

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В.С. АРУШАНОВ

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Процесс подготовки футболистов приобретает все более сложный комплексный характер. В качестве информативных параметров соревновательной деятельности футболистов используют показатели, характеризующие объем, разносторонность и точность технико-тактических действий.

Жесткая спортивная конкуренция выдвигает новые, более высокие требования к спортсменам, тренерам, научным сотрудникам и менеджерам. Эти требования способствуют повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности футболистов [1].

Несмотря на существующие трудности в реализации контроля в соревновательной деятельности, многие специалисты считают, что количественная и качественная оценка игровой деятельности футболистов необходима для анализа ее результатов.

На этой основе осуществляется коррекция учебно-тренировочного процесса, оценка работоспособности футболистов, организация индивидуальной тренировки и дальнейшее совершенствование структуры игры.

Одной из важных причин осуществления педагогического контроля соревновательной деятельности является необходимость создания индивидуальных моделей игровой деятельности футболистов.

Постановка проблемы. Определить факторы, влияющие на специальную работоспособность футболистов. Изучить основные положения методики учебно-тренировочного занятия.

В футболе, как и в механике, может быть проделана просто работа, а может быть совершена полезная работа. Критерием эффективности работы, выполняемой в соревновательных матчах, всегда была и всегда будет точность выполнения технических приемов. От футболистов, которые постоянно ошибаются, взаимодействуя с мячом, мало пользы, даже если они способны много бегать.

Специальная работоспособность футболистов заключается в сочетании высокой двигательной активности и точной работы с мячом.

Футбольная работоспособность "складывается" не только из того, как игрок может проводить соревновательные игры, но и как он может переносить тренировочные нагрузки (многократно повторять отдельные приемы в упражнении, выполнять большое количество действий с мячом за тренировку, выдерживать тренировки в целом). Есть, например, футболисты, которые могут блестяще провести один-два матча, но не "вписываются" в команду, потому что не способны выдерживать большие тренировочные нагрузки.

Умение сочетать высокую двигательную активность и точную работу с мячом является отличительной чертой футболистов высокого класса.

Исследования показали, что когда игроки разной квалификации выполняют действия с мячом на фоне одной и той же нагрузки, то футболисты более высокого класса могут повторять технические приемы большее количество раз, причем все время с высокой точностью.

Объем специальной работы с мячом с необходимой точностью, который может выполнить футболист в игре и тренировке, определяют три основных фактора:

- уровень владения структурой двигательных действий с мячом;
- уровень развития двигательных качеств;
- состояние чувствительных систем.

Высокий уровень специальной работоспособности предполагает гармоничное сочетание всех ее составляющих, так как отставание в одном из компонентов или перекос в ходе тренировок в сторону другого приводит к снижению уровня работоспособности. Соответственно и работа по совершенствованию техники владения мячом (передача мяча партнеру правой или левой ногой на расстоянии 10 м; передача мяча партнеру правой или левой ногой с продвижением вперед на расстоянии 15 м; обводка предметов; удары по мячу на точность), развитию двигательных качеств и чувствительных систем должна проводиться параллельно, причем при совершенствовании каждой из данных составляющих следует соблюдать определенные принципы, основанные на законах переноса тренированности.

В процессе игры выполняются как сложнокоординационные (обводка, удары по мячу с лета и т. д.), так и простейшие приемы (остановка мяча и туловищем, удары по мячу с места, ведение мяча, вбрасывание).

Если футболисты будут тренировать не ту технику, которая требуется в соревновательных играх, то им придется использовать в играх технику, которую они тренировали.

Невозможно отрабатывать действия с мячом, которые в дальнейшем должны выполняться в игре, не соблюдая принцип специализированности [2].

Под специализированностью понимается совпадение тренировочных заданий с теми или другими эпизодами соревновательной игры по:

- по координации работы мышц ("внутренней" организации движений) футболиста;
- по кинематическим и динамическим характеристикам (скорости перемещений игроков; величине усилий, прилагаемых футболистами для выполнения действий с мячом; быстроте исполнения и внешней форме движений с мячом);
- по функциональному состоянию футболистов в целом и состоянию мышц ног.

Совершенствованию точности взаимодействия с мячом нет предела, причем высокого мастерства могут добиться и те, кто одарен природой в большей степени, и те, кто в меньшей.

Чтобы футболисты действительно совершенствовали "игровые" действия с мячом в упражнениях, необходимо ставить те же требования к исполнению приемов, которые предъявляются в соревновательных матчах. Не имеет смысла, например, футболистам тренировать удары по воротам по неподвижному мячу в условиях, когда нет противодействия соперника, и не требуется быстроты исполнения удара, и нет также "стенки", выстроенной обороняющимися игроками, потому что в таких условиях удары по воротам в играх не выполняются.

Заключение. Таким образом, самым лучшим специализированным тренировочным упражнением могла бы стать соревновательная игра, но в ходе матчей футболисты не так часто взаимодействуют с мячом.

Фактически существует только один путь, чтобы игроки могли набрать большие объемы повторений приемов в специализированных условиях. Для этого необходимо отрабатывать технические приемы с мячом на каждой тренировке и доводить эти движения до автоматизма.

В процессе тренировочных занятий рекомендуется так же моделировать те упражнения, которые выполняются в тех или других эпизодах реальной игры, повторяя их многократно. Частота повторений данных действий ограничивается физиологическими "барьерами" возможностями занимающихся данным видом спорта.

Если не будут соблюдаться соответствующие регламенты выполнения упражнений, позволяющие работать игрокам с необходимой мощностью, то в этом случае достичь определенных успехов в игровой деятельности занимающимся будет достаточно сложно.

Литература

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Г.К. БАЖАНОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Занятия оздоровительной аэробикой способствуют развитию и поддержанию интереса студенческой молодежи к динамической деятельности и мотивации к занятиям, а также комплексно воздействуют на организм занимающихся.

Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.

В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера.

Постановка проблемы. Основной проблемой в настоящее время является определение эффективности комплексного воздействия средствами оздоровительной аэробики на организм студентов. Для решения этой проблемы мы попытались использовать анализ научно-методической литературы, опрос, педагогический эксперимент, методы математической обработки.