

В. С. Арушанов, А. А. Лесоцкий, Н. А. Борсук
 УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Summary. They say about speed in football when the players are able to cover a set distance in minimum time, and when a player rushes to hit the ball, to head the ball, to carry out a technique, etc. However, a football player needs some speed to become more concentrated in the most difficult game situation as soon as possible, to scope out it in seconds and find the right solution.

Резюме. В футболе говорят о быстроте и тогда, когда игрокам удается преодолеть определенное расстояние за минимальное время, и тогда, когда игрок стремится ударить по мячу ногой, отбить мяч головой, выполнить технический прием и т. д. Но быстрота необходима футболисту и для того, чтобы как можно скорее сконцентрироваться в самой сложной игровой ситуации, мгновенно оценить ее, найти правильный выход.

Актуальность. Развитие быстроты – это часть физической подготовки футболиста. Быстрота в широком смысле этого слова – способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для каких-либо конкретных ситуаций время.

Определение понятия быстроты в футболе значительно шире, чем, например, в легкой атлетике. В футболе говорят о быстроте и тогда, когда игрокам удается преодолевать определенное расстояние за минимальное время, и тогда, когда игрок стремится ударить по мячу ногой, отбить мяч головой, выполнить технический прием и т. д. Но быстрота необходима футболисту и для того, чтобы как можно скорее сконцентрироваться в самой сложной игровой ситуации, мгновенно оценить ее, найти правильный выход.

Быстрота как физическое качество человека характеризуется следующими показателями:

– быстрота реакции на тот или иной сигнал, связанный с протеканием нервных процессов;

– быстрота мышечных сокращений;

– количество движений, выполняемых в единицу времени (темп движений);

– скорость перемещения тела спортсмена или частей его тела в пространстве.

Цель работы – определить наиболее эффективную методику развития специальной беговой подготовки у студентов, занимающихся футболом.

Методы и организация исследования. В работе использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, изучение специальной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В вопросах о выборе средств и методов в воспитании и в совершенствовании скоростных способностей студентов-футболистов у многих авторов различные мнения.

По мнению немецких ученых Д. Крадиске и Г. Хорста, скоростные способности, проявляющиеся в комплексе показателей (в стартовой и дистанционных скоростях, в быстроте реакции и принятии решения), необходимо воспитывать и совершенствовать интегрально в игровых упражнениях с мячом. В то же время в соревновательном периоде не обойтись без специальных тренировочных занятий без мяча, направленных на повышение уровня скоростно-силовых качеств.

Такого же мнения придерживается и М. Бырсан. Он считает, что скоростные качества хорошо развиваются технико-тактическими упражнениями при использовании интегрального метода тренировки, так как этот метод близок к специфике футбола и по форме, и по содержанию.

Однако с предыдущими авторами не совсем согласны И. Гриндлер, Х. Пальбе, К. Хеммо. Оказывается, некоторые тренеры считают, что физическая подготовка футболистов должна включать в себя только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Они поддерживают эту последнюю точку зрения исходя из того, что многие игроки на занятиях физической подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты, основное внимание концентрируют на мяче и поэтому не могут полностью раскрыть свои скоростные возможности. По утверждению И. Фалеса, работа над скоростью – это и работа над резкостью, реакцией, прыгучестью, взрывными качествами.

Скорость движения можно повысить за счет «переноса» быстроты движения. С целью воспитания быстроты эти два автора предлагают использовать следующие два основных метода: метод систематического применения скоростно-силовых упражнений и метод повторного выполнения упражнений в максимально быстром темпе. При этом длина отрезка дистанции избирается с таким расчетом, чтобы в конце выполнения упражнений, когда наступает усталость, не снижалась скорость движений. Это же следует иметь в виду при определении числа повторений. Кроме того, для воспитания быстроты выполняются определенные игровые действия по внезапному сигналу с максимальной скоростью передвижения по площадке уходя от противника, повороты и т. д.

Ю. А. Морозов предлагает при воспитании скоростных качеств у студентов-футболистов помнить о следующих методических условиях:

- упражнения нужно выполнять на предельной скорости;
- выполняемые упражнения (движения) должны быть хорошо изучены студентами-футболистами с тем, чтобы основное внимание уделялось не способу, а скорости выполнения;
- время выполнения упражнения должно быть таким, чтобы футболист не снижал скорости в конце упражнения, а интервалы отдыха должны позволять каждую следующую попытку выполнять не хуже предыдущей;
- средства и методы, направленные на повышение скоростных качеств футболистов, варьируются с тем, чтобы избежать образования «скоростного» барьера;
- занятия на развитие скоростных качеств у студентов-футболистов должны быть тематическими и проводиться после достаточного отдыха.

Некоторые упражнения на быстроту являются сильнодействующим средством, вызывающим быстрое утомление. Их следует выполнять довольно часто, но в относительно небольшом объеме. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений, во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления.

Методика воспитания быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить в каком-либо упражнении скорость, его надо многократно повторять, с другой – многократное повторение приводит к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движения. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация – главная причина, мешающая значительно повышению скоростных возможностей [1].

По мнению В. М. Зацюрского, Л. П. Матвеева, использование широкого комплекса тренировочных средств позволяет избежать преждевременной стабилизации

достигнутого уровня скоростных качеств. Кроме повторного бега с максимальной интенсивностью, неоценимую помощь оказывают эстафеты, игровые упражнения, выполняемые в соревновательной форме.

На наш взгляд, только регулярное тестирование позволят надежно судить об эффективности тренировочного процесса. Тесты целесообразно проводить после достижения высокого уровня общей подготовленности. Это дает тренеру объективную картину динамики роста спортсмена и поможет более эффективно управлять процессом подготовки.

В практике контрольных испытаний скорость футболистов оценивают по результатам бега на дистанции 30 м. Этот тест удовлетворяет требованиям надежности и информативности и имеет общепринятую систему оценок.

Таким образом, знакомство с методической и научной литературой, анализ передового опыта ведущих тренеров заставляют искать наиболее приемлемые, оптимальные и эффективные средства и методы тренировок, дающие высокий тренирующий эффект.

Быстрота реакции мышления. Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс «старт» – и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта. Поэтому для студентов необходимо разработать комплекс упражнений, который поможет им увеличить скорость мышления.

Быстрота выполнения простых игровых действий. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не только от уровня его скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т. д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий зависит от общего умения двигаться. Мы рассматриваем комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков [3].

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминки, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные. Поэтому студентам необходим отдых после учебных занятий. Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например,

рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), т. е. так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Методы развития быстроты и скорости:

– *Метод повторения движений с максимальным усилием.* В его основе – повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

– *Метод отработки реакции на неожиданный импульс.* Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

– *Метод повторных движений в облегченных условиях.* Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удастся преодолеть «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно дать следующие рекомендации для развития скоростных способностей студентов, занимающихся футболом. В тренировочных занятиях необходимо применять упражнения, отвечающие следующим параметрам:

- длительность однократного выполнения упражнения 5–7 сек.;
- интенсивность максимальная или близкая к максимальной;
- интервал отдыха между отдельными повторениями 80–85 сек.;
- число повторений упражнений одной серии 8–10 раз;
- интервалы отдыха между сериями 6 мин.;
- число серий – 5;
- продолжительность занятий 2 часа.

Во время отдыха между выполнением упражнений – медленное ведение мяча и выполнение других приемов, не требующих больших энергетических затрат.

Весьма эффективны скоростные беговые упражнения, выполняемые из различных стартовых положений, с резким изменением направления бега после внезапной остановки или поворота на 90, 180 градусов, по разнообразным зрительным сигналам, бег по наклонной дорожке с небольшим углом наклона до 5–7 градусов.

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы за это время произошло полное восстановление сил, ибо развитие быстроты требует свежести сил и восприятия, чтобы при последующем повторении упражнений возникло чувство полной готовности к их выполнению. Пульс после отдыха должен равняться 110–118 уд/мин.

Список использованной литературы

1. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.
2. Айрапетьянц, Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. – Ташкент : Ибн-Сины, 1999. – 156 с.
3. Набатникова, М. Я. Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 21–22.