

УДК 796.332

Якимишин І.Д., старший викладач, **Стахів М.М.**, старший викладач,
Бабич А.М., старший викладач, **Семенів Б.С.**, асистент ©
*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
ім.С.З.Гжицького*

МЕТА І ЗАДАЧІ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ, МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ

У нашій країні футбол вже давно став улюбленим видом спорту, що міцно увійшов у наш побут і все відчутніше впливає на життя всього суспільства. Завданням роботи було дати вичерпну інформацію про мету і задачі занять футболом, а також про методи діагностики фізичного стану футболістів.

Ключові слова: футбол, техніко-тактичні дії, функціональна та психологічна підготовка.

Мета занять футболом дітей у віці від 15 років і старше – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психологічної підготовки, що зумовлено специфікою футболу і вимогам для досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [3,4]

Навчально-тренувальна робота при заняттях футболом направлена на рішення наступних задач:

1. Сприяти формуванню гармонічного розвитку особистості в процесі занять футболом.

2. Подальше удосконалення всіх компонентів техніки футболу.

3. Індивідуалізація спільної і фізичної підготовки.

4. Забезпечення високого рівня функціональних можливостей систем організму, які несуть основне навантаження у футболі.

5. Удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій в захисті і нападі.

6. Вивчення нових методів науково-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу.

7. Підвищення рівня мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів, виховання можливостей саморегуляції психологічного стану в екстремальних умовах тренування і змагань.

Допуск до занять футболом дає лікар на підставі здоров'я і рівня фізичного стану і технічної підготовки.

Кількісне виявлення фізичної підготовки необхідне при організації і розробці рухомих режимів фізичних тренувань. У відповідності з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я Міжнародної федерації спортивної медицини і Міністерства охорони здоров'я України передбачено обмеження людини в умовах м'язової діяльності [5].

Правила проведення тестів з фізичним навантаженням.

При спостереженні виявлення фізичного стану з допомогою фізичних навантажень виявляється безпечною процедурою. Однак в одиничних випадках, частіше у хворих з серцево-судинними захворюваннями, може виникнути гостра серцева недостатність, що потребує невідкладної медичної допомоги. Тому для безпечності обстеження необхідно в обладнанні кабінету передбачити дефібрилятор, прилад для штучної вентиляції легень. Із лікарських засобів необхідні антиаритмічні, судинорозширювальні, судинозвужувальні препарати, стимулятори серцевої діяльності, розчин глюкози, ізотонічний розчин натрію хлориду.

Дослідження фізичного стану проводять не раніше, ніж через 1-1,5 год після приймання їжі. Напередодні дослідження потрібно вилучити з раціону міцну каву, чай, алкогольні напої навіть в мінімальних кількостях. За годину до проведення тестування не рекомендується курити, після фізичної роботи необхідний відпочинок [6].

Приміщення, де проводиться тестування, повинно бути добре провітреним, температура повітря не вища 18-22°. Одяг повинен бути легким, взуття - відповідне розміру ноги.

Фізичний стан – поняття комплексне і характеризується деякими факторами, які визначають рухові можливості людини.

Заключення про рівень фізичного стану можна скласти тільки на основі комплексної оцінки всіх компонентів.

Методика діагностики фізичної підготовленості за комплексною програмою Державного тестування.

Діагностика фізичного стану осіб, які займаються, як основа планування і оцінки ефективності тренування футзалом буде проводитись по програмі державного тестування[1,2].

До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості (далі – тестування) допускаються тренувані особи, лише ті, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування чітко усвідомлюючи ціль своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою правил безпеки в час їх виконання.

У випадку незадовільного самопочуття приймати участь в тестуванні не рекомендується.

Тестування проводиться два дні: перший день – на швидкість, силу ніг (стрибок з місця в довжину чи вгору) і витривалість; другий день – на силу рук в упорі лежачи на підлозі, чи підтягування на перекладині, або висі на зігнутих руках, спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (прес), гнучкість (нахили тулуба вперед), плавання без відліку часу (якщо воно не проводиться в перший день, як тест на витривалість).

Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається та ж сама, причому тест на витривалість і плавання слід виконувати в останню чергу.

Тести можуть виконуватись і в другій послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів в кожному із них[2].

Тести на фізичну підготовку можуть виконуватись як окремі види випробувань в кінці відповідного розділу підготовки.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, щоб в значній мірі забезпечити надійність результатів.

Особи, які проходять тестування, повинні бути одягнуті в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконувати і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Перевірку фізичної підготовки всіх груп населення потрібно проводити в одні і ті ж самі строки, у відповідності до санітарно-гігієнічних і погодних умов.

Методика тестування фізичної підготовки дорослих людей представлена у державних тестах для визначення фізичної підготовки населення України, затверджено постановою Кабінетом Міністрів України №80 від 15.01.1996р., а нормативи оцінки представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки дітей (15 років і старше)

Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000м. хв.с.	ч	12.10	13.15	14.25	15.35	16.25
Або 1000м.хв.с.	ч	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30
Плавання за 12 хв. м.	ч	650	550	450	350	300
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	43	37	31	25	19
Або підтягування на перекладині, разів	ч	15	13	11	9	7
Або вис на зігнутих руках, с	ч	59	46	34	22	9
Підйом в положенні сидячи за 1хв., разів	ч	52	46	39	33	27
Стрибок в довжину з місця, см.	ч	255	236	219	202	185
Або стрибок в верх, см.	ч	55	51	44	38	34
Швидкість						
Біг на 30м, с.	ч	4.5	4.8	5.1	5.3	5.5
Або біг на 60м, с.	ч	8.2	8.5	8.8	9.2	9.5
Спритність						
Човниковий біг 4х9м	ч	8.9	9.3	9.8	10.3	10.8
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положенням сидячи, см	ч	18	15	12	9	6

Оцінка індивідуальних результатів тестування визначається по рейтинговій системі.

При визначенні рейтингу учасника тестування оцінки, отримані ним за окремі види тестування, спочатку множать на коефіцієнт тестів, а потім сумують.

Висновки. Кількісне виявлення фізичної підготовленості необхідне при організації і розробці рухомих режимів фізичних тренувань.

В подальшому будемо працювати над дослідженням змагальної діяльності гравців у футзал.

Література

1. Андреев С.А. Футзал. М.: ФиС, 1978. – 111с.
2. Андреев С. А. Играй в футзал. М.:Советский спорт, 1989. – 47с.
3. Андреев С. А. Футзал. В кн.: Играй в футзал. М.: Поматур, 1999. – с.133-134
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература; 2002, 294с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Кабінет Міністрів України. Постанова від 15.01.1996 р., №80. Київ.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической культуры.