

Презентация

Дисциплина «Физическая культура»

Тема: Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе.



**Выполнила
студентка группы
ЗПСО12
Лукашонок Анна**

В основе программирования лежит так называемая структурно-логическая схема, которая представляет собой схематические описания логического построения учебных (тренировочных) мероприятий, с помощью которых информация, сообщения обучаемым, преобразовывается в его знания, умения и навыки.

В ней дается:

1) систематизированный перечень элементов информации, определенным образом дозированных, связанных между собой и с соответствующими разделами других (предшествующих) разделов работы в определенной логической последовательности;

2) указания на применяемые методы обучения, формы, способы контроля и самоконтроля результатов изучения материалов.

Программированное обучение основывается на доведении информации до обучаемых, самостоятельном осмысливании этой информации, решении практических задач, привитии практических навыков, контроле степени усвоения информации.

Основы программирования тренировки в игровых видах спорта

Одним из первых разработкой методики программированного обучения в спорте начал заниматься Малиновский С.В.. Разработанные им универсальные контрольные программы, способствовали ускорению освоения юными спортсменами новой игровой деятельностью. Такие программы состояли из ряда разделов, каждый из которых имеет несколько уровней трудности. Уровень трудности позволял определить объем материала, содержание и последовательность его изучения.

Ю.В. Верхошанский «Блочная теория спортивной подготовки»



- ▣ Управление тренировочным процессом в годичном цикле (1983)
- ▣ Закономерности процесса становления спортивного мастерства (1966)
- ▣ Основы специальной силовой подготовки в спорте (1970)

Ключевые разработки в отношении применения принципа программированного обучения в спорте принадлежат Верхошанскому Ю.В.

Согласно основным его методическим разработкам, программирование - это упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

Программирование тренировки, являясь одним из главных составляющих управления, решает задачи нахождения наиболее эффективных способов перевода систем и функций организма спортсмена на максимально доступный уровень.



В качестве основных элементов программирования физической подготовки спортсменов необходимо рассматривать:

- требования к уровню физической подготовленности в конкретном виде спорта (эти требования выражаются в данных тестирования отдельных двигательных способностей и их объективизации в виде модельных показателей или должных норм);
- содержание конкретных средств и методов физической подготовки; конкретные пути реализации основных принципов и специфических методов программированной физической подготовки применительно к особенностям вида спорта.

В процессе построения системы программированной физической подготовки спортсменов необходимо формировать следующие установки:

- на реализацию текущего адаптационного резерва организма;
- на сохранение тренирующего потенциала нагрузки;
- на концентрированное использование отдельных специальных однонаправленных нагрузок;
- на использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированного объема разнообразных нагрузок физической подготовки;
- на разделение во времени объемов нагрузок различной преимущественной направленности.

В рамках программирования подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных играх важное место занимает проблема экономизации рационализации тренировочного процесса. При этом экспериментально обоснован ряд положений интенсификации подготовки в игровых видах спорта, среди которых можно выделить следующие:

- систематическое использование нагрузок, направленных на специальную выносливость на большинстве этапов подготовки, как подготовительного, так и соревновательного периодов; при таком варианте тренировка сразу приобретает специализированный характер и создает наиболее благоприятные условия для адаптации к специфике соревновательной деятельности;
- последовательная реализация "вариантно-контрастного" и "сопряженного" методов для преодоления адаптации организма к сильным, но однообразно монотонным нагрузкам (известно, что отличительной особенностью организма спортсмена является относительно быстрое привыкание к повторным, аналогичным воздействиям, которые не вызывают морфологических, метаболических и функциональных изменений) с периодическим изменением отдельных параметров нагрузки, а также введением отличных по новизне структур специальных упражнений;
- выполнение определенного, достаточно большого объема тренировочной работы в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме энергообеспечения мышечной деятельности на уровне анаэробного порога, как наиболее экономичного средства повышения эффективности функционирования кардио-респираторной системы организма;

- сочетание в пределах тренировочного дня и микроцикла занятий различной направленности по принципу вариативного обеспечения глубокого использования функциональных резервов и интенсивного протекания восстановительных процессов;
- в большинстве микроциклов целесообразно планировать занятия направленные на развитие быстроты и скорости, чаще вводить упражнения спринтерского характера в подготовительную часть занятий. В процессе силовой подготовки использовать упражнения на гибкость и расслабление.



Важнейшим требованием к методике воспитания физических качеств в детско-юношеском спорте являются всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок функциональным возможностям растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Особенности игровых функций и тренировки футбольных вратарей.

В футбольной команде одному из одиннадцати игроков поручается выполнение обязанности вратаря. Роль вратаря в футболе очень ответственная, качество его игры нередко влияет на исход состязания.

Вратарь - единственный игрок в команде, которому правилами разрешено играть руками в пределах штрафной площадки, т.е. его функции во многом специфичны по отношению к другим амплуа футболистов.

В настоящее время вратарь обязан умело действовать не только в районе штрафной площадки, но и за ее пределами, выполняя функции защитников. С изменениями правил вратарю необходимо умение точно сыграть в пас с полевым игроком.

Основные характерные черты вратаря в современном футболе:

- высокая техника игры в воротах;
- решительные и стремительные выходы из ворот на перехват передач с флангов и из глубины поля;
- четкое руководство защитными действиями, мгновенная оценка игровой обстановкой, быстрый выбор оптимального решения при защите ворот;
- активное участие в организации атак.

В футболе, как и в большинстве других видов спорта, учебно-тренировочный процесс должен быть подчинен специфическим особенностям соревновательной деятельности. Соответственно, чтобы обеспечить качественную подготовку вратарей необходимо располагать конкретными и объективными данными об особенностях их двигательных и технико-тактических действий в процессе матча.

Среди средств общей и специальной подготовки вратарей разного возраста и квалификации рекомендуются упражнения, связанные:

- с быстрым реагированием на движущийся объект и меняющуюся обстановку (прием мяча после отскока от пола, земли, батута;
- перехват мяча руками в упражнениях типа квадрат, выполняемых полевыми игроками;
- упражнения в приеме и отбивании мяча при отработке действий в воротах и т.д.
- Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуются различные варианты выпрыгиваний без и с имитацией ловли мяча, напрыгивание на препятствия, бег с высоким подыманием бедра, пробегание отрезков 15, 20 и 30 метров.

Специалисты считают целесообразным использовать в тренировке вратаря упражнения комплексного характера, которые одновременно воздействуют на специально-физическую, техническую подготовку.

Для повышение эффективности физической подготовки вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе необходима реализация основных задач с использованием педагогических и психологических методов исследования:

- педагогические наблюдения за тренировочным процессом юных вратарей и хронометраж нагрузок;
- педагогическое тестирование физической подготовленности;
- тестирование психомоторных и координационных способностей;
- регистрация показателей соревновательной деятельности.



Необходимо учитывать:

- 1.** Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей полевых игроков в футболе отмечаются в возрастном периоде от 13 до 14 лет. Данный этап онтогенеза является сенситивным для развития основных физических качеств. Для футбольных вратарей интенсивный прирост двигательных способностей приходится на возрастной период от 14 до 15 лет, т.е. на год позже, чем у полевых игроков.
- 2.** Для вратарей 12-18 лет характерны следующие особенности возрастной динамики физических качеств: до 15 лет они по всем показателям двигательных способностей уступают своим сверстникам, играющим в поле, за исключением становой силы. После 15 лет вратари опережают полевых игроков по показателям взрывной силы (высота выпрыгивания) и не имеют достоверных различий по уровню стартовой скорости.
- 3.** Наименее выраженные изменения уровня физических качеств футбольных вратарей характерны для возрастного периода 15-16 лет, где наблюдается незначительное снижение скоростных качеств по отношению к возрасту 14-15 лет. К 18 годам уровень двигательных способностей вратарей достигает показателей, характерных для высококвалифицированных взрослых спортсменов.
- 4.** В возрастном аспекте наиболее высокими темпами формируются скоростные качества юных футболистов, которые уже к 12 годам составляют 80-85% от показателей мастеров. Наибольшие резервы имеются в развитии скоростно-силовых качеств и силы, которые в 15-16 лет составляют 85- и 68% от уровня взрослых вратарей соответственно.

5. Специализированные нагрузки в системе тренировки вратарей 15-16 лет составляют 85-87% всех нагрузок соревновательного периода. Работа скоростно-силового характера занимает не более 10-11%, что не обеспечивает повышения двигательного потенциала вратарей учебно-тренировочных групп. Объем средств общей физической подготовки вратарей от 12 до 16 лет в соревновательном периоде снижается от 9% (12-13 лет) до 6% (15-16 лет).

6. К основным принципам стратегии программированной физической подготовки вратарей 15-16 лет следует отнести: использование таких форм и методов построения тренировочных занятий при которых происходит наиболее эффективное развитие всех компонентов силовых способностей; одновременное развитие сократительных и окислительных свойств мышечного аппарата (нагрузки на уровне анаэробного порога - ЧСС до 150-160 уд./мин); параллельное развитие скорости и скоростной выносливости, силы и выносливости, координации и силовых способностей.

7. Объем нагрузок скоростно-силовой и силовой направленности в системе подготовки вратарей 15-16 лет должен составлять не менее 25-30%. На этапах соревновательного периода целесообразно планировать переход от силовой работы в первых мезоциклах к развитию взрывной силы и скоростно-силовой выносливости в заключительных мезоциклах. Объем специализированных упражнений в соревновательном периоде должен составлять 70-75% объема нагрузок. В процессе подготовки упражнения высокой координационной сложности занимают до 30-50% от нагрузок различной координационной сложности.

8. Повышение уровня физической подготовки вратарей 15-16 лет оказывает положительное влияние на показатели психомоторики. В частности, увеличивается частота и стабильность скоростной мануальной координации (теппинг-тест), улучшаются способность к дифференцированию мышечных усилий и результаты тестов на двигательную координацию, что обеспечивает рост надежности технико-тактических показателей соревновательной деятельности.

