

Физическая подготовка юных футболистов

Задачи физической подготовки

Цели физической подготовки:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач физической подготовки:

- Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основах судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается

всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

В практике подготовки юных футболистов особо выделяют ловкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту, выносливость и гибкость. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитании определенных физических качеств с целью их усиления или доведения до нужного уровня.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для всестороннего развития организма детей и для правильного формирования основных двигательных функций. Экспериментально показано: прочность освоения приемов владения мячом во многом зависит от уровня развития физических качеств. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста позволяют направленно воздействовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота и скоростно-силовые.

На этапе специализации физическая подготовка направлена на воспитание быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Организм подростка, с одной стороны, позволяет значительно увеличить физические нагрузки, а с другой – требует предоставления ему достаточного перерыва для восстановления после продолжительных нагрузок. Особого внимания заслуживают нагрузки, направленные на совершенствование силовых способностей и выносливости.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на этапах начального обучения и специализации. Завершение формирования организма позволяет значительно приблизить подготовку футболистов-юношей к подготовке взрослых игроков высокой квалификации. Однако функциональные возможности юноши составляют примерно лишь 70–80% возможностей взрослого. Поэтому подготовку юных футболистов в составе команд мастеров необходимо постоянно контролировать. Возросший уровень развития функций и систем позволяет сделать акцент в физической подготовке на развитии таких качеств, как выносливость и сила. В то же время в связи со снижением у юных футболистов прироста показателей быстроты, ловкости и гибкости необходимо продолжать совершенствовать эти качества за счет подбора адекватных средств.

В подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых – бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передача мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики.

Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма футболистов и их интеллект неодинаково, и поэтому срочный тренировочный эффект упражнений различаются как по величине, так и по направленности.

Планирование и контроль нагрузок в футболе проводится с использованием следующих характеристик.

Первая из них – специализированность упражнений, в соответствии с которой все они разделяются на две группы: специфические (игровые) и неспецифические (неигровые). В свою очередь специфические (футбольные) упражнения разделяются на командные, групповые и индивидуальные.

Вторая характеристика – направленность упражнений на развитие физических качеств футболистов. Есть упражнения смешанной направленности, при выполнении которых совершенствуются сразу несколько проявлений разных физических качеств футболистов. Это происходит, как правило, при выполнении командных и групповых упражнений. Есть упражнения избирательной направленности, при выполнении которых совершенствуется преимущественно какое-то одно физическое качество. Это, как правило, неспецифические упражнения.

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

Разминка. Она состоит из двух частей. Первая часть – игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2–3 минуты стретчинг и т.д.). Или упражнения «школы футбола» (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки – это координационные, беговые и прыжковые упражнения.

- Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;
- Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;
- Упражнения физической подготовки;
- Упражнения разминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех этих упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т.д.

Совершенствование физической подготовленности происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Каждое из этих упражнений характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств.

Соревновательные упражнения (игры) проводятся по единым для всех команд правилам футбола и поэтому их срочные тренировочные эффекты можно достаточно точно прогнозировать заранее. При большом числе игр можно заранее прогнозировать и степень влияния нагрузки соревновательных игр на развитие физических качеств.

Иное дело с тренировочными упражнениями. В них величина и направленность срочных тренировочных эффектов (а следовательно, и степень воздействия на физические качества

игроков) зависит от ряда причин, в том числе и от метода выполнения тренировочных упражнений.

В практике физической подготовки существует 2-а метода выполнения упражнений: 1) непрерывный и 2) с перерывами.

Непрерывный метод выполнения тренировочных упражнений.

Непрерывный метод характеризуется тем, что тренер, готовящий тренировочное занятие, задает в нем длительность и интенсивность упражнения, и после этого футболист выполняет его без перерыва. Например, тренер планирует кроссовый бег в течение 40 или 60 минут, или игру 8 против 8 на с поля в течение 30–40 минут, и футболисты непрерывно выполняют его задание. Два заранее запланированных параметра компонентов нагрузки упражнения (его длительность и интенсивность) определяют величину и направленность срочных тренировочных эффектов.

Возьмем, например, кроссовый бег в течение 45 минут, выполняемый относительно равномерно со скоростью аэробного порога (она у футболистов равна приблизительно 3 м/с).

У хорошо подготовленных игроков частота сердечных сокращений в таком беге не превысит 150 уд./мин. Уже на второй минуте бега ЧСС достигает этого максимума, и затем в течение оставшихся 43 минут будет проходить чисто аэробная работа. Она обеспечивается аэробными энергетическими механизмами, и в течение всего времени упражнения будет совершенствоваться их работа.

Отметим здесь, что абсолютно равномерная работа не существует, и в такой работе допустимы колебания скорости бега ($\pm 2\%$). Но задача в равномерных упражнениях всегда одна: вывести функциональные системы организма футболистов на определенный уровень и «поддержать» их на этом уровне в течение определенного времени. При одном уровне интенсивности непрерывного упражнения это будет восстановительная нагрузка, при другом – развивающая.

Более распространенными тренировки футболистов являются непрерывные упражнения переменной интенсивности.

Во-первых, сама игра – это типичное упражнение переменной интенсивности, и этого хорошо видно по динамики ЧСС. В игровом упражнении, если оно выполняется однократно и непрерывно, активные фазы чередуются с относительно пассивными. Поэтому в активных фазах ЧСС повышается до 180–200 уд./мин., активизируется анаэробные механизмы энергетического обеспечения. Множество таких циклов в непрерывном упражнении положительно воздействуют на совершенствование быстроты развертывания энергетических систем в активных фазах упражнения и быстроты восстановления в пассивных.

Такие упражнения больше соответствуют структуре игры, и они полезны для комплексного воздействия на двигательные качества футболистов.

Сам же выбор метода упражнения зависит от того, что ставится во главу угла в срочном тренировочном эффекте. Если главным является решение игровой задачи тактико-технического, и оно должно выполняться тактически грамотно, технически точно и на заданном уровне интенсивности, то лучше использовать метод работы «с перерывами». Здесь в паузах отдыха происходит относительно быстрая ликвидация утомления, и каждое

очередное повторение выполняется на требуемом тактико-техническом и функциональном уровне.

Если же главными являются функциональные сдвиги (их величина, направленность и удержание на заданном уровне в течение всего упражнения) то более целесообразно является применение непрерывных упражнений.

Следует отметить еще одну особенность непрерывных переменных упражнений: в пассивных фазах этих упражнений снижается активность функциональных систем организма, но снижается она до определенного уровня. И как только начинается активная фаза, то скорость разворачивания этих систем значительно большая, чем упражнения с перерывами.

Метод выполнения тренировочных упражнений с перерывами.

При использовании этого метода также есть активные и пассивные фазы, но в отличие от непрерывного метода, в котором в пассивной фазе упражнения выполняется с пониженной интенсивностью, пассивная фаза метода «с перерывами» – это, как правило, покой. Нагрузка в этом случае зависит от значений следующих компонентов упражнения:

- Длительности активных фаз;
- Интенсивности (мощности, скорости) выполнения упражнений;
- Количество повторений (серий) упражнения;
- Длительности интервалов отдыха между повторениями и сериями повторений;
- Характером отдыха (например, в паузах отдыха при выполнении футбольных упражнений можно ничего не делать, а можно сесть на газон и поделаться стретчинг).

Если это футбольное упражнение, то его нагрузка будет также зависеть от сложности игровых задач упражнения, количества футболистов, занятых в нем, и размера площадки, на которой оно выполняется.

Для изменения величины и направленности футбольных упражнений нужно менять значения компонентов нагрузки. Либо нескольких одновременно, либо какого-то одного из них.

Существует несколько вариантов планирования значений компонентов нагрузки игровых упражнений. Интенсивность большинства игровых упражнений обычно очень высокая, и поэтому нарастающее утомление в них – явление вполне обыденное. Это утомление приводит к тому, что футболист начинает ошибаться в тактико-технических действиях. Чтобы этого не происходило, нужны паузы отдыха.

Первый вариант планирования – упражнение выполняется с постоянными интервалами отдыха. Например, 6 серий по 6 минут с паузами отдыха по 2 минуты. Или, те же 6 серий по 6 минут, паузы отдыха между сериями – 4 минуты.

Второй вариант – работа с удлиняющимися паузами отдыха. Например, первая пауза отдыха между шести минутными сериями равна двум минутам, вторая – трем минутам и т.д.

Если же тренер хочет поставить футболистов в более трудные условия, то может использоваться третий вариант – работа с укорачивающимися паузами отдыха: например, 4 минуты, потом 3 минуты и т.д. В этом случае каждая очередная активная фаза упражнения будет начинаться при меньшей степени восстановления.

В процессе индивидуального развития человека, онтогенеза, происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям развитию в тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сенситивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- координационные способности наибольший прирост с 5 до 10 лет;
- быстрота развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16–17 лет;
- сила развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 16–17 лет;
- скоростно-силовые качества развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14–16 лет;
- гибкость развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, 13–14 лет, 15–16 лет (мальчики), 7–8 лет, 9–10 лет, 11–12 лет, 14–17 лет (девочки);
- выносливость развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

В процессе обучения двигательным действиям сенситивным периодом считают 5–10 лет. Для более успешного совершенствования в технической подготовке в дошкольном и младшем школьном возрасте следует, как можно больше накапливать двигательный потенциал у детей, т.е. создать базовую подготовленность. Критерием такой подготовленности должны быть объем применяемых средств и их разносторонности. Особую роль в технической подготовке имеют врожденные функциональные связи и приобретенные. Следует учитывать генетически ведущие части тела юного спортсмена, которые являются сильной стороной развития организма. В педагогическом отношении здесь необходим на первых порах свободный выбор. В противном случае будет угнетаться генетическая предопределенность. Отсюда очевидно, что переучивание «левши» на противоположную ведущую нецелесообразно.

Заключение

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым.

Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника станет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Список литературы

Андреев С.М. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1986 г.

Варюшин В.В. – Подготовка юных футболистов – М.: ФОН. 1998 г.

Варюшин В.В. Специализированные игровые упражнения в тренировке футболистов. – М.: ФОН. 2003 г.

Гуревич И.А. – Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. Минск 1985 г.

Джармен Д. – Футбол для юных спортсменов. – М.: 1982 г.

Попов А.Л. – Психология спорта. Учебное пособие. – М.: 1998 г.

Филин В.П. – Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: 1974 г.

Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: ФОН. 1999 г.

Футбол: Поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ. М.: Терра-спорт. 2000 г.

Чанади А. Футбол. Тренировка – М.: ФИС, 1988 г.