

В свою очередь каждым дошкольным учреждением предусмотрены свои формы изучения спроса, свои рекламные акции, буклеты.

Методическое сопровождение организации секционнo-кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности в Заводском районе осуществляется с учетом разработанной каждым дошкольным учреждением индивидуальной модели работы, исходя из условий среды дошкольного учреждения, ресурсного и кадрового обеспечения.

Методической службой Заводского района была разработана единая примерная форма планирования секционнo-кружковой работы физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

С целью анализа эффективности организации и работы кружков администрацией дошкольного учреждения регулярно изучается содержание деятельности руководителя кружка по оказанию дополнительных услуг и оценивается в соответствии с определенными в Методических рекомендациях критериями.

На протяжении трех последних лет прослеживается положительная динамика роста количества дополнительных образовательных услуг физкультурно-оздоровительной направленности в Заводском районе г. Минска. В 2010/2011 учебном году охват детей дошкольного возраста дополнительными образовательными услугами физкультурно-оздоровительной направленности в Заводском районе составляет 1210 ребенок.

Сеть физкультурно-оздоровительных кружков разнообразна по целям, по содержанию, по использованию методов и приемов работы с детьми и представлена:

- оздоровительными кружками – «Крепыш», «Здоровячок», «Неболейка», «Непоседы», «Школа здоровья», «Маленькие йоги», «Дельфиненок», «Растишка», «Детский фитнес», «Ритмопластика», «Веселый калейдоскоп» (ритмопластика), «Игровой стретчинг»;
- физкультурно-оздоровительными – «Веселый калейдоскоп», «Чунга-чанга», «Детский фитнес», «Карамельки»;
- кружками спортивного танца – «Родничок», «Суперстар», «Непоседы»;
- спортивной направленности – «Веселый мяч», «Растишка», «Непоседы», «Юные гимнасты», «Грация».

Секционнo-кружковые занятия спортивной направленности нацелены на углубленное обучение детей дошкольного возраста определенным спортивным упражнениям и играм.

Распространение лучшего опыта работы руководителей секций, кружков осуществляется в процессе проведения методических объединений для руководителей физического воспитания района.

Результативность функционирования кружков и секций физкультурной направленности проявляется:

- в повышении уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста, уровня овладения дошкольниками спортивными играми и упражнениями;
- в удовлетворении запросов родителей в оказании дополнительного образования и повышении спроса на данные услуги;
- в увеличении охвата детей, как посещающих, так и не посещающих дошкольное учреждение;
- в повышении уровня профессионализма руководителей кружков.

Деятельность дошкольных учреждений по организации секционнo-кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности способствует повышению качества дошкольного образования.

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В НАЧАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

*Тропникова Д.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры

Несмотря на то, что в последние годы проблеме планирования и организации тренировочных нагрузок в футболе посвящены многие диссертационные и методические работы (С.Ю. Тюленьков,

1996; М.О. Букуев, 1988; Р.Х. Валитов, 2005), вопросы управления учебно-тренировочным процессом в системе подготовки спортсменов-футболисток высокой квалификации продолжают оставаться малоизученными, рассматриваются фрагментарно и не имеют под собой достаточного экспериментального обоснования [1, 6, 8].

Результаты научных исследований убедительно свидетельствуют о необходимости достижения каждым футболистом высокого уровня физической подготовленности [2, 5], причем важное значение имеет не только уровень проявления двигательных качеств, но и такое их соотношение, которое позволяет достигнуть эффективной реализации технико-тактического потенциала в условиях соревнований [1].

С целью изучения уровня физической подготовленности и функционального состояния футболисток высокой квалификации на базе *Республиканского центра олимпийской подготовки по футболу Белорусского государственного университета* было проведено исследование, в котором приняли участие 22 спортсменки футбольной команды «Зорка-БДУ» в возрасте от 19 до 27 лет. Среди них – 12 мастеров спорта, 4 кандидата в мастера спорта и 6 спортсменок, имеющих I разряд.

Программа исследования предусматривала тестирование скоростных способностей (бег 30 метров с места), скоростной выносливости (челночный бег 7 по 50 метров), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места), общей выносливости (тест Купера). Тест Купера испытуемые выполняли с пульсометрами, нагрузка относилась к субмаксимальной [3], что позволило выявить максимальную частоту сердечных сокращений (HRmax), а также на основании пройденной дистанции и индивидуальных характеристик испытуемых расчетным методом определить максимальное потребление кислорода (МПК) исследуемых футболисток. Таким образом, было определено функциональное состояние спортсменок. Данные испытания получили широкое распространение в системе управления подготовкой высококвалифицированных футболистов-мужчин [6]. Тестирование было проведено по окончании предсоревновательного мезоцикла, за несколько дней до первого официального матча наблюдаемой команды в чемпионате республики.

На наш взгляд, абсолютные показатели тестов не в полной мере позволяют объективно оценить интегральный уровень физической подготовленности игроков и команды в целом, поэтому для практики управления тренировочным процессом большое значение имеет разработка методики количественной оценки результатов тестирования [3].

Необходимость такого оценивания связана с тем, что, во-первых, современные инструментальные методы диагностики основываются на показателях, численные значения которых выражаются в различных единицах измерения и не сопоставимы друг с другом, во-вторых, сами по себе не указывают, насколько они удовлетворительны [2], а также отсутствуют разработанные модельные характеристики физической подготовленности футболисток высокой квалификации.

Для решения данной задачи была разработана оценочная шкала для количественного определения уровня физической подготовленности футболисток [4, 8].

Разработанная нами шкала перевода результатов тестирования футболисток высокого класса в баллы представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Шкала оценки результатов тестирования двигательных качеств футболисток высокой квалификации в баллах

Оценка в баллах	Тесты			
	бег 30 м, с	прыжок в длину, см	бег 7×50 м, с	тест Купера, м
<b>10</b>	4,29	233	65,2	3105
<b>9</b>	4,36	228	67,0	3021
<b>8</b>	4,43	222	68,7	2937
<b>7</b>	4,50	217	70,5	2854
<b>6</b>	4,57	212	72,3	2770
<b>5</b>	4,64	206	74,1	2686
<b>4</b>	4,71	201	75,8	2603
<b>3</b>	4,78	195	77,6	2519
<b>2</b>	4,85	190	79,4	2435

<b>1</b>	4,92	184	81,2	2351
<b>0</b>	4,99	179	82,9	2268

Интегральная оценка подготовленности определялась по сумме баллов, согласно ранее разработанным критериям: очень высокий – выше 34 баллов; высокий – 34–28; выше среднего – 27–24; средний – 23–19; ниже среднего – 18–16; низкий – 15–10; очень низкий – ниже 10 баллов [8].

В таблице 2 отражен исходный уровень физической подготовленности исследуемых спортсменов, а также показатели функционального состояния – максимальное потребление кислорода (МПК) и максимальная частота сердечных сокращений (HRmax).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности футболисток в начале соревновательного периода и их оценка в баллах

№	Бег 30 м, с	Балл	Прыжок в длину, см	Балл	Бег 7X50, с	Балл	Тест Купера, м	балл	МПК, мл/мин/кг	HRmax, уд/мин
	4,47	7	223	8	68	8	2800	6	51,3	197
	4,6	5	193	2	76	3	2710	5	49,3	193
	4,75	3	199	3	78	3	2550	3	45,7	198
	4,37	8	214	6	75	4	2820	6	51,8	178
	4,73	3	197	3	77	3	2250	0	39,0	187
	4,66	4	217	7	70	7	2900	7	53,5	192
	4,89	1	188	1	79	2	2780	6	50,9	194
	4,43	8	215	6	71	6	2850	7	52,4	197
	4,52	6	214	6	70	7	2740	5	50,0	196
	4,6	5	209	5	70	7	2830	6	52,0	185
	4,55	6	204	4	74	5	2800	6	51,3	200
	4,48	7	214	6	75	4	2400	1	42,4	194
	4,6	5	225	8	73	5	2810	6	51,5	185
	4,53	6	207	5	71	6	2780	6	50,9	200
	4,63	5	201	4	75	4	2700	5	49,1	193
	4,73	3	214	6	80	2	2490	2	44,4	199
	4,7	4	212	6	71	6	2800	6	51,3	199
	4,88	1	184	1	80	2	2650	4	48,0	205
	4,6	5	206	5	72	6	2750	5	50,2	203
	4,72	3	205	4	74	5	2550	3	45,7	194
	4,75	3	194	2	78	2	2470	2	43,9	201
	4,79	2	197	3	72	6	2670	4	48,4	206
<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>4,64</b>		<b>206,00</b>		<b>74,05</b>		<b>2686,36</b>		<b>48,77</b>	
<b><math>\pm\sigma</math></b>	<b>0,14</b>		<b>10,95</b>		<b>3,55</b>		<b>167,15</b>		<b>3,74</b>	
<b>Sx</b>	<b>0,03</b>		<b>2,39</b>		<b>0,78</b>		<b>36,50</b>		<b>0,82</b>	

Рассматривая уровень развития отдельных двигательных качеств, принято считать, что оценка в 7 баллов и выше свидетельствует о наличии ведущего звена в структуре подготовленности спортсмена. Оценка в 4 балла и ниже – о слабом (лимитирующем) звене подготовленности [7].

Рассматривая индивидуальные показатели физической подготовленности футболисток основного и резервного состава в начале соревновательного периода, обращает не себя внимание тот факт, что лишь одна обследованная футболистка из 22 имела высокий уровень развития физических качеств, что составило 4,5 %. Основная группа игроков исследуемой команды достигла среднего уровня физической подготовленности (12 человек – 55 %). В то же время значительная часть футбо-

листок имела низкие и очень низкие показатели развития двигательных способностей (9 спортсменов – 41 %).

Как правило, ведущим звеном в структуре физической подготовленности была дистанционная скорость и скоростная выносливость, что связано с превалированием на предшествующих этапах подготовки нагрузок аэробной и смешанной направленности. Слабым (лимитирующим) звеном в структуре подготовленности исследуемых футболисток можно назвать скоростно-силовые способности (у 45 % спортсменок) и в меньшей степени аэробную выносливость (31 %). Подводя некоторый итог вышесказанным результатам исследований, можно заключить, что отсутствие учета индивидуальных особенностей структуры физической подготовленности является фактором, снижающим эффективность планирования тренировочных воздействий, поскольку основной объем нагрузок в футболе носит командный характер, в то время как эффект их воздействия всегда индивидуален.

Средний показатель максимального потребления кислорода в команде составил 48,77 мл/мин/кг. Принимая за норму значения, располагающиеся в диапазоне от 38,6 до 57,6 мл/мин/кг [3, 7], уровень МПК, достигнутый испытуемыми спортсменками, можно назвать удовлетворительным, хотя большинство исследователей считает, что уровень МПК подвержен росту в течение сезона с выходом на максимальные значения к его окончанию [3, 6, 8].

Проведенное исследование показало, что существует большой разброс в показателях максимальной частоты сердечных сокращений исследуемых футболисток – от 178 до 206 уд/мин. Корреляционный анализ полученных в ходе исследования показателей максимальной частоты сердечных сокращений и максимального потребления кислорода испытуемых футболисток показал очень слабую взаимосвязь ( $r=0,035$ ) данных физиологических параметров, что противоречит мнениям, высказанным по этому вопросу некоторыми авторами [6]. В то же время нами был выявлен средний уровень корреляции ( $r=0,55$ ) между возрастом и максимальной частотой сердечных сокращений принимавших участие в исследовании спортсменок.

Необходимо отметить, что к началу соревновательного периода футболистки имели уровень физической подготовленности ниже среднего. Применяемая на предшествующих этапах подготовки структура физических нагрузок обеспечила средний уровень развития скоростных способностей игроков, а в развитии скоростно-силового потенциала имеется определенный резерв. Можно предположить, что перераспределение средств и методов тренировки в сторону повышения объема работы алактатной направленности (скоростно-силовой), а также направленное использование средств и методов спортивной тренировки, способствующих росту МПК и аэробных способностей в частности, будут содействовать росту двигательного потенциала игроков в течение всего соревновательного периода.

Учитывая вышеизложенное, а также установленный факт наличия в структуре физической подготовленности большинства игроков лимитирующих звеньев, мы предположили, что планирование разнонаправленных нагрузок должно быть акцентировано на повышение парциальных двигательных заданий, обеспечивающих ликвидацию отстающих физических качеств.

1. Букуев, М.О. Методика этапного планирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.О. Букуев. – М., 1988. – 24 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-спорт; Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Граевская, Н.Д. Физиологические основы футбола / Н.Д. Граевская // Футбол: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 8–19.
4. Ежов, П.Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов: дис. ... канд. пед. наук / П.Ф. Ежов. – М., 1987. – 168 с.
5. Левин, В.С. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высш. учеб. заведений / В.С. Левин. – М.: Академия, 2004. – С. 280–312.
6. Рымашевский, Г.А. Комплексный контроль подготовленности футболистов: методические рекомендации для тренеров, научных сотрудников, студентов / Г.А. Рымашевский, П.М. Прилуцкий. – Минск, 2006. – 88 с.
7. Скоморохов, Е.В. Организация научно-методического обеспечения подготовки футболистов команд мастеров: метод. рекомендации / Е.В. Скоморохов, С.Ю. Тюленьков, О.И. Уланов. – М., 1986. – 30 с.
8. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С.Ю. Тюленьков. – М., 1996. – 46 с.