

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Джуккаев Алан Муратович

игрок

Футбольный клуб «Нарт»

г. Черкесск, Республика Карачаево-Черкессия

ЗНАЧИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы подготовки спортсменов-футболистов. Обосновывается необходимость введения в программу тренировки спортсменов комплексных упражнений на физическую подготовку и достижения технического мастерства. Также отмечается важность групповых соревновательных упражнений для выработки командного духа и взаимопонимания игроков между собой.*

***Ключевые слова:** футболисты, подготовка спортсменов, физическая подготовка, техническое мастерство, тактическое мастерство.*

Важнейшим фактором, от которого зависят эффективность командных и индивидуальных действий футболистов является физическая подготовка. Каким бы техничным и тактически грамотным не был бы футболист, он не добьется высоких результатов без хорошей и разносторонней физической подготовки.

К сожалению многие проблемы развития специальных физических способностей и общей физической подготовленности у юных футболистов различного игрового амплуа не решены, что обусловило актуальность данной работы.

Футбол как истинная командная игра специфичен периодической сменой уровня интенсивности выполняемых спортсменами действий. Высокоинтенсивная мышечная работа, через небольшой промежуток может перемежаться достаточно продолжительными периодами пониженной физической активности и даже относительного покоя. Мгновенные ускорения, силовые действия, игровая борьба, рывки, прыжки и подскоки чередуются с относительно равномерным легким бегом, ходьбой и даже остановками. Все это выполняется с постоянными

изменениями направления, ритма и темпа движения спортсмена. Во время игры деятельность футболиста не ограничивается прыжками, бегом и ходьбой. В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста [1].

Во время единоборства, как правило, происходящего в высоком ритме, на предельной скорости и иногда достаточно продолжительное время, спортсмен обязан в самых невероятных специальных позах (подкат, прыжок) сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

Современный футбол с каждым годом становится более атлетичным и быстрым с массой силовых единоборств и скоростных атак исходя из чего современный футболист должен обладать высокими силовыми показателями и спортивным телосложением которое отвечает запросам и критериям современного футбола. Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовку футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

Так же колоссальную роль в развитии высокого уровня тактического и технического мастерства юного футболиста играет специальная физическая подготовка. При изучении специальных физических навыков юных футболистов различных амплуа во время соревновательного периода, были выделены специфические особенности. У защитников развитие физических навыков результативно отразилось в таких игровых ситуациях как: отбора мяча, единоборствами за мяч

вверху, удары по воротам. У этой категории игроков нами не обнаружено достоверного влияния уровней развития физических способностей на количество различных передач, ошибок при ведении мяча, ударов по воротам. У полузащитников отчетливо выражено повышение значимости интегрального показателя развития физических способностей. Голевые передачи и передачи мяча «на ход» наиболее взаимосвязаны с уровнем развития физических способностей у данного контингента юных футболистов [2].

Отбор и перехват мяча не зависят от уровней физических способностей и определяются у полузащитников в большей мере их техническими характеристиками. У нападающих наибольшая значимость уровней развития физических способностей выявлена при анализе следующих параметров игровой соревновательной деятельности: длинные передачи мяча, результативность ударов по воротам, голевые передачи, обводка соперника. Уровни физических способностей у данного контингента не влияют на количество коротких и средних передач мяча в игре, отбор и перехват мяча, число ошибок при ведении и передачах мяча [3].

У футболистов всех игровых позиций исключая вратаря прослеживается общая тенденция влияния повышения уровня физической подготовки на результативность ударов по воротам. При этом, количество передач мяча головой во время игры и единоборств за мяч внизу не взаимосвязаны с уровнем развития физических способностей у юных футболистов.

На основании проведенного анализа можно заключить, что физические способности оказывают существенное влияние на показатели соревновательной деятельности юных футболистов. Анализ данных записи игр юных футболистов показал, что атаки после групповых взаимодействий превосходят по всем параметрам индивидуальные. Так, 19,7% индивидуальных атак завершались ударами по воротам, количество попаданий в створ ворот составило 22,5%.

Атаки после групповых взаимодействий завершались ударами по воротам значительно чаще (41,2%), а попадание в створ ворот равно 40,1%.

По нашим данным, во время атакующих действий команды футболисты, обладающие более высоким уровнем силовой и технической подготовки, стремятся к индивидуальным действиям, а к групповым взаимодействиям стремятся футболисты с высоким уровнем развития координационных способностей.

Игроки, имеющие высокий уровень развития специальных физических качеств, способны стабильно и эффективно решать задачи группового взаимодействия, координировать свои действия и действия партнера на достаточно высоком уровне. Юные футболисты, у которых физические способности менее развиты, взаимодействуют нестабильно, но только при получении информации о собственных технико-тактических двигательных действиях способны существенно повысить эффективность игры. Результаты исследования свидетельствуют о том, что юные футболисты с различным уровнем развития физических способностей отличаются и по характеру проявления волевой активности. Высокий уровень данной характеристики, как правило, проявляют юные футболисты с достаточным уровнем развития физических способностей. Этот контингент занимающихся эффективнее выполняет технико-тактические двигательные действия в условиях силового единоборства (52,2%), общего снижения уровня деятельности команды (39,2%), игрового превосходства соперника (38,1%). Существенные различия выявлены и при сравнении показателей характера волевой игровой активности у футболистов различного игрового амплуа. Защитники эффективнее выполняли технико-тактические двигательные действия при выполнении силового единоборства (46,9%), в условиях возможного получения травмы (34,4%). Нападающие эффективнее выполняли двигательные действия с малой вероятностью успешного исхода (47,9%), полузащитники – после серии неудачных индивидуальных атак (41,2%) и общего снижения уровня двигательной деятельности команды (29,9%). Результаты исследования подтверждают необходимость учета уровней развития физических способностей при комплектовании юношеских футбольных команд [4].

Таким образом у юных футболистов различного игрового амплуа значимость физических способностей в процессе их соревновательной деятельности носит специфический характер: у защитников оказывает позитивное влияние на показатели отбора мяча и единоборства за мяча; у полузащитников – на характеристики голевых передач и передач мяча на «ход»; у нападающих – на количество длинных передач мяча и результативность ударов по воротам.

Необходимо специфицировать тренировочные средства для развития физических способностей юных футболистов различного игрового амплуа, моделируя условия и ситуации соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Список литературы

1. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А.П. Герасименко ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: [б.и.], 2003. – 72 с.
2. Сарсания, К.С. Отбор и физическая подготовка юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сарсания К.С. – М., 2003. – 22 с.
3. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография / А.И. Шамардин; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: [б.и.], 2000. – 276 с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.
5. Бабашев А.Э., Маленко Е.А. Значимость уровней развития физических способностей у юных футболистов различного игрового амплуа в процессе их соревновательной деятельности. Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/34396731-a0d5-4e31-aebf-aeb7ae6466aa>