

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ

В. Л. Деревяшкин

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

В статье обсуждаются вопросы развития выносливости у футболистов. Приводятся результаты тестирования выносливости спортсменов, занимающихся футболом в СДЮШОР № 7 г. Могилева, предлагаются методы развития общей и специальной выносливости у юных футболистов.

Качественная сторона подготовки футбольного резерва в Беларуси на сегодняшний день отражается в выступлениях юных футболистов на международной арене. Их базовая техническая и тактическая подготовленность не позволяет смело шагнуть в «большой футбол», создать спортивную конкуренцию в клубах и сборных страны. Изучение работы ДЮСШ и СДЮШОР убеждают, что причиной создавшегося положения является, в первую очередь, уровень качества технической, тактической и физической подготовленности учащихся, но слабый и однобокий подход тренеров к методике обучения в учебно-тренировочной работе, неупорядоченность организационно-методической структуры учебно-тренировочного процесса в спортивных школах в целом. Подготовка футболистов должна проводиться в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Формирование учебных групп по футболу осуществляется с учетом цели и задач на этапах спортивной тренировки, детей делят на 4 группы: первая группа – 6-7 лет, спортивно-оздоровительная, цель – обучение двигательным действиям, задача – формирование подвижности; вторая группа – 8-10 лет, начальная подготовка, цель этой группы – расширение арсенала двигательных действий, а задача – формирование знаний и практическое выполнение двигательных действий; третья группа – 11-15 лет, учебно-тренировочная, цель – овладение и закрепление основами физической и технической подготовленности, задача – формирование двигательных умений; четвертая группа – 16-18 лет, спортивного совершенствования, цель – закрепление физических качеств и совершенствование технико-тактической подготовленности, задача – реализация достигнутого уровня на функциональном уровне в процессе соревнований.

Выносливость начинают развивать в СДЮСШ с 11 лет, то есть в 3-4 группе, поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые упражнения, преимущественно динамического характера. У футболистов развивают: общую выносливость, силовую, скоростную и специальную. Основным методическим принципом общей выносливости является выполнение тренировочных заданий, позволяющих достигать больших величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. К основным средствам общей выносливости относятся: бег, плавание, лыжные гонки, а также специальные упражнения, требующие длительного выполнения. Под силовой выносливостью следует понимать способность длительное время выполнять двигательные действия, требующие проявления непредельных силовых напряжений. Тренировке силовой выносливости должна предшествовать тренировка скоростно-силовых возможностей, то есть создаст базу для околомаксимальных и максимальных напряжений. В практике тренировки футболистов основными средствами развития силовой выносливости является: упражнение с использованием тренажеров, с отягощениями, использование подсобного оборудования.

В годичном цикле подготовки футболистов наибольший объем аэробных нагрузок применяется на общеподготовительном этапе. Одной из причин падения уровня тренированности футболистов в соревновательном периоде как раз и является снижение уровня общей выносливости вследствие недостаточного объема развивающих нагрузок аэробного характера.

В футболе скоростная выносливость проявляется в способности многократно выполнять кратковременные действия с максимальной интенсивностью. В процессе развития этого качества решаются две задачи: первая – повышение функциональных возможностей фосфокреативного механизма (алактатная); вторая – повышение функциональных возможностей гликолитического механизма (лактатная). Основными средствами развития этих видов выносливости являются беговые упражнения без мяча и с мячом. Несмотря на то, что в процессе игры футболисты редко выполняют действия с максимальной интенсивностью продолжительностью более 10-15 секунд, это не значит, что анаэробная лактатная выносливость им не нужна. Дело в том, что при выполнении кратковременных действий 3-8 секунд максимальной интенсивности организм футболистов не всегда полностью восстанавливается к следующей работе, и эта работа происходит в условиях активизации гликолитических реакций (особенно в конце первого и второго таймов). Общая и скоростная выносливость, по сути, являются составляющими специальной выносливости футболистов.

В процессе игры в организме футболистов активизируются все механизмы энергообеспечения. Уровень специальной выносливости у футболистов будет зависеть не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро восстанавливается. Для проявления высокого уровня выносливости большое значение имеет экономичность движений, умение рационально тратить силы, что является следствием высокого уровня технической и тактической подготовленности футболиста. Основными средствами специальной выносливости являются игровые упражнения и игра.

При проведении анкетирования среди тренеров «СДЮШОР № 7 г. Могилева по футболу» с целью выявления отношения тренеров к развитию выносливости выяснилось, что большинство опрошенных тренеров считают целесообразным проводить тренировки на выносливость, но большинство тренеров не применяют в своих тренировках переменный непрерывный метод, многие из них предпочитают метод «круговой тренировки» и игровой метод. При проверке 16-17-летних футболистов на скоростно-силовые способности и скоростную выносливость был сделан вывод, что 60% занимающихся имеют средний уровень выносливости, а 40% имеют низкий уровень развития физических качеств. Что говорит о том, что методика тренировок на развитие выносливости в данной спортивной школе недостаточно эффективна.

Проанализировав результаты контрольных испытаний у занимающихся, был сделан вывод о том, что необходима методика, оказывающая влияние на развитие выносливости у футболистов. Выявив значимость скоростной, скоростно-силовой и общей выносливости, можно сказать, что одним из основных требований, предъявляемых к подготовленности футболистов, является высокий уровень развития различных видов выносливости. Кроме того, возможность быстрого восстановления работоспособности игроков в паузах, а также выполнение ими значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок могут быть основаны только на высоком уровне их общей выносливости и способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

В ходе нашего тестирования были определены средства и методы развития как общей, так и специальной выносливости. Основным упражнением на развитие общей выносливости аэробной направленности является кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15 до 60 минут. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются таким образом, чтобы ЧСС футболистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин. Наиболее эффективной, при совершенствовании аэробных возможностей, является работа в виде кратковременных повторений с высокой, но не максимальной интенсивностью и разделенная небольшими интервалами отдыха. Для развития и совершенствования скоростной выносливости необходимо попробовать два типа нагрузок. Первый – повторные упражнения длительностью 3-9 секунд, предельной интенсивности, выполняемыми через относительно укороченные интервалы отдыха. Например, 7 по 30-50 метров с отдыхом 10-30 секунд между повторениями. Всего необходимо сделать 2-3 серии с интервалом отдыха между ними 4-5 минут. Второй: 1 – повторный бег на отрезках 100-600 м со стандартными интервалами отдыха; 2 – такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха; 3 – переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 100 м и пробегаются с околопредельной скоростью.

Литература

1. Футбол : примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квапук, В. В. Краснощеков, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. – Москва : Советский спорт, 2010. – С. 53–54.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Лалаков, Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов : автореф. дис. д-ра пед. наук / Г. С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.