

Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание

Хабибулина Жанна Юрьевна,

инструктор-методист,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются совершенствование двигательной и функциональной подготовки футболистов.

Одной из важнейших сторон функциональной подготовки, если не самой важной, является совершенствование ее двигательного компонента, который составляют двигательные или физические качества. Двигательные (физические) качества понимают, как качественные стороны двигательных возможностей человека.

К основным физическим качествам относятся сила, быстрота и выносливость, они имеют метрические измерители. К вторичным (но не менее важным) относятся ловкость (координационные способности) и гибкость, у них нет метрических измерителей.

Физические качества развиваются в процессе индивидуальной жизни по механизму временной связи (условного рефлекса). Развитие физических качеств обусловлено совокупность прогрессивных, структурных, биохимических и функциональных изменений в организме, путем мобилизации резервов организма при тренировке, в результате сложных нейрогуморальных механизмов регуляции.

В основе развития физических качеств лежат также механизмы экономизации, повышения резистентности (сопротивляемости) тканей и клеток к изменениям гомеостаза и параметров внешней среды, ме-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ханизм суперкомпенсации. Следует отметить, что развитие физических качеств происходит в определенной взаимосвязи. На начальных этапах подготовки все упражнения способствуют приросту всех качеств. На заключительных этапах адаптации может быть взаимоотрицательное влияние развития одних физических качеств на другие.

Анализ научной и методической литературы позволяет выделить следующие физические качества, присущие футболистам:

Выносливость: а) общая (аэробная); б) смешанная (аэробно-анаэробная); в) скоростная дистанционная (анаэробная гликолитическая); г) скоростная спринтерская (анаэробная креатинфосфокиназная).

Скорость: а) стартовая; б) дистанционная.

Скоростно-силовые качества. Ловкость, гибкость.

По мнению В.Н. Платонова (1984), физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Общая физическая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Специальная физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функ-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

циональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Иногда выделяют еще **вспомогательную физическую подготовку**, которая служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления.

Для повышения физической подготовленности футболистов используются методы избирательного и комплексного совершенствования двигательных качеств.

Избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в режиме, обеспечивающем реакции узкого круга функциональных систем.

Комплексное воздействие на развитие всех двигательных качеств футболистов осуществляется при использовании основных для футбола специализированных средств тренировки.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает и обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

Определить истинную направленность специализированных упражнений очень трудно, так как их состав и структура выполнения не уместаются в рамках правил нормирования нагрузок.

Важным является и то, что всеми действиями футболистов управляет не столько тренер, сколько ситуация, складывающаяся на данный момент. Кроме того, их количество и степень разнообразия зависят от активности футболистов, которая у некоторых из них проявляется далеко не в каждой тренировке.

В сложных специализированных упражнениях, где создаются и иногда реализуются голевые ситуации, положение еще более сложное: в них с максимальной скоростью пробегаются отрезки от 5 до 70-80 м, футболист много прыгает, вступает в силовые единоборства, много перемещается по полю с неопредельной скоростью.

Поэтому все специализированные упражнения необходимо рассматривать, как средства смешанного воздействия.

Рассмотрим некоторые из этих средств тренировки:

1. Специализированные средства скоростной направленности. Как правило, это простые специализированные упражнения, в которых почти нет тактики и весьма ограничен набор технических приемов.

2. Специализированные упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости также являются упражнениями, в которых мало тактики и узок арсенал технических приемов. К их числу относятся упражнения 2х2 и 3х3 с персональной опекой. Частота сердечных сокращений при их выполнении колеблется в пределах 170-190 уд/мин.

3. Специализированные упражнения с направленностью на развитие выносливости выполняются, как правило, на небольшом участке

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

поля, они просты по тактике, в них мало силовых единоборств, незначительное количество рывков и ускорений. В их число входят: удары в цель после ведения от центра поля (ЧСС=130-148 уд/мин), средние передачи в парах (ЧСС=120-146 уд/мин) игровое упражнение 4×4, выполняемое на 1/4 поля (ЧСС=125-147 уд/мин).

Видно, что специализированность и сложность таких упражнений весьма малы. Поэтому в значительных объемах они могут применяться в подготовке футболистов низкой и средней квалификации.

Все сложные специализированные упражнения имеют смешанную направленность, так как ЧСС при их выполнении колеблется от 120 до 200 уд/мин. Именно они являются наиболее эффективными средствами подготовки футболистов.

Важнейшими проявлениями скоростных качеств футболистов являются быстрота и точность сложных реакций. Они совершенствуются только с помощью сложных специализированных упражнений. Основная идея при составлении таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых футболист был бы вынужден постоянно реагировать на изменения ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения.

Развитие и совершенствование двигательных качеств принято называть физической подготовкой.

Задачи, средства и методы физической подготовки разнообразны и определяются в зависимости от уровня готовности игроков и этапа подготовки.

Развитие и совершенствование физических качеств в той или иной мере происходит при выполнении всех тренировочных упражнений. При этом мера воздействия на эти качества зависит от величины

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

и направленности срочного тренировочного эффекта, который может быть избирательным (когда совершенствуется какое-либо одно двигательное качество) или смешанным (когда совершенствуется комплекс двигательных качеств).

Установлено, что специализированные упражнения являются средством по преимуществу смешанного воздействия, а неспециализированные - избирательного.

Эффективность физической подготовки футболистов зависит от соотношения частных объемов специализированных и неспециализированных упражнений. Это связано с тем, что совершенствование физических качеств должно регламентироваться нормированием нагрузок: для развития каждого двигательного качества задаются свои компоненты нагрузок.

При планировании нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств футболистов необходимо учитывать:

1. Структуру проявления этих качеств в соревнованиях;
2. Состояние футболистов;
3. Правила нормирования компонентов нагрузки.

Следует отметить, что физическая подготовленность тесно связана со спортивной специализацией, а также то, что структура и уровень физической подготовленности существенно зависят от возраста спортсмена, основными средствами подготовки футболистов называют физические упражнения, которые разделяются на:

- 1). Упражнения, способствующие освоению движений с мячом и без мяча.

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

К первым относятся все приемы владения мячом: удары ногой и головой, остановки, ведения, обманные движения (финты), вбрасывания, приемы вратаря.

Ко вторым - бег футболиста без мяча (с изменением направления, старты из статического и динамического положений, из положений боком и спиной к цели и др.), прыжки (толчком одной ногой и двумя с места или с разбега), обманные движения (финты) туловищем, ногой, головой.

2). Упражнения, способствующие освоению тактических действий:

- упражнения, способствующие освоению индивидуальных тактических действий (игры и эстафеты для выработки ориентировки и ответных действий, индивидуальное применение приемов техники в тактических целях, открывание для получения мяча, закрывание игрока противника):

-упражнения, способствующие освоению групповых тактических действий (взаимодействие в парах и тройках с целью обыгрыша противника, отбора мяча, освобождение зоны для развития атаки и блокирование зоны для срыва атаки соперника);

- упражнения, способствующие освоению командных тактических действий: игровые упражнения и игры.

3). Упражнения, способствующие совершенствованию развития у юных спортсменов физических качеств, делящихся на:

-упражнения, способствующие совершенствованию преимущественно ловкости. К ним относятся упражнения, направленные на совершенствование координации движений, включающие в себя широкий круг двигательных действий из других видов спорта;

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

-упражнения, способствующие преимущественно совершенствованию скоростно-силовых качеств. К ним относятся упражнения, содержащие в себе бег на короткие дистанции, рывки, ускорения, прыжки, спрыгивания, выпрыгивания, толчки, вбрасывания, удары по мячу и др.

-упражнения, способствующие совершенствованию преимущественно быстроты. В их число входят упражнения, направленные на совершенствование простых и сложных зрительно-двигательных реакций, реакций на движущийся объект, быстроты отдельных движений, и темпа движения;

-упражнения, способствующие совершенствованию преимущественно выносливости. Они включают упражнения, направленные на совершенствование способностей многократно повторять скоростные действия с мячом и без мяча без заметного снижения работоспособности;

-упражнения, способствующие совершенствованию гибкости. К ним относятся упражнения, направленные на растягивание и увеличение подвижности в суставах: махи ногами и руками, выпады, подкат, вращательные движения и наклоны туловища, удары по высоко подвешенному мячу ногами и головой и др.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки 1984г.
2. Кириллов А.А. Исследование физической работоспособности футболистов 1978 г.