания (9) в очках. Применение в практике отбора комплекса испытаний, отражающих физическую работоспособность подростков, позволяет не только оценить, но и проследить за темпами ее развития.

ВЫВОДЫ

Эффективность отбора во многом зависит от выбора методов прогнозирования задатков, способностей к занятиям футболом и, конечно, от надежности и прогностической ценности методик. Отсюда следует, что каждая методика должна характеризовать конкретное качество личности, функцию, без которой невозможно или трудно овладеть специфической деятельностью и показывать в ней высокие спортивно-технические результаты. Для получения полезной и, по возможности, объективной информации о способностях каждого подростка целесообразно применять комплекс методов исследования:

- 1) педагогические наблюдения, дающие возможность оценить качества и свойства личности подростков, судить о способностях к футболу;
- 2) врачебные обследования, позволяющие судить о состоянии здоровья подростков, сдвигах в функциональном состоянии систем организма, динамике физического развития;
- 3) контрольные испытания, характеризующие физические способности подростков и темпы их развития;
- 4) методы оценки физической работоспособности и способности восстанавливаться после нагрузок, психологически напряженной деятельности;
- 5) методы оценки психофизиологических качеств и свойств личности;
- 6) методы оценки специальных способностей (овладение техникой, тактикой игры), темпа их развития;
- 7) методы оценки игровой активности и агрессивности;
- 8) методы, дающие возможность судить об устойчивости к факторам, сбивающим двигательный навык.

ЛИТЕРАТУРА

1. Віхров К.Л. Тактика гри у футбол . Тактика гри воротаря / К.Л. Віхров // Фізичне виховання в школі. 2003. -№4. -с.19-22
2. Губа В.П, Тюленков С.Ю., Прохоров А.А. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. – Смоленск: Инфарм.-ком. Агентство, 1997-118с.
3. Губа В.П., Вольф М.Н., Никитушин В.Г. Современные проблемы ранней спортивной специализации. – М.: ИКА, 1997.-84с.
4. Костюкевич В.М. Футбол: навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів / В.С. Костюкевич // -В.: ДОВ «Вінниця», ВДМУ, 2006-283с.
5. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография / И.Г. Максименко, - Луганск: Знание, 2009.-258с.
6. Столітенко Є.Н. Навчання техніки гри у футбол / Є.Н. Столітенко // Освіта.-2003.-№40-41, (3-10 вересня).-с.14.
7. Стула В.А. Особенности отбора и комплектования игровых линий в детско – юношеских футбольных командах /В.А. Стула, М.И. Фоменко.-Х.: ХГИФК, 1999,-184с.
8. Starosta W., Hirtz P. Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths // Biol. Sport – Volume 6 – Suppl. 1 – 1989 – p. 276 – 282.

Лянной Ю.О., Марченко О.К.
Сумский педагогический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С НАРУШЕНИЕМ КОРОНАРНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Основной причиной смертности людей в экономически развитых странах мира являются сердечно-сосудистые заболевания. Увеличение показателей смертности от указанных заболеваний было отмечено в 50-тых годах прошлого столетия. Поиск причин такой высокой заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний начался с 50-х годов и продолжается до настоящего времени. Научными исследованиями установлено, что пусковым механизмом заболеваемости и смертности людей является гипокинезия человека, которая обусловлена индустриализацией общества – появлением новых средств связи, развитием транспорта, компьютеризацией. Гипокинезия является причиной высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний; в структуре смертности от указанных заболеваний ведущее место занимает нарушение коронарного кровообращения – ишемическая болезнь сердца. Изучена