

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** передбачається провести в напрямку подальшого вивчення ефективних шляхів профілактики шкідливих звичок і залежностей серед студентів з метою їхнього оздоровлення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Оружие геноцида: самоубийство людей и его механизмы. (Прогнозно-аналитической центр Академии Управления. (2-я ред.). М. Изд-во «НОУ Академии Управления», 2008.
2. Бабаян Э. А., Пятое М. Д. Профилактика алкоголизма. – М.: Медицина, 1981.-63 с.
3. Портов А. А., Пятницкая И. Н. Клиника алкоголизма. – М.: Медицина, 1973. – 368 с.
4. Ягодка П. Н. Осторожно, алкоголь. – М.: Советская Россия, 1973. – 223 с.
5. Ураков И. Г., Куликов В. В. Хронический алкоголизм. – М.: Медицина, 1977. – 168 с.
6. Anda RF et al. Advezege childhood experiences and smoking duzing adolescence and adulthood. JAMA, 1999, 283 (15): 1652 – 1658.

**Усаковский Ю. А., Бова Н. И., Балан Б. А.**

**Национальная академия внутренних дел Украины**

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

#### ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ФУТЗАЛЕ

*Рассмотрено построение тренировочного процесса студенческих футзальных команд в соревновательном периоде годового цикла подготовки. Данными для исследования служили педагогическое тестирование и наблюдение. Процедура тестирования ориентирована на оценку наиболее специфических показателей, отражающих общую и специальную физическую подготовленность футзалистов студенческих команд. В исследовании пришлось прибегать к построению статистических группирований, что позволило проанализировать динамику проявления физической подготовленности футзалистов Национальной академии внутренних дел Украины на протяжении соревновательного периода. Установленные закономерности изменения функционального состояния футзалистов нашли свое конкретное выражение в построении различных вариантов межигровых циклов подготовки.*

**Ключевые слова:** футзал, соревновательный период, студенты, микроцикл, нагрузка.

*Усаковський Ю. О., Бова Н. І., Балан Б. А. Особливості побудови тренувальних мікроциклів в змагальному періоді у футзалі. Розглянуто побудову тренувального процесу студентських футзальних команд у змагальному періоді річного циклу підготовки. Даними для дослідження слугували педагогічне тестування і спостереження. Процедура тестування орієнтована на оцінку найбільш специфічних показників, що відображають загальну і спеціальну фізичну підготовленість футзалістів студентських команд. У дослідженні довелося долучитися до побудови статистичних групувань, що дозволило проаналізувати в динаміці фізичну підготовленість футзалістів Національної академії внутрішніх справ України протягом змагального періоду. Встановлені закономірності зміни функціонального стану футзалістів знайшли своє конкретне вираження в побудові різних варіантів міжігрових циклів підготовки.*

**Ключеві слова:** футзал, змагальний період, студенти, мікроцикл, навантаження.

#### **Ysakovsky Y., Bova N., Balan B. Features of construction training microcycles in the competitive period in futsal.**

*We consider the construction of the training process of students' futsal teams in the competitive period of one year training cycle. Data for the study were the teacher testing and observation. The testing procedure is focused on the evaluation of the most specific indicators that reflect the general and special physical fitness futsal student teams. The study had to take up the construction of statistical groupings, allowing to analyze the dynamics of manifestation of physical fitness futsal National Academy of Internal Affairs of Ukraine during the competition period. Established patterns of change in the functional state of futsal found concrete expression in the construction of various options intergame training cycles.*

**Key words:** futsal, competition period, students, microcycles, load.

**Постановка проблеми.** Рост популярности футзала на современном этапе развития в решающей мере зависит от дальнейшего роста его зрелищности за счет совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов, повышения результативности в матчах, увеличения скорости перемещения игроков по полю, оригинальности тех или иных тактических решений [4]. Все это обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования важных составляющих спортивного мастерства игроков в футзале. Согласно мнению специалистов, высокая эффективность процесса совершенствования всего многообразия двигательных качеств и способностей футзалистов связаны с рядом особенностей: высокой продолжительностью соревновательного периода и большим удельным весом коротких 2-4 дневных межигровых циклов [2]. Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в соревнованиях [1]. Однако в настоящее время подведение спортсменов в футзале к календарным играм чемпионата среди студенческих команд во многом еще стихийный процесс, базирующийся на опыте и интуиции тренера и самого игрока.

Рациональное планирование тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки футзалистов студенческих команд является одним из важных факторов повышения уровня подготовленности спортсменов. Необходимость этого вытекает из самой сущности развития студенческого футзала на современном этапе. Вместе с тем, научные исследования этого вопроса нуждаются во всестороннем анализе и совершенствовании. Исследования проводилось в рамках темы 2.3 "Научно-методические основы совершенствования системы подготовки спортсменов в футболе с учетом особенностей соревновательной деятельности" Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта Министерства по делам семьи, молодежи и спорта на 2011-2015 гг. (номер государственной регистрации

0111U001722).

**Цель исследования** - оптимизирование построения тренировочных микроциклов в соревновательном периоде подготовки студенческих команд в футзале.

**Задачи исследования:**

- Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме, которую изучаем.
- Исследовать динамику специальной работоспособности и функционального состояния футзалистов НАВДУ в соревновательном периоде подготовки.
- Разработать практические рекомендации по построению микроциклов в соревновательном периоде подготовки студенческих команд в футзале.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно – методической литературы и сети интернет по проблеме, которую изучаем.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистической обработки полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Как утверждает Платонов В.Н., в системе подготовки спортсмена следует выделять теорию и методику построения следующих структурных элементов:

- Многолетнюю подготовку спортсмена как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- Годичную подготовку, макроциклы и периоды подготовки;
- Средние циклы (мезоциклы);
- Малые циклы (микроциклы);
- Отдельные тренировочные дни;
- Тренировочные занятия и их части.

В общей структуре тренировочного процесса микроциклы, как структурное образование, находятся на особом положении, поскольку являются относительно законченными, повторяющимися фрагментами этапов тренировки. Микроциклом принято считать серию занятий, проводимых в течении нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки [6]. В зависимости от направленности, объема нагрузок, состава средств и методов, решаемых задач и др., микроциклы делятся на втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные. Благодаря микроциклам открывается возможность сосредоточиться на главной задаче, сконцентрировать для оптимального эффекта объем воздействий, избежать при реализации больших тренировочных нагрузок травм и повреждений. Микроциклы являются также одним из действенных факторов, позволяющих избежать монотонность, психические пресыщения и другие негативные явления, имеющие место при организации и проведении серий тренировочных занятий [5, 9]. Рассматривая значимость микроциклов для обеспечения эффективной подготовки спортсменов высокого класса, следует отметить что: микроциклы являются составляющими общей структуры тренировочного процесса и выполняют свои специфические функции; эффективность решения задач подготовки спортсменов в рамках микроцикла имеет такую же значимость, какую имеют другие более мелкие или более крупные структурные образования тренировочного процесса. Вопрос оптимизации подготовки футзалистов студенческих команд в соревновательном периоде является одним из самых актуальных. В последние годы в специальной литературе наиболее часто встречающимися являются публикации, посвященные вопросам, связанным с изучением соревновательной деятельности и различных составляющих специальной подготовленности. Проведенные в этом направлении исследования позволяют создать комплексное представление о тех качествах и способностях, которые определяют результативность соревновательной деятельности футзалистов 19-20 лет.

При этом особо следует выделить микроциклы подготовки соревновательного периода. Несмотря на то, что рациональное планирование межигровых циклов подготовки в значительной мере обуславливает результативность соревновательной деятельности в футзале, на сегодняшний день, исследования, выполненные в этом направлении, практически отсутствуют как в футболе, так и в футзале. Учитывая вышесказанное, целесообразно проведение исследований, направленных на экспериментальное обоснование рациональных вариантов построения межигровых циклов соревновательного периода подготовки футзалистов студенческих команд. Педагогические наблюдения за игровой деятельностью спортсменов НАВДУ проводились во время чемпионата г. Киева среди студенческих команд по футзалу. С целью диагностики уровня физической подготовленности испытуемых использовались тесты получившие научное подтверждение в теории и практике данного вида спорта:

- а) – время пробегания отрезков 20 и 30 м с места (стартовая скорость)
- б) - время пробегания отрезков 20 и 30 м с хода (дистанционная скорость).

Скоростно-силовые способности определяются при помощи двух тестов:

- в) – прыжок в длину с места (выполняется пять прыжков последовательно один за другим, с непродолжительными интервалами отдыха между ними) - общая дальность прыжков
- г) – прыжок в высоту с места со взмахом рук (взрывная сила);
- д) – время пробега дистанции 400 м с максимальной интенсивностью (скоростная выносливость)
- е) – время выполнения специального теста (пробегание с поочередным ведением мяча по сложной траектории десяти отрезков по 15 м и ударами по воротам в заданный квадрат) – специальная выносливость;
- ж) – время преодоления отрезка 20 м с обводкой четырех стоек (специальные координационные способности)

з) – удар в выделенную половину ворот с расстояния в 10 м (специальные координационные способности).

Установленные закономерности изменения функционального состояния футзалистов НАВДУ нашли свое конкретное выражение в построении различных вариантов межигровых циклов подготовки. Соревновательный период подготовки спортсменов в футзале характеризуется высокой напряженностью календаря соревнований [3]. Установлено, что общее количество самых коротких трехдневных соревновательных микроциклов является наибольшим и составляет 47+0,31% в общем количестве соревновательных микроциклов различной продолжительности. Число пятидневных микроциклов подготовки составляет 14,5+0,16%, оптимальных семидневных циклов, выделено 29,6+1,12%. Соревновательная нагрузка в футзале вызывает существенное снижение специальной работоспособности спортсменов независимо от их игрового амплуа [4]. При этом игровое амплуа обуславливает глубину и характер этих отклонений в функциональном состоянии игроков [5]. В сравнении с защитниками снижение специальной работоспособности после игры существеннее по подавляющему большинству показателей у нападающих. Выполненная соревновательная нагрузка характеризуется избирательным воздействием на отдельные характеристики функционального состояния нападающих и затрагивает прежде всего показатели, свидетельствующие об уровне проявления скоростных способностей, различных видов выносливости (скоростная и специальная) и координационных способностей (в тестах на точность ударов), а также некоторые характеристики из группы психофизиологических показателей.

После соревновательной нагрузки у игроков различного амплуа выявлены различия в сроках и особенностях течения восстановления. Показатели, характеризующие скоростные способности, восстанавливаются у нападающих через 72-96 часов, в то время как у защитников в среднем на 24 часа раньше, через 48-72. Показатели, отражающие уровень проявления скоростно-силовых способностей, восстанавливаются у нападающих через 48-72 часа, у защитников – через 72-96. Показатели скоростной и специальной выносливости у нападающих восстанавливаются через 48-72 часа, у защитников через 72 часа. Специальная работоспособность нападающих в тестах для оценки координационных способностей восстанавливается после игры через 48-72 часа, у защитников через 48 часов. При этом работоспособность нападающих в тестах, связанных с ведением мяча, восстанавливается через 48 часов, а в тестах на точность ударов – через 48-72 часа. В то время, как у защитников работоспособность восстанавливается в среднем через 48 часов и в одном и в другом случае.

Восстановление психофизиологических показателей у нападающих происходит через 24-72 часа. Для защитников практически по всем психофизиологическим показателям время восстановления в среднем составляет 48 часов. Как у нападающих, так и у защитников период восстановления показателей, характеризующие различные виды двигательных реакций, составляет 48-72 часа.

### ВЫВОД

При построении рациональных вариантов соревновательных микроциклов различной продолжительности необходимо исходить из дифференцированного подхода, предполагающего различную структуру микроциклов для подготовки нападающих и защитников. Необходимо также учитывать продолжительность восстановления наиболее значимых показателей специальной работоспособности и функционального состояния у игроков различного амплуа.

На основе изучения и выявленных закономерностей изменения отдельных показателей специальной работоспособности у футзалистов команды НАВДУ после соревновательных нагрузок в зависимости от их игрового амплуа были разработаны модели соревновательных микроциклов различной продолжительности: короткие (3-х дневные); средние (5-ти дневные); оптимальные (7-ми дневные).

Следует обратить внимание на то, что главная роль решения этого вопроса принадлежит тренерам практикам, педагогическое мастерство и методический опыт которых может гарантировать успех в решении данной задачи, но при условии, что они будут взвешенно руководствоваться законами и знаниями в области физиологии спорта. Это важно осознать как для практического использования, так и для дальнейшего совершенствования определенных, в нашей работе, аспектов тренировочной деятельности.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Балан Б.А., Лунін Г.В. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткострокових змагань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», № 1 – 2012, - с.13-16.
2. Без'язичний Б. І., Сірий О. В. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні - футболі // Педагогіка, психологія та методико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 36. Наук, пр./ За редакцією Єрмакова С. С. - Харків; XXIII, 1999 г. -№ 20 - с. 14 - 15.
3. Кириенко Н., Попов В. Системный подход к разработке информационно-моделирующего комплекса оценки функционального состояния спортсмена // Наука в олимпийском спорте. Спец выпуск.- 2000.- С.28-32.
4. Лисенчук С. Г. Залойло В. В. Характеристика специфических технико - тактических упражнений для подготовки мини - футбольных команд // Система подготовки спортсменов высокой квалификации: Тезисы доклады кафедральной - научно - практической конференции - Киев, 1996 г. с. 5-7
5. Лисенчук Г. А., Костюк А. Н. Повышение эффективности двигательной деятельности футболистов в игре мини - футбол // Организация учебно - тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Тезисы и доклады факультетской научно - практической конференции, - Киев 1994г. с. 3-4.
6. Платонов В.Н., Сулов Ф.П. Структура мезо и микроциклов подготовки // Современная система подготовки спортсмена.- М.: СААМ, 1995.-С. 407-426.
7. Пшибыльски В., Лисенчук Г., Стула А. Количественные и качественные критерии оценки специальной работоспособности футболистов в эргометрических тестах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наукових праць. – Луцьк, 1999.- С.1024-1029.
8. Пшибыльски В., Лисенчук Г., Стула А., Следзевски Д. Критерии оценки скоростно-силовых качеств футболистов детского и юношеского возраста // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб.

наукових праць.- Луцьк, 1999.- С. 1029-1032.

9. Следзевски Дариш. Физические нагрузки футболистов в полугодовом цикле тренировки // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Між народ.наук.конгрес. – К., 2000.- С. 253.

10. Шальнов В. А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно –тренировочном процессе. – Ульяновск : УЛГТУ, 2009. – 22 с.

**Чижасє П.І., Ніколасє В.А.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ГОТОВНІСТЬ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

*В статті проведено теоретичне обґрунтування структурних компонентів готовності до майбутньої педагогічної діяльності, яке визначає його здатність самостійно, професійно грамотно трудитися на педагогічній ниві. Розв'язання цієї проблеми багато в чому залежить від формування готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності. Вона дає можливість упевнено почуватись на місці вчителя, швидше адаптуватися до шкільних умов, успішно вирішувати складні завдання навчально-виховної роботи, вивчати особистісні якості та властивості учнів, визначати оптимальні засоби педагогічного впливу, глибоко аналізувати результати своєї діяльності, справлятися з емоційними, фізичними навантаженнями, оптимально будувати стосунки з школярами.*

**Ключові слова:** єдиноборства, педагогіка, студенти, вчителі, готовність до професійної діяльності.

**Чижасє П.И., Николаев В.А. Влияние занятий единоборствами на готовность к будущей педагогической деятельности студентов гуманитарной направленности.** В статье проведено теоретическое обоснование структурных компонентов готовности к будущей педагогической деятельности, которое определяет его способность самостоятельно, профессионально грамотно трудиться на педагогической ниве. Решение этой проблемы во многом зависит от формирования готовности будущих учителей к педагогической деятельности. Она дает возможность уверенно чувствовать себя на месте учителя, быстрее адаптироваться к школьным условиям, успешно решать сложные задания учебно-воспитательной работы, изучать личностные качества и свойства учеников, определять оптимальные средства педагогического влияния, глубоко анализировать результаты своей деятельности, справляться с эмоциональными, физическими нагрузками, оптимально строить отношения со школьниками.

**Ключевые слова:** единоборства, педагогика, студенты, учителя, готовность к профессиональной деятельности.

**Chizhaev P., Nikolaev V. Influence of engaging in single combats on readiness to future pedagogical activity of humanitarian orientation's students.** In the article the theoretical ground of structural components of readiness is conducted to future pedagogical activity that determines his ability independently, professionally correctly to work on the pedagogical field. The decision of this problem in a great deal depends on forming of readiness of future teachers to pedagogical activity. She gives an opportunity confidently to feel in place of teacher, quicker to adapt oneself to the school terms, successfully to decide the difficult tasks of educational-educator work, study personality qualities and properties of students, determine optimal facilities of pedagogical influence, deeply to analyze the results of the activity, get along at emotional, physical activities, optimally to build relationships with schoolchildren. In fact readiness - it not only the supply of professional knowledge, abilities and skills but also such lines of personality, that will provide successful implementation of professional functions, : persuasion, pedagogical capabilities, interests, professional memory, thinking, attention, pedagogical orientation of idea, capacity, emotionality, moral potential of personality, relation, to the phenomena, events, professional duties from the point of view of moral public norms and requirements of select profession of teacher. Forming of readiness of future teachers to professional activity - it foremost accumulation of knowledge, abilities and skills of practical activity. Forming of readiness of students to practical work is sent to preparation of them to rational and perfect activity. Influence of engaging in single combats on readiness to future pedagogical activity of students of humanitarian orientation is extraordinarily meaningful, that in soy a turn was analysed and tested.

**Key words:** single combats, pedagogics, students, teachers, readiness to professional activity.

В статье проведено теоретическое обоснование структурных компонентов готовности к будущей педагогической деятельности, которое определяет его способность самостоятельно, профессионально грамотно трудиться на педагогической ниве. Решение этой проблемы во многом зависит от формирования готовности будущих учителей к педагогической деятельности. Она дает возможность уверенно чувствовать себя на месте учителя, быстрее адаптироваться к школьным условиям, успешно решать сложные задачи учебно-воспитательной работы, изучать личностные качества и свойства учеников, определять оптимальные средства педагогического воздействия, глибоко анализировать результаты своей деятельности, справляться с эмоциональными, физическими нагрузками, оптимально строить отношения со школьниками.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і методика навчання в системі народної освіти».

**Метою дослідження** теоретично обґрунтувати структурні компоненти готовності майбутнього педагога до