

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

В. Я. Борисов, М. В. Лукашенко, А. Н. Буд-Гусаим, А. М. Пронский

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В СБОРНУЮ КОМАНДУ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Мини-футбол является одной из самых известных и популярных разновидностей футбола в мире, который стал развиваться в Бразилии в 20-х годах XX столетия как вид пляжной игры в футбол.

Принято считать, что на Европейском континенте мини-футбол как разновидность футбола появился в Австрии, когда главный тренер сборной команды страны увидел его на Чемпионате мира по футболу 1958 г., на котором команда Бразилии использовала его как компонент разминки перед каждой игрой. И только в 70-х годах XX столетия мини-футбол окончательно выделился в отдельный вид спорта.

В суверенной Республике Беларусь мини-футбол стал одним из любимых спортивно-массовых видов спорта, направленным на физическое развитие и оздоровление широких масс трудящихся, военнослужащих, учащихся и студентов. Сегодня этот вид спорта включен в круглогодичную Республиканскую универсиаду и пользуется большой популярностью у студенческой молодежи.

Перед данной работой были поставлены задачи:

- изучить организационно-методические особенности проведения учебно-тренировочного процесса по мини-футболу в учебных группах;
- обосновать предложения о проведении студентами самостоятельных занятий в тренажерных залах, на стадионе общежития и в спорткомплексе.

Предметом исследования является организация учебно-тренировочного процесса по мини-футболу, объектом – студенты-спортсмены, занимающиеся мини-футболом.

Подготовка сборной команды – это сложный в организационном плане процесс. Сборная команда формируется из числа хорошо физически и технически подготовленных игроков, которые отбираются по результатам, показанным в соревнованиях между учебными группами и факультетами. Как правило, это достаточно небольшой коллектив игроков, который по своим физическим и техническим кондициям соответствует уровню сборной команды, защищающей честь университета на различных вневузовских соревнованиях. В связи с этим возникает проблема ускоренной подготовки резерва из числа игроков учебных групп.

Система подготовки студентов-спортсменов, занимающихся мини-футболом, построена по стандартной схеме роста спортивного мастерства от новичков до мастеров, членов сборной команды УВО.

Этот процесс достаточно продолжительный и не всегда приводит к желаемой цели. При неправильном планировании тренером или преподавателем учебно-тренировочного процесса, без достаточного объема и интенсивности физических нагрузок, высокого уровня физической подготовленности, индивидуальных способностей и других качеств студентов-спортсменов, включая психологическую и морально-волевую, достичь высокого результата не представляется возможным.

Количество часов, определяемых в учреждении высшего образования для прохождения дисциплины «Физическая культура», строго регламентировано программным материалом в соответствии с учебной программой и попадает в диапазон от 140 ч для учебных групп до 210 ч в учебно-тренировочных группах за учебный год. Это или 2 раза по 2 часа в неделю для студентов в учебной группе по выбранному виду спорта, или 3 раза в неделю по 2 ч для сборной команды университета.

К сожалению, количество тренировочных дней в неделю у сборной команды составляет всего три дня, что равно шести учебно-тренировочным часам, чего явно недостаточно для качественного и существенного роста спортивного мастерства, не говоря уже о двух занятиях в неделю в учебных группах. Таким образом, для того, чтобы попасть в учебно-тренировочную группу (она же и сборная команда), студенту-спортсмену необходимо обладать особым талантом и природными данными, а для спортсменов со среднестатистическими показателями необходимо искать дополнительные ресурсы для повышения своих физических возможностей.

Для достойной смены поколений требуется системная подготовка спортивного резерва из числа студентов, занимающихся в учебных группах. Ведь из состава сборных команд уходят, как правило, студенты старших курсов, заканчивая университет, или по каким-то другим причинам и обстоятельствам. Практически постоянно требуется «качественная» замена состава игроков, а «скамейка запасных» очень короткая или, как часто бывает, совсем отсутствует. При уходе из состава основных игроков обрываются и разваливаются игровые связи, тактические схемы и рисунки игры. Ко всему прочему, даже достаточно подготовленных новых игроков необходимо ввести в налаженную командную игру, чтобы не изменить ее рисунка и продолжать играть в четко построенной тренером модели-схеме командной игры.

Ситуация усложняется еще и тем, что режим учебного дня достаточно сложный как по содержанию программного материала специальных дисциплин, так и по расписанию (переход из одного учебного корпуса в другой), психологической напряженности, системе организации учебы, питания и отдыха студентов. Случается, что не всегда складывается у студентов качественно подготовиться к предстоящей нагрузке, нет возможности прийти на тренировку или полностью восстановиться после нее.

Студенты порой сами изыскивают какие-то варианты и возможности для посещения тренировок, часто в ущерб своим личным делам, а иной раз и пропуская учебные занятия по основным дисциплинам. В итоге сборная команда состоит из достаточно ограниченного числа студентов-спортсменов.

Для них, по возможности, создаются максимально благоприятные условия, включая дополнительное питание и др. Что же касается учебных групп (резерва), а их достаточное количество, обеспечить их такими же условиями, как и сборную команду, не представляется возможным. Отсюда следует, что необходим поиск дополнительных составляющих, позволяющих спортсменам повысить свое мастерство и уровень развития физических качеств для перехода из учебной группы в учебно-тренировочную (сборную команду).

Одним из возможных способов достижения этих целей мы считаем введение двух самостоятельных занятий, проводимых по составленным тренерами программам, в тренажерных залах и спортивных комнатах и на стадионе, расположенных в общежитии университета или в спорткомплексе.

Преимущество такой организации заключается в том, что студент-спортсмен, находясь по месту проживания, имеет возможность подобрать для себя наиболее удобное время для его самостоятельного проведения. Таким образом, студенты новички, тренируясь в учебных группах, будут иметь возможность тренироваться в формате 2 организованных занятий под руководством преподавателя-тренера и 2 самостоятельных по видео- или фотокомплексу с методическим сопровождением. В итоге у них получится общая сумма занятий 3 или 4. Роль преподавателя-тренера в данном случае будет состоять в том, чтобы взять под четкий контроль выполнение этих самостоятельных занятий по принципу обратной связи в Google-классе или Zoom. Многое здесь будет зависеть от мотивации студентов, их настроенности на достижение поставленной цели. Мы подчеркиваем, что в игровых видах дистанционно можно развивать только физические качества, что создает хороший плацдарм для овладения технико-тактическим мастерством на организованных занятиях под руководством преподавателя. Для особо мотивированных спортсменов из учебных групп возможна по их желанию и самостоятельная функциональная подготовка – кроссы от 1 до 3 км, опять же по программам, составленным преподавателем.

Для проведения самостоятельных занятий нами разработаны и предложены комплексы упражнений для развития силы, гибкости и выносливости.

В результате проделанной работы можно заключить:

- объем тренировочной нагрузки для учебных групп в формате двух занятий в неделю по 2 часа явно недостаточен;
- существует разница между уровнем общей физической подготовленности между спортсменами студентами в учебно-тренировочных и учебных группах;
- очевидно, необходимо предложить дополнительные ресурсы в учебно-тренировочный процесс через внедрение двух самостоятельных занятий для студентов, занимающихся в учебных группах;
- продолжать создавать пакеты документов для помощи студентам, тренирующимся самостоятельно в тренажерных залах, на стадионе общежития и спорткомплексе, а также отработать систему контроля за ходом проведения самостоятельной работы.