

возможности повышения эффективности формирования психофизической готовности и профессиональной культуры будущих специалистов посредством применения инновационной технологии прикладной физической подготовки, основанной на учёте специфики будущей профессиональной деятельности менеджеров и их индивидуально-психологических особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герчикова, И.Н. Менеджмент : учебник / И.Н. Герчикова. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ, 2008. – 621 с.
2. Морозов, А.В. Деловая психология : учебник для высших и средних специальных учебных заведений / А.В. Морозов. – СПб. : Издательство «Союз», 2000. – 576 с.
3. Одинцов, А.А. Менеджмент организации : введение в специальность / А.А. Одинцов. – М. : Academia, 2009. – 240 с.
4. Пудич, В.С. Введение в специальность «менеджмент» : учеб. пос. для вузов / В.С. Пудич. – М. : ЮНИТИ – ДАНА, 2003. – 320с.

Контактная информация: superstar.84@mail.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СТАНДАРТИЗАЦИИ МЕЗОЦИКЛОВ

*Дмитрий Валентинович Никитин, кандидат педагогических наук, доцент,
Волжский институт строительства и технологий (ВИСТех),
г. Волжский*

*Павел Геннадьевич Дегтяренко, соискатель,
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 4,
(СДЮСШОР № 4),
г. Волжский*

Аннотация

В статье рассматривается методика планирования годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом их соревновательной деятельности. Разработан и экспериментально апробирован стандартизированный вариант построения нагрузки в учебно-тренировочном мезоцикле.

Ключевые слова: годичный учебно-тренировочный процесс, мезоцикл, планирование, стандартизация нагрузки.

THE OPTIMIZATION OF PLANNING THE YOUNG FOOTBALL PLAYERS' ANNUAL TRAINING CYCLE WITH TAKING INTO ACCOUNT THE CONTEST ACTIVITIES AND STANDARDIZATION OF MESOCYCLES

*Dmitry Valentinovich Nikitin, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
Volzhsky Institute of Construction and Technologies,
Pavel Gennadjevich Degtyarenko, the competitor,
Specialized junior athletic school of Olympic reserve № 4,
Volzhsky*

Annotation

The subject of the article is procedure for planning the annual training process for young football players with taking into account their competitive activities. The standardized version of load organization in training mesocycle is developed.

Key words: the annual training process, the mesocycle, the planning, the load standardization.

Необходимым условием повышения эффективности многолетней подготовки

юных футболистов является оптимизация тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки. Именно в годовом учебном плане одновременно сочетаются многолетнее, перспективное планирование и детализация мезоциклов и микроциклов [4, 6, 7].

Известно [1, 2, 6], что наибольшее влияние на систему тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки оказывает календарь соревнований и сезонно-климатические изменения. На макроструктуру учебно-тренировочного процесса юных футболистов, кроме указанных факторов, существенно влияет общая периодика учебного года (динамика учебной нагрузки, ее организация по четвертям, сроки каникул и т.д.).

В результате изучения научно-методической литературы пришли к выводу, что к настоящему времени достаточно хорошо изучена и разработана проблема периодизации годичной тренировки высококвалифицированных футболистов [8] и практически на раскрыты основы построения годичного учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке юных футболистов.

Кроме того, критерием эффективности тренировочного процесса является успешность соревновательной деятельности [6, 7], а у юных футболистов - еще и планомерное развитие физических качеств, и приобретение двигательных навыков. Однако содержание учебно-тренировочного процесса юных футболистов остаётся обособленным от соревновательной деятельности [8], что является сдерживающим фактором подготовки качественного спортивного резерва.

Проведенные нами исследования показали превалирование реального годового объема соревновательных игр над рекомендуемым [8] более чем в 2 раза.

Значительно затрудняет эффективное управление учебно-тренировочным процессом юных футболистов отсутствие четко выстроенной системы соревнований с однородным регламентом и конкретными условиями проведения игр. В подавляющем большинстве случаев соревнования юных футболистов проводятся в формате краткосрочных турниров по 5 – 8 дней, с различными условиями проведения игр (размеры поля, число футболистов, продолжительность игр и т.д.), без четкого регламента дней игр и отдыха. Проводящими организациями выступают как федерации футбола различного уровня, так и множество юридических и физических лиц. Перерывы между такими турнирами также различаются, что значительно затрудняет построение процесса подготовки.

Таким образом, целью исследования были разработка и обоснование методики построения годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом их соревновательной деятельности.

В качестве гипотезы оптимизации годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов выступила идея подготовки к конкретным кратковременным соревнованиям-турнирам (1 неделя), повторяющимся через 8-9 недель, а в основе построения учебно-тренировочного процесса использовали концепцию стандартизации тренировочных нагрузок [1, 2].

В результате анализа научно-методической литературы, собственных экспериментальных исследований была разработана модель тренировочного мезоцикла и модели тренировочных занятий юных футболистов с учетом соответствующих игровым амплуа, объема и структуры двигательных перемещений, величины и динамики функциональных сдвигов в системах организма спортсменов (табл. 1).

В разработанном мезоцикле восьмой микроцикл является соревновательным. Девятый и десятый микроциклы посвящены эмоциональному восстановлению юных футболистов, общей физической подготовке, обучению новым двигательным действиям в простых условиях. С первого по седьмой микроциклы происходит целенаправленная подготовка юных футболистов, завершающаяся следующим соревнованием.

В разработанном и экспериментально проверенном мезоцикле варьирует

специализированность нагрузки, при подготовке к соревнованиям повышается координационная сложность упражнений [3], тренировочные занятия планируются по ранее разработанным моделям [5], что позволяет оптимально учитывать и структурировать компоненты тренировочных нагрузок в их совокупности.

Таблица 1

Структура тренировочного процесса юных футболистов в мезоцикле											
Параметры нагрузки		Микроциклы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Объем соревновательных нагрузок, час		1	1	1	1	1	1	2	6	-	-
Объем тренировочных нагрузок, час		11	11	11	11	11	11	10	6	12	12
Модель тренировки		1	1	2	2	3	3	3	-	1	1
Координационная сложность		3	4	5	6	7	8	9	10	3	3
Величины на нагрузки	количество ттд	3100	3100	890	890	740	740	740	-	3100	3100
	пробегаемая дистанция, м	7500	7500	5500	5500	4000	4000	4000	-	7500	7500
	скорость бега, % от макс	50-60	50-60	70-80	70-80	90-100	90-100	90-100	100	50-60	50-60
Специализированность, %	Сп	70	70	70	80	80	90	90	90	60	60
	Об	30	30	30	20	20	10	10	10	40	40
Объемы нагрузок различной направленности, %	Аэ	50	50	30	25	20	20	20	20	60	60
	См	30	30	20	20	30	25	30	20	30	30
	Гл	-	-	30	35	10	10	10	-	10	10
	Ал	10	10	10	10	30	35	20	10	-	-
		Игр	10	10	10	10	10	20	50	-	-

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальное исследование было проведено на базе МОУ ДОД СДЮШОР № 4 (г. Волжский) в период с 15 августа 2008 года по 10 августа 2009. В эксперименте приняли участие юные футболисты 11-13 лет (n=32: в экспериментальной группе – 16 чел. и в контрольной группе – 16 чел.).

Эффективность экспериментальной программы оценивалась по динамике показателей физической и функциональной подготовленности, а также соревновательной деятельности спортсменов. Для этого использовалась ранее апробированная методика [8], которая предполагала регистрацию и анализ всех технико-тактических действий, выполняемых игроками.

Динамика физической и функциональной подготовленности оценивалась в следующих тестах: бег 10 метров с места, бег 30 метров, челночный бег 3 X 10 метров, прыжок в длину с места, тройной прыжок.

Общая работоспособность была исследована в велоэргометрическом тесте (Monark 828 E) с определением показателей PWC₁₇₀ и МПК.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ показателей физической подготовленности юных футболистов показывает однозначный и значительно более высокий темп их роста в экспериментальной группе по сравнению с игроками контрольной. Если в контрольной группе прирост показателей физической подготовленности в среднем находился в диапазоне от 1,5 до 6,4%, то в экспериментальной группе прирост

исследуемых показателей составил 3,8 - 14,7% (табл. 2).

Таблица 2

Изменение показателей физической и функциональной подготовленности юных футболистов в результате экспериментальной тренировки

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Бег 10 м с места, с	1,76 ± 0,12	1,73 ± 0,11	1,75 ± 0,13	1,68 ± 0,09
Бег 30 м, с	4,62 ± 0,15	4,51 ± 0,09	4,59 ± 0,08	4,42 ± 0,05
Челночный бег 3X10 м, с	6,5 ± 0,3	6,3 ± 0,2	6,5 ± 0,2	6,1 ± 0,2
Прыжок в длину с места, см	171,3 ± 12,9	177,6 ± 15,4	173,0 ± 11,6	184,2 ± 18,2
Тройной прыжок, м	5,09 ± 0,24	5,21 ± 0,34	5,11 ± 0,25	5,34 ± 0,27
PWC ₁₇₀ , кг/мин	698,6 ± 191,3	832,6 ± 83,3	712,6 ± 133,3	904,3 ± 93,7
PWC ₁₇₀ , кг/мин/кг	16,4 ± 3	17,7 ± 3,5	16,6 ± 2,8	19,2 ± 3,1
МПК, мл/мин	2427,6 ± 325,4	2655,4 ± 154,1	2451,5 ± 227,4	2777,3 ± 226,2
МПК, мл/мин/кг	57,0 ± 6,8	56,5 ± 7	57,3 ± 7,1	58,9 ± 7,4

Средний уровень физической работоспособности в тесте PWC₁₇₀ как в абсолютных, так и в относительных единицах в экспериментальной группе возрос, соответственно, на 26,7 и 15,7%. При этом в контрольной группе эти величины увеличились, соответственно, всего на 19,2 и 7%.

Аэробная производительность повысилась в экспериментальной группе на 13,3% (МПК) и 2,3% (МПК/кг). В контрольной группе абсолютная аэробная производительность выросла на 2,3%, а относительная – снизилась на 0,9% (табл. 2).

Анализа соревновательной деятельности футболистов в нашем исследовании позволил оценить эффективность экспериментальной тренировочной программы. Установлено, что прирост суммарного объема технико-тактических действий в экспериментальной группе составил 12,7%, в то время как в контрольной группе - 3,8%. У футболистов экспериментальной группы на 12,5% увеличилось количество эффективно выполненных технико-тактических действий (в контрольной группе - на 4,9%).

Повышение игровой активности у спортсменов экспериментальной группы характеризуется увеличением количества ударов по воротам (прирост составил 28,4%), перехватов (27,3%), передач мяча (16,2%), введений мяча (14,4%); единоборств (9,7%).

ВЫВОДЫ

1. В результате наших исследований разработана и экспериментально обоснована методика построения годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

2. Оптимизация годичного тренировочного процесса юных футболистов может основываться на стандартизации соревновательных и тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Ежов, П.Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов : дис. ... канд. пед. наук / Ежов П.Ф. ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1988. – 168 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Никитин, Д.В. Моделирование специализированных стандартных

упражнений в учебно-тренировочном процессе юных футболистов / Д.В. Никитин, П.Г. Дегтяренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 69-73.

6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

7. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы подготовки. Теория и практика / В.С. Рубин. – М. : Советский спорт, 2004. – 136 с.

8. Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

Контактная информация: nikitafutb@mail.ru

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Илья Александрович Панченко, аспирант,

*Геннадий Викторович Руденко, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

*Санкт-Петербургский государственный горный институт им. Г.В. Плеханова
(Технический университет) (СПГГИ)*

Аннотация

В статье рассматриваются пути решения проблемы недостаточной физической подготовленности выпускников горных вузов, работающих на должностях горных инженеров.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая подготовка студентов, физические упражнения.

THE DEVELOPMENT OF THE PROGRAM FOR PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF MINING SPECIALIZATIONS

Ilia Aleksandrovich Panchenko, the postgraduate student,

*Gennady Viktorovich Rudenko, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
The head of the faculty,*

The St-Petersburg State Mining Institute named after G.V.Plehanov

Annotation

The article studies the ways of solving the problem of poor physical training of mining universities' graduates working at the positions of mining engineers.

Key words: the professional training, the physical training of students, the physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Работа горняков по психическим и физическим затратам считается одной из наиболее сложных. Труд в подземных условиях имеет ярко выраженную специфику: стеснённые условия, недостаток освещения, запылённость и загазованность воздуха и др. Для эффективной работы специалистам необходимо быть максимально подготовленным к сложным условиям труда.

Существующая система физической подготовки в горных вузах страны не решает задач профессиональной физической подготовки специалистов к предстоящей трудовой деятельности. Для этих целей необходима разработка программы профессионально-прикладной подготовки специалистов горного профиля.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Основанием для разработки программы по физическому воспитанию, учитывающей особенности предстоящей трудовой деятельности студентов горных специальностей, стало экспериментальное исследование на шахте «Интинская» в Коми республике, которое включало в себя:

- опрос работников шахты с целью выявления профессионально важных