

В комплексной оценке большой относительный вес имеют сдвиги статического среза состояния. Это объясняется тем, что в организме изменения показателей состояния физиологических систем требуют более серьезных и длительных усилий; одни показатели изменяются в результате краткосрочного управления, а другие – под влиянием длительного тренировочного процесса. Об этом же свидетельствуют полученный иерархический уровень физиологических показателей определяющих свойства обеспечения и утилизации кислорода в организме у групп с разной физической подготовленностью.

В тренировочном процессе иерархический уровень функциональных систем при высоких нагрузках имеет важное значение, т.к. его значения в группах различной физической подготовленности являются показателем выше которого тренировочная нагрузка может вести к срыву адаптационных процессов (Т.В.Хутиев, Ю.Г.Антомонов, 1991).

В оценке физической подготовленности иерархический уровень функциональных систем является значимым показателем при нормировании каждого показателя от 0 до 1. В качестве хорошего физического состояния по комплексной оценке могут быть взяты значения этой оценки по глобальной конечной точке, определенной для спортсменов. Таким образом, диапазон оценки «хорошее состояние» лежит в пределах от 0 до 0,15, «удовлетворительное» - от 0,15 до 0,5, «плохое» - от 0,5 до 1.

Физическая подготовка юных футболистов на основе учета морфофункционального развития и типологических особенностей

А.М. Тхазеплов, А.Х. Шаков

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик

Физическая подготовка футболистов строится на основе использования специальных и общих средств и методов тренировки и они, как правило, выбираются на основе эмпирического опыта, а также физиологических закономерностей.

Современный футбол сопровождается повышением функциональной подготовленности игроков и упорядочиванием их действий за счет выбора определенных тактических схем игры. Высшей формой игры в настоящее время стал тотальный футбол, основанный на высочайшем уровне физической подготовленности игроков, обеспечивающей атакующие

действия по всему полю со страховкой и взаимопомощью игроков, как в линии нападения, так и защиты.

В течение 2004/2005 учебного года, в группах начальной спортивной подготовки РСДЮСШОР г. Нальчика был проведен небольшой педагогический эксперимент, направленный на разработку структуры физической подготовки юных футболистов с различными типами телосложения. Эксперимент был разделен на три этапа, на которых решались задачи разной направленности. При разработке структуры нами были собраны фактические материалы с данными:

- комплекса особенностей морфофункционального развития начинающих футболистов, состояния здоровья и образа жизни;
- возрастной динамики морфофункциональных особенностей организма;
- степени значимости различных двигательных режимов в учебно-тренировочном процессе для оптимизации физической подготовленности.

В ходе педагогического эксперимента юные футболисты подвергались неоднократно антропометрическим измерениям по традиционным методикам, предлагаемым различными авторами. Однако для решения поставленной цели в эксперименте, нами был выбран расчетный показатель из многих существующих в практике физической культуры и спорта антропометрических индексов, в основе которого лежит деление ОИК (в см) на длину тела (в см), помноженную на 100 (индекс по методике В.Г.Штефко и А.Д.Островского).

На основе полученных результатов в ходе решения задач первого этапа, юные футболисты были распределены на три группы по трем типам телосложения: астено-торакальный, мышечный и дигестивный. Распределение футболистов по такой методике позволило на втором этапе эксперимента приступить к реализации индивидуально-группового способа тренировки.

Организация учебно-тренировочного занятия по такому способу сопряжена со многими трудностями, однако решение данной проблемы должно возлагаться на опытного тренера, который в состоянии использовать наиболее подготовленных спортсменов в данных группах, как «ведущего», а общее руководство на тренировочном занятии, естественно, должен осуществлять он сам.

Для осуществления физической подготовки в разных типологических группах были разработаны комплексы физических упражнений, в которых предусматривались три категории двигательных режимов: с преимущественной направленностью на развитие выносливости, скоростно-

силовых качеств и равномерно-пропорциональное развитие двигательных качеств. Все двигательные режимы имели свои порядковые номера, в соответствии с которыми строилось соотношение объемов и направленности физических нагрузок (в %), в группах с различными типологическими особенностями.

Такое распределение нагрузки не всегда может быть оправдано, так как выбор целей и задач, которые ставит перед собой тренер в повышении уровня физической подготовленности, может не соответствовать используемым вариантам в развитии данного качества к данной соматической категории. Поэтому оптимальный выбор все же остается за педагогом, но строго в соответствии с физиологическими основами варианта развития.

На третьем этапе была сделана попытка оценки подготовленности юных футболистов. В данном случае, оценивать параметры физической подготовленности, приходилось, ориентируясь на нормативные результаты, акцентируя внимание в показателях на наиболее отстающие качества.

При проведении эксперимента нами учитывалось возможное несоответствие данным вариантам распределения нагрузок степень биологической зрелости и адаптации организма футболистов. С целью предотвращения стрессовых ситуаций при напряженных нагрузках, когда налицо повышение уровня физической подготовленности ребенка, но существует предпосылка к появлению отвращения к физическим упражнениям, нами был найден тот оптимальный подход к данной возрастной категории, где учитывался тип телосложения и текущее состояние организма.

В результате проведения педагогического эксперимента, удалось провести дифференциацию юных футболистов по соматотипам, выбрать оптимальные двигательные режимы с учетом типологических особенностей, что позволило организовать коррекцию форм, методов и содержания тренировочных занятий. Педагогический эксперимент показал необходимость продолжения исследования и в других возрастных группах.

При реализации такого подхода в организации учебно-тренировочного процесса с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки, позволит минимизировать отбор детей, не соответствующих данному виду спорта и их отсев на последующих стадиях. Это очень важно при работе с детьми, которые мечтают стать великими спортсменами, но при складывающихся обстоятельствах, возможно не по их вине, а безалаберного отношения тренера-педагога, может быть перечеркнута дорога к большому спорту.