

Предраг Стоякович народився в сербській родині Міодрага та Бьянки в хорватському місті Пожега. Під час війни на Балканах їм довелося переїхати в Белград, де Предраг в юному віці вже виступав за баскетбольний клуб «Црвена звезда». Сімнадцятирічним, в 1994 році, Предраг Стоякович переїхав до Греції, отримавши запрошення в баскетбольний клуб «ПАОК» (Салоніки), грецьке громадянство і нове прізвище Кініс. Через два роки з драфту НБА був обраний клубом «Сакраменто Кінгс», але до цього встиг прославити своє ім'я триочковим кидком за 2 секунди до кінця останнього матчу півфіналу серії плей-офф проти «Олімпіакоса», перервавши його п'ятирічну гегемонію в національному чемпіонаті.

Зріст юного Яо Міна в десятирічному віці пророкував високі перспективи – 165 см. Батьки Яо, в минулому професійні баскетболісти, тоді не знали, що їх сину довірять надзвичайно почесну місію двічі бути знаменосцем збірної КНР на Олімпіадах: 2004 року в Афінах (Греція) і 2008 року в Пекіні (Китай). Вже в підлітковому віці Яо Мін почав грати за «Шанхайських акул» і виступав протягом 5 сезонів за цю команду, ставши чемпіоном КБА.

Шарунас Яскіявічюс, народився в Литві, але шкільні роки провів у школі Solanco High School в Пенсильванії. 10 років, проведені в США, далися взнаки при виборі професії баскетболіста і мріяв про виступи в найкращій світовій баскетбольній лізі НБА. І хоча в 1998 році його не обрав жоден клуб, його успішні виступи в США і за збірну Литви були попереду.

ВИСНОВОК. Вищенаведене дозволяє констатувати наявність низки спільних ознак на початкових етапах становлення спортивної майстерності та багаторічного вдосконалення висококваліфікованих баскетболістів:

- висококваліфіковані баскетболісти народились у спортивних родин. У більшості в родині один або два професійні баскетболісти;

- родини висококваліфікованих баскетболістів мігрували. Майбутні зірки світового баскетболу народились у одній країні, в інших отримали початкову баскетбольну або спортивну освіту. Причини переїзду різні, від контрактів батьків до військово-політичних дій у країні, але в кожному випадку це допомагало гармонійному розвитку баскетбольної особистості. Це свідчить про значний вплив процесів глобалізації на розвиток і становлення спортивної майстерності висококваліфікованих баскетболістів;

- для висококваліфікованих баскетболістів звичайною є практика пошуку оптимального виду спорту та ігрової спеціалізації. На початкових етапах багаторічного вдосконалення майбутні зірки баскетболу займалися іншими видами спортивних ігор до остаточного обрання баскетболу справою життя.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК у даному напрямі ґрунтуються на необхідності детального вивчення процесів становлення спортивної майстерності за роки навчання в коледжах та університетах, що відповідає етапу підготовки до вищих спортивних досягнень. Вивчення та узагальнення таких даних дозволить визначити закономірності та особливості становлення спортивної майстерності висококваліфікованих баскетболістів до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей в умовах чинників глобалізації спорту вищих досягнень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова О. Наукові й теоретико-методологічні засади викладання дисципліни "Професійний спорт" / О. Борисова // Освіта та педагогічна наука. – 2013. – № 3. – С. 39-48.
2. Павленко Ю. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов / Наука в олимпийском спорте // Ю. Павленко. – 2015. – № 2. – С. 10-18.
3. Платонов В. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта / Наука в олимпийском спорте // В. Платонов, Т. Ессентаев. – 2015. – № 2. – С. 19-26.
4. Arrietaa H. Relative age effect and performance in the U-16, U-18 and U-20 European basketball championships / Haritz Arrietaa, Jon Torres-Undaa, Susana María Gila, Jon Irazusta // Journal of Sports Sciences. – 2015. – № 14. – P. 1-5.
DOI:10.1080/02640414.2015.1122204
5. Luo L. Globalization and the rise of the chinese basketball market / Lin Luo, Yongguan Dai, Fuhua Huang // The International Journal of the History of Sport. – 2015. – Volume 32, Issue 10, P. 1321-1335.
6. Brauner T. Basketball footwear requirements are dependent on playing position / Torsten Brauner, Marc Zwinzscher, Thorsten Sterzing // Footwear Science. – 2012. - Volume 4, Issue 3. – P. 191-198.

Таможанская А. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТЗАЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

В статье рассматривается футбол как средство физического воспитания и развития школьников 12-13 лет, необходимая физическая подготовка, положительные качества, воздействующие на организм при занятии футзалом.

Ключевые слова: футбол, школьники, физическое состояние, физическая подготовка, качества.

Таможанська Г. В.. Вплив занять футзалом на фізичний стан дітей 12-13 років. У статті розглядається футбол як засіб фізичного виховання і розвитку школярів 12-13 років, необхідна фізична підготовка, позитивні якості, які впливають на організм при занятті футзалом. Фізична підготовка потрібна спортсмену будь-якого віку, кваліфікації і виду спорту. Однак кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Фізична підготовка допомагає досягти гармонійного розвитку фізичних якостей, допомагає становленню основних рухових навичок будь-якому спортсмену.

Ключові слова: футбол, школярі, фізичний стан, фізична підготовка, якості.

Tamoganskaya A. V.. Influence the practice of futsal on the physical condition of the children of 12-13 years old. The article discusses the futsal as a means of physical education and development of schoolchildren of 12-13 years, the necessary physical training, the positive qualities that affect the body when playing futsal. Physical preparation is necessary for the athlete of any age, skill

and sport. However, each sport has its own specific requirements for physical fitness of athletes to the level of development of individual qualities, functionality and physique. Physical training helps to achieve the harmonious development of physical qualities, which in turn helps the development of basic motor skills of any athlete, including football player. Research was carried out on the basis of the educational complex № 112 of the city of Kharkov. In total the study involved 126 students aged 10-13 years. In pedagogical experiment 30 people (boys and girls). Futbol is characterized by high locomotor activity, manifested in various forms of movement (jumping, running, accelerating, jerking to a change in direction). Were used specific and nonspecific exercises.

Key words: futsal, pupils, physical condition, physical fitness, quality.

Постановка проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Футбол считается самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых разных задач в области физического развития детей [1, 6]. Физическая подготовка нужна спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов – уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Физическая подготовка помогает достичь гармоничного развития физических качеств, помогает становлению основных двигательных навыков любому спортсмену [4, 5]. Влияние занятий футболом на развитие физических качеств детей и студентов исследовало большое количество ученых, но такие исследования на занятиях футзалом не были выявлены. Исходя из того, что данная проблема недостаточно изучена, она является актуальной.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Тема исследования является составляющей комплексной программы научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры, а также проведена согласно «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г.» по теме 2.4 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001) и в соответствии с научно-исследовательской работой, которая финансируется за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2014-2015 гг «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации 0113U002003).

Цель исследования — разработать и обосновать специальный комплекс упражнений, применяемых с целью повышения физической подготовки юного футболиста 12-13 лет.

Согласно цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Исследовать современное состояние проблемы обучения физического состояния детей 12-13 лет.
2. Разработать специальный комплекс упражнений, направленный на развитие двигательных качеств детей 12-13 лет, занимающихся футзалом.

Изложение основного материала. Экспериментально-исследовательская работа проводилась на базе учебно-воспитательного комплекса № 112 города Харькова. Всего в исследованиях приняли участие 126 учеников в возрасте 10-13 лет. В педагогическом эксперименте — 30 человек (и мальчиков, и девочек). Педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня развития физических способностей учащихся 12-13 лет, занимающихся футзалом.

С целью исследования особенностей построения учебно-воспитательного процесса детей 12-13 лет нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с октября 2014 года по декабрь 2014 года, в нем приняли участие 160 респондентов. Анкетирование проводилось с целью выявления особенностей организации учебно-воспитательного процесса учеников 12-13 лет. Основными отличиями в методике занятий контрольной и экспериментальной групп было следующее: в экспериментальной группе в качестве средств физической подготовки использовались специальные упражнения и упражнения на тренажерах. Это были упражнения целевой направленности. Развитие физических качеств у школьников, занимающихся футболом, осуществляется с помощью самых разнообразных методов: повторного, переменного, интервального, равномерного, темпового, контрольного, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, а также игрового и соревновательного. Физическая подготовка делится на общую и специальную физическую подготовку [2]. Поэтому основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста и его физическое состояние. В тренировочном цикле необходимо вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку. Несмотря на это, в процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе [3, 8]. При повышении уровня физических качеств, структура движений футболиста при взаимодействии с мячом может значительно меняться, поэтому необходимо параллельно с развитием двигательных качеств осваивать технические элементы. Развитие физических качеств и освоение техники – два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь условно: физические качества развиваются и при разучивании технических приемов, а развивая физические качества, можно добиться более совершенного освоения технических приемов.

Футзал – одна из разновидностей футбола, только это игра в закрытых залах. Правила соревнований в основном те

же, что в футболе. Но есть и некоторые изменения, вызванные в основном размерами поля (рис. 1) и количеством играющих (4-8 человек). Дети 12-13 лет могут играть волейбольными или облегченными мячами, продолжительность игры детей 12-13 лет составляет 30 мин.

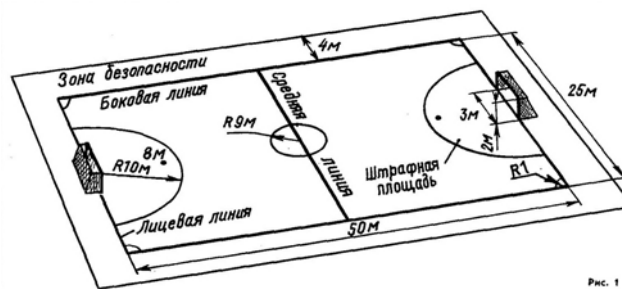


Рис. 1. Размеры площадки

Футзал характеризуется высокой двигательной активностью игроков, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). Основными средствами решения задач физической и технической подготовки юных футболистов являются физические упражнения. В подготовке футболистов 12-13 лет мы использовали две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств:

- неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах). Упражнения этой группы способствуют развитию базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы).
- специфические (тактико-технические). Упражнения этой группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Футзал оказывает влияние на развитие скорости у юных спортсменов 12-13 лет. Известно, что в возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. Скорость и произвольная частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. У футболистов прирост результатов в беге на 60 м наблюдается между 12-15 годами, а после 15 лет намечается тенденция к некоторой их стабилизации, что в дальнейшем может привести к образованию «скоростного барьера». Двигательные навыки, соответствующие возможностям занимающихся, формируются тем быстрее и легче, чем раньше дети начнут занятия футзалом. Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. У физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия проникающей радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию, охлаждению [3].

Техническая подготовка футболистов 12-13 лет характеризуется степенью освоения системы их движений, соответствующей особенностям футзала и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Одна из главных задач обучения и тренировки – разностороннее владение техникой футзала. Улучшить техническую подготовку юных футболистов позволяет повышение уровня двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Изучение отдельного технического приема осуществляют поэтапно: первоначальное обучение; углубленное разучивание; закрепление и совершенствование техники. Для совершенствования техники на занятиях футзалом нами использовались следующие методы: повторный метод; соревновательный метод; игровой метод. Главным средством обучения и тренировки футболистов 12-13 лет являются физические упражнения. В нашем исследовании использовались следующие специальные упражнения:

1. В одно касание

В квадрате 8x8 м располагаются 4 игрока. Каждый обозначает вокруг себя круг диаметром 2 м. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу по воздуху в указанном направлении. По сигналу направление передач несколько раз меняется. Если мяч направлен низом или мимо круга – это ошибка. По истечении условленного времени в игру вступает следующая четверка. Победа присуждается команде, сделавшей меньше ошибок.

2. В цель после прострела

Игрок А от центрального круга ведет мяч к воротам. Приблизившись к штрафной площади, он передает мяч партнеру Б на фланг. Последний низом возвращает ему мяч под удар. Игрок А с хода сильным ударом направляет мяч в ворота. Занимающиеся периодически меняются ролями.

3. Точный удар

На стене (или щите) обозначаются ворота 3x2 м. В верхних и нижних углах чертят мишени диаметром 0,5 м. Занимающиеся поочередно наносят удары по цели с 10 м по неподвижному мячу (5 ударов левой и 5 правой). За попадание в верхние мишени 3 очка, в нижние –1 очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

4. Скоростной дриблинг

На площадке на расстоянии 30 м друг от друга обозначаются линии старта и финиша. Между ними в шахматном порядке расставлены 6 кеглей. Задача соревнующихся – как можно быстрее пройти дистанцию, обводя кегли змейкой. Игрок, показавший –лучшее время, объявляется победителем.

5. Вбрасывание мяча

Упражнение проводят на площадке для мини-футбола. Вратарь с мячом занимает место в штрафной площади. На противоположной стороне поля около боковых линий и перед штрафной площадью обозначаются три круга диаметром 2 м. Вратарь выполняет 6 бросков по указанным целям (по два броска в каждую). За попадание начисляют 1 очко. Затем к состязаниям приступает следующий участник. Игру можно усложнить, натянув на высоте 2 м над средней линией веревку (ленту). Побеждает вратарь, набравший больше очков.

6. Добить мяч головой

Упражняются два партнера. Один из них, встав на линии ворот в 4-5 м от боковой стойки, поднимает мяч над головой и резко бросает его вниз так, чтобы мяч после отскока опустился около 6-метровой отметки. В это время другой игрок, сделав рывок из-за штрафной площади, головой резко направляет отскочивший мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

7. Игра в стенку

На расстоянии 1 м от штрафной площади (напротив одной из стоек ворот) устанавливают стойку. В 5 м от штрафной площади (против другой стойки) обозначают круг диаметром 1 м. Игрок А ведет мяч из глубины поля. Войдя в круг, он передает мяч в направлении к стойке так, чтобы он не доходил до нее примерно 1 м. В это время партнер Б резко стартует из штрафной площади к стойке, обегает ее со стороны боковой линии поля и в одно касание возвращает мяч на ход партнеру А. Тот сильно направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

8. Обводка стоек

На поле в 5 м от штрафной площади устанавливают стойку. Далее через каждые 1, 2 м еще три стойки. Игроки поочередно с центра поля ведут мяч к стойкам, обводят их змейкой и с линии штрафной бьют по воротам. Вратари периодически меняют друг друга. Упражнение можно видоизменить: стойки располагают по диагонали, соединяющей 6-метровую отметку и точку пересечения боковой и средней линий поля.

9. Мяч в кругу

На поле обозначают круг диаметром 12-15 м. Один из игроков с мячом располагается в центре круга, другие (без мяча) — равномерно с внешней его стороны. Центральной игроком низом передает мяч одному из партнеров. Тот возвращает ему мяч тем же приемом и т. д. Таким образом, в передачах участвуют все занимающиеся. Задача игроков, стоящих вне круга, при приближении мяча сделать рывок к мячу (внутри круга) и после этого, выполнить передачу. Суть данного упражнения в том, чтобы как можно дольше продержаться мяч, выполняя точные передачи. Упражнение можно упростить, разрешив занимающимся выполнять передачу после остановки мяча вторым касанием. Разработанный нами специальный комплекс упражнений был направлен на развитие двигательных качеств детей 12-13 лет, занимающихся футзалом.

ВЫВОДЫ

1. Проанализировав специальную и научную литературу по данной проблеме видно, что современное состояние проблемы обучения физического состояния детей 12-13 лет с помощью различных видов двигательной активности находится на низком уровне.

2. Рассмотрев физическое состояние детей 12-13 лет во время занятий футзалом было выявлено, что большинство упражнений, применяемых нами в ходе исследования с целью повышения физической подготовки юного футболиста, всесторонне воздействуют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ будут направлены на изучение влияния занятий футзалом на развитие физических качеств учеников старших классов основных медицинских групп с использованием информационных технологий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. — М., 2007. — 127 с.
2. Годик М. А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов // Теория и практика физической культуры / М. А. Годик, Е. В. Скоморохов. — 2007. — №7. — С. 14-16.
3. Блюдик В. С. Новое в тренировке юных футболистов // Теория и практика физической культуры / В. С. Блюдик. — 2005. — №8. — С. 40-41.
4. Монаков Г. В. Технічна підготовка футболістів.—Київ: Отчизна, 2000.— 123 с.
5. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. — Киев, — М., 2005. — 320 с.
6. Селуянов В. Н. Проблемы технической подготовки в футболе: Монография / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, С. Диас, М. Ферейра. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 104 с.
7. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. Чубаров. — М.: Просвещение, 2007. — 310 с.
8. Соломонко В. Футбол / В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. Соломонко. — Київ: «Олімпійська література», 2005. — 136 с.

Тимо Є.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПЕРЕДУМОВИ СТВОРЕННЯ ТА СКЛАДОВІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИВАТНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ З ФЕХТУВАННЯ

В роботі на основі системного аналізу досліджене проблемне поле, ретроспектива, узагальнено світовий досвід роботи приватних спортивних клубів з фехтування. Виокремленні передумови їх виникнення та розвитку, відмінні та схожі риси. Розкрита значущість діяльності приватних спортивних клубів у сучасному суспільстві. Синтез та узагальнення інформації дозволили зазначити, що формування спортивних шкіл та створення перших спортивних клубів — одна з