

**Арушанов В.С., Жуковец В.И., Филиппов В.А.**

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ

**Введение.** Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма [1, с. 20].

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятия в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию занимающихся. Занятия футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляют повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Процесс подготовки футболистов приобретает все более сложный комплексный характер. В качестве информативных параметров соревновательной деятельности футболистов используются показатели, характеризующие объем, разносторонность и точность технико-тактических действий. Жесткая спортивная конкуренция выдвигает новые, более высокие требования к спортсменам, тренерам научным сотрудникам и менеджерам. Эти требования способствуют повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности футболистов [2, с. 27].

Несмотря на существующие трудности в реализации контроля в соревновательной деятельности, многие специалисты считают, что количественная и качественная оценка игровой деятельности футболистов необходима для анализа ее результатов. На этой основе осуществляется коррекция учебно-тренировочного процесса, оценка работоспособности футболистов, организация индивидуальной тренировки и дальнейшее совершенствование структуры игры. Одной из важных причин осуществления педагогического контроля соревновательной деятельности является необходимость создания индивидуальных моделей игровой деятельности футболистов.

**Цель** – определить факторы, влияющие на специальную работоспособность футболистов.

**Задача** – изучить основные положения методики учебно-тренировочного занятия.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Обсуждение результатов.** Исследованиями целого ряда авторов установлено, что нагрузки, приходящиеся на различные фазы восстановления работоспособности, по-разному влияют на ее дальнейшую динамику. Причем, варьируя нагрузку, можно регулировать уровень спортивной формы.

Чтобы футболист мог совершенствовать реакцию, скорость бега и другие навыки, он должен иметь серьезную физическую подготовку. Физическая подготовка футболистов – один из самых приоритетных элементов тренировок, на физическое развитие спортсменов отводится около половины всех занятий.

Физическая подготовка футболистов включает в себя общие упражнения для физической подготовки и упражнения, направленные на развитие специальных навыков спортсмена. Тренер самостоятельно определяет интенсивность тренировок, физическая подготовка должна быть эффективной и безопасной для игрока. Для экономии времени, отведенного на занятия, тренер может посоветовать посмотреть дополнительные видеоуроки по подготовке физических качеств.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Тренировка, направленная на развитие общей и специальной выносливости, способствует улучшению адаптации систем дыхания, кровообращения, показателей энергетического обмена. Поэтому цикл нагрузок на фазе недовосстановления, спланированный по нашей схеме, видимо, можно рекомендовать при подготовке команд к отдельным непродолжительным футбольным турнирам. Попутно отметим, что не все спортсмены смогли выдержать предъявленные нагрузки, вследствие чего были вынуждены покинуть сбор. Очевидно, к такому режиму работы нужна специальная подготовка. Причем нагрузки надо планировать так, чтобы они по возможности приходились на фазу сверхвосстановления специальной работоспособности, что, в свою очередь, позволит при нагрузках в фазе недовосстановления получить наибольший тренировочный эффект.

Существуют разнообразные упражнения для физической подготовки. Одни направлены на рост мышечной массы спортсмена, другие – на развитие реакции и скорости бега. Общая физическая подготовка позволяет обучить игрока некоторым аспектам грамотной игры в футбол. Для укрепления вестибулярного аппарата используются многочисленные упражнения с кувырками, а чтобы футболист мог максимально использовать навык удара по мячу (передач и ударов по воротам), применяются упражнения, направленные на уменьшение площади опоры: прыжки на одной ноге, ходьба на носках и так далее.

Физическая подготовка футболистов немыслима без особых упражнений, которые применяются только в этом виде спорта. Такие упражнения для физической подготовки тренируют футболиста исполнять финты, подкаты и «сложные» удары по воротам.

**Арушанов Вячеслав Семенович**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

**Жуковец Виктор Иванович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

**Филиппов Виктор Алексеевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

В футболе, как и в механике, может быть проделана просто работа, а может быть совершена полезная работа. Критерием эффективности работы, выполняемой в соревновательных матчах, всегда была и всегда будет точность выполнения технических приемов. От футболистов, которые постоянно ошибаются, взаимодействуя с мячом, мало пользы, даже если они способны много бегать.

Специальная работоспособность футболистов заключается в сочетании высокой двигательной активности и точной работы с мячом.

Футбольная работоспособность «складывается» не только из того, как игрок может проводить соревновательные игры, но и как он может переносить тренировочные нагрузки (множественно повторять отдельные приемы в упражнении, выполнять большое количество действий с мячом за тренировку, выдерживать тренировки в целом). Есть, например, футболисты, которые могут блестяще провести один-два матча, но не «вписываются» в команду, потому что не способны выдерживать большие тренировочные нагрузки.

Умение сочетать высокую двигательную активность и точную работу с мячом является отличительной чертой футболистов высокого класса. Исследования показали, что когда игроки разной квалификации выполняют действия с мячом на фоне одной и той же нагрузки, то футболисты более высокого класса могут повторять технические приемы большее количество раз, причем все время с высокой точностью.

Объем специальной работы с мячом с необходимой точностью, который может выполнить футболист в игре и тренировке, определяется три основных фактора:

- уровень владения структурой двигательных действий с мячом;
- уровень развития двигательных качеств;
- состояние чувствительных систем.

Высокий уровень специальной работоспособности предполагает гармоничное сочетание всех ее составляющих, так как отставание в одном из компонентов или перекос в ходе тренировок в сторону другого приводит к снижению уровня работоспособности. Соответственно и работа по совершенствованию техники владения мячом, развитию двигательных качеств и чувствительных систем должна проводиться параллельно, причем при совершенствовании каждой из данных составляющих следует соблюдать определенные принципы, основанные на законах переноса тренированности [3, с. 21].

Если футболисты будут тренировать не ту технику, которая требуется в соревновательных играх, то им придется использовать в играх технику, которую они тренировали. Невозможно отрабатывать действия с мячом, которые в дальнейшем должны выполняться в играх, не соблюдая принцип специализированности.

Под специализированностью понимается совпадение тренировочных заданий с теми или другими эпизодами соревновательной игры по:

- координации работы мышц («внутренней» организации движений) футболиста;
- кинематическим и динамическим характеристикам (скорости перемещений игроков; величине усилий, прилагаемых футболистами для выполнения действий с мячом; быстроте исполнения и внешней форме движений с мячом);
- функциональному состоянию футболистов в целом и состоянию мышц ног.

Совершенствованию точности взаимодействия с мячом нет предела, причем высокого мастерства могут добиться и те, кто одарен природой в большей степени, и те, кто в меньшей.

Чтобы футболисты действительно совершенствовали «игровые» действия с мячом, в упражнениях необходимо ставить те же требования к исполнению приемов, что предъявляются в соревновательных матчах. Не имеет смысла, например, футболистам тренировать удары по воротам по неподвижному мячу в условиях, когда нет противодействия соперника и не требуется быстроты исполнения удара, и нет также «стенки», выстроенной обороняющимися игроками, потому что в таких условиях удары по воротам в играх не выполняются.

**Заключение.** Таким образом, самым лучшим специализированным тренировочным упражнением могла бы стать соревновательная игра, но в ходе матчей футболисты не так часто взаимодействуют с мячом. Фактически существует только один путь, чтобы игроки могли набрать большие объемы повторений приемов в специализированных условиях - это отрабатывать в упражнениях действия с мячом, моделирующие те, что выполняются в тех или других эпизодах реальной игры, повторяя их многократно. Частота повторений данных действий ограничивается физиологическими «барьерами». Если не будут соблюдаться соответствующие регламенты выполнения упражнений, позволяющие работать игрокам с необходимой мощностью, то могут быть набраны большие объемы повторений технических приемов, но выполняемых не так, как в реальной игре.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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 // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.
2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировки) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.
3. Набатникова, М.Я. Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 21–22.

Материал поступил в редакцию 14.01.15

#### ARUSHANOV V. S., ZHUKOVEC V. I., FILIPPOV V.A. Development of special working capacity in students football players

Football working capacity "develops" not only from this as the player can hold competitive games but also as he can transfer training to gruzk (repeatedly to repeat separate receptions in exercise, to carry out a large number of actions with a ball for training, to maintain trainings in general). High level of special working capacity assumes a harmonious combination of all its components as or the distortion during trainings towards another leads lag in one of components to decrease in level of working capacity. actions with a ball for training to maintain trainings in general).

УДК 796

Ковенько В.И., Жуковец В.И., Арушанов В.С.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

**Актуальность.** В настоящее время все больше и больше молодых людей стремятся заниматься спортом, большую роль в этом играют средства массовой информации и телевидение. Многие молодые люди, насмотревшись фрагментов жизни сильнейших спортсменов, рассматривают занятия физической культурой не как средство

здорового образа жизни, а как возможность при помощи спорта заработать большие деньги. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Выполнив обзор литературных источников таких авторов, как Т.А. Зельдович, А.Н. Зинин, Е.Н. Яхонтов, К.И. Травин и мно-

Ковенько Владимир Игнатьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Гуманитарные науки