

**Инновационные теории и практика  
в современном российском образовательном пространстве**

**Хабибулина Жанна Юрьевна,**

инструктор-методист МБУДО СШ № 6,  
г. Белгород,

**Хабибулин Константин Рашидович**

тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6,  
г. Белгород,

**Шварева Ксения Борисовна**

инструктор-методист МБУДО СШ № 6,  
г. Белгород

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные методологические подходы подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка спортсменов, методологические подходы, футбол.

Основные методологические подходы

В спорте высших достижений уровень специальной физической подготовки рассматривается как один из важнейших компонентов, во многом определяющий достижения спортсменов на соревнованиях. Это положение распространяется и на требования, предъявляемые к уровню подготовленности футболистов, а физическая подготовка рассматривается как одна из важнейших составляющих тренировочного процесса (Зеленцов и др., 1983; Зайцев, 1994; Лисничук и др., 1987)

Хорошо известно, что физическая подготовка спортсменов должна быть направлена на развитие физических качеств в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности, в нашем случае - с требованиями футбола.

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

Сложность проблемы физической подготовкой футболистов заключается в том, что в условиях игровой деятельности игрок находится в ситуации постоянно изменяющихся условий, предъявляющих повышенные требования как к силовым, скоростным возможностям, так и к выносливости в аэробных и анаэробных режимах. В этой связи определенной научно-практический интерес представляет изучение структуры специальной физической подготовленности футболистов применительно к специфическим условиям их деятельности, а также с учетом возраста и квалификации занимающихся. Это требование вытекает из общественных положений, сформулированных В.М. Зациорским (1980), суть которых состоит в так называемой способности переноса тренированности, существенно различной у спортсменов в связи с их квалификацией. Так, например, у начинающего спортсмена упражнения, направленные на развитие силы или другого качества, будут положительно влиять на быстроту, выносливость. У спортсменов старшего возраста, в связи со стажем занятий и соответствующей квалификацией, эффект переноса тренированности прекращается. В тех случаях, когда квалифицированный спортсмен находится в состоянии высокой работоспособности, упражнения, не отвечающие специфике его соревновательной деятельности, могут приводить к отрицательным результатам, угнетая специфические качества и способности.

Изучение этих особенностей представляет практический интерес, поскольку знания о физической подготовленности футболистов имеют непосредственное отношение к организации тренировки как управляемого процесса.

Следует еще раз подчеркнуть, что управление учебно-тренировочным процессом спортсменов направленно на оптимизацию средств и методов в зависимости от целей и задач, специфичных на каждом из этапов этого

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

многолетнего педагогического взаимодействия спортсменов, тренеров, научных работников, организаторов спорта.

В настоящее время хорошо известно, что на начальных этапах подготовки основная цель управления - отбор детей и подростков, обладающих потенциальными возможностями для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта (В. Волков, Филин, 1983, Запорожанов, Сахновский, Кузьмин, 1990; и др.). Важная управленческая задача - индивидуализировать учебно-тренировочный процесс с тем, чтобы использовать такие средства и методы подготовки, которые были бы адекватны физическим, психическим возможностям и конкретным устремлениям спортсменов.

На последующих этапах многолетней подготовки управление учебно-тренировочным процессом преследует цель-отобрать наиболее талантливых спортсменов, уже проявивших определённые способности на начальных этапах, в сферу резервного спорта, в спортивные клубы, сборные команды.

Как отмечают многие специалисты, этапы специальной базовой подготовки и реализации потенциальных возможностей рассматриваются как ключевые, организация подготовки на которых во многом определяет темпы роста спортивного мастерства и успехи спортсменов на соревнованиях международного ранга.

Задачи управления на заключительном этапе отбора - сформировать основной состав сборных команд из числа спортсменов, обладающих потенциальными возможностями для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях международного уровня.

Проблема управления учебно-тренировочным процессом не ограничивается только вопросами отбора, она затрагивает и ряд других, не менее актуальных, в частности индивидуализацию учебно-тренировочного про-

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

цесса спортсменов. Есть все основания рассматривать проблему индивидуализации как ключевую, имеющую непосредственное отношение к организации тренировки во всех ее структурных образованиях, включая циклы непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям (Платонов, 1997).

Таким образом, отбор и последующую ориентацию в многолетнем учебно-тренировочном процессе можно рассматривать в качестве основных целей этапного, текущего и оперативного управления. Реализация этих целей в повседневной практике учебно-тренировочного процесса возможна на основе объективной количественной и качественной информации о различных составляющих специальной подготовленности спортсменов. В специальной литературе неоднократно высказывается мнение о целесообразности совершенствования технологий этапного, текущего и оперативного контроля, содержание которого должно быть максимально адекватно специфическим условиям вида спорта, возрастным, половым особенностям и квалификации занимающихся.

Исходя из этих общетеоретических положений и в связи с общими задачами подготовки спортсменов сделана попытка обобщить научные знания по вопросу обоснования количественных и качественных критериев оценки специальной физической подготовленности футболистов разного возраста и квалификации.

Одновременно обсуждались знания о количественных и качественных критериях оценки подготовленности футболистов в связи с требованиями основных управленческих задач на этапах начальной, специальной базовой подготовки и реализации индивидуальных возможностей спортсменов, сформулированных в работах ряда известных специалистов (Платонов, 1988; 1997; Сахоновский, 1995). Количественные и качественные критерии специальной физической подготовленности футболистов пыта-

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

лись адаптировать к решению наиболее актуальных научно-практических задач, состоящих на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов.

К числу основных на начальных этапах подготовки относили задачи отбора и профессиональной ориентации, занимающихся футболом. На последующих этапах таковыми считали вопросы оценки перспективных возможностей футболистов с целью индивидуализации тренировочного процесса, формирования составов клубных команд и основных составов команд при подготовке к международным турнирам.

В работе предпринята попытка обосновать критерии:

- отбора детей 10-11 летнего возраста, чьи потенциальные возможности соответствовали бы требованиям футбола;

- оценки потенциальных возможностей футболистов 12-16 летнего возраста для достижения необходимого уровня подготовленности в связи с требованиями международного футбола;

- специальной физической подготовленности для формирования составов национальных команд из числа игроков, способных успешно реализовать стратегические задачи в играх с разными соперниками.

Основные методы исследования - педагогическое тестирование в естественных условиях учебно-тренировочного процесса и плановых тестирований игроков разного возраста и квалификации, а так же лабораторное тестирование с помощью максимальных эргометрических тестов анаэробного, смешанного и аэробного характера.

Первичные материалы обследования футболистов обрабатывались методом математической статистики при использовании блока компьютеризированных программ «Статистик».

Регистрации комплекса контрольных показателей осуществлялась общепринятыми методами, уже нашедшими широкое применение в по-

**Инновационные теории и практика  
в современном российском образовательном пространстве**

вседневной практике контроля в футболе (Бойченко, 1986; Бутов, 1989; Никаленко, 1989; Пшибыльский, 1998).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Моделирование тренировки в футболе.
2. Зайцев А.А., Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития.