

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

В. Я. Борисов, Д. В. Жамойдин, А. М. Пронский, С. А. Турченко

СТРУКТУРА ЭТАПОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МИНИ- ФУТБОЛУ

Введение. Футбол – это один из самых популярных и массовых видов спорта. Разновидностями «большого» футбола являются такие игры как мини-футбол или футзал, пляжный футбол, футбол на столе (Teqball) и другие (К. Гиффорд, 2009; В. П. Губа, А. В. Лексаков, 2013).

Для физического воспитания студентов актуальным является развитие видов футбола, которые организовываются на площадках малых размеров. Эта позиция определена материально-техническими и инфраструктурными возможностями, а также потенциалом занимающихся для организации занятий с примерно равнозначным уровнем навыков. Имеет значение условие по небольшому количеству участников в команде для организации игр в группе и соревнований. Поэтому предпочтение в физическом воспитании молодежи отдается именно мини-футболу (В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, 2010; Ю. И. Масловская и др., 2023).

Игра в мини-футбол занимает ведущее место в общей системе физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения. При правильном педагогическом сопровождении у футболистов формируются важные личностные и коллективные качества, развиваются чувства товарищества и взаимопомощи, ответственности и уважения ко всем игрокам. Мини-футбол способствует проявлению самостоятельности и инициативности, содействует развитию дисциплинированности (Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа, 2012; Е. В. Романова и др., 2019).

Вместе с тем для участия в игровой деятельности требуется овладевать специфической техникой передвижений на поле и техникой владения футбольным мячом. Необходимо развивать комплекс физических качеств, на тренировках и соревнованиях справляться с усталостью и мышечным болевым синдромом, соблюдать спортивный режим (В. П. Губа, 2016).

Важнейшим компонентом студенческого мини-футбола является методология организации общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, в соответствии с которой физическая подготовка осуществляется в различных направлениях, проходит по уровням и этапам. Поэтому и подходы к подготовке студентов на занятиях в группах начальной спортивной подготовки постепенно обретают системный и научный характер (Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, 2017). Занятия мини-футболом должны быть организованы и спланированы по структуре и содержанию учебно-тренировочного материала по этапам (С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, 2010).

Цель работы: разработать структуру этапов физической подготовки студентов для занятий в группе начальной спортивной подготовке по мини-футболу в годичном макроцикле.

Методологической основой работы является системный подход. Были использованы следующие методы научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результаты работы и их обсуждение. Составной частью общей подготовки студентов в мини-футболе на начальном этапе является физическая подготовка, которую следует разделять на общую и специальную. Это положение подразумевает наличие системы воздействий с направленным воспитанием физических качеств. Однако в связи тем, что учебный процесс студентов продолжается в течение учебного года с периодом на сессию, следует планировать физическую подготовку в соответствии с этим организационным аспектом, а также возможным периодом соревнований в любое время года. Следовательно, структура физической подготовки студентов в мини-футболе в годичном макроцикле может быть разделена на 6 частей и этап соревновательной деятельности, включенный в основные этапы (рисунок).

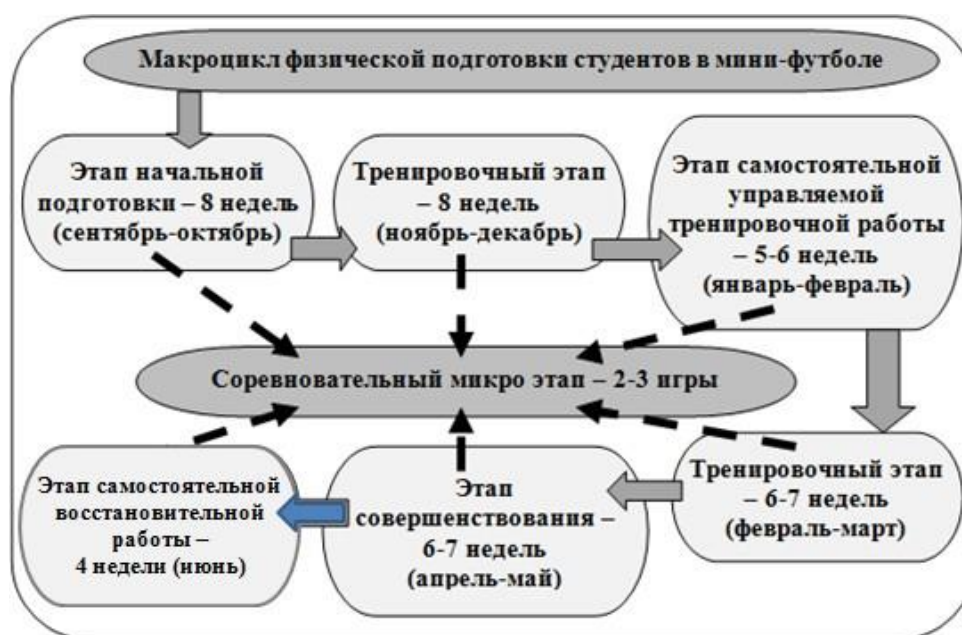


Рис. – Схема примерной структуры этапов макроцикла физической подготовки студентов в группе по мини-футболу

Основной задачей начального этапа является обеспечение приобретения спортивной формы или состояния наилучшей готовности, необходимой для выполнения игровых взаимодействий. Дозирование физических нагрузок характеризуется использованием упражнений умеренной мощности с постепенным увеличением их объема.

На тренировочном этапе направленность подготовки сводится к созданию предпосылок формирования соревновательной готовности. Главными задачами являются повышение общего функционального состояния организма и комп-

лексное развитие физических качеств. Физические нагрузки увеличиваются до зон большой и субмаксимальной мощности, соблюдается режим индивидуального дозирования воздействий.

Этап самостоятельной управляемой тренировочной деятельности проходит в период сессии. Студенты выполняют задания по индивидуальным программам в условиях дома, общежития, базы университетов. Направленность подготовки ориентирована на развитие силовых способностей с применением упражнений с весом тела и без дополнительных отягощений. Ставится задача по развитию аэробной выносливости при длительной непрерывной беговой работе. Дозирование нагрузок происходит по рекомендации преподавателя с контролем частоты сердечных сокращений устройствами (браслет) по параметрам умеренной зоны мощности.

Обучение студентов после экзаменационной сессии является серединой учебного года и характеризуется продолжением активной подготовки с закреплением результатов предыдущих мезоциклов. В этот «тренировочный» период (февраль-март) необходимо акцентированно стимулировать развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей с повышением физических нагрузок. Сохраняется устойчивый подход к содействию развития видов выносливости важных для игры в мини-футбол.

Этап совершенствования подготовки в группе начальной спортивной подготовки является кульминацией всего макроцикла. Обучение студентов осуществляется с нагрузками в пределах максимально допустимых для оздоровительного воздействия на организм. Направленные на развитие физических качеств упражнения выполняются в соревновательном режиме с разделением студентов на функционально однородные подгруппы.

Заключительный этап физической подготовки называется «самостоятельной восстановительной работы» и проходит в период летней сессии. Студенты выполняют задания по индивидуальным программам с определением задач по сохранению уровня физического состояния.

Особенностью разрабатываемой структуры является наличие соревновательного этапа (микроцикла), который входит в каждый из мезоциклов и необходим для оценки и коррекции физической подготовленности студентов. Контрольные игры между равными командами соперников планируются в конце каждого мезоцикла.

Заключение. В исследовании была определена последовательная структура этапов физической подготовки студентов для занятий в группе начальной спортивной подготовке по мини-футболу в годичном макроцикле. Выделены этапы с очередностью реализации в учебном году: начальной подготовки (8 недель, сентябрь-октябрь); первый тренировочный (8 недель, ноябрь-декабрь); самостоятельной управляемой тренировочной работы в период сессии (5–6 недель, январь-февраль); второй тренировочный (6–7 недель, февраль-март); совершенствования физической подготовки (6–7 недель, апрель-май); самостоятельной восстановительной работы (4 недели, июнь).

Этап соревновательной деятельности, как микроцикл физической подготовки, включен в средние этапы для закрепления логики обучения студентов в группе по мини-футболу с установлением промежуточных результатов мезоцикла подготовки.