

Чешихина Валентина Викторовна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Никифорова Ольга Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается одна из проблем адаптивного спорта – подготовка спортивного резерва, и в частности в футболе, в условиях учреждений закрытого типа. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса ориентиром служат оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.*

***Ключевые слова:** структура подготовки, многолетняя подготовка, учреждения по адаптивной физической культуре и спорту, этапы подготовки, периоды развития, физические качества, юные спортсмены.*

В общей теории спорта различают следующие структуры построения в зависимости от масштаба времени:

а) макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов – макроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних;

б) мезоструктуру – структуру этапов и мезоциклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью около месяца);

в) микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного).

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях (организациях), осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы [1, с. 14]:

- 1) коррекционно-оздоровительный с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в учреждении;
- 2) начальной подготовки с продолжительностью от 2-х лет и более;
- 3) углубленной специализации (учебно-тренировочный) с продолжительностью от 4 лет и более;
- 4) спортивного совершенствования с продолжительностью от 3-х лет и более;
- 5) высшего спортивного мастерства.

Первый, второй и третий этапы относятся к стадии базовой подготовки. Четвертый и пятый этап к стадии высшего спортивного мастерства. В дальнейшем уже взрослые футболисты переходят в стадию спортивного долголетия, когда достижения и нагрузки постепенно снижаются.

Коррекционно-оздоровительный этап с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям в целях оздоровления, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Этап начальной подготовки предусматривает разностороннюю физическую и техническую подготовку средствами ОФП и родственных видов спорта. На этом этапе происходит первая ориентация и начальная спортивная специализация. При этом средства ОФП занимают почти 50% времени. Соревновательная деятельность менее специализирована и происходит как в избранном виде спорта, так и родственных дисциплинах.

Этап углубленной специализации (учебно-тренировочный) расширяет объемы технической и специальной физической подготовки и несколько суживает объем общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей

спортсменов. Юных футболистов знакомят с основами тактики и психической подготовки. Расширяется соревновательная практика в избранном виде спорта.

Этап спортивного совершенствования связан с постепенным приближением к спорту высших достижений, привлечением перспективных спортсменов к более специализированной подготовке для достижения ими высоких и стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд успешно выступать во внутренних и международных соревнованиях.

Соревновательная практика значительно расширяется. В футболе более точно определяется игровое амплуа спортсмена. Общие объемы тренировочных нагрузок все еще растут.

Этап высшего спортивного мастерства связан со стабилизацией достижений у спортсменов, чаще всего членов сборных команд России и ее регионов, а в дальнейшем с подготовкой к участию в Специальных олимпийских играх.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса ориентиром служат оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений [4, с. 23]. Такими ориентирами являются данные о возрасте победителей и призеров Специальных олимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, учитываются сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов, которые достаточно индивидуальны.

Таблица 1

Примерные сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста [2, с. 76; 3, с. 19]

Показатели	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Вес							+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+		+	+	+			
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+			
Анаэробные возможности									+	+	+	+

(гликолитические)												
Аэробные возможности (общая выносливость)		+	+						+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+	+				
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				

Преимущественная направленность тренировочного процесса по всем годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица 1).

В целях успешного совершенствования спортсменов и команд для выступления во внутришкольных, местных, региональных и международных турнирах необходимо учитывать закономерности управления большими системами, разработанными современной наукой, в том числе общей теорией спорта.

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Никифоров Д.Е. Спортивная подготовка футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта в условиях специального учреждения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2012. – 25 с.
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Метод. пособ. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
3. Суслов Ф.П. Текущие проблемы совершенствования молодых спортсменов // ИААФ Легкоатлетический вестник. – 2008. – №3. – С. 19–23.
4. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: Монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.