

состоянии находятся юные пловцы на данный момент, восстановились ли они после предыдущей нагрузки, есть ли тревожность, недомогание, что может помешать выполнению работы на тренировке.

На третьем этапе работа проходит по намеченному плану тренировочного занятия. Занятие состоит из разминки, основных заданий в зонах интенсивности, компенсаторного плавания, отдыха, выполнения технических элементов (старт и повороты). Контрольная группа, продолжает работать с измерением ЧСС пальпаторно в разные промежутки времени. В экспериментальной группе тренерский состав получает данные на монитор и контролирует всю работу, корректирует нагрузку и отдых для каждого спортсмена.

На четвертом этапе после тренировочного занятия осуществляется процесс восстановления организма юных пловцов. Контрольная группа в течение пяти минут в положении сидя определяет пульс пальпаторным методом. Все данные фиксируются на бумажном носителе и в дальнейшем обрабатываются методом математической статистики. Индивидуальные показатели восстановления испытуемых экспериментальной группы по ЧСС фиксируются на мониторе. После чего прибор снимают, и испытуемый уходит на отдых. Вся информация о тренировочной работе: в какой зоне работал юный спортсмен, с какой скоростью и интенсивностью, сколько затратил энергии, максимальные значения ЧСС и скорости — все эти показатели отображаются на мониторе.

В ходе тренировочного занятия фиксируются и в дальнейшем группируются все показатели ЧСС, по ним можно проследить динамику ЧСС юного спор-

тсмена, произвести коррекцию тренировочных нагрузок в той или иной зоне интенсивности.

Критерии эффективности применения инновационной программы Polar Team Pro в экспериментальной группе относительно контрольной группы в процессе эксперимента представлены в таблице 2.

Заключение

Результаты исследования показали эффективность применения инновационной программы Polar Team Pro. Она упрощает анализ проделанной тренировочной работы и дает полную характеристику динамики ЧСС для каждого юного пловца в ходе тренировочного занятия.

Литература

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2015.
2. Курамшин Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : монография / Ю. Ф. Курамшин. — Москва : Советский спорт, 2005. — 408 с. : ил. — ISBN 5-9718-0032-9.
3. Корольчук А. А. Новые технологии контроля пульса в режиме реального времени // Консилиум. — 2013. — № 3. — URL: <https://polarrussia.livejournal.com/11686.html> (дата обращения: 19.02.2023).
4. Анализ частоты сердечных сокращений у хоккеистов молодежной команды во время соревновательной деятельности с использованием системы «Polar Team Pro» / А. С. Павлов, Н. Н. Урюпин, Д. В. Александров, А. А. Володин // Вестник спортивной науки. — 2021. — № 1. — С. 45–49.

* * *

УДК:796

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-330

ЭВОЛЮЦИЯ КЛЮЧЕВЫХ АСПЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Лавриченко Владислав Валерьевич

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В статье проводится хронологический анализ ключевых аспектов спортивной подготовки юных футболистов, существенным образом влияющих на качество многолетнего тренировочного процесса. Для анализа выделены следующие аспекты: социально-экономические условия развития футбола в стране, теоретические основы обучения в спорте, виды подготовки, обуславливающие рост спортивного мастерства юных футболистов, периодизация годичного тренировочного цикла, этапность в становлении спортивного мастерства.

Ключевые слова: отечественный футбол, спортивная подготовка, ключевые аспекты.

EVOLUTION OF KEY ASPECTS OF SPORTS TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Lavrichenko Vladislav Valeryevich

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. The article provides a chronological analysis of the key aspects of the sports training of young football players, which significantly affect the quality of the long-term training process. We have identified the following aspects: socio-economic conditions of football development in the country, theoretical foundations of training in sports, types of training that determine the growth of sports skills of young football players, periodization of the annual training cycle, stages in the formation of sports skills.

Keywords: domestic football, sports training, key aspects.

Введение

Одним из условий, существенно влияющим на эффективность современной подготовки футболистов и требующих особого внимания, является определение корневых причин неудач российских игроков. К ключевым аспектам, определяющим качество многолетней спортивной подготовки, необходимо отнести те существенные факторы, учитывая которые возможно обеспечивать на систематической долговременной основе высокоорганизованный процесс обучения игре в футбол. При этом учебно-тренировочная деятельность будет отражать современные тенденции соревновательной деятельности футболистов, которая, как известно, и определяет квалификацию спортсмена.

Методы исследования

Научный поиск позволил систематизировать, обобщить и проанализировать достижения отечественных специалистов в разработке проблемы многолетней подготовки юных спортсменов.

Результаты исследования и их анализ

Социально-экономические условия развития футбола в стране. В СССР дворовой и массовый спорт создали питательную среду для образующихся повсеместно ведомственных детских спортивных школ. Были разработаны понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор» для поиска наиболее одарённых детей в конкретных видах спорта [3, 4]. Несмотря на это, в современных реалиях футбола обозначилась нездоровая конкуренция, как внутри самого вида спорта среди различных организационных форм подготовки футболистов, так и между видами спорта за потенциального спортсмена. В связи с этим, практически утрачено понятие спортивной ориентации, сведено к минимуму понятие спортивный отбор. Вышесказанное определяет необходимость в выделении приоритетных направлений для каждой организационной формы, разделении оздоровительной, массовой, профессионально ориентированной направленности работы организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Теоретические основы обучения в спорте. Обучение в спорте в настоящее время связывается с постадийным формированием двигательных навыков. В теории спортивной тренировки обоснованы как минимум три стадии формирования двигательного навыка: обучение, закрепление, совершенствование. Разработка теории сенситивных периодов развития двигательных способностей обозначила приоритеты в многолетней физической подготовке юных спортсменов. Все это создало теоретическую основу физического воспитания и способствовало формированию существующей по настоящее время в Российской Федерации теории спортивной тренировки. Научные постулаты отечественной науки помимо нацеленности на техническое совершенствование

в спортивной деятельности включают и обоснование развития физических способностей в многолетнем цикле подготовки. В этом аспекте представляется необходимым уточнить спецификацию спортивных навыков с позиции отдельных видов спорта. Так называемым «упущенным фактором», обуславливающим спортивное мастерство футболистов, является, на наш взгляд, развитие перцептивно-когнитивных способностей. Формирование на их базе соответствующих специальных навыков, основывается на теории о «смысловых действиях» [1], где на более высоких уровнях построения движений вырабатывается определённое поведение, результатом которого выступает личность, способная к эффективному двигательному решению постоянно возникающих рабочих задач.

Виды подготовки, обуславливающие рост спортивного мастерства юных футболистов. Научные положения отечественной системы спортивной подготовки предусматривают в процессе тренировки выделение технической, тактической, физической и психической подготовки для детального изучения различных сторон соревновательной деятельности [5]. Такое разделение, на наш взгляд, способствует занижению уровня трактовки сущности изучаемого вида спорта в рамках учебно-тренировочного процесса. Для нивелирования этой ситуации учёными предприняты небезуспешные попытки совершенствования классических основ спортивной тренировки, в частности в футболе, за счёт интеграции отдельных её видов в метадисциплины, такие как технико-тактическая подготовка и интегральная подготовка, что приближает условия тренировки к соревновательным. Представляется, что на современном этапе развития футбола метапредметный подход при обучении различным компонентам соревновательной деятельности выступает необходимым звеном на пути к спортивному совершенствованию, поскольку может являться существенным дополнительным фактором роста индивидуального мастерства юных футболистов. В связи с этим возникает необходимость дальнейшего совершенствования существующей нормативной базы, регламентирующей спортивную подготовку юных футболистов в Российской Федерации.

Периодизация годичного тренировочного цикла. Традиционное построение годичной тренировки связано с выделением подготовительного, соревновательного и переходного периодов и базируется на идее становления и утраты спортивной формы. Эти теоретико-методологические положения не без успеха были апробированы в отдельных видах спорта высших достижений. В дальнейшем, с изменением условий соревнований предприняты попытки учёных обосновать непрерывное улучшение различных сторон физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов на протяжении годичного цикла с помощью блокового метода. К сожалению, в футболе идеи традиционного построения годичного тренировочного цикла находят своё применение уже в возрасте 14 лет, когда все системы организма

подростка ещё находятся в процессе активного роста и развития. Если для взрослого спортсмена проблема достижения оптимальной спортивной формы для выступления в соревнованиях весьма актуальна, то для юных футболистов с позиции непрерывности обучения и развития, этот вопрос, не является определяющим, поскольку наивысшие достижения представляются отдалённой целью. По нашему мнению, блочное распределение тренировочных нагрузок обеспечивает необходимую непрерывность образовательного процесса и круглогодичное развитие физических способностей.

Этапность в становлении спортивного мастерства. Разработанная Л. П. Матвеевым [4] и его последователями [6, 7] многолетняя периодизация спортивной подготовки представляет собой универсальную конструкцию для повышения мастерства юных спортсменов. При этом на этапах многолетнего тренировочного процесса футболистов превалируют два вида подготовки: физическая и техническая. На наш взгляд, минимизирована роль других видов спортивной подготовки по отношению к ним. На основании контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП выявляются наиболее подготовленные футболисты, а также присуждаются спортивные разряды за командные достижения в официальных соревнованиях, что не отражает в полной мере их индивидуальное мастерство. Достаточно четко обозначилась проблема ранней специализации в футболе с позиций научного обоснования возрастных особенностей соревновательной деятельности, форматов соревновательных игр для детей младше 12 лет [2]. В 12 лет перспективные подростки зачисляются в академии профессиональных клубов, где продолжают совершенствование мастерства с целью продвижения в профессиональную команду. В связи с этим, становится насущной необходимостью разработка профессионально ориентированной модели многолетнего тренировочного

цикла, дополняющей существующую традиционную модель и повышающую эффективность подготовки одарённых игроков для профессионального футбола.

Заключение

Закономерные эволюционные изменения условий спортивной деятельности влекут за собой новые подходы к пониманию структуры и содержания тренировочного процесса. Своевременное осмысление возникающих проблем, требующее научного обоснования их решения, является залогом поддержания должного уровня конкурентоспособности отечественной футбольной науки и стабильности высоких результатов футболистов различных категорий.

Литература

1. **Бернштейн Н. А.** Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Под ред. В. П. Зинченко. — 2-е изд. — М.: Издательство Московского псих.-соц. инст-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. — 688 с.
2. **Иванов, Н. В.** Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учётом особенностей игры в формате 9х9: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Н. В. Иванов. — Малаховка, 2017. — 25 с.
3. **Курамшин Ю. Ф.** Исследование эффективности индикативного прогнозирования при отборе в ДЮСШ. Автореф. канд. дисс. — Л., 1974. — 25 с.
4. **Матвеев Л. П.** Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов ФК / Л. П. Матвеев. — М., Физкультура и спорт, 1977. — С. 108.
5. **Озолин Н. Г.** Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.
6. **Платонов В. Н.** Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
7. **Суслов Ф. П.** Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общей редакцией Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 1997. — 416 с.

* * *

УДК 796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-331

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ: ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ДВИЖЕНИЯ (Кинезиологическая образовательная технология в обучении студентов физической культуре и спорту, из опыта работы)

Ланда Бейниш Хаймович, Сафин Рашат Салихзянович

Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирязева, Казань, Россия

Аннотация. В исследовании поставлена задача формирования самостоятельного мышления в образовательном пространстве физическая культура и спорт. Для её решения в организации учебного процесса применён деятельностный подход, использующий кинезиологическую образовательную технологию, позволяющую измерить, рассчитать и оценить воздействие физической активности на работу систем жизнеобеспечения организма человека.

Ключевые слова: физическая культура, кинезиологическая образовательная технология, измерения, расчёты, оценки, показатели здоровья, мыследеятельность.