

Приходько Д. С., Медкова О. Н. Становление научных концепций, подходов и методов в области профессиональной ориентации в Японии на основе работ японских исследователей

Предлагаемая статья посвящена теоретическому анализу особенностей становления и развития профориентационной отрасли в Японии в довоенный и послевоенный периоды, которые легли в основу создания современной системы профессиональной ориентации в стране. На основе работ японских исследователей рассмотрены основные этапы концептуально-идеологического становления области профессиональной ориентации в Японии в довоенный период. Определены ключевые приоритеты развития профориентационной отрасли в стране в послевоенный период. Проанализированы базовые принципы, которые легли в основу становления фундаментальной профориентационной концепции в Японии под названием "пути бытия и жизни", в частности определены преимущества её внедрения. Рассмотрены базовые основы "теории развития карьеры", которая стала главным толчком в современном направлении развития профориентационной отрасли в Японии в послевоенный период.

Ключевые слова: Япония, молодежь, профессиональная ориентация, профессиональное образование, профессиональная деятельность, профессиональное развитие, карьера.

Prykhodko D. S., Medkova O. M. Formation of scientific concepts, approaches and methods in the field of vocational guidance in Japan based on the scientific works of Japanese researchers

The given paper is devoted to a theoretical analysis of the formation and development of the field of vocational guidance in Japan in the prewar and postwar periods, which formed the basis for creation of the modern system of vocational guidance in the country. The key stages of the conceptual and ideological development of the field of vocational guidance in Japan in the prewar period are considered. The main priorities in the Japanese field of vocational guidance in the postwar period are identified. The basic principles that formed the basis for formation of the Japanese vocational guidance concept named "Guidance in Ways of Being and Ways of Living" are analyzed. The advantages of the given concept and its implementation are outlined. The fundamental principles of the "career development theory" are considered.

Key words: Japan, youth, job, vocational guidance, professional education, professional activity, professional development, career.

УДК 796.332-053.67-044.337 (045)

Ремзі І. В., Аксьонов Д. В.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У статті розглянуті питання, пов'язані із з'ясуванням та експериментальним обґрунтуванням впливу футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Педагогічний експеримент проходив протягом 6 місяців (з жовтня 2017 р. по березень 2018 р.) та охоплював перехідний і підготовчий періоди підготовки. Програма педагогічного експерименту включала вивчення вихідного і кінцевого рівнів фізичної підготовленості футболістів, а потім їх порівняльний аналіз. Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей юних футболістів. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів, адже регулярні заняття цим видом спорту призводять до тенденції зростання показників тестів.

Ключові слова: футбол, розвиток фізичних якостей, перехідний і підготовчий періоди підготовки, юні футболісти.

Нині футбол є найпопулярнішою грою у світі, а отже, будь-які питання, що стосуються цього виду спорту, беззаперечно, стають актуальними. Тим більш якщо це питання щодо розвитку дитячо-юнацького футболу.

Мільйони людей різного віку щодня грають у футбол на професійному, аматорському рівні чи просто у дворі [3; 11; 18]. Проте якщо підійти до цього питання з позиції фахівця фізичної культури, актуальність цієї теми постає в дещо іншому ракурсі. За наявністю того, що ми маємо нині, варто зазначити, що якість українського футболу залишає бажати кращого, адже кількість юних футболістів, що виховувались у рідних стінах і далі заграли на високому рівні, дуже мала, звідси велика кількість легіонерів у командах майстрів, тому розвиток футболу в Україні зводиться нанівець і уся праця тренерів-педагогів стає нікому не потрібною [8; 13]. А що є причиною цього? На нашу думку, по-перше, варто розмовляти про якість тренувального процесу в ДЮСШ, а вже потім шукати якісь інші причини. Варто, чітко формулюючи малюнок тренувального заняття, приділяти достатню увагу розвитку фізичних якостей майбутніх футболістів. Адже закладене з малих років є фундаментом у подальшому розвитку молодих спортсменів.

Футбол належить до видів спорту, що найбільшою мірою сприяють різносторонньому фізичному розвитку людини і що водночас пред'являють його організму виключно високі вимоги [1; 22]. Сучасний рівень розвитку футболу висуває високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією зі сторін якої є розвиток фізичних якостей [4; 15].

У низці видів спорту, у тому числі у футболі, методика виховання здібностей потребує подальшого вдосконалення [6; 14]. В процесі тренування у футболістів розвиваються складні і всілякі рухові навички. Харак-

терна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навички і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття футболістів [2; 16; 17]. Виконання придбаних рухових навиків пов'язане зі швидким переміщенням м'яча і гравців на полі. У зв'язку з цим провідне місце у футболістів займає зорова аферентна система [9; 23]. Одночасно відбувається безперервне формування і вдосконалення умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами; значно розширюються функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, удосконалюються координаційні й адаптаційні здібності [7; 12; 19].

Варто також зазначити, що фізичні якості і рухові навички виявляються в грі в тісному взаємозв'язку з тонкою координацією рухів, швидкою реакцією, розвиненим мисленням, великою емоційністю. Гра у футбол пов'язана з необхідністю підтримувати високу працездатність впродовж довгого часу і виконувати часом роботу максимальної інтенсивності на фоні значного загального стомлення, а також вимагає високої стійкості у взаємозв'язку функціональних систем. Тому технічні і тактичні уміння футболістів виявляються в грі з належною ефективністю лише на фоні високого рівня їх фізичної підготовленості [5; 10; 20; 21].

Мета статті полягала у з'ясуванні та експериментальному обґрунтуванні впливу футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання:

- 1) вивчити й узагальнити спеціальну і науково-методичну літературу;
- 2) провести педагогічне тестування юних футболістів;
- 3) провести порівняльний аналіз результатів тестів, що пропонувалися на початку та наприкінці експерименту;
- 4) з'ясувати вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи наукового дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; анкетування, бесіда, опитування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент був організований у рамках навчально-тренувального процесу юних футболістів ДЮСШ "Восток" м. Харкова протягом 6 місяців (з жовтня 2017 р. по березень 2018 р.) Програма педагогічного експерименту включала вивчення вихідного і кінцевого рівнів фізичної підготовленості футболістів, а потім їх порівняльний аналіз. Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей за наведеною нижче програмою.

1. *Біг 30 м.* Для оцінки швидкісних якостей визначався час пробіжки 30 м. Давалося 2 спроби, вибирався кращий результат.

2. *Стрибок у довжину з місця.* Для оцінки швидкісно-силових якостей вимірювалася довжина стрибка з місця поштовхом двох ніг. Записувався кращий результат із двох спроб.

3. *Жонгливання м'ячем.* Футболіст за сигналом починав жонгливати м'ячем попеременно правою і лівою ногами впродовж однієї хвилини.

4. *Біг 7х50 м.* Для оцінки спеціальної швидкісної витривалості використовувався "човниковий біг 7х50 м". Фіксувався час, за який пробіг футболіст сім 50-метрових відрізків із ривково-гальмівними діями, при цьому опорна нога ставилася за лінію старту і фінішу. Футболіст починав рух із високого старту за сигналом тренера.

5. *Тест Купера.* Для оцінки загальної витривалості визначалася відстань, яку пробігає футболіст за 12 хвилин бігу по 400-метровій доріжці.

6. *Підтягування.* Тест проводився у приміщенні на високій перекладині.

Зважаючи на те, що наш експеримент проходив із жовтня по березень, ми захопили перехідний і підготовчий періоди підготовки.

Перехідний період для кожного гравця футбольної команди має бути суворо індивідуальним, хоча триває він не більше двох місяців. Завданням цього періоду є активне перемикавання тренувального навантаження при збереженні досягнутого рівня технічної і фізичної підготовки. Заняття проводяться 3–4 рази на тиждень. Інтенсивність занять невелика, і заняття за своєю спрямованістю мають розвантажувальний характер. Вживані засоби – в основному ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч), стрибки і стрибкові вправи, біг невеликої інтенсивності на відрізках 150–300 м, кроси, плавання і ін., які вносять різноманітність, відволікають від спеціалізованого тренування і водночас забезпечують збереження хорошого рівня фізичної підготовленості і загальної тренуваності.

Завдання підготовчого періоду полягають у підвищенні функціональних можливостей юних футболістів і розвитку таких якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість у вдосконаленні техніки поводження з м'ячем. Інтенсивність навантаження в цей час невелика. Вживані засоби мають бути досить багатобразні. Тут широко застосовуються:

- 1) кросовий і повільний біг у залі, манежі і на вулиці;
- 2) змінний і повторний біг на відрізках від 60 до 300 м;
- 3) прискорення на відрізках до 150 м;
- 4) стрибки у висоту, у довжину, а також стрибкові вправи;
- 5) низькі старты на 20, 30, 40, 50, 60, 80 і 100 м упівсили;
- 6) вправи з гумовими амортизаторами;

- 7) вправи зі штангою і набивними м'ячами;
- 8) вправи з партнером;
- 9) акробатичні вправи;
- 10) кругове тренування.

Для юних футболістів у цей період рекомендується проводити не менше 5 тренувань на тиждень.

Під час нашого дослідження зразковий план тренування мав такий вигляд:

1-й день. Розминка в змінному темпі або гра у футбол – 25–30 хв. Спеціальні вправи з м'ячем (передачі, удари по воротах). Вправи зі штангою – вага 30–45 кг, 12–15 підходів. Повторний біг: 3–6 x 400 м або 5–8 x 300 м (58,0–65,0 і 43,0–47,0).

2-й день. Розминка. Біг з високим підніманням стегон – 5 x 100 м, 2–3 серії. Біг із низького старту – 6 x 45 м. Вправи з м'ячем на швидкість. Метання набивного м'яча – 25–45 разів.

3-й день. Гра у футбол – 30–60 хв. Вправи для розвитку гнучкості. Стрибкові вправи.

4-й день. Розминка. Гра у футбол – 20–40 хв. Вправи зі штангою (вага штанги 40–50 кг) – 8–10 підходів. Повторний біг – 300–400–500–600–500–400–300 м (48,0–51,0, 63,0–68,0, 1,25–1,35, 1,45–1,50, 1,25–1,30, 68,0–70,0, 46,0–47,0).

5-й день. Розминка із змінним бігом – 10 x 120–150 м, через 150 м повільного бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Біг з високим підніманням стегон – 5 x 100 м, 1–3 серії. Метання набивного м'яча – 35–60 разів. Виконувати серіями по 10–15 кидків. Повторний біг 10 x 300 м через 4 хв. відпочинку.

6-й день. Гра у футбол – 60–70 хв. Вправи з м'ячем – 30 хв.

7-й день. Відпочинок.

Наш експеримент мав на меті з'ясувати, як футбол впливає на розвиток фізичних якостей футболістів. Для цього ми мали порівняти дані тестів, що пропонувалися перед початком дослідження і наприкінці. Саме з цією метою ми провели тестування у жовтні. Результати попереднього тестування юних футболістів представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати попереднього тестування юних футболістів

Тести	Показники		
	Мінімальні	Максимальні	Середні
1. Біг 30 м (с)	4,3	4,1	4,2
2. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (м)	2,50	2,66	2,58
3. Жонглювання м'ячем за 1 хв.	63	71	67
4. Біг 7 x 50 м (с)	66	64,5	65,2
5. Тест Купера (м)	2850	3125	2980
6. Підтягування	9	16	13

З усієї групи ми брали максимальні, мінімальні показники та знаходили середні для підбиття підсумків. За такою схемою ми працювали і на кінцевому етапі нашого дослідження у березні. Результати заключного тестування юних футболістів представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати заключного тестування юних футболістів

Тести	Показники		
	Мінімальні	Максимальні	Середні
1. Біг 30 м (с)	4,1	3,9	4,0
2. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (м)	2,55	2,70	2,63
3. Жонглювання м'ячем за 1 хв.	69	74	72
4. Біг 7x50 м (с)	63	59	61
5. Тест Купера (м)	3150	3250	3200
6. Підтягування	13	17	15

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про те, що футболісти, які протягом 6 місяців систематично виконували фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, мають вищі кінцеві показники фізичного стану порівняно зі своїми показниками на початку дослідження:

- 1) середні показники бігу на 30 м покращали на 0,2 с (з 4,2 с до 4,0 с);
- 2) середні показники стрибка у довжину з місця збільшилися на 0,05 м (з 2,58 м до 2,63 м);
- 3) середні показники жонглювання м'ячем збільшилися на 5 р. (з 67 р. до 72 р.);
- 4) середні показники бігу 7 x 50 м покращали на 4,2 с з 65,2 с до 61 с);
- 5) середні показники бігу за 12 хвилин покращали на 220 м (з 2980 м до 3200 м);
- 6) середні показники підтягування збільшилися на 2 р. (з 13 до 15).

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив футболу на розвиток фізичних якостей юних футболістів. Адже регулярні заняття цим видом спорту призводять до тенденції зростання показників тестів.

Середні показники тестів на початку та наприкінці дослідження представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Середні показники тестів на початку та у кінці дослідження

Тести	Середні показники на початку дослідження	Середні показники у кінці дослідження
1. Біг 30 м (с)	4,2	4,0
2. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (м)	2,58	2,63
3. Жонглювання м'ячем за 1 хв.	67	72
4. Біг 7 x 50 м (с)	65,2	61
5. Тест Купера (м)	2980	3200
6. Підтягування	13	15

Висновки.

1. Розвиток фізичних якостей футболістів у дитячому віці має велике значення, адже закладене з малого віку супроводжуватиме протягом усього життя.

Варто також знати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей та пам'ятати, що деякі з якостей, таких як швидкість, спритність, істотно залежать від послідовності та природних даних. І залежно від цього будувати тренувальне заняття та навантаження для нього.

2. На підставі проведеного дослідження ми з'ясували, що вплив футболу на розвиток фізичних якостей величезний. Гравці, які систематично використовують фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, мають вищі показники фізичного стану порівняно зі своїми показниками раніше.

3. Для подальших занять футболом дуже важливий розвиток фізичних якостей у дитинстві. Фундамент, закладений в юному віці, визначатиме, на якому рівні гратимуть ваші вихованці. Саме тому тренерам-педагогам у ДЮСШ максимальну увагу варто приділяти розвитку фізичних якостей юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення комплексів вправ для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили і швидко-сило-силових якостей. Проблема оптимізації тренувального процесу юних футболістів потребує подальшого аналізу і дослідження.

Використана література:

1. Арестов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. Москва : ГЦОЛИФК, 2010. 130 с.
2. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград, ВГАФК, 2012. 215 с.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. Москва : Физкультура и спорт, 2011. 170 с.
4. Заиорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 2013. 250 с.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов / Пер. со словацк. И. : Физкультура и спорт, 2014. 245 с.
6. Коробейник А. В. Футбол : Самоучитель игры. Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. 140 с.
7. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Москва : Астрель : АСТ, 2011. 70 с.
8. Макаренко В. Т., Выжгин В. А. Управление физической подготовкой юных футболистов : метод, реком. Москва, 2015. 41 с.
9. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов : метод. реком. / Сост. М. А. Годик и др. Москва, 2013. 38 с.
10. Остаев П. А. Прогнозирование способностей футболиста. Москва : Физкультура и спорт, 2012. 96 с.
11. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В. И. Козловского. Москва: Физкультура и спорт, 2017. 173 с.
12. Юный футболист / Под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сугилина : Учебное пособие для тренеров. Москва : Физкультура и спорт, 2014. 225 с.
13. Berger I. Die Struktur des Trainingsprozesses. *Trainingswissenschaft*. Berlin : Sportverlag, 2014. P. 426–431.
14. Borde A. Beweglichkeit als Leistungsvoraussetzung. *Trainingswissenschaft*. Berlin : Sportverlag, 2016. P. 146–156.
15. Hampe D. Die Trainingseinheit. *Trainingswissenschaft*. Berlin : Sportverleg, 2014. P. 431–436.
16. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions. *Principles of Sport Training*. Berlin : Sportverleg, 2012. P. 216–227.
17. Martin D. Handburch Trainingslehre. Schornorf : Hofmann, 2011. P. 172–213.
18. Platonov V. N. Actividad fisica. Barcelona : Paidotribo, 2012. 313 p.
19. Platonov V. N., Fesenko S. L. Los sistemas de entremamiento de los mayores nadadores del mundo. Barcelona : Paidotribo, 2013. 356 p.
20. Sale D. G. Neural adaptation to strength training. *Strength and Power in Sport*. Oxford : Blackwell Scientific Publications, 2017. P. 249–265.
21. Schnabel G. Fundamentals and methods for the development of technique in sport. *Principles of Sports Training*. Berlin : Sportverlag, 2014. P. 159–176.
22. Schroder W. Fundamentals and methods of strength training. *Principles of Sports Training*. Berlin : Sportverlag, 2015. P. 108–124.
23. Wilmore I. H., Costill P. L. Physiology of sport and exercise. Champaign ; Illinois : Human Kenetics, 2012. 549 p.

References:

1. Arestov Yu. M., Godik M. A. Podgotovka futbolistov vyisshih razryadov. Moskva : GTsOLIFK, 2010. 130 s.
2. Gerasimenko A. P. Sovershenstvovanie osnov tehniko-takticheskogo masterstva yunyh futbolistov. Volgograd, VGAFK, 2012. 215 s.
3. Derkach A. A., Isaev A. A. Pedagogicheskoe masterstvo trenera. Moskva : Fizkultura i sport, 2011. 170 s.
4. Zatsiorskiy V. M. Fizicheskie kachestva sportsmena. Moskva : Fizkultura i sport, 2013. 250 s.
5. Kachani L., Gorskiy L. Trenirovka futbolistov / Per. so slovatsk. I. : Fizkultura i sport, 2014. 245 s.
6. Korobeynik A. V. Futbol : Samouchitel igryi. Rostov-na-Donu : Feniks, 2010. 140 s.
7. Kuk M. 101 uprazhnenie dlya yunyh futbolistov. Moskva : Astrel : ACT, 2011. 70 s.
8. Makarenko V. T., Vyizhgin V. A. Upravlenie fizicheskoy podgotovkoy yunyh futbolistov : metod, rekom. Moskva, 2015. 41 s.
9. Metodika otbora i osnovyi nachalnoy podgotovki yunyh futbolistov : metod. rekom. / Sost. M. A. Godik i dr. Moskva, 2013. 38 s.
10. Ostashev P. A. Prognozirovaniye sposobnostey futbolista. Moskva : Fizkultura i sport, 2012. 96 s.
11. Podgotovka futbolistov / Pod obsch. red. V. I. Kozlovskogo. Moskva : Fizkultura i sport, 2017. 173 s.
12. Yuniy futbolist / Pod red. A. P. Lapteva, A. A. Sugilina : Uchebnoye posobie dlya trenerov. Moskva : Fizkultura i sport, 2014. 225 s.
13. Berger I. Die Struktur des Trainingsprozesses. Trainingswissenschaft. Berlin : Sportverlag, 2014. P. 426–431.
14. Borde A. Beweglichkeit als Leistungsvoraussetzung. Trainingswissenschaft. Berlin : Sportverlag, 2016. P. 146–156.
15. Hampe D. Die Trainingseinheit. Trainingswissenschaft. Berlin : Sportverlag, 2014. P. 431–436.
16. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions. Principles of Sport Training. Berlin : Sportverlag, 2012. P. 216–227.
17. Martin D. Handburch Trainingslehre. Schornorf : Hofmann, 2011. P. 172–213.
18. Platonov V. N. Actividad fisica. Barcelona : Paidotribo, 2012. 313 p.
19. Platonov V. N., Fesenko S. L. Los sistemas de entremamiento de los mayores nadadores del mundo. Barcelona : Paidotribo, 2013. 356 p.
20. Sale D. G. Neural adaptation to strength training. Strength and Power in Sport. Oxford : Blackwell Scientific Publications, 2017. P. 249–265.
21. Schnabel G. Fundamentals and methods for the development of technique in sport. Principles of Sports Training. Berlin : Sportverlag, 2014. P. 159–176.
22. Schroder W. Fundamentals and methods of strength training. Principles of Sports Training. Berlin : Sportverlag, 2015. P. 108–124.
23. Wilmore I. H., Costill P. L. Physiology of sport and exercise. Champaign ; Illinois : Human Kenetics, 2012. 549 p.

Ремзи И. В., Аксенов Д. В. Усовершенствование процесса развития физических качеств юных футболистов

В статье рассмотрены вопросы, связанные с выяснением и экспериментальным обоснованием влияния футбола на развитие физических качеств юных футболистов. Педагогический эксперимент проходил 6 месяцев (с октября 2017 г. по март 2018 г.) и охватывал переходный и подготовительный периоды подготовки. Программа педагогического эксперимента включала изучение исходного и конечного уровня физической подготовленности футболистов, а потом их сравнительный анализ. Педагогическое тестирование проводилось с целью оценки уровня развития физических качеств юных футболистов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о позитивном влиянии футбола на развитие физических качеств юных футболистов, потому что регулярные занятия этим видом спорта приводят к тенденции увеличения показателей тестов.

Ключевые слова: футбол, развитие физических качеств, переходный и подготовительный периоды подготовки, юные футболисты.

Ramsey I. V., Aksyonov D. V. Improving the development of the physical qualities of young football players

The article deals with the issues related to the clarification and experimental justification of the influence of football on the development of the physical qualities of young football players. The pedagogical experiment was held for 6 months (from October 2017 to March 2018) and covered the transitional and preparatory periods of training. The program of the pedagogical experiment included the study of the initial and final level of physical fitness of players, and then their comparative analysis. Pedagogical testing was conducted to assess the level of development of physical qualities of young football players. The results of the study indicate a positive impact of football on the development of physical qualities of young players. Because regular practice of this sport leads to an increase in test scores.

Key words: football, the development of physical qualities, the transitional and preparatory periods of training, young football players.