

заняттях з фізкультури більшою мірою завищене, ймовірно, через „слабкість” нервових процесів і чутливість, тому що в них навіть на невеликий за силою подразник може бути бурхлива реакція. Вони не люблять змагань і більш комфортно почувають себе у колективній грі, вони намагаються уникати гострих конфліктних ситуацій і намагаються не виділятися з загальної маси. Підлітки з цим типом нервової системи також висловлюють незадоволеність відсутністю улюблених видів вправ на заняттях з фізкультури. Аналіз причин незадоволеності формами фізичного виховання у підлітків з різними типами нервової системи дає можливість визначити стимули, що сприяють збільшенню їх активності. У їхніх відповідях виявляється потреба у фізичному навантаженні, рухливих іграх, присутності улюблених видів вправ на занятті, музичному супроводі, змаганнях. Потреба – це недолік чогось для організму й особистості. Заняття з фізкультури повинно мати не лише освітню спрямованість, але й задовольняти потребу у руховій активності. Висловлене незадоволення свідчить про наявність певної потреби у досліджуваних. Усунення розходжень між тим, що повинно бути на заняттях з фізкультури і тим, що є, насправді і буде стимулом до занять фізичними вправами не лише у процесі занять, але й у самостійній руховій діяльності.

ВИСНОВКИ. Виявлена структура мотивів та інтересів підлітків у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори і стимули, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення дозволяють внести зміни до методики проведення організаційних та самостійних форм занять фізичними вправами, систему диференційованого підходу до підлітків з різними типологічними особливостями, що позитивно вплине на формування здорового способу життя і виховання культури фізичного здоров'я студентської молоді. Подальші дослідження вбачаємо у розробці програм формування мотивації до занять фізичними вправами у контексті урахування психологічних чинників особистості, які впливають на посилення інтересу до певних видів рухової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
2. Балбенко С.Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. - К.: Здоров'я, 1982.-Вип. 9.-С. 7-9.
3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / 36. научные записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. №7. - 2000р. - С. 96-103.
4. Angermayer M.C. (ed). From Social Class to Social Stress. Berlin Springer. 1987; 314.
5. Blumberg I. Mental "health" and mental "illness" // Hosp Commun. Psychiatry. – 1997. – Vol. 130, № 3. – P.229-239

Лускань О. Ю.

Национальный Технический университет Украины «КПИ»

МЕТОДЫ ОТБОРА И ОЦЕНКИ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В последние годы были внесены существенные изменения в обучении футболу. В практику обучения внедрены научные методы изучения и совершенствования техники игры, тактики. В командах высшей лиги использованы специальные приспособления, технические средства информации, которые улучшают эффективность обучения. Широко используются методы медицинского и педагогического контроля здоровья, уровня пригодности и готовности игроков футбола к соревнованиям. Несмотря на общий интерес в разрешении проблемы отбора и оценки способностей детей, результаты организации техник отбора, прогноза способностей игроков футбола - ещё не нашли адекватного освещения в литературе.

Ключевые слова: студенты, футбол, отбор, способности, дети, прогнозирование способностей.

Лускань О.Ю. Методи відбору і оцінки здібностей студентів що займаються футболом. Останніми роками були внесені істотні зміни в навчання футболу. У практику навчання впроваджені наукові методи вивчення і вдосконалення техніки гри, тактики. У командах вищої ліги використані спеціальні пристосування, технічні засоби інформації, які покращують ефективність навчання. Широко використовуються методи медичного і педагогічного контролю здоров'я, рівня придатності і готовності гравців футболу до змагань. Незважаючи на загальний інтерес у вирішенні проблеми відбору і оцінки здібностей дітей, результати організації техніки відбору, прогнозу здібностей гравців футболу - ще не знайшли адекватного освітлення в літературі.

Ключові слова: студенти, футбол, відбір, здібності, діти, прогнозування здібностей.

Luskan O.U. Methods of selection and estimation of capabilities of students engaging in football. In recent years there have been significant changes in the training of football - players that was manifested first of all in the introduction in practice of teaching and training work of scientific methods of learning and improvement in technique, tactics games. In teams of high - grade levels simulators are used; special fittings, technical means of information which can improve the effectiveness of training. It is widely used methods of medical and pedagogical monitoring the health, level of fitness and readiness of football - players for the competitions. A great attention is paid to the preparation of highly qualified reserves of domestic football. A number of specialized football classes and schools is growing. For work with young football - players are involved experienced coaches with special education having great sports experience. It is created the conditions for the systematic training of trainers, deepen their knowledge. In the country a special literature on the training of young football - players has been publishing. But it must be noted that a large army of coaches of club teams, special schools and classes, group of training does not provide an adequate supply of fresh forces, reserve of full value to leading clubs in the country. Apparently one of the reasons hindering the training of young promising football - players, lies in misunderstanding of leaders of special schools, groups of preparing the role qualified selection of children, teenagers to lessons of football, poor knowledge of selection techniques. Despite the general interest in solving this problem the issues of organization, selection techniques, forecasting abilities of the football - players have not yet found adequate coverage in the literature. Although separate developments on the issue of selection are the considerable interest to practitioners but they reflect only certain aspects of this issue.

Key words: students, football, selection, capabilities, children, prognostication of capabilities.

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. 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. 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. По-видимому, одна из причин, тормозящих подготовку молодых перспективных футболистов, кроется в недопонимании руководителями ДЮСШ, групп подготовки роли квалифицированного отбора детей, подростков к занятиям футболом, слабом знании методики отбора [2.3.4]. 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. Вот почему возникает необходимость в научно обоснованных рекомендациях по прогнозированию способностей и отбору к занятиям футболом, в которых были бы учтены тенденции в развитии игры и требования к футболисту завтрашнего дня.

Мы не дадим исчерпывающий ответ на все вопросы прогнозирования способностей и отбора в футболе, однако надеемся, что поможем тренерам управлять процессом отбора, а не полагаться лишь на интуицию.

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 данной проблеме с целью

изучения данной проблемы.

2. Выявить предпосылки к определению способностей футболистов подросткового возраста.
3. На основании анализа научно – методической литературы дать рекомендации по отбору и оценки способностей у футболистов.

Методы исследования

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

Результаты исследований. Первичным критерием, определяющим пригодность детей и подростков к занятиям футболом, является отсутствие у них патологических отклонений в состоянии здоровья. Выявить их могут и должны специалисты путем врачебного контроля. Учитывая специфику футбола, мы сочли целесообразным обратить внимание тренеров на серьезное отношение к организации врачебных исследований. Задача такого обследования на первом (предварительном) этапе отбора заключается в том, чтобы к участию в конкурсных испытаниях, соревнованиях допускались здоровые дети [1.3.6]. На втором этапе отбора роль врачебного освидетельствования возрастает. Именно специалисты должны определить, у каких детей и подростков функциональное состояние органов, систем организма отвечает или будет отвечать требованиям, предъявляемым современным футболом. При этом нельзя забывать и о тех детях, у которых обнаружены отклонения от нормы в состоянии здоровья, но эти отклонения можно со временем устранить [2.3.8]. На современном этапе развития футбола отчетливо проявляется значимость высокого уровня физической подготовленности спортсменов. При отборе к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений (важны для освобождения от соперника, сковывания действий подопечного игрока, при всех маневрах в атаке и обороне); скорость действия с мячом; ловкость (это сложное двигательное качество во многом определяет возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях занятий и состязаний); скоростно-силовые показатели юных спортсменов (от них зависят скорость бега, прыгучесть, в известной степени выносливость и, конечно, качество маневра футболистов); выносливость к специфической тренировочной и соревновательной деятельности; гибкость (высокий ее уровень создает предпосылки для успешного овладения некоторыми сложными приемами игры) [4.5.9]

Оценка скорости бега. Контрольные упражнения:

1. Бег с высокого старта на дистанции 20 и 60 м. На коротком отрезке (20 м) отчетливо проявляется стартовая скорость (V_1), а она зачастую имеет решающее значение в технико-тактических действиях футболистов. Стремительное же пробегание 60-метрового отрезка (V_3) позволяет атакующим футболистам своевременно (после срыва атаки) вернуться на свою половину поля для участия в организованных оборонительных действиях, мгновенно переходить от обороны к атаке, что создает благоприятные условия для нападения против малых сил соперников на значительном просторе.

2. Бег с мячом на отрезке 20 м (V_2). Футболист обязан сделать не менее трех касаний мяча, последнее – на заключительных 5 м (с 16 по 20 м).

3. Бег 60 м: первые 30 м без мяча, вторые – с мячом, не менее трех касания мяча, последнее – на заключительных пяти метрах (V_4).

Оценка скоростных способностей ($V_{сп}$) детей и подростков дается на основании результатов, показанных в беге на 20 и 60 м: $V_{сп} = V_1 + V_3$. Для оценки способности управлять мячом на предельной для каждого футболиста скорости бега следует вычесть из суммы времени пробегания 20- и 60-метровых отрезков с мячом сумму времени преодоления этих дистанций без мяча, т.е. $V_{сп} = (V_2 + V_4) - (V_1 + V_3)$. Скоростные возможности детей, подростков тем выше, чем меньше $V_1 + V_3$.

Аналогично и со способностью управлять мячом на предельной скорости бега. Она тем выше, чем меньше конечный результат. При равных показателях $V_1 + V_3$ у нескольких детей наименьшая разница $(V_2 + V_4) - (V_1 + V_3)$ свидетельствует о лучшей способности управлять мячом на предельной для себя скорости передвижения. **Оценка выносливости.** Высокий уровень общей и специальной выносливости позволяет футболистам в течение всей игры эффективно решать сложные задачи, а также положительно сказывается на психологической устойчивости спортсменов.

Примерное комплексное испытание:

А) разминка (10 мин): упражнения в движении (ходьба, подскоки, бег с маховыми движениями рук и ног – 3 мин); наклоны туловища, маховые движения с привлечением к работе крупных мышечных групп – 4 мин.; игра в «Салки» - 1 мин., после нее медленный бег – 1 мин, два ускорения по 20 м (пауза между ускорениями – 20 сек), ходьба, упражнения в расслаблении;

Б) три удара по мячу (сильной ногой) на дальность;

В) пятерной прыжок с места (2 попытка);

Г) сразу после этого – «челночный бег» (4x30 м), после него медленный бег, ходьба 2 мин., упражнения в расслаблении – 30 сек.;

Д) пятиминутный бег с заданием – убежать как можно дальше (тест Купера). После бега – ходьба, упражнения в расслаблении – 2 мин.;

Е) двусторонняя игра (30 мин. Для 10-11-летних и 40 мин. Для 13-14-летних). Сразу после игры повторно проводятся упражнения Б, В, Г, Д. Результаты испытания (до двухсторонней игры и после нее) заносятся в протокол. При оценке выносливости к специфической деятельности следует принимать во внимание: результат Д, а также разницу в результатах Б, В, Г до и после игры.

Оценка быстроты движений, действий. При оценке быстроты важны: быстрота действий с мячом, быстрота «стартовая», быстрота реакции. Быстрота реагирования на простой и усложненный раздражители измеряется реакционерами различной конструкции. Результаты этих измерений принимаются во внимание при прогнозировании способностей в спорте. И все же при отборе к занятиям футболом необходимо получить информацию о быстроте специфического действия (например, броска вратаря за мячом) в ответ на простой и усложненный раздражители. Все это указывает на то, что такие формы проявления быстроты, время двигательной реакции, максимальная частота движений, время одиночного движения, не имеют ничего общего со скоростью выполнения сложно-координационных двигательных актов, представляющих интерес для практики спорта. Отсюда правомерно считать, что быстрота специфического действия является наиболее объективным показателем возможности футболистов в решении сложных двигательных задач[7]. Учитывая, что опережения соперников на сотые, тысячные доли секунды зачастую решают исходы игровых эпизодов, состязаний, а промедления приводят к поражениям, тренеры должны быть особенно внимательны к этому показателю при окончательном распределении подростков по способностям к футболу. Оценка быстроты действий подростков, темпа развития этого показателя в условиях продолжительного отбора производится по количеству очков, набранных полевыми игроками и вратарем. **Оценка скоростно-силовых показателей футболистов.** Среди многих форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения.

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.

Оценка ловкости. Ловкость – сложное физическое качество. Оно проявляется в особенности спортсмена искусно владеть своими движениями, умело управлять ими, хорошо ориентироваться в новой обстановке, быстро осваивать сложные по координации движения. Учитывая, что многие испытания, предложенные ниже для оценки способности обучаться технике игры, в той или иной мере характеризуют двигательную ловкость футболистов, при отборе можно ограничиться проведением контрольных упражнений, позволяющих судить о ловкости в передвижениях и действиях с мячом.

Оценка ловкости в перемещениях. Из высокой произвольной стойки футболист должен: предельно быстро пробежать 15 м (А-Б) приставными шагами вправо (влево), затем, повернувшись к стойке В, обежать три стойки первую слева) и, повернувшись за стойкой В, финишировать (бег спиной вперед. Результаты оцениваются в секундах. Оценив условно результаты выше 13 сек. В 0,5 очка (от 13,1 до 13,5 сек. – 0,4; от 13,6 до 14,0 сек. – 0,3; от 14,1 до 14,5 – 0,2; от 14,6 до 15,0 – 0,1 очка), мы имеем возможность сравнить подростков по количеству очков, набранных в испытании ловкости.

Оценка ловкости в обращении с мячом. Футболисту дается задание: подбросить мяч над

головой, выполнить три удара по мячу головой (жонглирование), третьим ударом послать мяч на ногу и, не давая опуститься мячу на площадку, 4 раза подряд подбить его вверх (жонглирование) поочередно одной, другой ногой, а пятым ударом послать мяч в гандбольные ворота, которые расположены на расстоянии 10-12 м от линии старта. Результаты выполнения контрольного упражнения оцениваются в очках. За каждый удар по мячу головой, ногой футболисту начисляется 0,1 очка, за попадание мячом в цель – 0,3 очка (при соблюдении условий выполнения упражнения). Если упражнение выполняется не полностью, оценивается правильно выполненная часть. Футболисту дается три попытки, учитывается лучший результат. Общее количество очков, набранных в двух контрольных упражнениях, и характеризует ловкость футболиста.

Оценка гибкости. Эффективность осуществления многих технологических приемов игры, например, ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зависит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха, амплитуды движений. Это подтверждается анализом некоторых приемов игры с позиции биомеханики. При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины целесообразно применять методику Н.Г.Озолина. Футболисту предлагается встать на тумбу, сомкнуть прямые ноги, положить ладонь и, не сгибая ног, как можно ниже наклониться вперед (согнуться). При этом пальцы рук скользят по прикрепленной к тумбе шкале с цифрами. Далее следует зафиксировать ладони на шкале. Показателем гибкости, эластичности мышц и будет цифра в конечной точке наклона. Обозначив условно каждый сантиметр ниже отметки 0 за 0,1 очка, тренеры получают возможность следить за развитием гибкости у детей, подростков и, если необходимо, сравнивать по этому показателю участников отбора.

Оценка физической работоспособности. 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. 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 тех, кто занимается футболом, целесообразно использовать комплекс методов отражающих по возможности специфику футбола.

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 ил 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. Особую ценность при отборе имеют: педагогические наблюдения; врачебные обследования; контрольные испытания; методы оценки физической работоспособности и способности восстанавливаться после нагрузок; методы оценки психофизиологических качеств и свойств личности; методы оценки специальных способностей (овладение техникой, тактикой игры); методы оценки игровой активности и агрессивности; методы, дающие возможность судить об устойчивости к факторам, сбивающим двигательный навык.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов. -2000. – 44 с.
2. Вихров К.Л., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. 2000. – 66 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Fiatarone M. A., Marks E. C., Ryan N. D. Meredith training in nonagenaries. Effects on skeletal muscle // J. of Americ. Medical Association. – 1990. – 263. – P. 3029 – 3034
5. Platonov V.N., Bulatova M. M. Preparazion fisica. – Barselona: Paidotribo, 1993. – 408 p.
6. Reindell H., Roskamm H., Gerschler W. Das Intervaltraining. Physiologische Grundlagen, praktische Anwendung und Scheidigungsmoglichkeiten // Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes. –