

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ (обзор литературы)

Д.И. Хомицевич, Н.Г. Новик

Полесский государственный университет,

15homa@mail.ru

Аннотация. Поиск одаренных, способных, перспективных детей, которые могут в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов на внутреннем и международном уровне является одним из направлений совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений. Это научно-практическое направление рассматривается как актуальное с четко выраженными организационными, педагогическими, социально-экономическими и этическими аспектами. В подготовке юных спортсменов используется разнообразие средств и методов различной направленности, применение которых широко представлено в видах спорта, в том числе и в футболе, с преобладанием игрового метода выполнения упражнений.

Ключевые слова: юные футболисты; скоростно-силовые способности; координационные способности; моторная координация; развитие; игровые действия.

К основным средствам развития скоростно-силовых способностей у футболистов И. М. Навокщенов [4] относил прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания после короткого рывка, метания, упражнения с отягощением (небольшой вес), выпрыгивания с возвышенности (скамейки, тумбы, и т. п.) высотой 25-35 см с последующим отскоком вверх или в сторону, специальные упражнения с мячом в ударах ногой и головой и т.д. Для развития скоростных возможностей рекомендует использовать повторное пробегания отрезков по 5–20 м с интервалом отдыха до 30 с. Упражнения лучше выполнять сериями, по 8–10 повторений в каждой, с интервалами отдыха – 2–3 мин., количество серий – 2–4.

Для совершенствования скоростно-силовых и координационных способностей Д. Р. Тарасов [7] предлагает комплексы аэробики с применением метода сочлененного усилия, то есть, в комплексы аэробики включались базовые технические элементы футболистов (жонглирование, удары, обводка, ведение и т. п.), также комплексы включали элементы бега, ходьбы в разных направлениях, прыжки с поворотами на 90°, 180°, подскоки и силовые упражнения. Предлагаемые упражнения следует выполнять под музыкальное сопровождение.

И. В. Ткаченко с соавторами [8] рекомендуют применять «спортивно-прикладную хореографию футболиста» – совокупность средств хореографического тренинга в единстве с основными двигательными действиями в футболе, направленными на развитие двигательной координации, пластики и повышение технического мастерства спортсменов. По мнению авторов, футболист с высокой степенью развития координационных способностей быстрее и лучше осваивает сложные элементы и игровые приемы, а значит и качество соревновательной деятельности у него будет выше.

В исследованиях С. И. Петренко [5] показано, что скоростно-силовые качества и выносливость по данным степ-теста у футболистов с ускоренным биологическим развитием значительно лучше, чем у их сверстников с замедленным развитием.

Скорость и произвольная частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 13–14 годам достигают значений, близких к предельным. У футболистов прирост результатов в беге на 60 м наблюдается между 12–15 годами, а после 15 лет намечается тенденция к некоторой их стабилизации, что в дальнейшем может привести к образованию скоростного барьера.

Для совершенствования скоростных способностей А. В. Сеница [6] предлагает применять оптимальные для футболистов отрезки длиной 20–30 м, в одной серии, которые преодолеваются по 4–6 раз, между отдельными сериями следует придерживаться активного отдыха в течении 4–6 мин. Для развития стартовой скорости из разных исходных положений (в движении, после остановки, поворота, прыжка, как в игре), рекомендуется пробегать отрезки длиной 10–15 м (в одной серии – 4–6 стартов), упражнения следует выполнять с максимальной скоростью, но при этом их не следует выполнять длительное время, потому что это может привести к образованию скоростного барьера.

С. И. Петренко [5] отмечает, что сегодня тренеры продолжают поиск новых путей совершенствования координационных способностей, развития технико-тактического мастерства и способов улучшения эффективности игры футболистов.

Проявление скорости в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах.

К комплексным формам проявления быстроты относятся:

- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости;
- умение быстро набирать скорость на старте;
- выполнять с высокой скоростью движения, скоростные маневры, повороты, подсечки, броски, прыжки, удары и т. п.

Встречаются утверждения, что скорость – качество врожденное, что нельзя, например, стать бегуном на короткие дистанции, если не иметь соответствующих природных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсмен может развить качество быстроты в очень большой мере.

Скорость имеет разные формы проявления. Различают быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель.

Быстрота выражается также в способности к смене движений по направлению и характеру, прекращению движений. Это та сторона скорости, которая в наибольшей степени проявляется в спортивных играх, скоростном спуске на лыжах.

Одной из характеристик скорости является частота движений. Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимально естественной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов за 10 с (удобнее подсчитывать касание пола какой-нибудь ногой).

Для развития скоростных качеств используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трем основным критериям:

- 1) возможности их выполнения с максимальной скоростью;
- 2) освоение упражнения должно быть настолько хорошим, чтобы внимание было сконцентрировано только на скорости его выполнения;
- 3) во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить развитие этого качества и о том, что в этом случае начинается работа над выносливостью.

В. М. Костюкевич [2] выделяет следующие качественные особенности двигательной деятельности, или так называемые формы двигательных способностей:

- моторная скорость – способность, которая определяет минимальную продолжительность (скорость) реализации двигательного действия или его элементов при отсутствии значительного внешнего сопротивления движению;
- координационные способности, характеризующие возможности эффективного решения двигательной задачи спортсменом благодаря рациональной организации мышечных усилий;
- силовые способности, характеризующие возможность приложить спортсменом рабочих (двигательных) усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений;
- двигательная выносливость – способность к длительному выполнению мышечной работы на необходимом уровне ее эффективности [2].

В процессе многолетней тренировки основные формы двигательных способностей приобретают специализированный характер.

Гибкость футболистов проявляется в способности выполнять движения с большой амплитудой. Это удары из разных положений, остановки, перехваты мяча, подкаты.

Таким образом, в подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств: неспецифические (бег, пружки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (техничко-тактические). Упражнения первой группы способствуют развитию базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы), тогда как упражнения второй группы «преобразуют» эти базовые качества в специфические.

В период активного биологического развития первоочередной задачей является не достижение максимальных результатов, а всестороннее и гармоничное физическое развитие, которое обеспечит не только активное накопление технико-тактического арсенала, но и создание фундамента для качественного увеличения специфических функциональных резервов в соответствии со специализацией.

В практике обучения юных футболистов тактические действия осуществляют, как правило, целостным методом с применением игровых упражнений, которые моделируют определенные тактические ситуации, возникающие в ходе соревновательной деятельности. Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта выступает тактическое мышление, что позволяет успешно решать тактические задачи и проявляться в способности быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации, принимать оптимальные решения.

Л. И. Ярмолинский [9] отмечает, что в последнее время в методике спортивной подготовки на первый план выходят тренировочные программы, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма детей и подростков. Поэтому, по мнению автора, сегодня внедрение компьютерных технологий в практику подготовки юных спортсменов и поиск путей их эффективного использования позволит вывести качество подготовки спортивного резерва на более высокий методический уровень.

Одним из важнейших направлений интенсификации и повышения качества подготовки юных футболистов является использование метода круговой тренировки для развития двигательных способностей и совершенствования технических качеств спортсменов. В ходе исследования В. П. Губы с соавторами [1] установлено, что включение в тренировочный процесс набора комплексов круговой тренировки позволило не только повысить уровень развития двигательных качеств, необходимых для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности футболистов, но и эффективнее оптимизировать процесс подготовки для развития двигательных и совершенствования технических качеств.

В исследованиях Е. А. Кубекова [3] установлено, что использование методов физической и технической подготовки с использованием комплексных упражнений имеет свое преимущество. Автор предлагает круговые упражнения, которые использовались в качестве формы упражнений со сложным эффектом и включали 5-8 «станций» и применялись 5-6 раз в месяц.

От современного футболиста в условиях единоборства с соперником, большого количества рывково-тормозных перемещений, высокой скорости бега, скоростной техники, удары по мячу, в значительной степени нужна скорость и сила. Нельзя выполнять качественно и с большим эффектом выпрыгивания с ударом головой по мячу не обладая хорошей прыгучестью. Для умения хорошо прыгать необходима скорость, а для умения хорошо и быстро бежать или быстро останавливаться, соответственно, нужна сила. Итак, одним из наиболее значимых физических качеств для современного футболиста является скорость, включающая в себя и силу, которые в значительной степени влияют на игровую деятельность футболиста.

Также выполнение игровых действий (оборона-атака и наоборот) требуют высокого уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств, а также, необходимых аэробных и анаэробных компонентов выносливости, то есть указанное требует дифференцировки двигательных действий юных футболистов разного игрового амплуа.

Список использованных источников

1. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт. – 2018. – 208 с.
2. Костюкевич, В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): учебное пособие / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер. – 2018. – 616 с.
3. Кубеков, Е. А. Эффективность применения программы физической и технической подготовки юных футболистов в процессе учебно-тренировочной деятельности / Е. А. Кубеков // Инновационное развитие науки и образования. – 2018. – С. 134–137.
4. Новокшенов, И. М. Специальная физическая подготовка футболистов различной игровой специализации в подготовительном периоде: методические рекомендации / И. М. Новокшенов. – Волгоград: ВГАФК. – 2021. – 28 с.
5. Петренко, С. И. Влияние учебно-тренировочного процесса на подготовленность 12-14-летних футболистов с разным уровнем биологического развития: дис. ... кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. Харьковская государственная академия физической культуры. Харьков, 2019. – 23 с.
6. Сеница, А. В. Пути совершенствования методики развития быстроты в футболистов / А.В. Сеница // Проблемы физического воспитания и спорта. – № 4. – 2020. – С. 137–139.
7. Тарасов, Д. Р. Использование средств фитнеса в процессе подготовки юных футболистов / Д. Р. Тарасов // Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее. – 2019. – С. 307-313.
8. Ткаченко, И. В. Методика спортивно-прикладной хореографии футболистов / И. В. Ткаченко, С. А. Шахов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2009. – № 2 (2). – С. 309-311. – URL: <https://moluch.ru/archive/2/80/> (дата обращения: 01.09.2022).
9. Ярмолинский, Л. Подготовка юных футболистов с использованием современных инновационных подходов / Л. Ярмолинский // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харьков. 2018. – № 4 (54). – С. 128-131.