

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Р.Т.Уразов

*студент 4 курса (4 года), факультета физической культуры,
спорта и туризма, специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,
спорта и туризма*

Г.И.Евдокимов

*Костанайский государственный педагогический институт,
г.Костанай, Республика Казахстан*

Аннотация. Данное исследование обоснование комплекса специальных упражнений и тренировочных устройств для повышения показателей физической подготовки у вратарей в футболе. Использованы методы: антропометрия; тестирование технической и физической подготовленности; моделирования игровых ситуаций; педагогический эксперимент; математической статистики. В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность занятий с применением тренировочных устройств и специальных упражнений. У вратарей экспериментальной группы улучшились параметры по сравнению с аналогичными данными у вратарей из контрольной группы.

Ключевые слова: физическая подготовка футбольных вратарей, физическая и технико-тактическая подготовка, двигательные качества футболистов.

Футбол Республики Казахстан после очевидного спада на протяжении последнего десятилетия, перешел в стадию повышения технико-тактического мастерства и зрелищности игры команд премьер лиги.

С одной стороны, это связано с большим притоком в казахстанские команды зарубежных футболистов, с другой, существенным уменьшением рассогласования в уровне мастерства "лидеров" и "аутсайдеров".

В то же время постоянно ощущается явный дефицит талантливых отечественных игроков, что косвенно свидетельствует о снижении эффективности работы системы подготовки спортивных резервов, а следовательно и специалистов этой отрасли[1].

Выход из создавшегося положения во многом связан с внедрением в методику подготовки спортивного резерва современных научно-методических основ управления и организации тренировочного процесса, которые нашли отражение в фундаментальных исследованиях последних лет (А.А. Сучилин, 1996; А.П. Золотарев, 1997; Г.С. Лалаков, 1998; А.И. Шамардин, 2000).

Специалисты отмечают, что существенные резервы роста мастерства футболистов кроются в повышении скорости выполнения технических приемов, за счет нахождения путей совершенствования физической подготовленности игроков и, особенно, ее скоростно-силового компонента.

Вопросом воспитания двигательных качеств футболистов разного возраста и квалификации посвящено значительное количество работ, но все они, как правило, проведены с участием полевых игроков, в то время, как различные аспекты соревновательной и тренировочной деятельности вратарей остаются малоизученными и недостаточно разработанными.

Как правило, основы вратарского мастерства были объектом внимания самих вратарей, накопивших богатый практический опыт (В. Гранаткин, Е.

Фокин, 1953; Б.П. Набоков, 1963; А.М.Акимов, 1968, 1978 и др.). В этих и других работах всесторонне рассматриваются вопросы техники и тактики вратарского искусства, но вопросы организации физической подготовки раскрываются лишь с позиций первостепенного влияния двигательных качеств на уровень и качество игры.

В настоящее время сложилась ситуация, когда в командах мастеров существует практика работы тренеров по подготовке вратарей, а в детско-юношеском футболе данная работа отсутствует. При этом тренировка вратарей проходит, как правило, в составе всей команды и не имеет специализированной направленности.

Наконец отсутствие целенаправленного планирования нагрузок, учета возрастных особенностей становления и развития двигательных способностей, преимущественное проведение тренировок в воротах, надуманность и однообразие упражнений являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ[2].

Ключевые слова: физическая подготовка вратарей,

Гипотеза. Предполагалось, что программирование тренировочного процесса, основанного на объективном учете уровня и структуры физической подготовленности юных вратарей, а также знание особенностей возрастной динамики их двигательных способностей позволит оптимизировать систему физической подготовки, что обеспечит планомерный рост двигательного потенциала игроков данного амплуа.

Объект исследования. Проявления двигательных способностей юных футболистов на различных этапах возрастного и спортивного онтогенеза, включая вратарей.

Предмет исследования. Физическая подготовка вратарей 15-16 лет, основанная на использовании такого методического подхода, как программирование тренировочного процесса.

Теоретическая значимость. Показано, что специфика тренировочной и соревновательной деятельности определяет особенности возрастных границ сенситивных периодов проявления основных двигательных способностей вратарей, по отношению к футболистам, играющим в поле.

Знание структуры и динамики физических качеств можно использовать для целенаправленного развития отдельных двигательных способностей и их сочетаний в те возрастные периоды, которые наиболее благоприятны для такого развития[3].

Обосновано рациональное распределение разнонаправленных физических нагрузок в полугодовом макроцикле соревновательного периода с учетом соотношения общеподготовительных, специальноподготовительных и специализированных упражнений различной координационной сложности, обеспечивающих повышение физических кондиций вратарей 15-16 лет.

Практическая значимость результатов работы характеризуется возможностью их использования в следующих направлениях:

- в системе комплексного контроля за уровнем подготовленности вратарей учебно-тренировочных групп ДЮСШ;
- при планировании тренировочных нагрузок в соревновательном периоде годичного цикла подготовки вратарей 15-16 лет;
- при внесении коррекции в программно-нормативные документы для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу;

- в системе силовой и скоростно-силовой подготовки вратарей учебно-тренировочных групп 5-6 годов обучения.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности авторской методики по следующим аспектам:

- повышение тренировочного уровня разносторонности тактики игры;
- оптимизация уровня тренировочной разносторонности атакующих и оборонительных тактических действий[4].

Программирование тренировочного процесса опирается на:

- 1) специфику двигательно-тактической деятельности;
- 2) особенности календарных соревнований;
- 3) стратегию и закономерности процессов адаптации организма к тренировочным нагрузкам;
- 4) их индивидуальные особенности, связаны с динамикой развития двигательных способностей (темпы роста, характером взаимосвязей и времени удержания);
- 5) взаимосвязь специальной физической и технико-тактической подготовок.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов имеет гетерохронный характер, обуславливаемый прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем, занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. В этой связи логично предположить, что уровень и возрастная динамика физической подготовленности вратарей может отличаться от показателей полевых игроков, поскольку специфика двигательных действий последних существенно отличается от первых[5].

С учетом вышеизложенного основная задача данного раздела работы сводилась к изучению возрастной динамики двигательных способностей футболистов и вратарей, в частности.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент, в котором участвовали занимающиеся в футбольном центре ФК «Тобол» и ДЮСШ «Футбола города Костанай». В нашем исследовании футбольный центр ФК «Тобол» представлял контрольную группу, ДЮСШ «Футбола города Костанай» представляла экспериментальную группу. Учитывались исходные и конечные показатели разносторонности тактики игры, а также объем и эффективность ТТД, регистрируемые в педагогических наблюдениях в условиях соревнований.

На третьем этапе осуществлялись обработка и анализ результатов дипломного исследования. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов осуществлялись в ходе зональных турниров юношеского чемпионата Казахстана, а также первенства Костанайской области.

Для развития физических качеств юных вратарей использовался дифференцированно-блочный подход:

- 1) применялись упражнения с дифференцированной целевой направленностью на развитие одного или двух "родственных" качеств;
- 2) применялись блоки (комплексы) с различной направленностью, как на преимущественное развитие одного физического качества, так и на генерализованную физическую подготовку.

Анализ современного состояния теоретико-методических основ многолетней тактической подготовки юных футболистов с учетом

разносторонности техники и тактики игры свидетельствует об отсутствии научно обоснованной методики тренировки в данном направлении. Характерной особенностью развития отечественного футбола последнего десятилетия является прогрессирующая тенденция снижения уровня спортивных достижений национальной и олимпийской сборных, а также клубных команд в официальных международных соревнованиях. На этом фоне не может не настораживать устойчивое отсутствие ощутимых успехов юношеских команд разного возраста[6].

В этой связи очевидной становится необходимость дальнейшего поиска новых путей повышения эффективности подготовки качественного спортивного резерва, что отмечается специалистами как наиболее острая проблема отечественной школы футбола на современном этапе развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Голомазов С. Чирва Б. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. М.: 2006. ТВТ Дивизион.

2. Голомазов С. Зациорский В. Точность двигательных действий. - Учебное пособие. М.: 1971.

3. Бабаян С.С., Усманов А.М. Скоростно - силовая подготовка высококвалифицированных футболистов, -А.: Научно- теоретический журнал – Теория и методика физической культуры №1 – 2012

4. Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1982.

6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка вратаря. - М.: РГАФК, 1996. Фокин Е.В. Игра вратаря. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Д.Д. Шакиров

студент 3 курса Института спорта, туризма и сервиса

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент **А.И. Федоров**

Южно-Уральский государственный университет (НИУ),

г. Челябинск, Российская Федерация

Аннотация. В исследовании показана актуальность изучения отношения подростков к своему здоровью; выполнен анализ показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью (самооценка здоровья, медицинская информированность, ценностные установки в сфере здоровья, деятельность подростков по отношению к своему здоровью).

Ключевые слова: здоровье подростков, отношение к здоровью, социально-педагогический мониторинг.

Актуальность проблемы изучения отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных (эндогенных) факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности. Во-вторых, для