

## ПЕДАГОГИКА

*Белаид Моджахед*

аспирант

ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный

университет им. Г.Р. Державина»

инструктор-методист

МБОУ ДОД «ДЮСШ №4»

г. Тамбов, Тамбовская область

### ПРОГРЕССИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

*Аннотация:* в статье ставится задача рассмотреть развитие физических качеств футболистов в подготовительном периоде годичного цикла. Уделено внимание специфике средств тренировок. Автором выявлена и обоснована необходимость использования различных методов тренировок и их сочетания. Представлен опыт автора в тренировке футболистов 17–18 лет. В результате проведенной работы составлены схема и таблица, отражающие процесс подготовки и разницу показателей до и после.

*Ключевые слова:* физические качества, выносливость, скорость, сила, футболисты, подготовительный период.

Развитием и совершенствованием физических качеств нужно заниматься в течение всего годичного цикла. Но особенно большое внимание тренеры уделяют этому процессу в подготовительном периоде. Не случайно при составлении программы годичного цикла только для подготовительного периода они формулируют развитие и совершенствование физических качеств футболистов как главную задачу. Во всех остальных циклах эта задача является весьма важной, но дополнительной. При работе над развитием физических качеств, следует учитывать, что они после месячного или более длительного активного отдыха не исчезают, а лишь затухают.

В начале подготовительного периода доля применяемых специфических средств тренировки составляет около 20%, неспецифических – около 80%, в конце периода соответственно около 80% и 20%. Планируя тренировочный процесс в подготовительном периоде, необходимо помнить, что динамика и компоненты нагрузки тренировочных занятий должны обеспечивать повышение физической, технической и тактической подготовленности, создание предпосылок, на основе которых возникает спортивная форма и происходит непосредственное ее становление.

Развитию быстроты футболиста должно предшествовать развитие общей выносливости. Методику повышения выносливости к работе аэробного характера следует строить с учетом различий в структурно-функциональных и адаптационных возможностях мышечных МС- и БС-волокон. Использование в тренировке квалифицированных футболистов прерывистой и непрерывной работы имеет характерные особенности. Так эти методы по-разному влияют на вовлечение в работу мышечных волокон различного типа, центральные и периферические звенья кислородотранспортной системы, время развертывания функциональных возможностей системы кровообращения и дыхания, способность к длительному удержанию высоких величин потребления кислорода, использование углеводов и жиров для энергообеспечения длительной работы, скоростные и специфические силовые возможности, выносливость при работе анаэробного характера и другие качества, от которых зависит спортивный результат. Эффективное повышение аэробных возможностей без опасности отрицательного воздействия на отдельные стороны тренированности спортсмена и состояние его здоровья возможно лишь на основе комплексного применения непрерывного и прерывистого методов при широком варьировании тренировочных средств и режимов работы.

Особый интерес для спортивной практики имеет оценка эффективности различных методов тренировки для развития силовых качеств, а также выявление целесообразных вариантов их сочетания в процессе подготовки футболистов.

Однако при всем множестве средств, методов и методических приемов планирование базовых компонентов (режим работы мышц, величина сопротивления, скорость движений и др.) должно осуществляться в строгом соответствии с требованиями методики, лежащей в основе развития определенного вида силы, с учетом специфики футбола. Рассматривая эффективность различных методов развития силовых качеств и лежащих в их основе режимов деятельности мышц, следует помнить, что наибольшая эффективность того или иного метода или режима проявляется в тех условиях деятельности нервно-мышечного аппарата, в которых проводилась тренировка.

В подготовительном периоде объем работы на развитие быстроты меньше, чем на развитие силы и особенно выносливости. Интерес представляет опыт тренировочных занятий футбольной команды 17–18 лет в подготовительном периоде. Эксперимент длился семь недель, футболисты проходили тренировочный процесс физической подготовки как показано на рис. 1 (схема. 1).

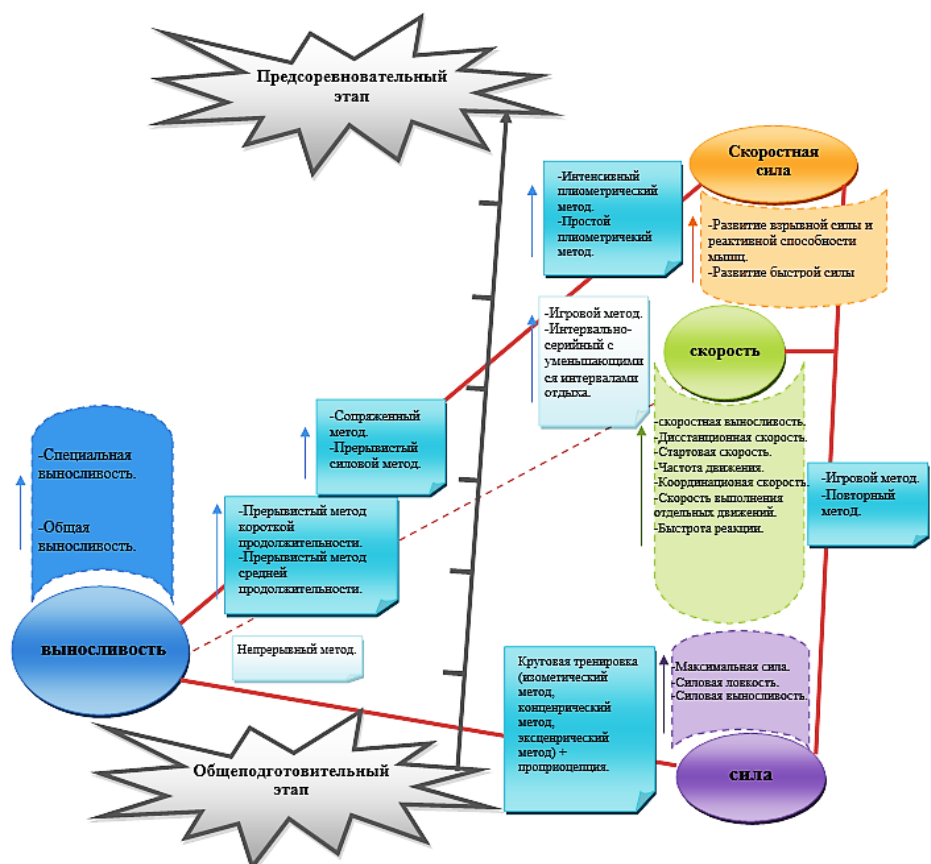


Рис. 1. Схема.1. Прогрессивное совершенствование физических качеств футболистов 17–18 лет в подготовительном периоде

В результате такой подготовки улучшились следующие показатели (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности футболистов 17–18 лет

	Оцениваемые качества	Тесты по физической подготовленности	До	После	p	
выносли-	аэробная выносливость	Купер (м)	2837.47 ± 232.71	3142.67 ± 270.86	p<0,001	
	анаэробная гликолитическая	челночный бег 7*50 м (с)	68.43±2.05	63.56±2.51	p<0,001	
		три угла запуска (с)	31.89±1.3	29.79±1.68	p<0,001	
скорость	стартовая скорость	10 м (с)	1.89±0.08	1.82±0.18	p>0,05	
	дистанционная скорость	30 м (с)	4.30±0.12	4.21±0.11	p<0,05	
	координационная скорость	дриблинг мяча (с)	20.93±1.25	19.33±0.95	p<0,001	
сила	скоростная сила	вертикальный прыжок (см)	45.47±4.05	49.00±4.09	p<0,05	
		тройной прыжок (м)	на левой	6.48±0.37	7.27±0.50	p<0,001
			на правой	6.71±0.44	7.67±0.40	p<0,001
		длина вбрасывания (м)	20.20±2.54	21.70±2.35	p<0,05	
подвижность		длинный пасс на точность (балл)	6.00±2.17	7.33±1.50	p<0,05	
		удар по воротам с близкой дистанции (балл)	лева	5.87±2.07	6.93±1.39	p<0,05
			права	5.33±2.13	6.60±1.59	p<0,05
		передача мяча с близкой дистанции (балл)	8.47±3.66	11.60±2.77	p<0,05	

**Список литературы**

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М: Олимпия пресс, 2006.
2. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. – М: Советский спорт, 2010.
3. Платнов В.А. Система подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Cometti G. La préparation physique en football. – Eds Chiron, 2002.
5. Verheijen R. La condition physique du footballeur. – Eds Eisma bv, 1998.