

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ТАМБОВСКОГО
РАЙОНА»

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ**

Белов Дмитрий Валерьевич,

тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района»

Новая Ляда - 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	3
<i>Физическая подготовка спортсменов в системе спортивной тренировки</i>	4
<i>Общая и специальная подготовка футболистов</i>	7
<i>Физические упражнения – основное средство подготовки футболистов</i>	13
<i>Общая и специальная выносливость и методы ее развития</i>	17
<i>Список использованной литературы</i>	26

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных, спортивных игр. Футболом в России занимаются более 3 мл. человек. Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссное «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков.

Футбол подлинно атлетическая игра, она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет очень высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств и высокого уровня подготовленности футболистов. В связи с этим, значение физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов в футболе совершенно очевидно. Выдержать огромные нагрузки во время матча и одновременно качественно и целесообразно применять сложные приемы футболист может лишь при соответствующем уровне физической подготовленности. Важно знать характер игровой деятельности футболистов и нагрузки, которая выпадает на них в матче. Как известно, деятельность футболиста протекает в полярных зонах: с одной стороны кратковременная работа максимальной интенсивности (рывки, ускорения, прыжки, борьба и т.п.); с другой - время игры длится 90 мин, что относится к умеренной работе. Если учесть, что тренировка в умеренном режиме отрицательно влияет на работу максимальной интенсивности, то становится ясной вся трудность проблемы выносливости в футболе.

Физическая подготовка спортсменов в системе спортивной тренировки

Спортивная тренировка является основной формой подготовки спортсмена (Л.П. Матвеев). Понятие «спортивная тренировка» во многом совпадает с понятием «подготовка спортсмена». Л.П. Матвеев дает следующее определение спортивной тренировки – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы управлений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управлением развития спортсмена.

Содержание спортивной тренировки как многогранного процесса анализируют в различных аспектах. Так, рассматривая ее отдельные стороны с точки зрения их преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена, выделяют физическую подготовку: (то есть ту часть содержания в тренировке, которая обеспечивает в основном физическую готовность спортсмена к достижению), спортивно-техническую и тактическую подготовку (то есть части, связанные главным образом с освоением спортивной техники и тактики) и стороны, обеспечивающие необходимые мотивационные, этические и специальные технические основы деятельности спортсмена. (А. Томани). В то же время содержание спортивной тренировки может рассматриваться в аспекте специальной подготовки, включающей в себя и те части, которые непосредственно связаны со спортивной специализацией, и общей подготовки, включающий в себя те части, которые хотя и не имеют такой связи, но создают существенные предпосылки спортивного совершенствования.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и специально-психологической подготовки спортсмена (А.П. Ашмарин).

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [5].

А. Д. Новиков считает, что физическая подготовка спортсмена — это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма.

Физическую подготовку спортсменов, как указывает З. И. Кузнецова, характеризуют два показателя:

1. Степень овладения техникой движений.
2. Уровень развития двигательных (физических) качеств.

Основными показателями физической подготовки спортсмена были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движения экономно, быстро и точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости [12].

Физическая подготовка играет важнейшую роль в системе спортивной тренировки, поскольку создает благоприятные предпосылки для решения задач спортивно-технической тактической и психологической подготовки .

Целостный эффект спортивной подготовки обозначается термином «подготовленность». По мнению А.П. Ашмарина это понятие подразумевает комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте (соответственно физическая и психическая подготовленность), степень освоения спортивно-технического и тактического мастерства [2].

Г. М. Куколевский и Н. Д. Граевская отмечают, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженным с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

З. И. Кузнецова физическую подготовленность предлагает называть двигательной подготовленностью. Так или иначе, физическая подготовка содействует укреплению здоровья, развитию двигательных качеств и форм тела, а также расширению двигательных представлений.

В ряде литературных источников (Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, А. О. Романов, В. М. Зациорский, З. И. Кузнецова) физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Л.П. Матвеев отмечает, что содержанием физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Одна из главных особенностей состоит в том, что в физической подготовке спортсмена органически сочетаются две ее стороны – общая и специальная физическая подготовка. О содержании физической

подготовки писали и другие специалисты в области физического воспитания.

Н. Г. Озолин, Б. А. Амариц, Н. А. Лупандина делят физическую подготовку на общую и специальную, но предлагают подразделить последнюю на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой — более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта.

Н. Г. Озолин предлагает трехступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Общая и специальная подготовка футболистов

Общая физическая подготовка спортсмена (ОФП) включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности. Это сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Специальная физическая подготовка (СФП) спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта;

она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Физическая подготовка занимает значительное место в современном тренировочном процессе футболистов. Возросшая интенсивность игры, жесткая атлетическая борьба по всему полю, универсализация игроков — следствие не только рационализации техники и тактики, но прежде всего, высокого уровня физической подготовленности футболистов. (Годик М. А.; Е. В. Скоморохов).

Л. Качани, Л. Горский считают, целью физической подготовки в футболе является достижение и сохранение игроками такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться самого высокого результата.

Исследования С. А. Савина свидетельствуют о том, что за игру футболист пробегает от 5,5 до 8 км. Из них от 1 до 2,5 - с максимальной скоростью. П.Н. Казаков отмечает, что в зависимости от занимаемого места в команде футболисты покрывают за игру расстояние от 5,5 до 10,5 км. При этом интенсивные действия (рывки, ускорения) занимают около 5 мин, и за это время игроки пробегают от 1500 до 2500 м отрезками длиной 7-15-25 м. В тоже время они перемещаются от 25 до 35 мин легкими пробежками и от 45 до 57 мин – шагом. На первый взгляд может показаться, что игроки чрезвычайно много передвигаются с малой интенсивностью. Но это только компенсация той огромной затраты энергии, которая растрачивается за 5 мин ускорений, рывков и борьбы за мяч. При этом деятельность футболиста протекает в условиях ограниченного пространства и времени, большого психологического напряжения, жесткого единоборства. Такая игровая деятельность связана с наличием значительных физических нагрузок.

Следовательно, чтобы обеспечить такую деятельность футболистов во время игры, необходимо достичь высокого уровня физической подготовленности. Эта сторона подготовленности характеризуется возможностями функциональных систем организма, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития физических качеств.

В практике подготовки футболистов особо выделяют ловкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту, выносливость и гибкость. В зависимости от направленности занятия по физической подготовке акцентируется внимание на развитие определенных физических качеств, с целью их усиления или доведения до нужного уровня.

Значение физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов в футболе совершенно очевидно. Выдержать огромные нагрузки во время матча и одновременно качественно и целесообразно применять сложные приемы футболист может лишь при соответствующем уровне физической подготовленности [5, 9].

Общая физическая подготовка футболистов обеспечивает всестороннее развитие физических качеств, повышает уровень физической подготовленности и общей работоспособности.

Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель общей физической подготовки — создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента, специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения

из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у футболистов двигательных возможностей.

При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только тогда, когда в работе тренирующегося соблюдается постоянство и непрерывность. Она включается как обязательная основная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля не уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается. (А. М. Зеленцов В. В. Лобановский В. В.).

Специальная физическая подготовка — это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства

занимающихся, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию технической подготовленности. Ее основная цель — максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи в единстве. Для решения этих задач рекомендуется исследовать специальные подготовительные упражнения и с характерными для игры в футбол напряжением, координацией, темпом и ритмом движений.

Деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет смысл. Оно помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки игрока. В процессе тренировок эти составные части подготовки дополняют одна другую. Развивая у футболиста двигательные способности, специальная физическая подготовка проявляется в игровых действиях. Эти действия неразрывно связаны с задачами, которые стоят перед игроком.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающихся определенного уровня общего развития.

В процессе многолетней подготовки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. На начальном этапе объем СФП составляет 25-30%. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50-60%. На Этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70-80%. Только при рациональном соотношении общей и

специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства футболистов.

В зависимости от этапа и возрастных особенностей футболистов изменяются и задачи физической подготовки.

На начальном этапе обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, «правильного» формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан со всесторонней физической подготовкой.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью.

В процессе многолетней подготовки футболистов на ее начальном этапе (8-10 лет) упражнениям по общей физической подготовленности уделяется 75% времени.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочных нагрузок и по величине, и по направленности, поскольку футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развития физических качеств имеют значительные различия [11].

Функция СФП в системе тренировки заключается в интенсификации режима работы организма спортсмена с целью активизации процесса его приспособления к специфическим условиям спортивной деятельности.

В рамках этой функции в основном решаются две задачи: повышение уровня функциональных возможностей организма и

адаптация морфологических перестроек. Составляющих основу его долговременной адаптации к тому или иному двигательному режиму. В процессе многолетней тренировки это связано с избирательно направленной адаптацией организма к специфическому двигательному режиму, присущему спортивной деятельности, а также с повышением моторного потенциала спортсмена и рабочей эффективности движений как необходимого условия для совершенствования физических качеств [1].

Физические упражнения – основное средство подготовки футболистов

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. В зависимости от содержания упражнения разделяют на ряд групп.

Упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств:

- ловкость (включает широкий спектр разнообразных двигательных действий из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжного спорта);

- скоростно-силовых качеств (бег на короткие дистанции, рывки, ускорение, прыжки, спрыгивания, выпрыгивания, толчки, выбрасывания мяча, удары по мячу и т.д.);
- быстроты (направленные на совершенствование быстроты простых и сложных зрительно-моторных реакций, реакций на движущейся объект, быстроты отдельных движений, а также темпа движений);
- выносливости (направленные на совершенствование способностей многократно повторять скоростные действия с мячом и без мяча без заметного снижения работоспособности);
- гибкости (направлены на увеличение подвижности в суставах: махи ногами и руками, наклоны туловища, удары ногами и головой по высоко повешенному мячу и т.д.) [3].

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяет основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм, позволяет решать ряд задач подготовки футболистов.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е., упражнения с мячом и не специфические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировки футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполненных в полном соответствии с правилами состязаниями по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, используемых всей совокупности технических приемов в условиях постоянной внезапной тактической ситуации.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактической подготовки и развития специальных физических качеств.

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решаются задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие физических качеств.

Специально-подготовительные – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических качеств [11].

В теории и методике спорта выделяют следующие физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.

Все они должны присутствовать у футболистов. Однако мера проявления того или иного качества в деятельности футболистов специфична. Например, такое физическое качество как выносливость настолько объемна в своем понимании и настолько широко определяет возможности футболистов, что необходимо выделить каждые ее разновидности: общая (аэробная), скоростная (анаэробная).

В то же время мышечная сила, как физическое качество, в наименьшей мере проявляется у футболистов: имеет место сочетание силы и скорости спортсменов, то есть скоростно-силовая подготовка.

Специальными проявлениями скорости у футболистов являются стартовая и дистанционная скорость.

В футболе в большинстве случаев применяется термин «скорость», определяющий способность футболистов, как можно быстрее преодолевать отрезки разной длины (Ю.М. Аристов, М.А. Годик, А.А. Кириллов).

В данной работе большое внимание было уделено физической выносливости, а также показано положительное влияние занятий футболом на физическое развитие и физические способности спортсменов.

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения и ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость – это способность противостоять утомлению. В спортивной практике выделяют 4 типа утомления: умственная, сенсорная, эмоциональная и физическая. Все 4 типа утомления присущи и футболистам. Естественно, что наибольший вес из них занимает физическое утомление (П.Н. Казаков).

Общая и специальная выносливость и методы ее развития

А.П. Матвеев пишет, что выносливостью у футболистов называют способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Степень выносливости определяют несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние игрока, оптимальность задействования всех органов.

Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризует быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность поддерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях.

Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий уровень моральных, и, особенно — волевых качеств. Воля — активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли, его преодолевает.

Важно знать характер игровой деятельности спортсменов и нагрузки, которая выпадает на них в матче. Известно, деятельность футболиста протекает в полярных зонах: с одной стороны кратковременная работа максимальной интенсивности (рывки, ускорения, прыжки, борьба и т.п.); с другой - время игры длится 90 мин, что относится к умеренной работе. Если учесть, что тренировка в умеренном режиме отрицательно влияет на работу максимальной интенсивности, то становится ясной вся трудность проблемы выносливости в футболе.

Особое внимание развитию выносливости следует уделить в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

У юношей выносливость развиваем строго по плану, позднее на занятиях по повышению общей выносливости. Развивая специальную выносливость, необходимо сразу определить, в какой форме она должна проявляться, у каких (с точки зрения возраста и уровня подготовки) игроков и в какой тренировочный период.

Методов развития выносливости несколько: *метод непрерывной нагрузки* — развивает общую выносливость. Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки — взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140-150 уд./мин.

Метод непрерывно меняющейся нагрузки (фортлек) - заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью.

Метод прерывной нагрузки имеет два варианта.

А — Метод меняющейся нагрузки. Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности. Отрабатываемые движения повторяются. Используется для развития как общей, так и специальной выносливости.

Б — Метод интервальной нагрузки. Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов. При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки, чем занятие короче, тем нагрузки больше. В периоды отдыха организм не успевает восстановиться полностью. Метод

коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости.

Для эффективных действий футболиста во время игры необходимо, чтобы его организм получал достаточное количество кислорода. Это возможно лишь в том случае, когда при активных двигательных действиях частота сердечных сокращений (ЧСС) и систолический объем (СО) достигнут своего оптимума. Если учесть, что оптимальная ЧСС лежит в пределах 180-190 уд/мин, то это произведение во многом зависит от СО. Отсюда следует, что наиболее полезным будет метод, который способствует благоприятным условиям для увеличения СО.

Как известно, наибольший эффект дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха. Продукты анаэробного распада служат здесь мощным стимулятором дыхательных процессов. При этом наибольшая величина СО достигается не во время работы, а при кратковременном отдыхе, когда ЧСС начинает падать, что приводит к увеличению потребления кислорода.

Метод тренировки, при котором время нагрузки и отдыха строго регламентировано, носит название *интервального*. При выполнении нагрузки по этому методу ЧСС должна быть 180-200 уд/мин, а в конце паузы отдыха не должна превышать 120-140 уд/мин. Время работы и отдыха устанавливается в зависимости от задач урока.

Тренировочные упражнения при интервальном методе не должны быть только бегового характера и без мяча. Занятия можно построить таким образом, что воспитание выносливости будет идти параллельно совершенствованию технического и тактического мастерства, т.е. по методу сопряженного воздействия.

Метод «под давлением» — с успехом практикуют английские футболисты. Суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30-50 сек. с перерывом на отдых, равным 90-120 сек. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

Развитие общей выносливости. К воспитанию выносливости у юных футболистов целесообразно приступать с 12-15 лет. В этом возрасте заканчивается анатомно-физиологическое формирование подростка, и его большая двигательная активность дает большой прирост развития выносливости.

На этапе начального обучения предпочтение отдается воспитанию общей выносливости.

Методы воспитания общей выносливости являются общими для различных спортсменов — выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей футболистов.

Главным средством воспитания общей выносливости служат длительный малоинтенсивный бег, а также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т. д.

В занятиях с футболистами 11-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является спокойный длительный бег. Продолжительность бега постоянно увеличивается с 10 до 30 минут. При частоте пульса 140-150 уд./мин. Этот метод тренировки называется равномерным. Он имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постепенной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки. При этом организм спортсмена работает в аэробном

режиме. На этапе углубленной тренировки для воспитания общей выносливости футболистов целесообразно применять равномерно-переменный метод тренировки. Данный метод характерен тем, что нагрузка делится на несколько «порций», чередуемых промежутками пассивного или активного отдыха, что позволяет применять более интенсивные упражнения, которые более остро воздействуют на организм занимающихся.

Упражнения, выполняемые равномерно-переменным методом, способствуют воспитанию у спортсменов умения «терпеть», позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. Этот метод по своему воздействию на организм является аэробноанаэробным. Тренировку по равномерно-переменному методу надо проводить в соответствующем режиме, при выполнении бега на 1000 м дается следующее задание: 200 м бежать равномерно, 20-30 м – рывком, и т. д.

Пользуясь равномерно-переменным методом тренировки для воспитания общей выносливости, необходимо учитывать следующие основные характеристики выполняемой работы:

- 1) Интенсивность выполнения упражнения должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса к концу его выполнения была 160-170 уд./мин.
- 2) Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45-9- сек.
- 3) Интервал отдыха от 15 до 45 сек. При этом к концу паузы частота пульса должна снизиться до 120-130 уд./мин.
- 4) Число повторений подбирается с таким расчетом, чтобы все серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме.

5) Отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Развитие специальной выносливости. Наряду с общей выносливостью футболисты должны развивать специальную выносливость. Применительно к футболу специальная выносливость будет проявляться в способности игрока поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча.

Разновидностью специальной выносливости является скоростная выносливость. При высоком развитии этого качества футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно выполняет технические приемы на протяжении всей игры.

Проявление специальной выносливости зависит от некоторых физиологических и психических факторов. Основным физиологическим фактором являются анаэробные возможности футболиста. Для совершенствования анаэробных механизмов при воспитании скоростной выносливости применяются повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы.

Целесообразно использовать и круговую тренировку. Преимущество ее заключается в том, что в ней удачно сочетается строгая регламентация нагрузки с ее индивидуализацией. Индивидуальная нагрузка определяется с помощью так называемого «максимального теста», то есть испытанием на максимальное выполнение отдельных упражнений (число повторений, скорость) по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки.

Создание фундамента специальной выносливости юных футболистов при круговой тренировке проходит по переменнo-интервальному методу с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом исполнении должны быть несложными. Комплекс упражнений должен включать в основном упражнения, рекомендуемые для развития двигательных качеств футболистов, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными. Скорость выполнения упражнений – 80-85 процентов от максимальной, при этом к концу выполнения упражнений частота пульса должна быть в пределах 175-180 уд./мин.

Интервал отдыха – не менее 45-90 сек. и не более 3-4 мин.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм юных футболистов все упражнения по частоте пульса можно разделить на три группы интенсивности (низкая, средняя, высокая). К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд./мин. Скорость выполнения упражнений – 50-65 % от максимальной. К упражнениям низкой интенсивности следует отнести простой бег по кругу, ведение мяча без ускорений, различные гимнастические упражнения, удары по воротам из статического положения и т. д.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд./мин. при скорости выполнения упражнений 70-85 % от максимальной. Например, различный бег, разнообразные ускорения (20-30 м) и рывки (10-15 м), прыжки в длину с места, прыжки вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передача мяча после ведения,

ведение мяча на ограниченном пространстве, разнообразные эстафеты с мячом, ведение мяча на скорости.

К упражнениям высокой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 170-190 уд./мин. при максимальной скорости выполнения упражнения. Например, «челночный» бег, выпрыгивание из положения приседа, удар по мячу по воротам после рывка 8-10 м с сопротивлением противника, игра со специальным заданием (держат высокий темп, сократить количество игроков в команде), игра на ограниченных площадках 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6. Тренировка в упражнениях на выносливость с большой нагрузкой может проводиться для футболистов 15-16 лет не чаще одного раза в неделю, а для 17-18 – 2 раза в неделю.

Умение тренера четко определить энергетическую «стоимость» каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность более правильно и целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в футбол. - М., 1999 г.
2. Базилевич О. П., Гаджиев Г. М., Волков И. П. Повышение физической подготовленности и улучшение функциональных возможностей у футболистов.//Футбол./ Ежегодник. – М., Физкультура и спорт, 1984 г., стр. 23-26.
3. Гуревич А. И. 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию. - Минск, 1994 г.
4. Голомазов С., Чирва Б. Тренировка точности юных спортсменов. - М., 1994 г.
5. Голомазов С., Шинкаренко И. Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994 г.
6. Гагаева Г. М. Психология футбола. – М., Физкультура и спорт, 1989 г.
7. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. - Киев, 1985 г.
8. Исаев А. К., Лукашин Ю. С. Футбол. Советы футболистам и тренерам. – М., Физкультура и спорт, 1997 г.
9. Козловский В. И. Подготовка футболистов. - М., Физкультура и спорт, 1977 г.
10. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1994 г.
11. Казаков П. Н. Учебник для институтов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998 г.

12. Лаптев А. П., Сучилин А. А. Юный футболист. - М., Физкультура и спорт, 1993 г.
13. Шолих М. Круговая тренировка. - М., Физкультура и спорт, 2004 г.
14. Филатов Л. И. Наедине с футболом. – М., Физкультура и спорт, 2007 г.
15. Чанади А. Футбол. Тренировка. – М., Физкультура и спорт, 1995 г.