

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СТУПЕНЧАТОГО ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ

Барков С.В., Николаева Н.В.

Смоленский государственный университет спорта

Актуальность. Организационной основой многолетней подготовки спортсмена должно быть систематическое проведение таких тренировочных занятий, содержание и структура которых определяются базовыми принципами спортивной тренировки. При этом количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок, равно как и их многолетняя динамика, определяются целью достижения оптимума физической подготовленности каждого спортсмена, обеспечивающего, при адекватности функциональному состоянию организма, необходимый уровень его физической работоспособности (В.Г. Никитушкин, 1995; М.О. Букуев, 2001; В.Я. Игнатъева, 2005; Б.Ф. Вашляев, 2011).

Цель исследования – заключается в обосновании подхода к моделированию процесса физической подготовки футболистов 15-17 лет при ступенчатом повышении тренировочных нагрузок в течение трёх лет подготовки.

Гипотеза. Установлено, что начиная с 15-16-летнего возраста у футболистов целесообразно увеличивать объем и интенсивность физических нагрузок (Е.Д. Нистратов, 2000; А.В. Антипов, 2002). Следовательно, начиная с подросткового возраста, прирост показателей физической подготовленности необходимо рассматривать как базовый фактор в многолетней подготовке юных футболистов в целом.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать возможность моделирования процесса физической подготовки футболистов 15-17 лет при ступенчатом повышении тренировочных нагрузок.

2. Сформировать модель процесса физической подготовки на основе ступенчатого применения развивающих нагрузок разной преимущественной энергетической направленности в трёхлетнем макроцикле.

3. Разработать методику программирования параметров физических нагрузок, позволяющих ступенчато наращивать величину тренировочного воздействия в течение трёх лет подготовки.

4. Экспериментально установить эффективность разработанной методики физической подготовки юных футболистов.

Организация исследования. В эксперименте принимали участие юные футболисты ФК «ТОРПЕДО-БЕЛАЗ» г. Жодино, Беларусь в количестве 40 человек.

Режим работы юных футболистов соответствовал методическим рекомендациям для групп углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства СШ и СШОР.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Научная новизна исследования. В теории и методике футбола для спортсменов 15-17 лет разработана модель процесса физической подготовки на основе ступенчатого построения годичных тренировочных циклов с дифференцированным применением развивающих нагрузок в мезоциклах разной преимущественной энергетической направленности.

Практическая значимость результатов исследования обусловлена следующими факторами:

- представленная модель процесса физической подготовки юных футболистов 15-17 лет позволяет определить её содержание на данном этапе

онтогенеза и целенаправленно воздействовать на отдельные параметры физической подготовленности;

- ступенчатая цикличность тренировочных воздействий позволяет учитывать закономерности процесса формирования долговременной адаптации организма к нагрузкам избранной энергетической направленности и эффективно их планировать;

- разработанная методика программирования тренирующих воздействий обеспечивает прогрессирующее повышение величины физической нагрузки на определённых этапах подготовки за счёт чёткого регулирования взаимодействия её объёма и интенсивности.

ВЫВОДЫ

1. Результаты анализа содержания типовых учебных программ для спортивных школ и массового опроса специалистов показывают на недостаточную разработанность в теории и методике детско-юношеского футбола вопросов регламентации физических нагрузок в многолетней тренировке в рамках отдельных этапов годичного цикла.

Модель многолетнего процесса физической подготовки юных футболистов 15-17 лет включает следующие компоненты: структурную модель ступенчатого построения макроцикла подготовки; технологическую модель распределения параметров физической нагрузки различной энергетической направленности; содержательную модель динамики величины тренировочной нагрузки.

2. Разработана модель годичных тренировочных циклов, связанная с последовательным ступенчатым увеличением однонаправленных физических нагрузок. То есть, повышение общей величины воздействия на организм в течение определённого тренировочного цикла обусловлено увеличением одного из рассматриваемых параметров нагрузки – объёма или интенсивности. От этапа к этапу в течение одного годичного тренировочного цикла увеличивается интенсивность физических нагрузок за счёт изменения

применяемых методов регламентации нагрузки и отдыха, в то же время объём нагрузок остаётся неизменным. Из года в год же увеличиваются объёмы предлагаемых нагрузок при установленной динамике интенсивности.

3. Выявлена эффективность экспериментальной методики программирования процесса физической подготовки юных футболистов, оцениваемая по результатам ежегодных контрольных испытаний в отношении нормативных показателей спортсменов сборных команд Белоруссии 15, 16, 17 лет. Полученные средние групповые значения находились в диапазоне модельных, однако на разных оценочных уровнях. А именно: в тесте «Yo-Yo» в первый год подготовки 45% юных спортсменов имели удовлетворительные результаты, а 55% - хорошие, а к окончанию эксперимента 85% футболистов имели хорошие результаты, 5% - отличные и только 10% - удовлетворительные; в тесте «Челночный бег 7x50 м» в конце первого года подготовки процентное соотношение удовлетворительных, хороших и отличных результатов составило соответственно 25% : 65% : 10%, в к концу третьего года это соотношение было уже 10% : 70% : 20%; в тесте «Бег на 60 м с/м» в первый год эксперимента преобладали удовлетворительные и хорошие результаты (по 45%) и только 10% отличных, однако к концу эксперимента удовлетворительных результатов не было отмечено, хороших – 20% и 80% - отличных.

4. По результатам статистического анализа установлено, что между полученными эмпирическими коэффициентами корреляции результатов педагогических тестов существует статистически достоверная разница по каждому году подготовки. А именно: в первый год на результативность в тесте «Челночный бег 7x50 м» большее влияние оказывали скоростные способности юных спортсменов, оцениваемые в общеподготовительном тесте «Бег 60 м с/м»; во второй тренировочный год скорость в беге на 60 метров также имела решающее значение для улучшения показателей в тесте челночного бега 7x50 метров, но уже в меньшей степени ($t_D = 1,6$ в первый

год, а во второй – $t_D = 0,82$). В третий год большее значение для успешности в тесте «Челночный бег 7х50 м» имели результаты специального теста «Yo-Yo». Следовательно, показана необходимость дифференцировки состава педагогического контроля уровня физической подготовленности юных футболистов в период многолетней подготовки от 15 до 17 лет.

Литература

1. Артемьева, Н.К. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов / Н.К. Артемьева, В.В. Лавриченко, В.Н. Середа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 68 с.

2. Золотарев, А.П. Футбол: Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.

3. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

4. Нистратов, Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле / Е.Д. Нистратов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 37-38.

5. Шамардин, А.А. Блочно-модульная технология функциональной подготовки футболистов: пособие для тренеров по футболу / А.А. Шамардин, А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, В.Н. Земляной, 2010. – 64 с.