

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

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

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Учет профессиограммы труда педагога и спортограммы профессионально важных средств физической и функциональной подготовки оказывает значительную роль в успешной профессионально-ориентированной подготовке специалиста. Практика показывает, что физически подготовленные студенты, овладевшие необходимыми знаниями, умениями и навыками для предстоящей профессиональной деятельности, лучше и быстрее адаптируются к новым условиям труда, добиваются высоких результатов в работе.

Целью настоящего исследования явился подбор средств физической культуры с элементами футбола для развития необходимых физических качеств будущих педагогов.

С учетом специфики профессии педагога и специализации спортивной деятельности студентов, занимающихся футболом, был взят ориентир на отбор наиболее эффективных специальных упражнений для футболистов, способствующих развитию чувствительного двигательного анализатора; силовую подготовку, ориентированную на развитие устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды; развитие быстроты и выносливости (общей и специальной).

Это обусловлено тем, что во время работы у педагогов утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, что, в конечном счете, приводит к мышечному и нервно-психическому утомлению, ослаблению сенсорных и сенсомоторных функций. Этому способствует стереотипно повторяющаяся мышечная работа, вынужденная рабочая поза, повышенные нагрузки на зрительную систему, нервное и эмоциональное напряжение, монотонность (однообразие) рабочих действий.

Аналитический обзор литературы по теме исследования, обобщение опыта специалистов (в том числе и собственного) позволили выбрать физические упражнения, способствующие не только развитию общих и специальных качеств футболиста, но и имеющие прикладное значение для будущей профессиональной деятельности студентов. Акцент был сделан на развитие координации, гибкости, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие внимания.

Для того, чтобы подтвердить эффективность избранной методики тренировки, был проведен дополнительный эксперимент, в котором участвовали 20 студентов сборной команды МГЛУ по мини-футболу и групп спортивного совершенствования. В качестве контрольных упражнений, характеризующих развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, координации, общей

и специальной выносливости были выбраны: бег 30 м; прыжок в длину с места; тест Купера; бег 400 метров, жонглирование мячом 1 мин. (связка голова–колени–стопа).

Исходное тестирование, которое было проведено в сентябре 2016 г., показало, что в большей степени у студентов развиты скоростные способности (75,0 % из них показали результаты в беге на 30 метров, оцененные на 4 и 5 баллов). Скоростно-силовые способности футболистов находятся на среднем уровне (50,0 % из них имеют показатели на уровне 2 и 3-х баллов).

В результате теста К. Купера, оценивающего уровень общей выносливости, более 70 % студентов показали результаты на уровне 3-х баллов и ниже. Результаты контрольных упражнений, оценивающих уровень силовой выносливости, имеют наибольший разброс по сравнению с показателями других тестов.

Координационные способности у студентов-футболистов оценивались по частоте жонглирования футбольным мячом с касанием головой, коленом, стопой в связке (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Динамика уровня координации у футболистов
за 2016–2017 учеб. г., $n=20$

Жонглирование мячом	Годы	Уровни координации		
		высокий: 16–18 раз	средний: 14–15 раз	низкий: 13 и ниже раз
Связка голова–колени–стопа	2016	32,3 %*	38,5 %	29,2 %
	2017	35,8 %	42,6 %	21,6 %

* – % от общего количества занимающихся в группе

Для оценки стратегии, внедренной в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов (специализирующихся на занятиях футболом) и направленной на формирование профессионально значимых качеств, было проведено повторное тестирование в мае 2017 г. (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Оценка уровня физической подготовленности футболистов по программе профессионально-ориентированной физической подготовки в 2016–2017 учеб. г., $n=20$

Уровень подготовки	Балл	Бег 30 м		Прыжок в длину		Тест Купера		Бег 400 м	
		кол-во студентов	%	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%
Высокий	5	10	0	5	5	2	10	3	15

Выше среднего	4	8	0	8	0	7	35	4	20
Средний	3	1	5	5	5	8	40	8	40
Ниже среднего	2	1	5	2	10	3	15	4	20
Низкий	1	0	0	0	0	0	0	1	5

В конце эксперимента на 15,0 % выросло количество студентов, показавших результат на «хорошо» и «отлично» в беге на 30 метров. Также улучшились показатели скоростно-силовых способностей. Так, если в начале года только 45,0 % футболистов демонстрировали хороший и высокий уровень своего развития, то в конце года таких спортсменов уже было 65,0 %. В уровне общей и специальной выносливости студентов также прослеживается тенденция к росту.

В результате изменения стратегии учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-футболистов произошел статистически значимый прирост результатов, показывающих развитие двигательных способностей, характерных как для избранной спортивной специализации, так и для будущей профессиональной деятельности. Этот факт свидетельствует о необходимости профессионально-ориентированной физической подготовки для будущих педагогов.

И. А. Бушило

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Баскетбол является эффективным способом оздоровления и гармонизации личности. Физическая нагрузка, получаемая через бег, прыжки, ведение мяча, обеспечивает студентам хорошую физическую форму, высокий уровень функциональных и физических возможностей организма. Кроме того, командный вид игровой деятельности создает условия воспитания не только лидерских качеств, но и умения работать в команде. Успешная реализация тренировок в стенах учреждения высшего образования является способом гармоничного развития личности студента.

Однако сложность в программировании тренировочного процесса студентов заключается в том, что при их зачислении в сборную команду или группу спортивного совершенствования по баскетболу они имеют разную техническую и двигательную подготовку. В результате этого важным компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является разработка и внедрение в учебные и самостоятельные занятия индивидуальных заданий, направленных на координацию уровня подготовленности каждого игрока.