

вышесказанное свидетельствует о необходимости принятия соответствующих мер по привитию студентам интереса к различным видам двигательной активности и формированию у них установок на здоровый образ жизни.

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 202. – 590 с.
2. Психологическая безопасность в образовании: монография / И. А. Баева. – СПб.: Союз, 2002. – 271 с.
3. Матвеева, Р. Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе: материалы IV науч.-практ. интернет-конф. студ., магистр., аспирант., молодых ученых «Физкультурное образование: спорт и Здоровье». – 2012. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <http://lib.convdocs.org/docs/index-42264.html>. – Дата доступа: 08.02.2016.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Саскевич А.П.,

Районное спортивно-оздоровительное учреждение «Вымпел»,

Масловский Е.А., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Хижевский О.В.,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,

Республика Беларусь

Актуальность. Огромное значение в определении специфики того или иного целого, его особенностей, свойств является структура [2]. Анализ многочисленных исследований теоретико-методических положений физической и технической подготовки 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 физической и технической подготовки. 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, от неправильного выбора структуры физической и технической подготовки весь период обучения и тренировок [3].

Профессор 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» [1]. В связи с этим для адекватного совершенствования процесса физической и технической подготовленности юных футболистов перспективным является применение системного подхода, что, в свою очередь, приводит к необходимости разработки структуры физической и технической подготовки. Этот этап исследования основывается на признании системного характера научного знания и применимости к нему понятия структуры. В аспекте разработки рассматриваемой структуры юных футболистов возникает необходимость дать определение такому важному и фундаментальному понятию системы, как ее структура.

«Для понятия структуры, – пишет В.С. Тюхтин, – специфичен особый и в то же время универсальный тип отношений – отношения «порядка, композиции элементов, а этот порядок проявляется в совокупности законов данной области явлений» [4]. При этом этот закон объективен, его существование не зависит от нашей воли, и поэтому, как бы мы ни комбинировали все возможные сочетания свойств и элементов, вещь будет оставаться такой, как она есть. Таким образом, структура любой целостной системы должна разрабатываться по объективно существующим законам, характерным для существования и развития конкретно этой системы.

Построение структуры физической и технической подготовки. Анализ литературы по физической и технической подготовке показал, что ее теоретические и методологические основы формировались преимущественно в процессе развития спортивной направленности [3]. Вследствие этого накопленные на сегодняшний день научно-прикладные знания о рассматриваемых видах подготовки юных спортсменов, носят фрагментарный, неупорядоченный и противоречивый характер, не определены ее приоритеты и структура. В силу этого до сих пор не создано целостное представление о системе физической и технической подготовки юных футболистов, направленной на повышение их профессионального уровня.

Декларируя необходимость разработки рациональной структуры процессов подготовки юных футболистов, прежде всего следует исходить из тезиса сравнения ее эффективности с тем, что сегодня существует в практике.

Структура физической и технической подготовки юных футболистов состоит из двух ступеней (рисунок 1).

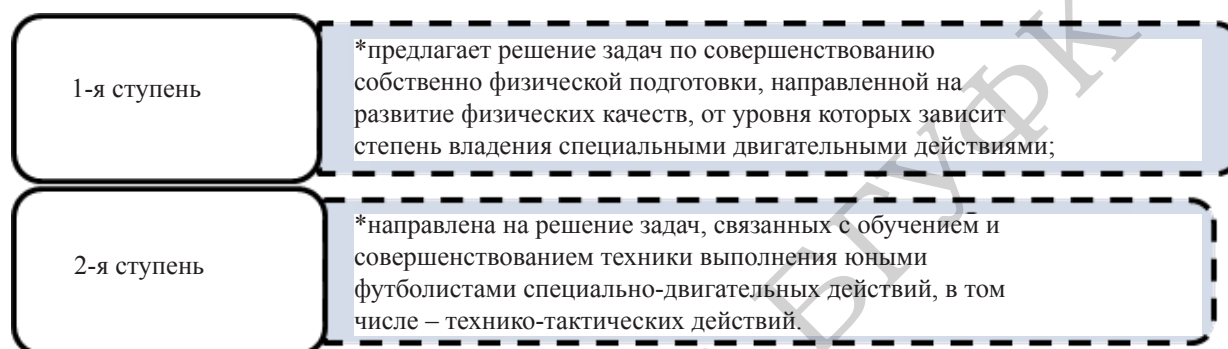


Рисунок 1 – Структура физической и технической подготовки юных футболистов

В организации традиционной структуры выявляется ряд негативных тенденций, к ним, в частности, относятся:

- неравномерное распределение в рамках макроциклов нагрузок с различной преимущественной направленностью тренирующего воздействия на организм юных спортсменов. Эта тенденция порождается одной причиной – комплексно-параллельной формой организации тренирующей нагрузки, считавшейся, к сожалению, наиболее эффективным методическим принципом. Согласно ему, на одном учебно-тренировочном занятии рекомендуется одновременно развивать различные физические качества (быстроту, силу, выносливость и др.) упражнениями, которые не соответствуют (или не в полной мере соответствуют) ведущим признакам предстоящей деятельности. В результате нивелировался специфический характер нагрузки, что превращало занятие в «общую физическую подготовку» с низкой эффективностью, но с большими несбалансированными энергетическими затратами;

- неспециализированное и бессистемное применение упражнений, направлены, главным образом, для обучения и совершенствования профессиональным техническим действиям и только в качестве «добавки» для развития физических качеств. При этом научно доказано, что при высоком уровне физической подготовленности и использовании на его базе адекватных средств физической подготовки позволяет спортсменам на этапе начального спортивного совершенствования достигать оптимального максимума владения техническими действиями [27, 28 и др.]. В связи с этим, на наш взгляд, тратить 80 % времени только на техническую подготовку юных футболистов было неэффективно и нецелесообразно.

Внедрение структуры физической и технической подготовки. Несоответствие существовавшей структуры физической и технической подготовленности организации и осуществлению требуемой подготовки юных футболистов потребовало разработки и научного обоснования новой рациональной структуры, отвечающей реальным запросам практики и показавшей свою эффективность даже при современном (низком) уровне физической подготовки юных спортсменов.

В ходе исследования была научно обоснована и разработана новая структура физической и технической подготовки юных футболистов. Анализ исследований в данной области, теории и методики физической подготовки и указанные выше методологические особенности построения

структур, предполагают, что законами, определяющими особенности разработки структуры физической и технической подготовки юных спортсменов как функциональной системы являются принципиальные положения теории функциональной системы, теории спортивной тренировки, согласно которым:

– компоненты структуры должны содействовать получению конечного приспособительного результата.

– тренировочный процесс следует рассматривать как циклический с годовой или, по крайней мере, полугодовой периодичностью.

Методологической гарантией разработки рациональной структуры подготовки являлось квалифицированное применение структурно-функционального подхода. Профессор Л.П. Матвеев отмечал: «...предметом структурно-функционального подхода при исследовании физической культуры являются структурные и функциональные свойства видов и разновидностей физической культуры, возникающих при определенных условиях в различных сферах жизнедеятельности общества» [3].

Структурно-функциональный подход, использовавшийся для разработки рациональной структуры физической и технической подготовки, реализовывался в проектировании поэтапного совершенствования физической и технической подготовленности юных футболистов, характеризуется системным единством операций теоретического, проектировочного (конструктивного) и практического построения учебно-тренировочного процесса, развертывающегося в течение макроцикла. Проектируется динамика процесса физической и технической подготовки юных футболистов по этапам как взаимодействующих компонентов структуры в масштабе реального времени с учетом установленных сроков тренировочного процесса в течение года (макроцикл).

Принципиальным отличием разработанной структуры от традиционной является научное обоснование и соответственно определение приоритета в структуре всесторонней подготовки – физическая подготовка юных футболистов, создающая необходимую «физическую базу» для эффективного решения основной задачи технико-тактических действий – формирование и их совершенствование, что невозможно без высокого уровня развития профессионально важных физических качеств. При разработке принципиально новой структуры были сформулированы следующие методические установки на организацию тренировочного процесса в одном макроцикле (рисунок 2).

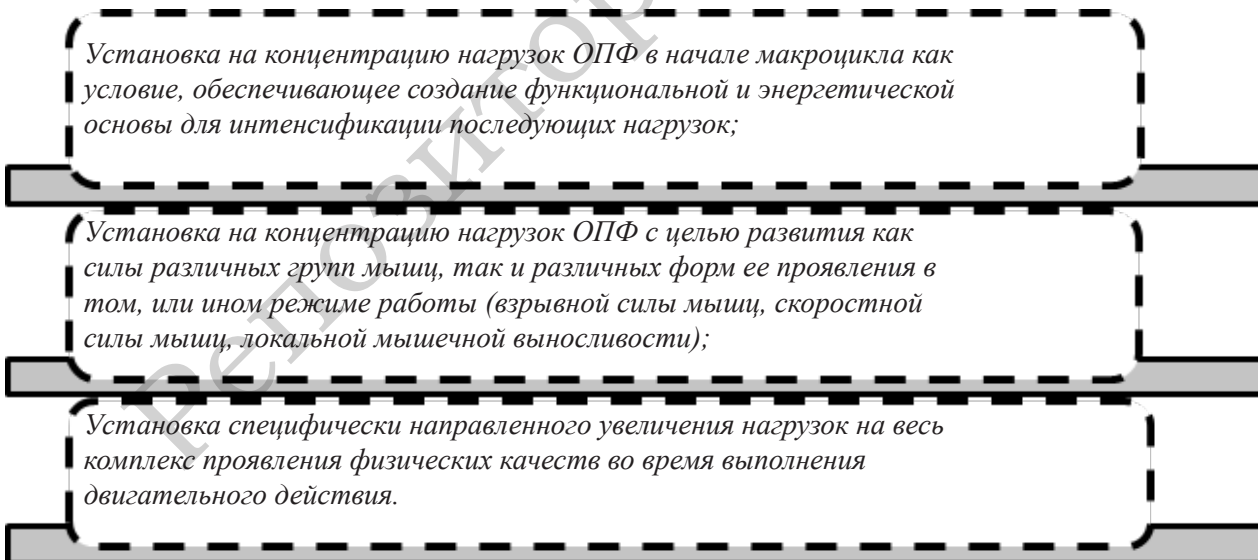


Рисунок 2 – Организация тренировочного процесса в одном макроцикле (методические установки)

На языке практической методики организации тренировочного процесса указанные выше установки соответствуют следующим блокам разработанной структуры физической и технической подготовки юных футболистов:

Этап I – диагностико-адаптационный (сентябрь – ноябрь). Определение индивидуального исходного уровня физической и технической подготовленности юных футболистов в начале макроцикла и 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. Мотивационная, информационная и адаптационно-физическая готовность к занятиям по физической и технической подготовке, а также 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). Развитие силы различных групп мышц, а также различных форм ее проявления в том или ином режиме работы с повышением уровня теоретической и практической подготовленности юных футболистов к самостоятельным занятиям. Тренирующее воздействие этого этапа направлено на увеличение силы различных групп мышц. Повышение уровня развития силы различных групп мышц, и совершенствование способностей различных форм ее проявления и включение юных футболистов в самостоятельный процесс занятий во время самоподготовки: умения анализировать результаты самостоятельных занятий.

Этап III – базовый (апрель – август). Совершенствование техники выполнения технико-тактических действий. Совершенствование физических качеств в условиях их комплексного проявления при выполнении конкретного технико-тактического действия. 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 осваиваемым технико-тактическим действиям. 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 технико-тактического действия. Результатами являются повышение уровня специальной физической подготовки юных футболистов и существенные положительные изменения в состоянии их технической подготовленности.

Необходимо отметить один важный методический аспект разработанной структуры. Для максимально эффективного решения задач тренировочного этапа каждый этап представляет собой всю структуру в миниатюре (рисунок 3).

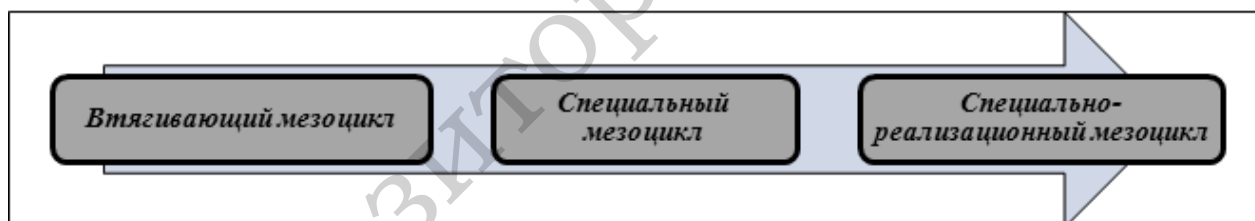


Рисунок 3 – Структура учебно-тренировочного процесса по мезоциклам

Новизна структуры заключается в создании целенаправленного, планомерного и массированного тренирующего воздействия на физические качества и комплексные формы их проявления в конкретных технико-тактических действиях 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 физической и технической подготовленности юных спортсменов.

Заклучение. Таким образом, в аспекте исследования, закономерности адаптационных перестроек организма человека именно в спортивной деятельности являются основой. В связи с этим правомерно считать, что структура процесса физической и технической подготовки юных футболистов должна базироваться на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в избранном виде спорта, технические элементы (и соответственно проявляемые в них физические качества) которых являются составляющими всех профессиональных действий футболистов. Эти закономерности будут основополагающими факторами, определяющими оптимальную структуру подготовки будущих спортсменов высокого уровня и соответственно эффективность профессиональной деятельности.

Анализируя и аккумулируя исследования ученых, выясняется, что основными факторами, определяющими продолжительность и методическую составляющую структуры физической и технической подготовки юных футболистов, являются: структура и продолжительность всего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов; подготовленность юношей, закономерности становления различных сторон их подготовленности (физической и технико-тактической) и формирование адаптационных процессов в функциональных системах детей; морфофункциональные и психические особенности детей и во многом связанные с ними темпы роста подготовленности (технической, физической, психологической тактической); содержание тренировочного процесса по физической и технической подготовки (состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных компонентов тренировочного процесса).

1. Авалькова, С. Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ С. Ю. Авалькова. – Сургут, 2002. – 27 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.

3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

4. Тюхтин, В. С. О подходах к построению общей теории систем / В. С. Тюхтин // Системный анализ и научное знание. – 1978. – С. 42–60.

ОШИБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ИХ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРЦЕВ

Селецкий А.В.,

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Особую актуальность проблема контроля ошибочных действий приобретает в современном пятиборье в связи с его комплексным характером и необходимостью объединения разнородных по структуре движений [1 – 3]. Значительное количество работ посвящено проблемам технической подготовки, ее связи с другими сторонами подготовки (В.Н. Платонов, 2015; С.М. Вайцеховский, 1983; Е.И. Иванченко, 1985; М.М. Боген, 1985 и др.), а также рациональному построению движения согласно модельным характеристикам (П.Н. Анохин, 1975; Н.А. Бернштейн, 1963; Д.Д. Донской, 1985 и др.). Для отдельных видов современного пятиборья разработаны методики подготовки, которые раскрыты в работах О.Н. Логофета (1956), Г.А.Крупкина (1960), А.П. Варакина (1967, 1975, 1976, 1996), С.М. Вайцеховского (1968, 1969) и др. Теоретико-методологической основой работы явились фундаментальные концепции обучения двигательным действиям (Н.А. Бернштейн, 1947; И.П. Ратов, 1972; Л.П. Матвеев, 1997; Ю.В. Верхошанский, 1998.). Особую актуальность проблема контроля ошибочных действий приобретает в современном пятиборье в связи с его комплексным характером и необходимостью объединения разнородных по структуре движений. Существует большое количество ошибок в отдельных видах современного пятиборья, которые иногда допускают как начинающие спортсмены, так и профессионалы. Некоторые из этих ошибок могут вообще остаться незамеченными и повторяться от тренировки к тренировке [4; 6]. Многие из этих ошибочных действий могут приводить к травмам, отсутствию результатов и нежеланию дальше тренироваться.

Результаты и их обсуждение. Был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором участвовали 2 группы спортсменов пятиборцев 17–21 года, тренирующиеся в РЦОП по прикладным видам спорта, СДЮШОР по современному пятиборью, УФССТ Мингорисполкома и Минского государственного областного училища олимпийского резерва (n=20). Контрольная группа (КГ) спортсменов-пятиборцев (n=10), которая занималась по стандартной методике, и экспериментальная группа (ЭГ) (n=10), наряду с общепринятыми средствами обучения технике упражнений в отдельных