

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ВУЗЕ: СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Футбол не только один из самых популярных видов спорта в мире, но и мощный инструмент для поддержания здорового образа жизни. Эта игра включает в себя аспекты физической активности, выносливости и правильного питания, которые являются ключевыми для сохранения здоровья и благополучия подрастающего поколения.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов в вузе является учебно-тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Основная часть направлена на решение задач

учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце учебно-тренировочного занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические учебно-тренировочные занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные учебно-тренировочные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки – ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Построение эффективного учебно-тренировочного процесса требует применения тренером разнообразных методов выполнения физических упражнений. Выбор таких методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и уровнем подготовленности студентов.

УДК 796

В.В. Фролович, ст. преп. кафедры физической культуры
М.П. Замараева, магистрант 1 курса, спец. 44.04.03
(С(А)ФУ им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск)

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ВЛИЯНИЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ОБЩИЕ НАВЫКИ УЧАЩИХСЯ

Физическая культура и спорт сегодня являются важной частью образовательного процесса и играют значительную роль в развитии личности. Физическая культура не только поддерживает здоровье учащихся, но и способствует их успешной адаптации в обществе, развивает необходимые для жизни навыки. «Физическая культура – это органическая часть человеческой культуры, её своеобразная самостоятельная сфера. Однако это своеобразный процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического улучшения человека» [1]. В данной статье рассмотрены различные аспекты влияния