

3. Дифференцированное комплектование учебных групп по физической культуре.

4. Индивидуальная диагностика психофизического состояния студентов и его динамика во время обучения в учебных заведениях.

5. Компьютерные программы теоретического опроса студентов по вопросам физического воспитания и здорового образа жизни.

Каждая автономная программа предполагает свою структуру и содержание.

Создание программы комплексной компьютерной технологии управления учебно-тренировочным процессом по физическому воспитанию студенческой молодежи 17-25 летна базе создания автоматизированной информационной системы (АИС). Внедрение компьютерных технологий управления учебно-тренировочным процессом по физической культуре молодежи в учебном процессе высших учебных заведений будет способствовать улучшению индивидуального психофизического состояния студентов и, как следствие, формированию полноценного здоровья.

УДК 796.062:796.332–053.21.5

О.В. Хижевский, канд. пед. н., профессор;
А.П. Саскевич, асп., магистр педагогич. наук
(БГПУ, г. Минск)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Подготовка юных спортсменов должна осуществляться как по общепринятым методикам тренировки, обеспечивающих становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию, так и по нововведенным разработанным программам. В этом плане в системе подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 11 до 15 лет. В этой связи все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической подготовки юных футболистов. Это касается и дифференцировки в развитии основных компонентов функциональной подготовки и диагностики протекания адаптации. В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболистов, которые в дальнейшем, на этапах начальной и углубленной специализации будут

являться ориентиром и лягут в основу функциональной специализации в соответствии с особенностями игрового амплуа и послужат основанием дифференцированного подбора средств, обеспечивающих формирование морфофункциональной специализации, понимаемой как избирательное приспособительное совершенствование функциональных возможностей, определяющих эффективность специфической деятельности.

Еще один аспект должен непременно учитываться при построении процесса функциональной подготовки на этапах специализации. Это учет закономерностей возрастного развития организма, и в первую очередь учет сенситивных периодов развития отдельных функциональных систем детей. К настоящему времени определены сенситивные периоды для развития основных физических качеств юных спортсменов, и футболистов в частности. Определены и описаны сенситивные периоды развития основных функциональных систем и свойств юного организма. Безусловно, все закономерности возрастного становления функциональных возможностей должны быть учтены при планировании развития основных компонентов физической подготовки.

В целом из анализа литературных источников и результатов исследований следует, что, несмотря на имеющиеся упущения и пробелы к настоящему времени накоплен достаточный материал, который позволяет научно обоснованно раскрыть и охарактеризовать содержание как общих, так и частных разделов системы управления подготовкой юных спортсменов.

В юношеском спорте, в качестве ведущей, выступает концепция нормативных соотношений, предусматривающая установление количественных и качественных характеристик системы подготовки юных спортсменов и выявление её особенностей на основе относительных величин. Концепция нормативных соотношений позволяет осуществить единый методологический подход в таком игровом виде спорта, как футбол. Это даёт возможность более эффективно решать многие важные задачи совершенствования системы управления подготовкой спортивного резерва.

Таким образом, в настоящее время рельефно обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики, в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовки спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапе начальной специализации. В этом

аспекте одним из перспективных подходов к проектированию тренировки юных спортсменов может явиться блочно-модульная технология организация тренирующих воздействий. Вместе с тем, многие вопросы данной проблемы до сих пор остаются не разработанными в должной мере.

УДК 796.012.124:796.332

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. ;
А.П. Саскевич, асп., магистр педагогич. наук
(БГПУ, г. Минск)

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ

Разновидностью специальной выносливости является скоростная выносливость. При высоком развитии этого качества футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно выполняет технические приемы на протяжении всей игры.

Скоростная выносливость – это способность человека по возможности продолжительнее выполнять мышечную работу с около-предельной и предельной для себя интенсивностью.

Скоростную выносливость можно определить, как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 м. у взрослых и от 5-10 до 30-50 м. у юных футболистов.

Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12-15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18-19 годам, и её уровень составляет 90-95% соответствующего уровня взрослых футболистов.

Высокий уровень выносливости обеспечивается комплексным проявлением отдельных свойств и способностей её определяющих в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Она имеет чрезвычайно важное значение для обеспечения эффективности соревновательной деятельности в циклических видах спорта спринтерского характера и аналогичных видах производственной или бытовой двигательной деятельности. Важное значение она играет также в спортивных играх и подобных им видах двигательной деятельности. Только спортсмены, которые имеют высокий уровень развития скоростной выносливости, способны к многократным спринтерским ускорениям в течение игры.