

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)**

Кафедра физвоспитания
Под редакцией А.Е. Карпинского

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОСОБИЕ

*ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ГА
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ*

*для студентов
всех специальностей
очной формы обучения*

Москва-2014

ББК 7А8

К26

Рецензент канд. пед. наук, доц. Н.В. Ерохин

Под редакцией Карпинского А.Е.

К26 Физическая культура: пособие «Общая и специальная физическая подготовка студентов ГА в учебно-тренировочном процессе группы спортивного отделения футбол». - М.: МГТУ ГА, 2014. - 24 с.

Данное пособие издается в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» по учебному плану для студентов всех направлений очной формы обучения.

В написании учебно-методического пособия принимали участие: Карпинский А.Е. – раздел II-III; Карпинская Н.И. – введение, заключение, раздел IV; Аблеев А.Ю. – раздел I; Перминов М.П. – раздел V.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры 26.06.2014 г.

Подписано в печать 11.11.2014 г.

Печать офсетная
1,4 усл.печ.л.

Формат 60x84/16
Заказ № 1905/

1,17 уч.-изд. л.
Тираж 100 экз.

Московский государственный технический университет ГА
125993 Москва, Кронштадтский бульвар, д.20
Редакционно-издательский отдел
125493 Москва, ул. Пулковская, д.6а

© Московский государственный
технический университет ГА, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Раздел I. Цели, задачи и принципы физической подготовки студентов в учебно-тренировочном процессе группы спортивного отделения футбол.....	5
1.1. Единство общей и специальной физической подготовки.....	5
1.2. Проявление тактико-технических характеристик футболистов на учебно-тренировочных занятиях и играх.....	6
1.3. Проявление индивидуальных качеств студента спортивного отделения в игре.....	7
1.4. Регулярность проведения занятий в учебно-тренировочном процессе.....	7
1.5. Техника применения физических нагрузок.....	
1.6. Индивидуальный подход к каждому игроку в учебно-тренировочном процессе	8
Раздел II. Методика тренировки физических качеств футболистов.....	8
Раздел III. Средства тренировки студентов группы спортивного отделения.....	10
Раздел IV. Структура физической подготовленности студентов группы спортивного отделения	12
Раздел V. Развитие физических качеств студентов-футболистов.....	12
5.1. Сила.....	12
5.1.1. Методы развития силы.....	12
5.1.2. Средства развития силы.....	13
5.1.3. Формы развития силы.....	14
5.2. Быстрота.....	14
5.2.1. Методика развития быстроты.....	15
5.2.2. Методы и средства развития быстроты.....	15
5.2.3. Формы тренировки быстроты.....	16
5.3. Выносливость.....	17
5.3.1. Методы развития выносливости.....	17
5.3.2. Средства развития выносливости.....	18
5.3.3. Формы тренировки выносливости.....	19
5.4. Ловкость.....	19
5.4.1. Методы развития ловкости.....	20
5.4.2. Средства развития ловкости.....	20
5.5. Гибкость.....	21
5.5.1. Методы развития гибкости.....	21
5.5.2. Средства развития гибкости.....	21
Заключение.....	23
Литература.....	24

ВВЕДЕНИЕ

Любому любителю-новичку или спортсмену со стажем хорошо известно, что общая и специальная физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которых зависит, насколько эффективно будет выступать команда на соревнованиях, добьется ли она успехов в этом непростом, но увлекательном виде спорта. Причем, в этом вопросе важно все: от профессионализма и опыта тренера-преподавателя до дисциплины и спортивного духа, царящего в команде.

Не забывайте, футбол – это командная игра, поэтому все футболисты одновременно решают одну и ту же задачу. Они двигаются на поле в одном ритме и, если этот ритм не под силу хотя бы одному игроку, то меняется вся картина игры, снижается скорость и, в итоге, задачу, которая была поставлена перед началом игры, не удается выполнить.

Выбранная тактика игры – залог успешного выступления команды на соревнованиях. Умение спортсмена быстро и четко оценивать ситуацию на поле, мгновенно принимать точные решения поможет адекватно реагировать на соперника или партнера по команде.

Сила – вот основной показатель, который является важным фактором командной игры. Сила игрока помогает ему уйти от опасного столкновения с соперником, выиграть борьбу за мяч, и, в конце концов, устоять на ногах после толчка соперника. А это под силу не каждому.

В футболе высокую важность представляет скоростно-силовая подготовка игрока, ведь в течение футбольного матча спортсмен выполняет сотни скоростных рывков на короткие дистанции. Футболист, обладающий более высокой скоростно-силовой подготовкой, имеет весомое преимущество перед соперником, что является очень важным в командном виде спорта. Быстрота действий каждого игрока и команды, как правило, определяет успех в соревнованиях.

Выносливость – неотъемлемое и очень важное качество для футболиста. Попробуйте без перерыва двигаться в высоком темпе в течение 45 минут (а именно столько длится один тайм в футболе), при этом, не теряя самообладания и сохраняя хорошую координацию движений.

Способность красиво выполнять двигательные действия в игровых условиях определяет ловкость игрока.

Мышцы футболиста должны быть эластичными, чтобы выдерживать нагрузки, а это достигается путем выполнения специальных упражнений на гибкость. Хорошая гибкость помогает футболисту с наименьшим травматизмом выполнять различные движения во время игры: подкаты, прыжки, удары и так называемые финты.

Итак, все эти качества составляют физическую подготовленность футболистов.

Повышение ее уровня – одна из важнейших задач, которую пытаются решать преподаватели-тренеры в учебно-тренировочном процессе группы спортивного отделения.

РАЗДЕЛ I. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Физическая подготовка студентов группы спортивного отделения футбол – очень важный и трудный процесс, в результате которого спортсмены достигают высокого уровня подготовленности. Каждый игрок в команде должен соответствовать общему уровню физической подготовки всех членов команды.

Задачи, которые ставятся перед студентами, многообразны. Здесь все индивидуально, берется во внимание даже характер, психологические и волевые качества студентов-спортсменов. Физически подготовленные студенты, как правило, обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению различных психических напряжений. Они более уверенно ведут себя во время учебно-тренировочных занятий и игр.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Принципы физической подготовки футболистов:

1. Единство общей и специальной физической подготовки.
2. Проявление тактико-технических характеристик студентов-футболистов на учебно-тренировочных занятиях и играх.
3. Проявление индивидуальных качеств студента-футболиста в игре.
4. Регулярность проведения занятий в учебно-тренировочном процессе.
5. Техника применения физических нагрузок.
6. Индивидуальный подход к каждому игроку в учебно-тренировочном процессе.

Рассмотрим вышеизложенные принципы более подробно.

1.1. Единство общей и специальной физической подготовки

В развитии физических качеств футболистов используют две категории упражнений: неспецифические или общие упражнения (бег, прыжки, силовые упражнения с использованием различных утяжелителей и тренажеров) и специфические упражнения. Первая группа позволяет спортсмену выработать силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость. Для развития физических качеств игроков преподаватель-тренер специально использует дополнительные средства в тренировочном процессе. Это могут быть различные силовые тренажеры, бег с утяжелителями, скоростной бег в горку и под горку, для разнообразия преподаватель-тренер может проводить аэробику, спортивные

танцы, эстафеты и т.д. Тем самым, у спортсменов улучшается не только физическая подготовка, но и настроение, которое играет немалую роль в командных играх.

Вторая же категория упражнений – заставляет мыслить в процессе игры. Основными техническими приемами являются удары ногами, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, удары головой, техника игры вратаря, вбрасывание (Рис.1) [3].

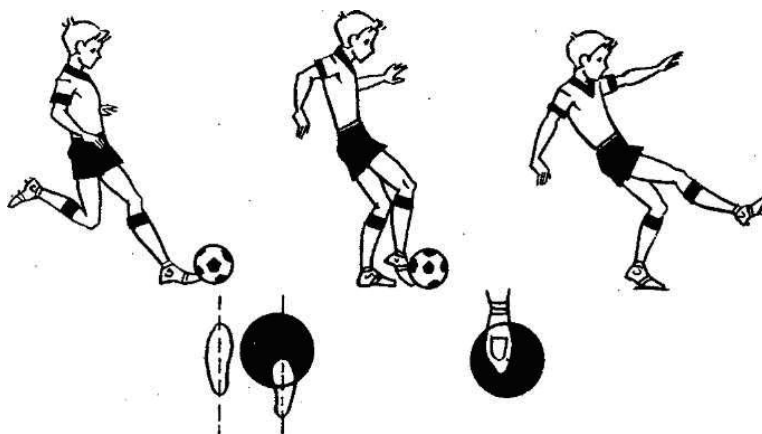


Рис. 1. Удары ногами

Тактическая подготовка подразумевает следующие задачи:

- совершенствование тактических навыков, физических способностей, интеллектуальных и эмоциональных качеств;
- совершенствование игры;
- обучение системам игры, заучивание их;
- подготовка к матчу. [3]

1.2. Проявление тактико-технических характеристик футболистов на учебно-тренировочных занятиях и играх

Студент, занимающийся в группе спортивного отделения, должен выкладываться не только на играх, но и на тренировках. Ведь игровая нагрузка весьма значительная, и недоработки в учебно-тренировочном процессе обязательно скажутся во время игры. Опытный преподаватель-тренер знает, что нагрузку надо распределять таким образом, чтобы футболист смог продержаться весь игровой сезон, и организм его не подвел.

Надо обязательно увеличивать нагрузку постепенно, чтобы игрок привык к ней и стремился идти дальше. К концу игрового сезона уровень физической нагрузки должен уменьшаться, чтобы студент-спортсмен смог передохнуть, так сказать, «отдышаться», и с новыми силами начать новый игровой сезон.

1.3. Проявление индивидуальных качеств студента спортивного отделения в игре

Любой матч требует от футболиста показывать не только свою физическую подготовку, но и проявлять индивидуальные качества и характер. А это возможно только в том случае, если спортсмен проявляет себя не только на играх, но и в процессе тренировки. Характер не только дается нам при рождении, но и вырабатывается путем многочисленных, непрерывных упражнений. Ведь каким бы ни был талантливый игрок, если он не будет постоянно и непрерывно выполнять задания тренера-преподавателя на тренировках, то его физические возможности будут постепенно снижаться, а стремление к спортивным достижениям приведет к нулю. Только с помощью полной самоотдачи можно достигнуть хороших результатов, причем, не только личностных, но и командных.

1.4. Регулярность проведения занятий в учебно-тренировочном процессе

Принцип регулярности и систематичности, как известно, основной принцип в процессе подготовки студентов-спортсменов. Временные интервалы между занятиями должны быть минимальными, но с учетом того, что спортсмену необходимо иногда восстановиться, прийти в себя, например, после тяжелой игры. Поэтому опытный преподаватель должен четко составлять расписание учебно-тренировочных занятий для достижения максимально возможного эффекта в процессе подготовки игроков.

1.5. Техника применения физических нагрузок

Физические нагрузки в учебно-тренировочном процессе студентов группы спортивного отделения футбол должны варьироваться в силу следующих факторов:

1. Одинаково построенный тренировочный процесс способствует регрессии студентов-футболистов, которые слишком быстро привыкают к выполнению одних и тех же упражнений ежедневно и не стараются выполнять на максимуме своих возможностей, следовательно, снижается общий показатель в команде.

2. Как правило, студенты-футболисты выполняют специализированные упражнения на учебно-тренировочных занятиях, делая акцент на аэробные или смешанные по характеру упражнения. В связи с этим происходит привыкание сердечнососудистой системы, и физическая активность студентов-футболистов не улучшается, а, в лучшем случае, остается на одном и том же уровне.

3. Физическое состояние студентов-футболистов зачастую зависит от умения расслабляться и восстанавливаться после нагрузок предыдущего дня. В

связи с этим нужно корректировать учебно-тренировочный процесс в группе спортивного отделения.

1.6. Индивидуальный подход к каждому игроку в учебно-тренировочном процессе

В современном футболе высоки требования к физической подготовленности игроков для участия в соревнованиях. Игрок должен быть сильным, выносливым, гибким, координированным, ловким. Он должен уметь играть в команде, видеть поле и своих коллег по команде. Преподавателю-тренеру необходимо соответствующим образом планировать на учебно-тренировочных занятиях командные и групповые упражнения.

Нельзя не учитывать тот факт, что каждый игрок индивидуален и по-своему реагирует на задачи, поставленные педагогом. Один студент-футболист быстро бежит и проявляет высокие скоростные способности, другой – не такой скоростной, но зато прекрасно справляется с тактическими задачами. Задача преподавателя-тренера – увидеть и правильно оценить индивидуальные качества каждого игрока. Такой подход обязательно приведет к успеху команды.

Статистика советует, чтобы при планировании учебно-тренировочного процесса 80-90% упражнений должны выполняться с учетом игры, а остальные 10-20% с учетом индивидуальных особенностей студента-спортсмена.

В группе спортивного отделения преподаватель-тренер должен строить учебно-тренировочные занятия таким образом, чтобы каждый студент-спортсмен дополнительно работал по своему собственному заданию.

Например, в игровом упражнении 5х5 трем студентам из 10 разрешается играть только в одно касание. Это есть индивидуальная работа в групповых упражнениях [1]. Или, если игроку нужно повысить скорость выполнения движений, ему предлагается выполнить бег на короткие дистанции с ускорением. Это самостоятельное для студента учебно-тренировочное занятие, когда он один выполняет определенное упражнение.

Индивидуальный подход к каждому игроку в учебно-тренировочном процессе повышает личностные качества индивидуума, способствует повышению уровня подготовленности, положительно влияет на качество игры и результат.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-тренировочный процесс должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, с учетом командного духа, царящего среди игроков. В этом деле важно все: опыт и профессиональные

качества преподавателя-тренера, правильно построенный учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность игроков и даже их настроение во время учебно-тренировочного занятия или игры.

Как правило, заранее известно расписание игр, поэтому преподавателю-тренеру не представляет труда спрогнозировать учебно-тренировочный процесс на длительный срок. При наличии большого количества игр в сезоне, можно заранее просчитать степень влияния нагрузки на развитие физических качеств студентов-спортсменов.

В практике физической подготовки выделяют два метода выполнения учебно-тренировочных упражнений в процессе подготовки студентов группы спортивного отделения: непрерывный и с перерывами. Рассмотрим каждый из методов более подробно.

2.1. Непрерывный метод выполнения учебно-тренировочных упражнений

Непрерывный метод выполнения учебно-тренировочных упражнений подразделяется на непрерывный и непрерывный с переменной интенсивностью.

Непрерывный метод выполнения упражнений характеризуется высокой интенсивностью и требует от игроков высоких морально-волевых качеств, а также отличной физической подготовки. Физически слабому игроку сложно выдержать непрерывную учебно-тренировочную нагрузку в течение 40-60 минут. Для проверки, например, преподаватель-тренер предлагает игрокам разделиться на две команды и сыграть в футбол в течение 40-60 минут. После этого преподавателю-тренеру становится понятно, кто из игроков имеет более высокую или более низкую физическую подготовку. Задача непрерывного метода выполнения упражнений состоит в том, чтобы узнать функциональные возможности каждого игрока команды в отдельности. Такой интенсивный урок позволяет работать студенту-спортсмену на пределе своих возможностей и способствует повышению работоспособности и уровня мастерства.

Преподавателю-тренеру необходимо использовать во время учебно-тренировочных занятий непрерывный метод с переменной интенсивностью, в которых активность игрока чередуется с его относительной пассивностью. Тем самым, активизируются анаэробные механизмы энергетических возможностей человека. При таких тренировках студенты-спортсмены быстро восстанавливаются во время пассивной фазы, что является важным фактором во время футбольного матча. Данные упражнения наиболее соответствуют структуре игры, они полезны для комплексного воздействия на двигательные качества студентов-футболистов.

Как всегда, в команде важен индивидуальный подход, и только преподаватель-тренер, знающий физические возможности своих игроков, сможет выбрать метод учебно-тренировочного упражнения: либо непрерывный, либо непрерывный с переменной интенсивностью.

2.2. Метод выполнения учебно-тренировочных упражнений с перерывами

Метод выполнения физических упражнений с перерывами очень похож на непрерывный метод с переменной интенсивностью, который мы описывали ранее. Но, все же, имеются отличия, и основным отличием является то, что во время пассивной фазы (а в этом методе также выделяют активную и пассивную фазу) игроку дается полный покой. Но понятие полного покоя также относительно: игрок может сесть на скамейку и отдыхать, а может выполнять упражнения на так называемую растяжку (стретчинг). Все зависит от длительности активных фаз, интенсивности выполнения упражнений и индивидуальных качеств студента-футболиста.

Планирование учебно-тренировочного процесса и соревнований очень важный этап. При нарастающем утомлении, игрок начинает ошибаться, пропускать мячи, лишней раз не идет в атаку. То есть снижается его работоспособность. Соответственно, снижаются общие показатели команды, остаются нерешенными задачи, поставленные преподавателем-тренером. Чтобы всего этого не происходило, нужны паузы.

Например, выполнение упражнения 4 серии по 3 минуты с паузами для отдыха в течение 1 минуты. Или другой вариант: пауза между первой и второй серией повторов – 1 минута, между второй и третьей – 2 минуты и так далее. Этот метод можно назвать методом нарастания пауз. Существует и третий вариант: работа с укорачивающимися паузами отдыха, когда спортсмен отдыхает между подходами четыре минуты, затем три минуты, две минуты и одну. При таком подходе восстановление игрока удлиняется по времени.

РАЗДЕЛ III. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Подготовить студента, чтобы он достойно выступил на футбольном поле не так просто, как кажется на первый взгляд. Для этого тренер-преподаватель использует большое количество различных упражнений. Среди них простые - беговые, различные прыжки, силовые упражнения, передача мяча в парах, отработка ударов по неподвижному мячу, и сложные - с решением сложных игровых технико- тактических задач. Все упражнения по-разному воздействуют на организм студентов-спортсменов и поэтому срочный тренировочный эффект различают по направленности и по величине.

Планирование тренировочного процесса проводится с учетом некоторых характеристик: специализированность упражнений и влияние упражнений на развитие физических качеств студентов. Все упражнения, которые используются на тренировках, подразделяют на две группы: игровые или специфические упражнения и неигровые (неспецифические). Специфические упражнения в свою очередь подразделяются на индивидуальные, групповые и

командные. С учетом второй группы характеристик выявляют упражнения смешанной направленности, при которых происходит влияние на различные физические качества студента, и упражнения избирательной направленности, при которых развивается одно из качеств спортсмена.

Тренировочное занятие состоит из следующих частей:

1. Разминка
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Разминка просто необходима спортсменам, они должны выходить на поле разогретыми во избежание травм. К концу разминки можно смело приступать к выполнению групповых упражнений с мячом, а затем начинается основная часть тренировки, например, отработка конкретных приемов с разбивкой на небольшие команды. Закончить тренировку можно упражнениями на скорость, быстроту реакции, расслабление, а также гимнастическими упражнениями с элементами стретчинга.

Примерный вариант тренировочного занятия

Разминка – 15 минут.

Ходьба, бег трусцой, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, индивидуальная работа с мячом, прямые и диагональные передачи мяча.

Основная часть – 60 минут.

Техническая подготовка – 30 минут.

Остановка мяча внутренней стороной стопы, отработка удара внутренней стороной стопы группами по двое, трое и четверо, в сочетании с бегом.

Тактическая подготовка – 30 минут.

Тактические упражнения трое против троих, разучивание комбинаций с ударом по воротам, обучение позиционному взаимодействию защитников с центральным полузащитником. Тренировочная игра.

Заключительная часть – 15 минут.

Подвижные игры, упражнения с партнерами, упражнения на расслабление.

В каждом занятии желательно стремиться к большему объему полезной нагрузки. Нагрузка должна возрастать постепенно, достигать максимума во второй половине основной части и снижаться к концу занятия.

РАЗДЕЛ IV. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Структура физической подготовленности студентов-футболистов представлена физическими качествами. Это сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. И совсем необязательно все вышеназванные качества могут быть отлично развиты у того или иного игрока. Например, имея быструю реакцию, спортсмен может отставать в скорости, быть не очень координированным или быстрый в беге спортсмен может не отличаться быстротой реакции и ловкостью. Таких примеров множество. Из всего сказанного можно сделать вывод, что все эти качества не взаимосвязаны друг с другом, но очень важны. Задача преподавателя состоит в том, чтобы развивать все вышеназванные качества у спортсменов, применяя различные методики и отталкиваясь от физических возможностей студентов.

РАЗДЕЛ V. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ

5.1. Сила

Безусловно, каждому спортсмену необходима сила, сила такая, чтобы он смог выдержать стремительные старты, прыжки, быстрый бег, смог бить по мячу, менять направление бега и т.п. Сильный футболист легко и быстро перемещается по полю, технично обращается с мячом.

Разностороннее развитие, воспитание и обучение студентов являются постоянными задачами преподавателя. Студентам футболистам необходимо развивать физическую силу. Преподаватель должен включать динамические силовые упражнения во все тренировочные периоды годового цикла, а особенно в подготовительный период.

5.1.1. Методы развития силы

1. Метод максимальной нагрузки: характеризуется выявлением максимальных возможностей игрока на 90-100% его возможностей.
2. Метод «до изнеможения»: до 70-85% от максимальной возможности игрока.
3. Метод динамической нагрузки: 25-50% от максимальной возможности игрока.
4. Метод сниженной нагрузки: 10-25% от максимальной возможности игрока.

5.1.2. Средства развития силы

При выполнении упражнений с предметами (спортивными снарядами), вес предмета всегда должен соответствовать возможностям игрока. Это правило номер один. Очень важно, чтобы силовые упражнения были одинаково представлены для рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. Они должны чередоваться с расслабляющими движениями и упражнениями на растяжку.

Упражнений со снарядами великое множество. В тренировке футболистов используют гантели разных весовых категорий, скамейки, набивные мячи, скакалки, эспандеры, свинцовые жилеты. Силовая гимнастика выполняется индивидуально и в парах. Для силовых игр используется перетягивание, борьба, регби с набивным мячом, упражнения на канате, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.

Для развития силы также необходимо выполнение упражнений на отбивание мяча разными частями тела (головой, ногой, грудью) (рис.2).

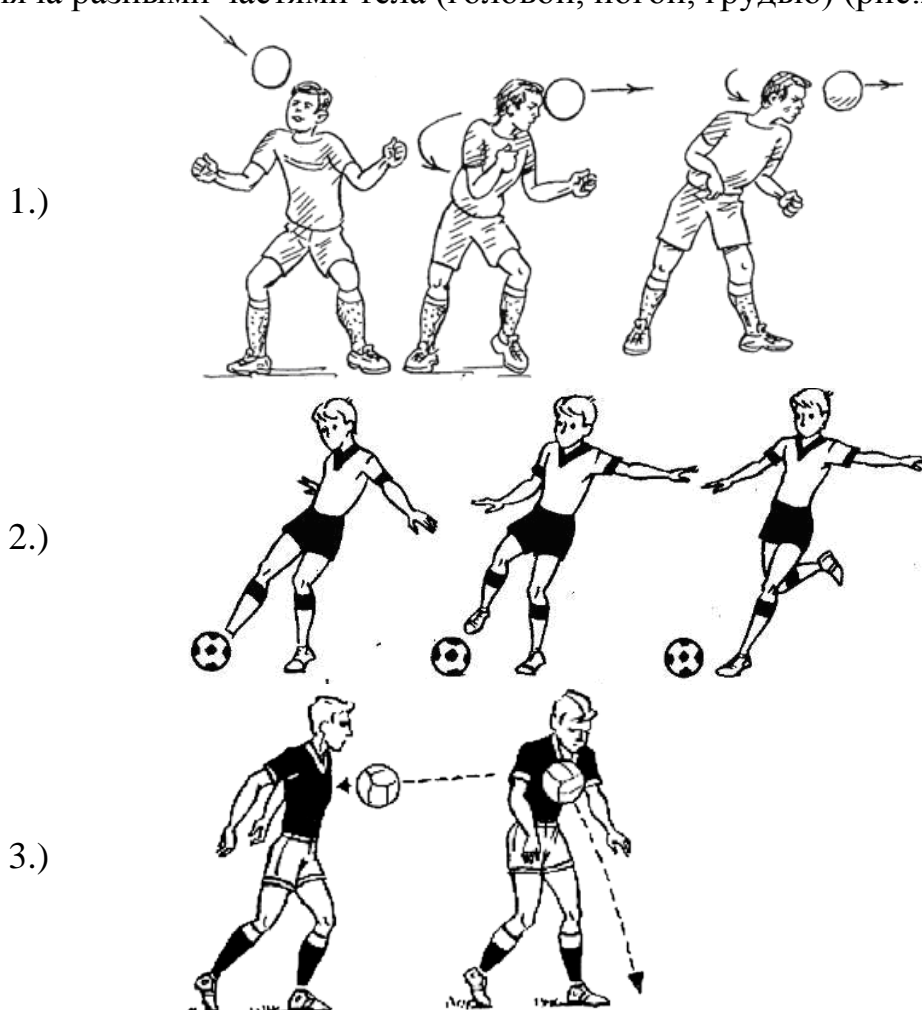


Рис. 2. Удары разными частями тела (1. - головой, 2. – ногой, 3. - грудью)

5.1.3. Формы развития силы

Выделяют круговую и игровую форму развития силы. Круговая форма выполняется таким образом, что футболисты выполняют упражнения с различной интенсивностью. Игровая же форма развития силы – это те самые игры и соревнования.

При выполнении упражнений, направленных на развитие силы надо знать следующее:

1. Очень важен правильный выбор снарядов.
2. На занятиях преобладают скоростно-силовые упражнения.
3. Игровые решения, как правило, должны облегчать выполнение упражнений.
4. Должно быть разнообразие используемых снарядов.
5. Сопоставляя ритм выполнения упражнений и продолжительность отдыха, можно избежать перегрузки.
6. Очень важно учитывать индивидуальные особенности игроков.
7. Силовые упражнения никогда не следует проводить с отягощениями, равными собственному весу. [4]

5.2. Быстрота

Быстроту, как правило, относят к врожденной способности. Каждый преподаватель знает, что нельзя развить выше среднего уровня быстроту игрока, у которого нет для этого потенциальных возможностей. Но абсолютно у всех можно развить стартовую и беговую быстроту с помощью систематических тренировок.

Быстрота тесно связана с такими физическими способностями, как сила и гибкость.

В футболе требования к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, уметь «видеть» партнеров.

Из чего же складывается быстрота футболиста?

1. Стартовая скорость
2. Быстрота бега
3. Реакция на ситуацию на поле
4. Быстрота обработки мяча
5. Быстрота тактического мышления

Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках. Быстрота реакции также приходит с опытом.

Быстрота выполнения сложных игровых действий зависит от общего умения игрока двигаться. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения игровой техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

Очень важно взаимодействие игроков в команде, быстрота их реакции во время игры, умение вовремя среагировать на сложившуюся ситуацию. Это достигается путем систематических тренировок.

5.2.1. Методика развития быстроты

Быстроту и скорость можно развивать как отдельно, так и в совокупности. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминки. Футболисты не должны быть сильно утомлены, утомленный организм тяжело переносит нагрузки. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Различные игры и соревнования для развития быстроты иногда слишком возбуждают игроков, поэтому в такие занятия целесообразно включать элементы для развития ловкости и отработки техники. При проведении игр преподавателю необходимо следить, чтобы силы в двух командах были одинаковые, только в таких условиях может проходить равная борьба.

5.2.2. Методы и средства развития быстроты

1. Метод повторения движений с максимальным усилием.

В основе метода лежит повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

2. Метод отработки реакции на неожиданный импульс.

Метод развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

3. Метод повторных движений в облегченных условиях.

Данный метод применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развивается так называемая «сверхскорость». Таким образом, удается преодолеть «скоростной барьер» игрока и разрушить «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и определенных навыков.

Развитие быстроты движений в первую очередь начинается с развития стартовой и беговой быстроты. Для этого используют следующие упражнения:

- Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестывание голени;

- Бег трусцой на месте с энергичной работой рук;
- Бег на короткие отрезки (от 5 до 25 метров): с высокого старта, с хода, боком, старт подскоком с места, с низкого старта, старт из положения сидя поджав ноги, старт из положения лежа на животе, старт из положения стоя спиной к направлению бега, бег с поворотами.
- Бег с остановками по сигналу;
- Бег с прыжками в любом направлении;
- Бег спиной вперед;
- Бег с кувырками вперед;
- Бег между препятствиями;
- Бег с препятствиями;
- Бег, взявшись за руки.

Также проводятся упражнения на быстроту действия с мячом (Рис.3.) Упражнения на быстроту особенно интересны, когда они выполняются в парах. Отдых между упражнениями должен быть достаточным для восстановления, так как целью парных упражнений является развитие быстроты, а не выносливости.

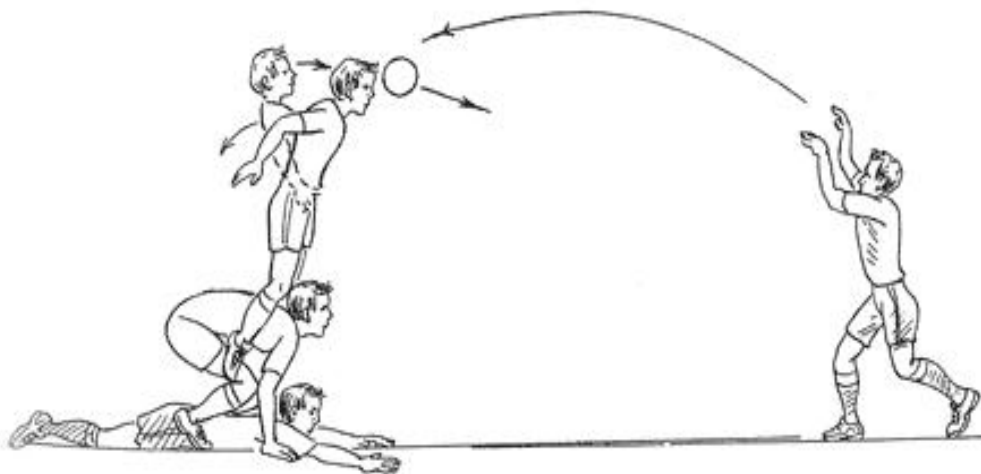


Рис. 3. Упражнения на быстроту

5.2.3. Формы тренировки быстроты

Выделяют поточную, маятниковую и параллельную форму тренировок. Поточная форма тренировок предполагает непрерывное движение игроков с преодолением по ходу движения препятствий и выполнением отдельных упражнений. Темп выполнения упражнений высокий.

При маятниковой форме тренировки игроки разбиваются на пары-тройки

и отрабатывают несколько комбинаций, после чего меняются местами. Например, ведение мяча – пас – удар и т.п.

Параллельная форма тренировки быстроты – это когда игроки делятся на две группы и соревнуются между собой в скорости выполнения действий, спортсмены отрабатывают цепочку приемов и движений. Эта форма тренировки поднимает боевой дух в команде.

5.3. Выносливость

Выносливость – это способность спортсмена выдерживать длительную физическую нагрузку относительно высокой интенсивности.

Выносливость – это врожденное физическое качество, но путем систематических тренировок ее можно развить и у студентов-спортсменов, далеких от идеала по данным характеристикам. Степень выносливости определяется индивидуальными качествами спортсмена и зависит от функционального развития организма, психического состояния игрока, его координационных способностей. У футболистов выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность спортсмена длительный период выдерживать нагрузку средней интенсивности, используя функциональные возможности своего организма (сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Общая выносливость тесно взаимосвязана со специальной.

Специальная выносливость – это способность футболиста выполнять сложные движения продолжительное время и с высокой интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов в организме футболиста.

Выносливость тесно сотрудничает с таким понятием как воля. Высокая степень выносливости предполагает высокий уровень волевых качеств у игрока, когда спортсмен усилием воли и на последнем дыхании преодолевает все препятствия и выполняет поставленные перед ним задачи до конца.

5.3.1. Методы развития выносливости

При выполнении упражнений на выносливость, следует предоставлять спортсменам отдых, во время которого нормализуется дыхание. Преподаватель должен обращать внимание на цвет лица футболистов, который указывает на состояние спортсмена после нагрузки высокой интенсивности.

Из упражнений, развивающих выносливость, особой популярностью пользуются парные упражнения, в которых во время борьбы с партнером игрок не замечает высокую нагрузку. Игровая форма тренировки выносливости помогает футболистам справиться с психологическим аспектом нагрузки высокой интенсивности. Молодые спортсмены очень легко выходят из равновесия, а это мешает тренировочному процессу. Преподавателю

необходимо стремиться проводить занятия высокой интенсивности в игровой форме с большим количеством эстафет и интересных упражнений.

Различают несколько методов развития выносливости, среди них:

- Метод непрерывной нагрузки.

Длительная непрерывная нагрузка средней интенсивности заставляет организм футболиста работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности.

- Метод непрерывно меняющейся нагрузки.

Этот метод заключается в том, что в определенные моменты выполнением интенсивных упражнений мы вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч).

Метод прерывистой нагрузки делится на 2 категории:

1. Метод меняющейся нагрузки. Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности.

2. Метод интервальной нагрузки. Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

5.3.2. Средства развития выносливости

К упражнениям, развивающим общую выносливость, относятся такие привычные нам движения, как ходьба, бег, прыжки, а также более сложные движения. Это езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках, роликах, плавание. Все эти движения способствуют развитию общей выносливости (рис.4).

К упражнениям, развивающим специальную выносливость, относятся такие, которые выполняются во время матча.

Для развития выносливости преподаватель использует следующие виды упражнений:

- Беговые упражнения;
- Прыжковые упражнения, перевороты, перекуты;
- Гимнастические упражнения;
- Упражнения с мячом;
- Упражнения и игры соревновательного характера;
- Упражнения на сохранение выносливости в отдельные учебно-тренировочные процессы.

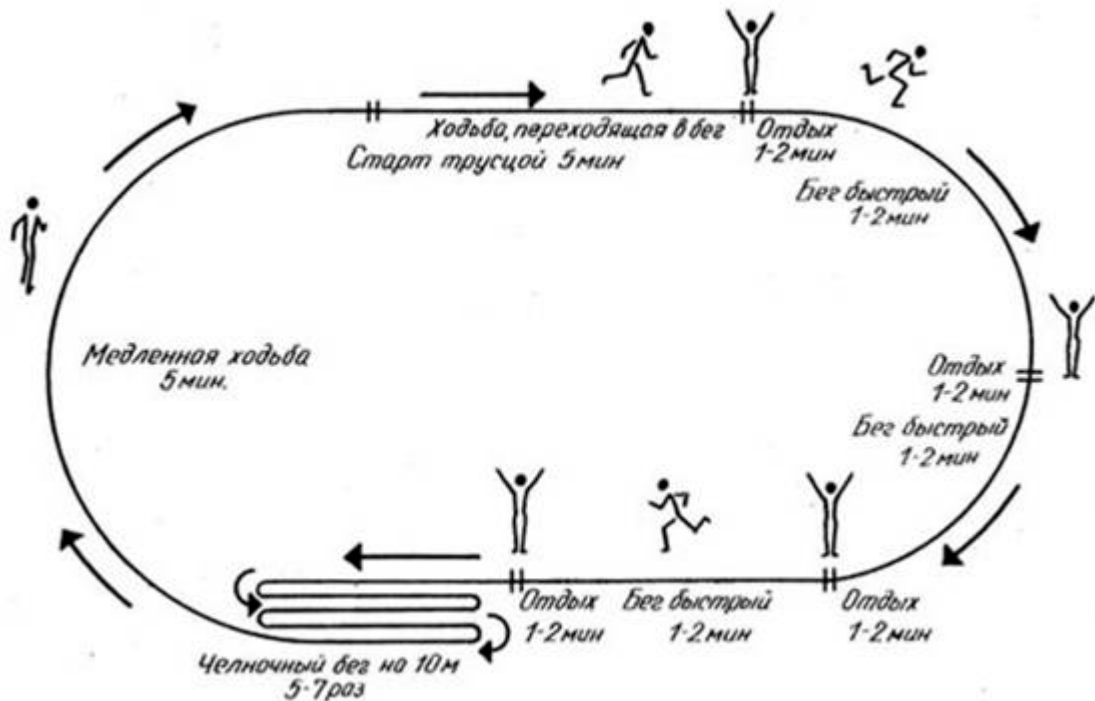


Рис. 4. Программа тренировки выносливости футболистов

5.3.3. Формы тренировки выносливости

Выделяют круговую, параллельную форму тренировки выносливости, а также форму тренировки на определенных местах.

Круговая форма тренировки представляет собой выполнение определенных упражнений в строгой последовательности и с определенным количеством повторений. Такая тренировка не только развивает выносливость, но и помогает бороться с лишним весом.

Параллельная форма тренировки выносливости характеризуется непрерывным выполнением упражнений с равной скоростью и усилиями.

Форма тренировки на определенных местах – это отработка спортсменами определенных упражнений и комбинаций.

5.4. Ловкость

Среди физических качеств, необходимых футболисту, ловкость занимает одну из лидирующих позиций. Ловкий игрок прекрасно ориентируется на поле, «видит» коллег по команде, способен обработать мяч и совершать различные финты. Ловкость тесно связана с координацией движения. Это врожденные качества, но при систематических тренировках их вполне можно развить на довольно высоком уровне.

Общее развитие ловкости должно начинаться с малых лет, достигается это с помощью специальных упражнений игрового и эстафетного характера.

Специальная ловкость развивается на базе общей, в первую очередь, упражнениями по технике и тактике, играми и матчами.

5.4.1. Методы развития ловкости

К методам развития ловкости, пожалуй, можно отнести выполнение различных сложных упражнений, которым можно придать игровой и соревновательный характер. При этом команды участников должны быть равными по силе, а это является залогом хорошей, справедливой борьбы.

5.4.2. Средства развития ловкости

Упражнения на развитие ловкости можно спокойно выполнять и во время разминки. Эти упражнения настраивают футболиста на серьезную игру. Причем упражнения на ловкость должны подбираться таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие футболистов Рис.5.

К упражнениям на развитие ловкости относятся следующие упражнения:

- Акробатические упражнения (кувырки, прыжки через козла, перевороты боком и другие);
- Специальные упражнения с мячом;
- Упражнения в парах;
- Игровые упражнения.

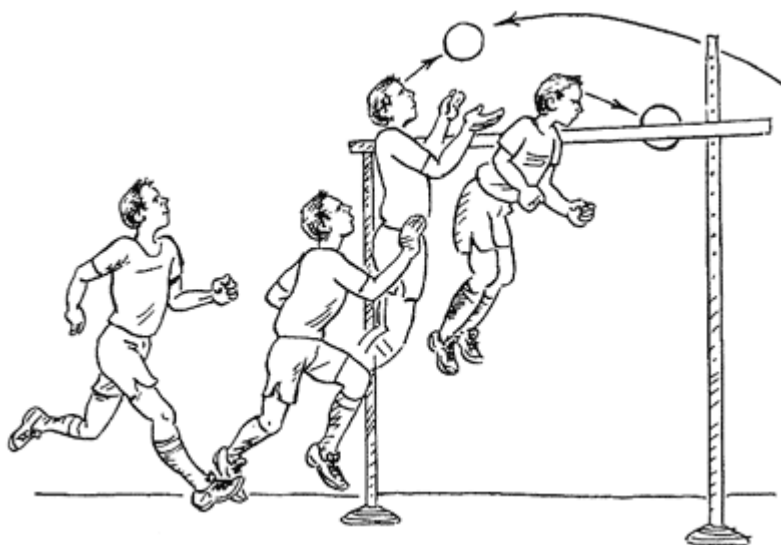


Рис. 5. Упражнение на развитие ловкости у футболистов

Для развития общей ловкости играют в волейбол, теннис, баскетбол, гандбол и др. Упражнения должны подбираться так, чтобы они были разнообразными и разносторонне совершенствовали ловкость игроков.

5.5. Гибкость

Движения в футболе являются по своей структуре сложными, поэтому такое понятие как гибкость является важным качеством игрока. По сути, гибкость – это способность спортсмена выполнять различные упражнения. Для этого игрок должен обладать определенными физическими качествами. Очень важным аспектом является его физиологическая составляющая, а именно, состояние мышц и связок.

Замечено, что максимальная гибкость наблюдается в юношеском возрасте. В этот период необходимо дальше развивать гибкость и уделять особое внимание физическому состоянию спортсмена. Ведь с возрастом гибкость снижается, и никуда ты не денешься от физиологических изменений своего организма. Важно заложить хорошую базу с юных лет, чтобы в течение всего времени поддерживать высокий уровень развития гибкости.

5.5.1. Методы развития гибкости

Различают метод активных упражнений и метод выполнения пассивных упражнений для развития гибкости у спортсменов.

Метод активных упражнений – это выполнение упражнений с изменением скорости движений.

Метод пассивных упражнений применяется для достижения более высокого уровня гибкости. В этих упражнениях задействован партнер или вспомогательное оборудование, которое воздействует на определенную область тела.

5.5.2. Средства развития гибкости

Для развития гибкости используют упражнения со снарядами, упражнения на растяжку, а также комплексные упражнения (рис.6).

Хотелось бы обратить внимание преподавателей, которые занимаются со студентами, на то, что гибкость развивается только тогда, когда игроки отдохнули и чувствуют себя бодро.

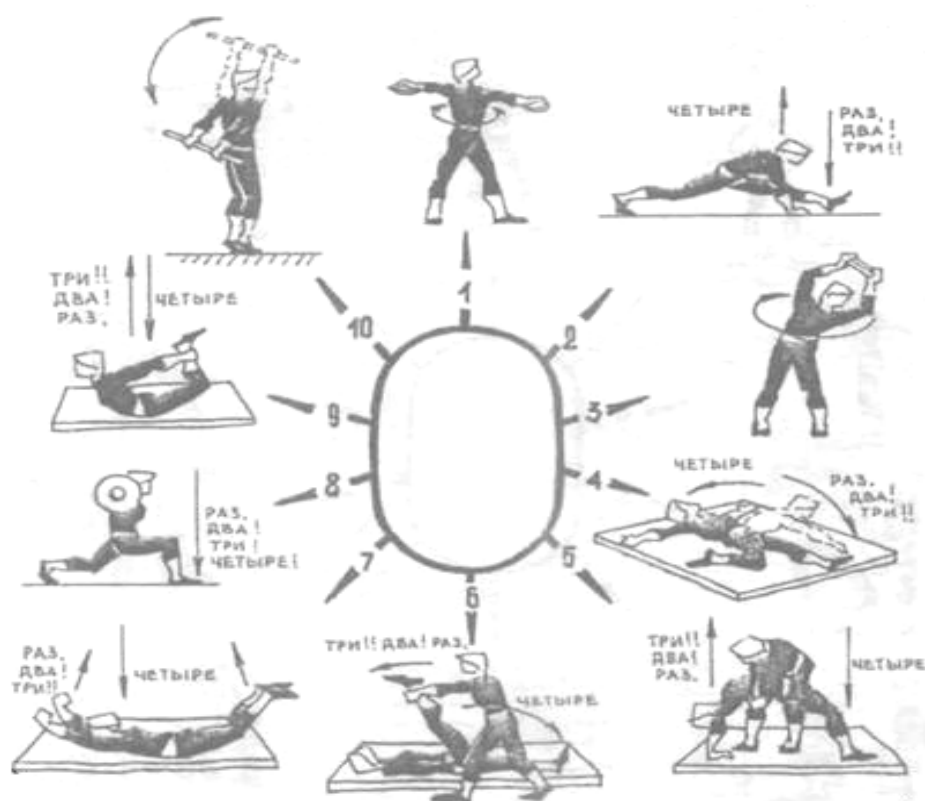


Рис. 6. Комплекс упражнений на развитие гибкости

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол пользуется популярностью у студентов. Это игра для смелых, сильных духом людей, и чтобы выделяться из толпы и быть ярким, самобытным игроком, необходимо развивать в себе массу качеств. Необходимы такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Немаловажным на футбольном поле является боевой настрой и командный дух. Все эти качества можно развивать, главное желание игрока, профессионализм и опыт преподавателя.

Преподаватель обучает студентов технике и тактике игры в футбол. Развитие физических качеств способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию вегетативных функций, сенсомоторных координаций. Занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств.

Правильно выбранная методика, тактика подготовки футболистов является залогом успеха команды университета. Преподавателю необходимо обращать внимание не только на физические качества своих подопечных, но и на психоэмоциональное состояние игроков. Только при выполнении всех этих условий команда сможет четко, грамотно и успешно выполнять поставленные перед ней задачи.

В процессе обучения преподаватель формирует понятие «ценность здоровья», мотивирует к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М., Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
2. Плон Б. «Новая школа в футбольной тренировке» М., Терра-Спорт, 2003.
3. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. «Техническая и тактическая подготовка футболистов» М., «Физкультура и спорт», 1976.
4. Под ред. Палфай Я. «Подготовка молодого футболиста» М., «Физкультура и спорт», 1973.