

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «САЛЮТ» ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И АНАЛИЗ ЭТОЙ МЕТОДИКИ**Дашковский Даниил Андреевич**

студент Алтайский государственный медицинский университет, РФ, г. Барнаул

Дягтерев Алексей Алексеевич

студент Алтайский государственный медицинский университет, РФ, г. Барнаул

Кенесханова Айдана Айболкызы

студент Алтайский государственный медицинский университет, РФ, г. Барнаул

Найманбаев Нурсултан Русланович

студент Алтайский государственный медицинский университет, РФ, г. Барнаул

Лобыгина Наталья Михайловна

научный руководитель,

Аннотация. В настоящее время футбол является одним из самых известных игровых видов спорта. Это командная игра, поэтому к мастерству спортсменов предъявляют высокие требования [6]. Популярность футбола позволяет использовать его возможности как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения [4]. В статье представлен авторский комплекс физических упражнений «Салют» для юных футболистов, а также произведено обоснование данной методики с использованием наработанного опыта другими исследователями.

Ключевые слова: футбол, футбольная тренировка, «Салют», комплекс упражнений, детско-юношеский футбол

Цель исследования: составить методику физической подготовки «Салют» для тренировок молодых футболистов.

Материалы и методы: В качестве материала при составлении программы тренировок была проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания. Изучалась методическая литература по футболу, как основы обучения юных футболистов техническому мастерству, так и совершенствование техники работы с мячом. Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы «Полимер» при содействии тренерского штаба ФК «Полимер-2005».

Введение. В спортивных секциях применяются комбинированные упражнения на равномерное развитие навыков в равной степени как в плане работы с мячом, так и повышения физической подготовки [3]. При планировании тренировочной нагрузки в футболе используют физическую подготовку, тактическую и техническую. В отечественных детских

спортивных школах в период до 12 лет уделяется внимание развитию ловкости и скорости, потому что мышечный скелет наиболее быстро развивается в этом возрасте, но при этом он еще достаточно уязвим. Противопоказаны тяжелые физические упражнения [5]. В зависимости от возраста спортсменов меняется соотношение времени, выделяемое на подготовку спортсменов в учебно-тренировочном процессе [1]. В данном случае примерное соотношение упражнений должно быть таким: 50% физическая подготовка, 35% техническая, 15% тактическая.

К четырнадцати годам дети начинают более грамотно читать игру, предвидеть ситуацию на поле и пользоваться слабыми сторонами соперника. В этом возрасте важно обучить их базовыми тактическими приемами перехода команды в атаку, защиту и контратаку, эффективно занимать зоны на поле, научить отлаженному взаимодействию между партнерами [2]. Но для достижения успеха им все еще может не хватить скоростных характеристик, а также техники исполнения обманных движений, подкатов, пасов, ударов и разыгрывания комбинаций в атаке. Поэтому, наравне с развитием тактической, технической стороной все еще достаточно большой процент времени тренировки уделяется развитию скорости бега и ускорению [7]. На занятии отводится: 30% на физическую подготовку, 30% на техническую подготовку 40% на тактику.

К 15-16 годам футболист уже должен владеть определенным набором навыков исходя из того, какую роль он исполняет в игре на поле. Делают акцент на общем физическом развитии, особенно на выносливости. Выносливость является фактором, который определяет уровень результативности игроков. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног [8]. Время тренировки распределяют таким образом: 40% физической подготовки, по 30% технической и тактической. После 16 лет упор делается на выносливость и физические кондиции [5]. Но в любом возрасте идет наработка техники работы с мячом.

Исходя из всего этого, был составлен и предложен комплекс физических упражнений «Салют», который наиболее точно отвечает требованиям к физической подготовки молодых футболистов.

Методика физических упражнений «Салют» содержит в себе 4 блока: упражнения на развитие скорости, ловкости работы с мячом, удара и общеразвивающие упражнения скелетной мускулатуры.

Блок упражнений на развитие скорости и выносливости:

- 1) Разминочный бег. Одновременно разминать мышцы пояса верхних конечностей, головы и шеи.
- 2) Легкий бег по кругу или прямому отрезку. По условному сигналу тренера разворот на 180 градусов, бег спиной вперед. Затем принять вернуться в исходное положение.
- 3) Бег на месте с максимальным подниманием бедра.
- 4) Легкий бег, поворот на 45 градусов. Бег приставными шагами. После условного сигнала принять исходное положение. После следующего сигнала приставной бег другим боком. Выполнить упражнение с расчетом в сумме по одной минуте бега каждым боком.
- 5) Забег на 30, 60, 100 метров с высокого старта.
- 6) Упражнение с мячом. Вести мяч, по сигналу резко остановиться и сделать рывок в сторону на 2-3 метра.
- 7) Быстрый дриблинг на дистанцию 10,20,30 метров.
- 8) Набегание в сторону партнера. Когда он выполнит «скидочку» выполнить удар по воротам. После удара, не останавливаясь, сделать рывок к мячу - если мяч отскочит, совершить

добивание.

Блок работы на повышения ловкости владения мячом:

- 1) Чеканка мяча в течение одной минуты. Поймать мяч одной рукой.
- 2) В исходном положении стоя спиной к партнеру, ноги врозь, набивать мяч. Затем пяткой пробросить мяч между ног назад.
- 3) Стоя с мячом встать впереди партнера. Чеканить мяч и перебросить его через партнера, одновременно встать ему за спину и там принять мяч.
- 4) «Вокруг света».
- 5) Парное упражнение с мячом. Встать напротив друг друга на расстоянии 1,5 м. Задача воспитанника без мяча: отнять мяч в борьбе. Задача человека с мячом: сохранить его до конца упражнения.

Блок упражнений на развитие силы и точности удара:

- 1) По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 8-10 м наносят удары по неподвижному мячу.
- 2) По указанной цели. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.
- 3) По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 26 - 30 метрах от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.
- 4) Удар с хода после передач низом от партнера сбоку, сзади, спереди.
- 5) Удар после остановки грудью.
- 6) Удар с лета.
- 7) После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.
- 8) Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 14 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.
- 9) С линии штрафной площадки.

Блок упражнений на физическую подготовку:

- 1) Отжимания.
- 2) Парное упражнение. Стоя с партнером лицом к лицу, опереться ладонями друг к другу. Попеременно сгибать и разгибать руки с сопротивлением.
- 3) Жим штанги лежа. Упражнение выполняется с подстраховкой.
- 4) Упражнения на пресс: «ножницы», «велосипед», «уголок», «лодочка».
- 5) Пружинистые приседания.

6) И. п. сидя на полу. Перед собой поставить тумбу 30 см. и положить на нее ноги. Приподнять таз, упор на ладони. Выполнять опускание и поднятие туловища. Вернуться в исходное положение. На тумбу должны упираться икры обеих ног. Задняя поверхность бедра не упирается.

7) Легко бегом после сигнала ускориться и сделать выпрыгивание вверх, имитируя удар головой по мячу.

Тренировка команды начинается с разминки, включающей рекомендованные гимнастические и беговые упражнения из блока упражнений на развитие скорости и выносливости. Затем идет разминка с мячом. Для этого подойдут упражнения из блока работы на повышение ловкости владения мячом. Задания можно выполнять последовательно или в свободном порядке, время регулируется тренером, в зависимости от различных объективных и субъективных факторов. После этого, примерно после 1/3 всей продолжительности занятия, идет изучение новых навыков. Это наиболее оптимальный временной отрезок, когда ребенок набирает физическую активность и концентрацию, но при этом не сказывается усталость. При изучении обманного движения тренеру необходимо детально рассказать и показать его, чтобы у воспитанников сложилось четкое представление того, что от них требуется. Сначала упражнение выполняют в низком темпе и без сопротивления партнера. Разучиваются шаблонные движения, которые будут формировать «мышечную память» во время условий реальной игры. В последующем темп ускоряется, добавляется сопротивление, финальной стадией освоения техники становится применение финта в игре. После этого используется блок упражнений на развитие силы и точности удара, Вслед за ним - отработка стандартных положений. Такая комбинация позволяет мобилизовать ресурсы футболиста на повышение результативности. Связка «блок упражнений - штрафной удар/ угловой/ пенальти» позволяет в короткий промежуток времени эффективно закрепить исполнение удара воспитанника и повысить его результативность в игровом моменте. Заканчивается тренировка двухсторонней игрой или соревновательными упражнениями с элементами новых выученных движений. В завершении в рекомендательной или обязательной форме назначается самостоятельная работа в тренажерном зале для развития скелетной мускулатуры [9]. Для этого рекомендуем воспользоваться перечнем упражнений из блока физической подготовки.

Заключение. Между развитием физических, умственных и технических качеств существует тесная взаимосвязь. Гармоничное развитие всех трех направлений в футболисте это т.н «Золотой треугольник» [9]. По нашему мнению, тренировочная программа «Салют» наиболее полно охватывает развитие всех ключевых сторон, которые могут пригодиться на поле, а изменяя процентное соотношение времени выполнения каждого блока упражнений, можно подобрать оптимальную тренировку к любому возрасту ребенка. Тем не менее, данный комплекс упражнений нуждается в экспериментальном подтверждении его эффективности.

Футбол более интеллектуальная игра, чем может казаться со стороны. Чем он умнее тактически, тем более зрелищен. Для красивой и правильной игры требуется всестороннее физическое развитие и стратегическое мышление. Приведенные комплексы упражнений помогут добиться первого, а второе прививается под чутким руководством специалистов тренерского штаба.

Список литературы:

1. Железняк, Ю. П. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов – М.: Академия, 2004. – 520 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. –351 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов

вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., – М. : Академия, 2006. – 480 с.

5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Т. А. Аникина, Т. Л. Зефилов, С. И. Русинова, Ф.Г. Ситдилов, Г.А. Билалова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайннеев, А.В. Крылова, О.К. Побежимова, А.А. Зверев. / Аникина, Т. А. – Казань : КФУ, 2013. - 166 с.

6. Тренировка юных футболистов / Варюшин В.В. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.

7. Физическая культура / Евсеев, Ю. И. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.

8. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, 2-е изд., перераб. / Под ред. В. Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.

9. Физическая подготовка футболистов / Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004. – 191 с.