

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

С.М. Блоцкий¹, Е.А. Масловский², А.П. Чумак³, А.П. Саскевич⁴

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²Высшая школа физической культуры и туризма в Белостоке (Польша)

³УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

⁴Районное спортивно-оздоровительное учреждение «Вымпел»

Актуальность. Анализ многочисленных исследований теоретико-методических положений физической и технико-тактической 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 технико-тактической подготовки.

Построение структуры физической и технико-тактической подготовки. Анализ литературы по физической и технико-тактической подготовке показал, что ее теоретические и методологические основы формировались преимущественно в процессе развития спортивной направленности. Вследствие этого накопленные на сегодняшний день научно-прикладные знания о физической и технико-тактической подготовке 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 технико-тактической подготовки юных футболистов, направленной на повышение их профессионального уровня. Декларируя необходимость разработки рациональной структуры процесса физической и технико-тактической подготовки юных футболистов, прежде всего, следует исходить из тезиса сравнения ее эффективности с тем, что сегодня существует в практике.

Структура физической и технико-тактической подготовки юных футболистов состоит из двух ступеней (рисунок 1).

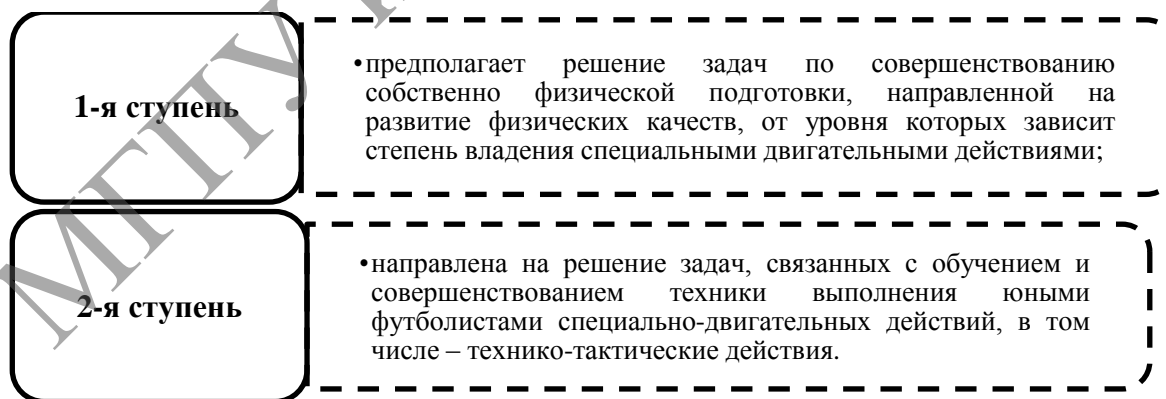


Рисунок 1. – Структура физической и технической подготовки юных футболистов

Несоответствие существовавшей структуры физической и технико-тактической подготовки 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.

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

При разработке структуры физической и технико-тактической подготовки юных футболистов были сформулированы следующие методические установки на организацию тренировочного процесса в одном макроцикле (рисунок 2).

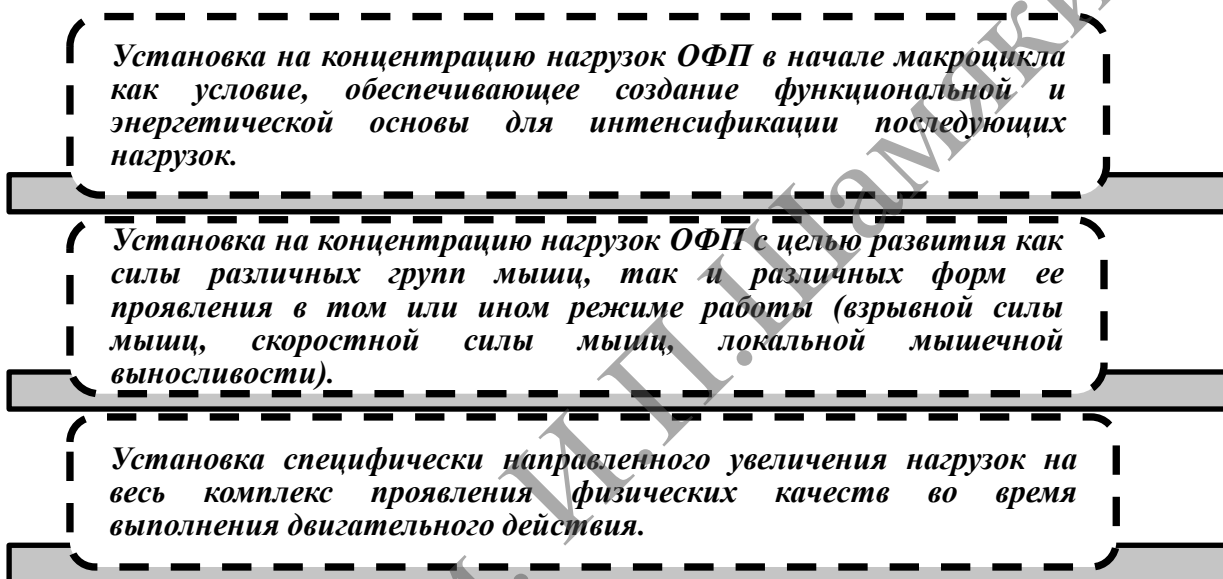


Рисунок 2. – Организация тренировочного процесса в одном макроцикле (методические установки)

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

Этап I – диагностико-адаптационный (сентябрь–ноябрь). Определение индивидуального исходного уровня физической и технической подготовки 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.

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 осваиваемых технико-тактических действий. 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 подготовки.

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.

Заключение. Анализируя и аккумулируя исследования ученых, выясняем, что основными факторами, определяющими продолжительность и методическую составляющую структуры физической и технико-тактической 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 подготовки) 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 технико-тактической подготовке – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных компонентов тренировочного процесса.