

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, КАК ОСНОВА ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аргинбеков Бекжан Аргинбекович

bake.010@mail.ru

Студент 4 курса специальности 5В010800 – Физическая культура и спорт
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель – А.А. Жумадилханов

Специальная физическая подготовка, основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и, предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость ловкость, гибкость [1]. Количество различных проявлений отдельных двигательных качеств в футболе весьма велико, поэтому развитие и эффективное совершенствование каждого из них требует должного научного обоснования. В процессе игры в футбол постоянно возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия соперников, проявление высоких скоростных и силовых качеств при выполнении отдельных технических приемов игры, быстроты ориентировки, осуществления перемещений, атакующих и защитных действий в условиях строгого дефицита времени, сложного взаимодействия с партнерами по команде. Физическая подготовка - это процесс воспитания специальных физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Физическая подготовка способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению [2].

Воспитание быстроты (скоростных способностей). Под быстротой как физическим качеством понимают способность футболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. Специалисты в области футбола считают, что повышение двигательной активности спортсменов - следствие высокого уровня физической подготовленности, в силу чего ее совершенствованию должно уделяться пристальное внимание и особенно потому, что футболу свойственна ранняя специализация. Специалисты в области футбола считают, что повышение двигательной активности спортсменов - следствие высокого уровня физической подготовленности, в силу чего ее совершенствованию должно уделяться пристальное внимание и особенно потому, что футболу свойственна ранняя специализация. Важность этого положения определяется тем, что для детского организма следует учитывать своевременность, уровень и допускаемые границы развития определенных двигательных способностей соответственно возрасту спортсменов. Однако, решение этого вопроса сдерживается отсутствием информации, о структуре подготовленности юных спортсменов, что не позволяет подобрать упражнения направленного воздействия на основные факторы, определяющие их физическую подготовленность. Уровень развития скоростных способностей один из наиболее важных показателей специальной физической подготовленности футболистов. Сформированность скоростных качеств, способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе[3].

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года

меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Сочетание нагрузок на этапе совершенствования.

Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;
- б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);
- в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

В недельном цикле, из шести занятий, три приходятся на совершенствование скорости и одно занятие проходит с максимальной нагрузкой. Одно занятие в цикле направлено на поддержание аэробной подготовки. Особое значение придается правильному планированию нагрузок, где должна быть четкая последовательность занятий. Большая нагрузка одного занятия компенсируется уравновешенной дозировкой следующего. В самом простом варианте задачи недельного цикла выглядят следующим образом:

- понедельник - развитие быстроты,
- вторник - скоростно-силовые качества,
- среда - быстрота и ловкость,
- четверг - специальная выносливость,
- пятница - сила и специальная выносливость,
- суббота - общая выносливость.

Определенная последовательность построения занятий на всех этапах подготовки способствует последовательному развитию всех необходимых качеств. Организм футболиста активно реагирует на нагрузку, приспособляя свои системы функционально. Характер нагрузки соответствует постепенному развитию определенных двигательных качеств, и, подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно помнить, что такие упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Если быть конкретней, то нам необходимо развитие всех физических качеств футболиста, а также, его игровой выносливости, но при помощи специальных соревновательных упражнений. В связи с этим, на этом этапе, необходимо разделение всех средств, согласно тренировочным нагрузкам на: развивающие и поддерживающие. Если работа будет проходить со средней интенсивностью, то она не будет нагружать футболиста и, в то же время, не будет обеспечивать его восстановление. Если рассматривать распределение нагрузок в юношеском возрасте, то их построение должно предусматривать поступательное движение.

- вторник - скоростно-силовые качества,
- среда - быстрота и ловкость,
- четверг - специальная выносливость,
- пятница - сила и специальная выносливость,
- суббота - общая выносливость.

Определенная последовательность построения занятий на всех этапах подготовки способствует последовательному развитию всех необходимых качеств. Организм футболиста активно реагирует на нагрузку, приспособляя свои системы функционально. Характер нагрузки соответствует постепенному развитию определенных двигательных качеств, и, подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно помнить, что такие

упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов, при совершенствовании физических качеств[4].

Поскольку, между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних специальных физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы, для плодотворной тренировочной работы. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать - для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости, можно было вносить соответствующие коррекции в учебно-тренировочный процесс.

На всех этапах подготовки, юных футболистов, тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать, в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. Последовательность занятий, предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений, на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения продолжали предыдущие. В период полового созревания, повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности. Способность противостоять утомлению, при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана, при разнообразной, не обязательно специфической работе. Содержание занятий и планирование тренировочных догрузок, необходимо разрабатывать, на основе результатов тестирования физических качеств. В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки. Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объёма и интенсивности занятий, с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки. Значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо, как в недельном, месячном, так и в годичном циклах подготовки[5].

Под воздействием физических нагрузок, в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой — с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности. В практике, подготовки юных футболистов, обычно применяют три варианта системы чередований занятий и отдыха, на фоне разных фаз восстановления. Выбор варианта зависит от цели и задач, от этапа подготовки, от возраста и степени подготовленности занимающихся. При скоростных нагрузках, а также, при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статических усилиях (соответствующих возрастному уровню развития силы) восстановление у подростков 13-14 лет происходит быстрее, чем у взрослых. После продолжительных упражнений на выносливость, а тем более одинаковых нагрузок (например, одинаковых дистанции бега на 100, 200, 400 м), у подростков, восстановительные процессы идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

Список использованных источников

1. Андружейчик М.Я., Семкин А.А., Шукан В.И. Некоторые показатели быстроты и скоростно-силовых качеств у футболистов // Вопросы теории и практики физической культуры. - Минск, 1999.- С. 14-19.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса,- М.: Физкультура и спорт, 2005,- 170 с.
3. Волков Л.В. Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов // Тезисы У1 Всесоюзной научно-практической конференции.- М.,2001,- С. 13-14.
4. Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Антипов. – М., 2002.
5. Ликучев Д.И. Подготовка юных футболистов к соревнованию.- В кн.: Юный футболист.- М.: ФиС, 1991.- С. П0-П3.