

ПРОБЛЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕРЕД КУРСАНТІВ

Пожидаєв Микола , Анісімов Дмитро

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Проблема вдосконалення системи фізичної підготовки, здоров'я курсантської молоді залишається найважливішою державною проблемою. Кожний освітній заклад покликаний сприяти нормальному розвитку учнів і охорони їх здоров'я, яке чітко обумовлено в законі про освіту. Зміст освітньої системи має на увазі обов'язкове впровадження здоров'я зберігаючи технологій в навчальний процес. Висока суспільна потреба в технологіях, що зміцнюють і зберігають здоров'я, як курсантів, так і педагогів, спеціальна фізична підготовка обумовлена, перш за все тим, що рівень здоров'я різко знизився.

Виходячи з цього, завданнями фізичного виховання є розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення індивідуального здоров'я; формування стійких мотивів і потреб у дбайливому ставленні до власного здоров'я; оволодіння системою професійного і життєво значущих практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; освоєння системи знань про заняття фізичною культурою, їх роль і значення в формуванні здорового способу життя і соціальних орієнтацій; поліпшення рівня фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості. І кінцевим підсумком є формування високого рівня культури здоров'я курсантів.

Щоб правильно і ефективно удосконалювати фізичну підготовленість в процесі навчання на заняттях необхідно глибоко знати загальні основи теорії і методики цього питання. Однак знання теорії і методики лише основа роботи. Успішний результат її залежить від уміння творчо застосовувати знання з урахуванням особливостей завдань фізичної освіти курсантів спеціальна фізична підготовка, з урахуванням конкретних умов проведених практичних заняттях [1, ст.167].

Процес фізичної підготовки – один з елементів єдиного процесу фізичного освіти, мета якого – навчити курсантів самостійному поліпшенню рівня фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості. Основу фізичної підготовленості складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання позитивних рухових навичок, зміцнення і збереження здоров'я курсантів. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб фізичного виховання. Фізична підготовленість тільки один з соціально значущих результатів фізичного виховання в середню професійну освіту.

Основне фізичне навантаження припадає на заняття різними видами спорту: легка атлетика, боротьба, рукопашний бій. Вони сприяють розвитку кістково-м'язової, кровоносної, дихальної та нервової систем. Разом з тим, завжди необхідно враховувати той факт, що ніякі, навіть самі ретельно розроблені, узагальнені програми з дисципліни, не можуть врахувати всього різноманіття індивідуальних особливостей курсанта. Тому, кожному необхідно навчитися розуміти свій організм, прислухатися до його роботи, постійно спостерігати і аналізувати його реакції на всілякі навантаження.

Посилена м'язова робота значно збільшує потребу в кисні, тобто сприяє тренуванню дихальної та серцево-судинної системи, розвитку серцевого м'яза і м'язів грудної клітки. М'язова робота сприяє поліпшенню настрою, створює відчуття бадьорості і в кінцевому підсумку призводить до підвищення життєдіяльності всього організму. Викладачі спеціальної фізичної підготовки прагнуть до розвитку таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість, витривалість. Зниження рівня фізичної підготовленості може призвести до таких наслідків – атрофії м'язової і кісткової тканини; зменшенні життєвої ємності легень; порушення діяльності серцево-судинної системи; застою крові в кінцівках. Тренований курсант, стомлений виконаною роботою, здатний швидко відновлювати свої сили[2, ст. 4].

Для перевірки фізичної підготовленості курсантів на початку і в кінці навчального року проводиться здача нормативів, де можна

побачити зростання фізичних якостей до кінця навчального року.

Фізична підготовленість швидко втрачається, якщо не підтримується самостійно. У той же час з віком мотивація занять фізичними вправами знижується[3, ст. 111]. Тому одним з основних завдань обов'язкового фізичного виховання є формування стійких мотивів фізичного самовдосконалення. Самостійна діяльність курсантів на парах завжди повинна знаходитися під контролем педагога, основним засобом якого є відповіді і дії курсантів, аналітична діяльність педагога щодо визначення ступеня їх правильності, числа і характеру помилок.

Для курсантів характерно досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Найбільш інтенсивні зростання силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій. Головне завдання – не запізнитися з формуванням фізичного потенціалу молодої людини, адже це тепер вже на все життя[4, ст. 432]. Найбільш доцільно в цей період заняття спортом, можливо кількома його видами. Крім занять спеціальною фізичною підготовкою слід ходити в турпоходи, брати участь в різних змаганнях, займатися допомогою в домашньому господарстві, брати участь в колективних іграх.

Враховуючи вищезазначене, слід пояснити курсантам те, який вплив надає фізична підготовка на організм, який сенс всіх навчально-тренувальних процесів. Зниження інтересу до традиційних форм і систем фізичного виховання і недостатня освіченість у сфері фізичної культури обмежують можливості курсантів перейти до організації самодіяльних форм занять фізкультурної діяльністю, активно і цілеспрямовано використовувати їх у зміцненні свого здоров'я, організації здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Захаров Е. Н., Карасьов А. В., Сафонов А. А. Енциклопедія фізичної підготовки: метод. розвитку фізичних якостей. – М.: Лептос, 2002. – 368 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-е видання.

3. Решетніков Н. В., Кислицин Ю. Л. Фізична культура: Посібник СФП. – М.: Майстерність, 2016. – 152 с.

4. Захаріна Є. А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Захаріна Є. А. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2015. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 431–434.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

*Домбровська Олена, Горобець Вікторія
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Актуальність теми дослідження. Однією з тенденцій сучасного футболу є індивідуалізація підготовки юних футболістів як обов'язкова умова досягнення необхідного (позитивного) результату, тобто здатних вирішити головне завдання - забити гол [1, 4]. Велике значення для підвищення ефективності ігрової діяльності має спеціальна фізична підготовка юних футболістів різного амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: футболісти, етап, підготовка, фізичні якості.

Результати дослідження та їх обговорення. Етап спеціалізованої базової підготовки у футболі охоплює період 15 - 17 років. На цьому етапі триває робота спрямована на: вдосконалення індивідуальної атлетичної підготовки з акцентом на розвиток швидко-силових якостей і спеціальної витривалості; вдосконалення технічних прийомів гри в умовах збиваючих чинників, приділяючи головну увагу збільшенню обсягу технічних прийомів, швидкості і ефективності їх виконання; вдосконалення індивідуальних тактичних дій у рамках командної тактики по обраній системі гри з акцентом на виховання у юних футболістів творчих і комбінаційних можливостей; підвищення рівня психологічної підготовки їх виконання. [4].

Щоб якнайповніше вирішити поставлені завдання, потрібні: цілеспрямована індивідуальна підготовка гравців, спрямована на оволодіння ролі технікою і вдосконалення навичок технічних прийомів і їх способів; підвищення ролі і обсягу тактичної підготовки