

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральный центр подготовки спортивного резерва
Администрация Смоленской области
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ
УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Сборник научных трудов V Международной научно-практической
конференции
29-31 января 2015 г.*

Смоленск, 2015

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Саскевич А.П.

*Учебно-спортивное учреждение «ДЮСШ Ивацевичского района» Ивацевичи,
Республика Беларусь*

Саскевич М.П.

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, Горки,
Республика Беларусь*

Масловский Е.А.

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Масловский О.Е.

*Белорусский национальный технический университет, Минск, Республика
Беларусь*

Annotation. The paper shows the structure of the physical and technical-tactical training of young players in the division to the appropriate «units» when organizing the training process of identifying key tasks.

Введение. Огромное значение в определении специфики того или иного целого, его особенностей, свойств является структура [4]. Анализ многочисленных исследований теоретико-методических положений физической (ФП) и технико-тактической подготовки (ТПП) позволяет констатировать, что

очень часто, уделяя большое внимание методической составляющей процесса данных видов подготовленности, многие специалисты упускают из виду важнейший организационный аспект достижения цели профессиональной подготовки будущих профессиональных футболистов - долгосрочный план построения процесса ФП и ТТП. В этом случае даже достаточно глубокие и содержательные представления и знания по вопросам теории и методики проведения отдельных учебно-тренировочных занятий не могут устранить или компенсировать ущерб, в случае неправильного выбора структуры ФП и ТТП на весь период обучения и тренировок [5].

Л.П. Матвеев отмечал: «Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность» [4, с. 49]. В связи с этим для адекватного совершенствования процесса ФП и ТТП юных футболистов перспективным является применение системного подхода, что, в свою очередь, приводит к необходимости разработки структуры ФП и ТТП. Этот этап исследования основывается на признании системного характера научного знания и применимости к нему понятия структуры. В аспекте разработки структуры ФП и ТТП юных футболистов возникает необходимость дать определение такому важному и фундаментальному понятию системы, как ее структура.

Структура (от лат. *structura*) — «взаиморасположение и связь составных частей чего-либо; строение» [3]. Приведенное понятие структуры разделяется многими исследователями [1, 2]. При этом специалисты обращают внимание на огромную роль структуры в формировании целостных свойств системы. Так, отмечая, что система являет собой множество взаимосвязанных элементов, выступающих как определенная целостность, В.Н. Садовский [6] подчеркивает, что свойства объекта как целого определяются не столько свойствами его отдельных элементов, сколько свойствами его структуры, особыми интегративными связями рассматриваемого объекта. Структурой обладают общество в целом и любая конкретная подсистема в его рамках.

Цель – разработать и обосновать структуру ФП и ТТП юных футболистов при разделении ее на соответствующие «блоки» при организации учебно-тренировочного процесса с определением основных задач.

Результаты исследования. Принципиальным отличием разработанной структуры от традиционной является научное обоснование и соответственно определение приоритета в структуре ФП, технической подготовки (ТП) и ТТП - ФП юных футболистов, создающая необходимую «физическую базу» для эффективного решения основной задачи технико-тактической физической подготовки - формирование и совершенствование технико-тактических действий (ТТД), что невозможно без высокого уровня развития профессионально важных физических качеств. При разработке принципиально новой структуры ФП, ТП и ТТП юных футболистов были сформулированы следующие методические установки на организацию тренировочного процесса в одном макроцикле:

- установка на концентрацию нагрузок общей физической подготовки (ОФП) в начале макроцикла, как условие, обеспечивающее создание функциональной и энергетической основы для интенсификации последующих нагрузок;

- установка на концентрацию нагрузок ОФП с целью развития, как силы различных групп мышц, так и различных форм ее проявления в том, или ином режиме работы (например, взрывной силы мышц, скоростной силы мышц, локальной мышечной выносливости);

- установка специфически направленного увеличения нагрузок на весь комплекс проявления физических качеств во время выполнения ТТД.

На языке практической методики организации тренировочного процесса, указанные выше установки соответствуют следующим блокам разработанной структуры ФП, ТП и ТТП юных футболистов:

Этап I - диагностико-адаптационный

(сентябрь - ноябрь)

Задачи: 1. Определение индивидуального исходного уровня ФП и ТП юных футболистов в начале макроцикла. 2. Повышение аэробной мощности их организма.

Тренирующее воздействие этого этапа преимущественно направлено на увеличение возможностей максимального потребления кислорода организмом и его подготовку к продолжительной специфической работе с оптимальной, постепенно повышающейся скоростью.

Результаты: 1. Мотивационная, информационная и адаптационно-физическая готовность к занятиям по ФП и ТП. 2. Готовность организма юных футболистов не только достигать максимальных величин потребления кислорода и доставлять его к работающим мышцам, но и готовность самих мышц к длительной напряженной работе.

Этап II - контрольно-подготовительный

(декабрь - март)

Задачи: 1. Развитие силы различных групп мышц, а также различных форм ее проявления в том или ином режиме работы. 2. Повышение уровня теоретической и практической подготовленности юных футболистов к самостоятельным занятиям.

Тренирующее воздействие этого этапа направлено на увеличение силы различных групп мышц.

Результаты: 1. Повышение уровня развития силы различных групп мышц и совершенствование способностей различных форм ее проявления. 2. Включение юных футболистов в самостоятельный процесс занятий во время самоподготовки: умения анализировать результаты самостоятельных занятий.

Этап III - базовый

(апрель - август)

Задачи: 1. Совершенствование техники выполнения ТТД; 2. Совершенствование физических качеств в условиях их комплексного проявления при выполнении конкретного ТТД.

Тренирующее воздействие этого этапа направлено на выработку умения и формирование навыка реализации физических качеств, проявляемых в комплексной форме и по своему преимущественному воздействию («скоростная сила», «силовая выносливость», «скоростная выносливость»), согласно осваиваемых ТТД. Основным и самым эффективным средством в этом этапе являются разработанные упражнения комплексного воздействия. Важно подчеркнуть, что здесь их использование ориентировано не только на развитие названных физических качеств и комплексных форм их проявления, но и на

развитие локальной мышечной выносливости, соответствующей выполнению конкретного ТТД.

Результаты: 1. Повышение уровня специальной физической подготовки юных футболистов. 2. Существенные положительные изменения в состоянии их ТП.

Необходимо отметить один важный методический аспект разработанной структуры. Для максимально эффективного решения задач тренировочного этапа, каждый этап представляет собой всю структуру в миниатюре и включает: втягивающий мезоцикл, специальный мезоцикл и специально-реализационный мезоцикл. Поясним сказанное примером решения задач первого этапа (диагностико-адаптационный) разработанной структуры.

В связи с вышеизложенным втягивающий мезоцикл (три недели) указанного этапа характеризуется применением непрерывного метода, специальный мезоцикл (три недели) - интервального, а специально-реализационный (три недели) - применением непрерывного метода.

Заключение. Таким образом, этапы и составляющие их мезоциклы, являющиеся структурными компонентами разработанной структуры ФП, ТП и ТТП, определяют методическую последовательность решения необходимых задач по достижению юными футболистами высокого требуемого уровня ФП, от которого зависит качество выполнения ТТД. Разработанная новая структура ФП, ТП и ТТП юных спортсменов выражает динамику и взаимообусловленность реально существующих связей между двумя главными составляющими системы ФП, ТП и ТТП - уровнем развития физических качеств и степенью владения ТТД.

Принципиальная новизна структуры заключается в создании целенаправленного, планомерного и массированного тренирующего воздействия на физические качества и комплексные формы их проявления в конкретных ТТД с помощью объема специфических нагрузок оптимальной интенсивности. Последовательное сопряжение всех трех этапов - это принципиально новый методический прием, который позволяет за счет феномена использования эффективных средств актуализировать, инициировать и, в определенной степени, интенсифицировать связь двух важнейших составляющих системы ФП и ТТП юных спортсменов.

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. М.: изд-во «Просвещение», 1986. 144 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С.21-26, 39-40.
3. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. СПб.: изд-во «Норинт», 2006. 1536 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. Киев.: изд-во «Олимпийская литература», 1999. 318 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. СПб.: изд-во «Лань», 2004. 160 с.

6. Садовский В.Н. Основания общей теории систем. Логико-методологический анализ / В.Н. Садовский. М.: изд-во «Наука», 1974. 279 с.