



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.332-053.6

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

FOOTBALL PHYSICAL TRAINING PLANNING

Амельченко Антон Демьянович, тренер, футбольный клуб «Славия Мозырь», Беларусь г. Мозырь, ул.Я.Купалы д.26-а, тел +375296457630, amel-85@mail.ru

Amelchenko Anton Demyanovich, coach, football club "Slavia Mozyr", Belarus, Mozyr, Ya. Kupala st., 26-a, tel. +375296457630, amel-85@mail.ru

Аннотация: Физическая подготовка в футболе, ориентирована в основном на развитие скоростных качеств футболистов и их выносливости. Скоростные качества в современном футболе играют очень важную роль. Команда может иметь успех лишь тогда, когда игроки опережают соперников, выигрывая у них пространство и время. Есть мнение, что быстрыми игроками рождаются. Частично это верное предположение. Процент соотношения медленных и быстрых мышечных волокон, оперативность деятельности нейромоторного механизма, скорость реакции– все это генетически обусловленные качества и развиваются или изменяются незначительно. Но, к счастью, скоростные качества так же зависят от мобилизации состава двигательного действия, а этот фактор поддается тренировке и является основным резервом в развитии элементарных

форм быстроты. Техничко-тактическая и силовая подготовленность так же воздействуют на проявление скоростных качеств в игровой практике футболиста.

Abstract: Physical training in football is focused mainly on the development of the speed qualities of football players and their endurance. Speed qualities in modern football play a very important role. A team can only be successful when the players are ahead of their rivals, gaining space and time from them. There is an opinion that fast players are born. This is partly a correct assumption. The percentage of the ratio of slow and fast muscle fibers, the efficiency of the neuromotor mechanism, the speed of the reaction - all these are genetically determined qualities and develop or change slightly. But, fortunately, speed qualities also depend on the mobilization of the composition of the motor action, and this factor can be trained and is the main reserve in the development of elementary forms of speed. Technical-tactical and strength readiness also affect the manifestation of speed qualities in the game practice of a football player.

Ключевые слова: подготовка футболистов, физическая подготовка, выносливость, тактическая подготовка, силовая подготовка, тактическая подготовка.

Keywords: training of football players, physical training, endurance, tactical training, strength training, tactical training.

Скоростные качества имеют элементарные и комплексные формы их проявления. К элементарным формам относят: быстроту реакции; скорость одиночного движения; частоту (темп) движений. Двигательные реакции, в свой черед, делят на две подгруппы: простые; сложные. [8, с. 151]

Простая реакция – это ответ на заранее известный сигнал (тактильный, зрительный, слуховой) заранее известным движением. Примерами проявления простой реакции считаются: прекращение защитного или нападающего движения в единоборствах или в спортивных играх (футбол, баскетбол, хоккей) при свистке арбитра, начать двигательное действие (стартовать) в ответ на сигнал в плавании, или в ответ на выстрел из стартового пистолета в легкой атлетике, и тому подобное. Скорость простой реакции определяется по скрытому (латентному)

периоду реагирования –это время от момента возникновения сигнала до начала движения. Скрытое время простой реакции у взрослых, обычно, не более 0,3 секунды. [7, с. 83]

В футболе, характеризующимся ежесекундной и неожиданной сменой ситуации действий, часто встречаются сложные двигательные реакции.

С точки зрения физиологии скорость реакции зависит от быстроты протекания следующих стадий: [2, с. 34]

- 1) возникновение возбуждения в рецепторе (тактильном, зрительном, слуховом и др.), который участвует в принятии сигнала;
- 2) передача возбуждающего сигнала в ЦНС;
- 3) переход сигнальной информации по нейронам, ее анализ и образование эфферентного сигнала;
- 4) передача эфферентного сигнала от центральной нервной системы к соответствующим мышцам;
- 5) возбуждение мышц и возникновение механизма активности.

Выполнение отдельных двигательных актов с высокой скоростью определяется быстротой одиночного движения. Это, к примеру, скорость движения ноги во время удара в футболе или клюшки при броске в хоккее, скорость движения руки при нападающем ударе в волейболе, метании копья, уколе в фехтовании. Максимальную скорость одиночного движения можно достичь при отсутствии какого-либо внешнего сопротивления. С увеличением внешнего сопротивления повысить скорость движений можно благодаря повышению мощности проявляемых усилий, а это зависит от взрывных качеств мышечных волокон.

Основная предпосылка проявления комплексных скоростных качеств – подвижность нервных процессов (которая выражается совершенством протекания процессов торможения и возбуждения в различных отделах нервной системы) и уровень развития нервно-мышечной координации.

В настоящее время широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого

объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Наиболее напряженные нагрузки специальной направленности следует планировать на этап подготовки к высшим достижениям.

В видах спорта, где есть соревнования на спринтерских дистанциях, в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах, следует осторожно выполнять большие объемы работы, направленной на повышение аэробных возможностей. Спортсмены легко справляются с такой работой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и на этой основе резко возрастают спортивные результаты. [5, с. 174]

В связи с этим в практике тренировки в этом возрасте часто планируют выполнение больших объемов работы с относительно невысокой интенсивностью, т.е. до 75-85 % того объема, который выполняют спортсмены высокого класса на этапе подготовки к высшим достижениям.

Обычно это объясняют еще и тем, что спортсмену, независимо от его будущей специализации, необходимо создать мощную аэробную базу, на основе которой спортсмены будут успешно выполнять большие объемы специальной работы, у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. [9, с. 278]

Опыт последних лет убедительно показывает, что такой подход правомерен по отношению к спортсменам, предрасположенным к достижениям в видах спорта, преимущественно связанным с проявлением выносливости.

В целом скоростно-силовая подготовка, воспитание быстроты у футболистов на этом этапе направлены на повышение скорости бега и на «перенос» этой скорости на бег с ведением мяча. Этот процесс «переноса» скоростных способностей более эффективен, когда спортсмен в обычном беге делает акценты на частоте движений, но не на длине беговых шагов, т. е. он преодолевает тренировочные отрезки несколько укороченными шагами, которые по своей ритмической структуре сходны с шагами в беге с ведением мяча. [3, с. 703]

Данный этап многолетней подготовки приходится собственно на пубертатную фазу развития организма юных спортсменов, когда половое созревание сопровождается быстрым увеличением мышечной массы, запасов гликогена, повышением уровня секреции адреналина и гормонов половых желез. В это время создаются оптимальные биологические предпосылки для развития анаэробных возможностей, максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее быстрыми темпами должен увеличиваться объем нагрузок для развития силовой выносливости, который к концу этапа достигает своих максимальных значений. Постепенно в тренировку включаются упражнения с предельными усилиями, выполняемые в преодолевающем, уступающем и изокинетическом режимах.

Чем выше интенсивность выполнения упражнений, тем эффективнее будет скоростная подготовка. Также ее эффективность зависит от умения спортсмена предельно мобилизоваться. Основным стимулом повышения скоростной подготовленности служит то, что спортсмен выполняет все упражнения на предельном или около предельном уровне, предельно мобилизует все скоростные качества. Необходимо каждый раз пытаться побить свой собственный рекорд в конкретном упражнении или забеге.

Только методические приемы и средства, обеспечивающие оптимальный уровень стимуляции деятельности центральной нервной системы и соответствующих исполнительных органов, позволяют успешно развивать скоростные качества.

При выполнении соревновательной или тренировочной работы, наиболее полную реализацию функционального потенциала спортсменов и улучшение спринтерской подготовки можно добиться с помощью таких методических приемов, как правильная психическая мотивация и создание специфического, приближенного к соревновательным реалиям, эмоционального фона. Создается соревновательная обстановка во время тренировочного занятия, проводится тренировка равных по способностям и возможностям спортсменов, применяются специфические упражнения, тренером представляется постоянная информации о

результатах деятельности и т.п. Умелое применение этих средств и методик тренировочного воздействия позволяет улучшить скоростную подготовку на 5-10 процентов от начального уровня. [1, с. 491]

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: [6, с. 118]

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая,

поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера». [4, с. 166]

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Таким образом, на этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований.

Литература

1. Алексеева, Е. Н. Физическая подготовка футболистов / Е. Н. Алексеева, В. А. Ткаличева // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 17. – С. 488-493.
2. Бутенко, Г. А. Физическая подготовка футболистов на этапе специализированной базовой подготовки / Г. А. Бутенко, Б. Е. Душин // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 3-1(35). – С. 31-35.

3. Долин, Д. Р. Роль физической подготовки футболистов / Д. Р. Долин // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 14. – С. 701-704.
4. Дутов, А. С. Роль физической подготовки футболистов / А. С. Дутов // Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2021. – С. 165-167.
5. Зуйков, Д. С. Оптимизация процесса физической подготовки футболистов на основе данных оперативного и текущего контроля / Д. С. Зуйков, В. В. Ушаков, С. А. Давыдов // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 10. – С. 171-176.
6. Оразбаев, Р. М. Физическая подготовка футболистов в высших учебных заведениях / Р. М. Оразбаев // Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2022. – С. 117-120.
7. Планирование физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в годичном цикле / Т. Х. Емтыль, В. В. Суворов, Л. А. Якимова, Л. Ю. Болеева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 79-86.
8. Солодовник, Е. М. Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовки футболистов первого и второго года обучения / Е. М. Солодовник // Перспективы науки. – 2021. – № 6(141). – С. 149-153.
9. Юлдашев, М. Р. Особенности планирования физической подготовки футболистов / М. Р. Юлдашев // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: VIII Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 29 апреля 2019 года. – Челябинск, 2019. – С. 277-279.

Literature

1. Alekseeva, E. N. Physical training of football players / E. N. Alekseeva, V. A. Tkalicheva // Innovations. The science. Education. - 2020. - No. 17. – P. 488-493.

2. Butenko, G. A. Physical training of football players at the stage of specialized basic training / G. A. Butenko, B. E. Dushin // Actual scientific research in the modern world. - 2018. - No. 3-1 (35). – P. 31-35.
3. Dolin, D. R. The role of physical training of football players / D. R. Dolin // Innovations. The science. Education. - 2020. - No. 14. – P. 701-704.
4. Dutov, A. S. The role of physical training of football players / A. S. Dutov // Voronezh: Publishing and Printing Center "Scientific Book", 2021. – P. 165-167.
5. Zuikov, D. S., Ushakov V. V., Davydov S. A. Optimization of the process of physical training of football players based on the data of operational and current control // Modern science-intensive technologies. - 2020. - No. 10. – P. 171-176.
6. Orazbaev, R. M. Physical training of football players in higher educational institutions / R. M. Orazbaev // Anapa: Limited Liability Company "Research Center for Economic and Social Processes" in the Southern Federal District, 2022. – P. 117 -120.
7. Planning of physical training of football players at the stage of sports specialization in the annual cycle / T. Kh. Emyl, V. V. Suvorov, L. A. Yakimova, L. Yu. Boleva // Physical culture, sport - science and practice. - 2019. - No. 4. – P. 79-86.
8. Solodovnik, E. M. Comparative analysis of the level of special physical training of football players of the first and second years of study / E. M. Solodovnik // Prospects of science. - 2021. - No. 6 (141). – P. 149-153.
9. Yuldashev, M. R. Features of planning the physical training of football players / M. R. Yuldashev // Quality management system in the university: health, education, competitiveness: VIII International scientific and practical conference, Chelyabinsk, April 29, 2019. - Chelyabinsk, 2019. – P. 277-279.

© Амельченко А.Д., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023.

Для цитирования: Амельченко А.Д. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023.