

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ, ЩО САМОСТІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Павло ОКСЬОМ

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Немає для людини більшої цінності, ніж здоров'я [2]. Найважливіше значення для збереження і зміцнення здоров'я народу України в умовах побудови незалежної держави має фізична культура і спорт. Нація нової незалежної держави повинна бути здоровою. Лише здорові, різнобічно розвинені люди зможуть знайти резерви підвищення рівня виробничих показників своїх підприємств, забезпечити ефективне зростання і функціонування економіки держави, зробити заможними свої родини, щасливими себе та своїх дітей.

Простежити взаємозв'язок праці та фізкультури не важко. Одними з основних завдань занять фізкультурою є підвищення рухової активності та фізична досконалість. Фізична культура розвиває силу, покращує координацію рухів, підвищує витривалість, працездатність [4].

Рівень рухової активності у дорослих людей визначається характером трудової діяльності і стилем життя під час відпочинку. В сучасних умовах 80% всіх видів праці вимагають лише невеликих та помірних фізичних напружень, енерговитрати при яких не перевищують 8,4-12,5 к Дж/хв. З переходом виробництва на стадію автоматизації, фізична праця поступається розумовій: розрахунок, контроль, управління, технічне обслуговування машин і механізмів, спостереження за їх роботою. Зниження фізичних навантажень в умовах виробництва характеризується не тільки зменшенням кількості рухів, але й зменшенням збудінням, однобічністю виконання м'язових дій. Характерною особливістю сучасної праці є збільшення нервово-емоційного напруження, що супроводжує процес праці.

Високий темп і велика швидкість, підвищена відповідальність за виконану роботу, дефіцит часу, присутність нервово-емоційного компоненту, гіпокінезії, монотонність в сфері виробництва, пред'являють підвищені вимоги до організму людини. В сучасних умовах зменшення фізичних навантажень є фактором ризику розвитку багатьох захворювань. Особливо вразливою є серцево-судинна система – погіршується функціональний стан серця, знижується „економічність” його роботи. Чисельно зростає свідчать про наявність залежності розвитку серцево-судинних захворювань від рівня рухової активності [1,2,3]. Професійні фізичні навантаження в сучасних умовах праці – ось чому рухова активність визначається в-основному м'язовою діяльністю в час відпочинку та заняттями фізичними вправами [1]. Крім цього, змінюється сам характер рухових операцій, він набирає вузьку спрямованість і викликає необхідність розвивати окремі рухові якості, реакції. Відшліфувати їх можна за допомогою правильно підібраних вправ та спортивних ігор, різних для різних видів праці. Кожна професія на основі даних умов праці та характеру трудової діяльності синтезує той комплекс вимог до організму (психофізичні якості, рухові навички, слуховий та зоровий аналіз, т.д.), який необхідний для оволодіння тією чи іншою професією.

І в спорті, і в трудовій діяльності ефект, досягнутий тренуванням в одній сфері занять, використовується для покращення результату в іншому, де спеціальні тренування не проводились.

Дослідження, проведені в нашій країні, дають можливість вважати, що фізичні ави є відмінним засобом виховання, розвитку та збереження необхідних в праці стей, швидкого пристосування до всіх вимог професії, сприяють доведенню фесійних рухів до автоматизму. В еру автоматизації та комп'ютеризації виробництва гина розглядається, як ланцюжок в системі „людина-машина” і починає відчувати :обі фізичні та психічні навантаження в інших пропорціях і обсягах [4].Робота в их галузях господарства потребує від людини високої концентрації, великого об'єму яті, швидкого переключення уваги, швидкості оперативного мислення і т. д..

Сучасні реалії життя на Україні все частіше примушують керівників підприємств ганізацій відмовитись від проведення різних фізкультурно-оздоровчих і культурно-ових заходів, спрямованих на підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, ведення активного відпочинку працюючих. Через нестачу коштів не всі мають ливість займатись в групах здоров'я, в секціях загальної фізичної підготовки, ідувати басейни і спортивно-тренажерні зали. Тому важливе значення мають остійні заняття фізкультурою та спортом у вільний від роботи час.

Кількість людей, що займаються фізичними вправами самостійно складає біля 60% агальної кількості тих, хто займається. З покращенням умов для занять фізкультурою, банням людьми теоретичних знань з питань контролю, самоконтролю фізичного стану, твання навантажень при використанні різних груп вправ і практичних навичок, іхідних для правильного проведення занять, ця цифра ще збільшиться [1].

Особливою популярністю у любителів спорту, що займаються самостійно, істуються заняття футболом. Велика кількість любителів футболу на Україні гаються цим видом спорту у вільний час на спортивних майданчиках, стадіонах, гах річок і озер, на галявинах. Понад 40% з них – це в минулому футболісти масових ядів. Всі ці люди приходять у вільний час займатись спортом для того, щоб римати своє здоров'я, свій організм в формі, активно відпочити, провести свій ний час. Футболом займаються люди, які працюють в різних галузях господарства, и, культури, промисловості. Є такі, які виконують важку фізичну роботу, легку чну роботу, роботу середньої фізичної важкості, а також ті, що займаються мовою працею – їх біля 30%.

В зв'язку з тим, що для роботи в різних галузях народного господарства потрібні ові, різнобічно розвинені люди, необхідна науково-обґрунтована методика занять ультурою і спортом, яка б сприяла розвитку і збереженню психофізичних якостей болістів масових розрядів з врахуванням специфіки вікових особливостей, ктеру праці та їх бажань.

В доступній літературі ми не зустріли моделі самостійних занять футболом, яка рияла перерахованим вище критеріям. Дана обставина і послугувала основою для ру теми нашого дослідження. Метою дослідження є обґрунтування моделі остійних занять футболом футболістів масових розрядів віком старше 30 років, б сприяла розвитку і збереженню психофізичних якостей тих, хто займається. У ідженні планується вирішення наступних завдань:

1. Вивчити об'єм рухової активності футболістів віком старше 30 років.
2. Розробити методику, яка б сприяла розвитку і збереженню психофізичних гей футболістів масових розрядів віком старше 30 років на тривалий час.
3. Вивчити та експериментально перевірити вплив занять фізичними вправами та том по розробленій нами методиці та функціональний стан серцево-судинної, ової, дихальної систем, психофізичні та антропометричні показники.

Для вирішення дослідницьких завдань будуть застосовані такі методи досліджень: аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тести фізичного розвитку, фізичної підготовки та фізичної працездатності, медичне обстеження, пульсометрія, сейсмотремометрія, хронорефлексометрія, визначення статичної та загальної витривалості, тести на увагу, пам'ять, точність рухів і т.д.

Результати проведених досліджень, імовірно, будуть сприяти якісним функціональним зрушенням, покращенню антропометричних і функціональних показників, підвищенню робочої спроможності організму, зниженню втомлюваності та рівня захворюваності. Заняття футболом у вільний від роботи час за розробленими методикою повинні стати діючим засобом оздоровлення людей з відхиленнями в стані здоров'я, важливою умовою розвитку та збереження психофізичних якостей людей різного віку, різних професій, сприятиме вирішенню проблеми підвищення рухової активності, організації корисного дозвілля, що дасть змогу покращити кадровий потенціал народного господарства України.

Література

1. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П., Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровья, 1988.-160с.
2. Муравов И.В., Здоровье, трудоспособность и физическая культура. – К.: Знание, 1985.-48с.
3. Муравов И.В., Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровья, 1989.-272с.
4. Полиевский С.А., Старцева И.Д., Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-160с.

THE ACTUALITY OF THE PROBLEM OF DEVELOPMENT AND MAINTAINING PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF MASS CLASS FOOTBALL PLAYERS, WHO TRAIN WITHOUT ASSISTANCE.

Pavel OKSIOM

Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko

The article concerns the problem of development and maintaining psychophysical qualities of mass class football players, who train on their own to improve their health, to enlarge their motor activity and efficiency.
