

на базе Полесского государственного университета. Из студентов 1–5-го курсов были сформированы достаточно однородные по своему составу контрольная и экспериментальная группы в рамках СПС (по 9 человек в каждой). Обе группы занимались по одинаковому годовичному плану подготовки. Различия заключались в том, что экспериментальная группа занималась по разработанной нами технологии. В контрольной группе занятия проводились по вузовской программе подготовки.

Выводы

1. Учебно-тренировочный процесс, осуществляемый с игроками-студентами различного уровня подготовленности, является малоэффективным и не позволяет управлять физической и технико-тактической подготовкой команды по футболу, что требует определения взаимосвязи данных видов подготовленности с показателями соревновательной деятельности, разработки модельных характеристик более квалифицированных спортсменов и системы комплексного педагогического контроля.
2. Технология управления тренировочным процессом студенческой команды по футболу различного уровня подготовленности на основе использования комплексного педагогического контроля позволила повысить эффективность подготовки и улучшить результативность игры в соревновательный период.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Францев А.С., Прилуцкий П.М., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современный футбол – это спортивная игра, которая характеризуется максимальным проявлением как общих, так и специальных физических качеств, быстрой сменой тактических ситуаций, высокой эмоциональностью. В процессе соревновательной деятельности большие нагрузки испытывает опорно-двигательный аппарат и психика спортсмена, поскольку спортивная деятельность происходит в условиях жесткого и постоянного противоборства с соперником и прогрессирующего физического, умственного и эмоционального утомления [2, 3, 10, 12].

В современной теории спортивной тренировки техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия. При этом в современной теории спортивных игр в качестве важнейшей задачи выделяют формирование у спортсменов когнитивной модели. Практическая реализация оптимального варианта тактической подготовленности во многом зависит от эффективности всей системы подготовки, развития физических качеств, совершенствования технической, тактической и психологической подготовленности.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

В свою очередь, физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. Именно уровень физических способностей определяет и обуславливает эффективность двигательного действия, что в свою очередь отражается на технике приемов игры, реализуется через тактические действия, и только взаимосвязь этих компонентов может привести к успешной реализации необходимого результата спортивной деятельности.

Одной из проблем соревновательного процесса футболистов различной квалификации – является снижение эффективности игровых действий и физической работоспособности во втором тайме [3, 9, 11]. Обусловлено это прежде всего тем, что в юношеском футболе отсутствует методика интегральной подготовки юных футболистов, направленная на развитие физических качеств, детализированное обучение и совершенствование техники и тактики игры, формирование психических качеств и специальных знаний по основам футбола.

Проблема подготовки юных футболистов является одной из наиболее важных в современной спортивно-педагогической науке, так как в юношеском возрасте закладываются основы физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. При этом темпы прироста показателей имеют разнонаправленное развитие [2, 4, 6, 7].

Процесс спортивной тренировки футболистов, прежде всего, характеризуется этапностью построения. Особый интерес у многих специалистов [2, 7] вызывает система подготовки футболистов на этапе начальной специализации (13–14 лет). Это обусловлено тем, что в этом возрасте происходит специализация игроков по амплуа, спортсмены выступают в первых крупных соревнованиях, к этому возрасту происходит формирование основных двигательных навыков, необходимых для успешного ведения соревновательной деятельности. В таблице 1 предоставлено распределение видов подготовки по возрастным группам юных футболистов.

Таблица 1 – Распределение видов подготовки у юных футболистов (ч)

Виды		Возраст							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Физическая	Общая	38	78	78	79	79	101	101	101
	Специальная	25	38	38	73	73	103	103	103
Техническая		176	200	200	305	305	379	379	379
Тактическая		25	34	34	54	54	89	89	89

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры.

В теории футбола накоплен большой опыт подготовки подрастающего поколения, который рассматривает и обуславливает вопросы развития и совершенствования физической подготовленности игроков; соотношения физической и технической подготовки; повышения выносливости; соотношения средств общей и специальной подготовки; силовой и прыжковой подготовки; направленного воздействия на функциональные системы; структуры тренировочных нагрузок; игровой специализации [3, 4, 6,]. Однако, как показал анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по футболу, вопросы подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов развития способностей освещены не в полной мере. Об этом свидетельствует ограниченный выбор методов развития и оценки технической и физической подготовленности юных футболистов.

В таблице 2 представлено соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения.

Таблица 2 – Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	ГНП			УТГ			СС
	До года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая	30	25	25	21	20	18	16
Специальная физическая	15	26	16	18	18	19	20
Техническая	20	21	21	20	17	17	16
Тактическая	15	15	15	16	16	16	17
Игровая	15	17	17	16	18	18	20
Соревнования	5	6	6	9	12	12	11

Противоречивость мнений среди специалистов проявляется и в вопросе начальной технической подготовки (обучение отдельно каждому техническому приему или обучение в процессе самой игры), в вопросах приоритетности развития технической или физической подготовки [1, 3, 6]. Наблюдается рассогласованность между теоретической разработкой проблем подготовки юных футболистов и их недостаточным воплощением в практику. В настоящее время можно говорить о существовании противоречия между возрастающими требованиями к уровню спортивного мастерства игроков профессиональных команд по футболу и недостаточной эффективностью технической и физической подготовки.

Факторами, предопределяющими успешность тактических действий в «большом» футболе, выступают:

- высокий уровень развития специальных интеллектуальных качеств, свойств психомоторики и перцепции, обеспечивающих ориентировку в условиях сложных игровых ситуаций и выбор решения в данной ситуации;
- высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях;

– соответствующий уровень физической подготовленности, обеспечивающий реализацию в условиях игры технико-тактических действий.

Эффективность организации тренировочного процесса у юных футболистов, во многом зависит от решения проблемы использования игровых упражнений в сочетании с различными видами подготовок, реализуемых по интегральному принципу [5, 8, 13].

Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовленностью проявляется как интегральная подготовка, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки – технической, тактической, физической в целостный игровой соревновательный потенциал.

В достижении результата можно выделить три ступени. Первая ступень: развитие физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательного действия. Вторая ступень: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры. Третья ступень: реализация технических приемов через тактические действия, что и отражается на результате. Чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у спортсмена возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал, а чем разнообразнее и совершеннее тактика, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

1. Абдулкадиров, А. А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11–14 лет на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. нед. наук / А. А. Абдулкадиров. – М., 1985. – 122 с.

2. Айрапетьянц, Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. – Ташкент: изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.

3. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

4. Зеленцов, А. М. Моделирование тренировки в футболе: монография / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – Киев: Здоров'я, 1985. – 136 с.

5. Иманалиев, Т. Т. Сонряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. нед. наук / Т. Т. Иманалиев. – М., 1993. – 24 с.

6. Лалаков, Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра нед. наук / Г. С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.

7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

8. Ривера, Э. М. Структура физической и технической подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. нед. наук / Э. М. Ривера. – М., 1995. – 20 с.

9. Сарсания, С. К. Физическая подготовка футболистов: метод. разработка / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 1993. – 41 с.

10. Сучилин, А. А. Подготовка юных футболистов: учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры / А. А. Сучилин. – М., 1987. – 115 с.

11. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособие / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – М., 1997. – 116 с.

12. Чирва, Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. ... д-ра нед. наук / Б. Г. Чирва. – М., 2008. – 48 с.

13. Шамардин, А. И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: дис. ... д-ра нед. наук / А. И. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 368 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Хоменко Р.В.,

Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет),
Российская Федерация

С целью достижения наивысших спортивных результатов в структуре соревновательного периода годовой подготовки выделяют относительно самостоятельное структурное образование – этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Основная задача последнего – достижение состояния оптимальной готовности к основным соревнованиям и демонстрация на этих соревнованиях наивысшего индивидуального результата. Однако в последние годы процент наивысших индивидуальных результатов (или лучших результатов года) в крупнейших международных соревнованиях резко сократился и в видах спорта с количественно измеряемыми результатами, в том числе и в тяжелой атлетике, снизился до 10–20 % [2].