

#### Список использованной литературы

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников : монография / С.А. Баранцев. – М. : Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М. : Директ-Медиа, 2019. – 179 с.

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК СТРАТЕГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Турчин Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)  
Научный руководитель – В.А. Горовой, канд. пед. наук, доцент**

Под индивидуализацией деятельности понимают отражение деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Изучение вопросов, связанных с учётом индивидуальных особенностей человека, с индивидуализацией учебной, трудовой и спортивной деятельности, имеет уже достаточно давнюю традицию [1].

Индивидуальный подход в основном используется при тренировке спортсменов высокого класса, учитывающий технику выполнения физических упражнений, интенсивность и продолжительность работы, интервалы и характер отдыха, мотивацию спортсмена. «Принцип индивидуализации», имеющийся в педагогике, отражается при использовании дифференцированного подхода, который рассматривается как метод изучения индивидуальных и групповых различий между людьми для оптимизации процессов обучения, воспитания, профессионального отбора и т. д.

Цель исследования – рассмотреть возможность применения дифференцированного подхода в тренировочном процессе юных футболистов.

В физкультурно-спортивной практике с помощью дифференцированного подхода составляются учебно-тренировочные группы спортсменов, в которых учитываются их уровень развития физических качеств, методы тренировки, типические особенности (возраст, темперамент, уровень физической подготовленности и т. д.) [2]. В то же время понятие «индивидуализация подготовки» условно, и не может быть в полной мере реализовано в практике юношеского спорта, т. к. при подготовке юных спортсменов учитываются не все типичные признаки, а только значимые для этапа многолетней спортивной тренировки. Следовательно, в юношеском спорте первостепенен не индивидуальный, а дифференцированный подход, учитывающий особенности и характер разных групп юных спортсменов, обучение технической и тактической подготовкам, участие в соревнованиях. Более прогрессивными программами подготовки для отдельных групп юных спортсменов, в отличие от унифицированных, являются дифференцированные программы, позволяющие вести учет групповых характеристик для коррекции учебно-тренировочного процесса спортсменов, имеющих идентичные особенности и показатели, связанные с объемом и интенсивностью физических нагрузок, уровнем физической подготовленности и функционального состояния [3].

В игровых видах спорта (в частности футболе) дифференциация спортсменов рассматривается по следующим показателям: возраст, положение (амплуа) в игре, уровни физической и функциональной подготовленности, технико-тактическое мастерство и т. д. Так, специалисты утверждают, что современный

уровень развития футбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования функциональной подготовленности игроков. Обнаружены особенности адаптивных реакций сердечно-сосудистой и сенсорных систем у футболистов различных игровых амплуа [4; 5].

Защитники и нападающие обладают почти одинаковыми анаэробными алактатными возможностями, в то время как полузащитники отстают от них. Причина отставания заключается в том, что соревновательная деятельность требует от полузащитников проявления более высокого уровня выносливости, чем от игроков других амплуа. Очевидно, что энергетические способности полузащитников «сдвинуты» в сторону аэробной производительности. Различия объясняются особенностями двигательной деятельности футболистов различных амплуа.

Таким образом, можно отметить, что дифференцированный подход достаточно широко должен применяться в таком виде спорта, как футбол для оптимизации тренировочного процесса как юных, так и высококвалифицированных спортсменов.

Установлено, что в настоящее время недостаточно систематизированы признаки, позволяющие дифференцировать индивидуально-типологические особенности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки и не разработана обобщенная система дифференцированного подхода к построению тренировочного процесса юных спортсменов.

#### Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41–54.
2. Артюхов, М.В. Дифференцированное обучение в условиях промышленно развитого региона : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / М.В. Артюхов. – Новокузнецк, 1996. – 25 с.
3. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М. : Советский спорт, 1994. – 178 с.
4. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного ун-та. – 2013. – № 4. – С. 155–159.
5. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А.А. Сучилин. – М. : Советский спорт, 1997. – 241 с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ**

**Юшкевич Ольга (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)  
Научный руководитель – М. И. Масло, старший преподаватель**

Современные студенты сталкиваются со множеством вызовов: учебная нагрузка, социальные обязательства и постоянное использование технологий. В таких условиях физическая активность часто оказывается на втором плане. Регулярные занятия спортом могут значительно улучшить здоровье и качество жизни студентов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 80 % подростков и более 25 % взрослых не достигают рекомендуемой нормы физической активности, что составляет по меньшей мере 150 минут умеренной аэробной активности в неделю [1].