

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МИНИФУТБОЛЕ

Усанова Мохинур Комилжон кизи
студент по направлению «Физическая культура» Нукусского государственного
педагогического института имени Ажинияза,
Узбекистан, г. Нукус

Искендеров Тимур Коньсбаевич
ассистент преподаватель кафедры «Физическая культура» Нукусского государственного
педагогического института имени Ажинияза,
Узбекистан, г. Нукус

Во всех видах спорта важнейшим условием эффективности подготовки спортсменов выступает необходимость осуществления тренировочного процесса в течение всего года. В этом случае используется периодизация - деление круглогодичной подготовки на периоды и этапы. На каждом из этих этапов осуществляется физическая, техническая и тактическая подготовка. Многочисленные исследования и передовая практика спорта конкретизировали представления о периодах тренировки, динамике нагрузок, соотношении средств подготовки. Все эти периоды и этапы, сочетаемые в определенном порядке, составляют годичный цикл подготовки, (макроцикл), состоящий из трех периодов - подготовительного, соревновательного и переходного.

Периоды и этапы в различных видах спорта имеют разную продолжительность. Одной из наиболее важных задач в теории и практике спорта является вопрос правильного планирования нагрузок на всех этапах подготовки спортсмена. Ее решению уделяется значительное внимание путем разработки общих принципов и закономерностей.

Основной структурной единицей построения процесса подготовки футболистов является микроциклы: втягивающие, базово-развивающие, ударные, разгрузочные и др. Длительность микроциклов в практике футбола составляет 3-7 дней, а схемы их чередования в зависимости от этапов могут быть разнообразными.

Показано, что содержанием подготовки спортсменов являются физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая стороны. Высокий уровень физической подготовленности является фундаментом, на котором строится мастерство спортсменов. Отсюда, процесс развития двигательных качеств является ведущим, но осуществляется он в единстве с другими сторонами подготовки.

С повышением уровня спортивной квалификации роль физической подготовки не уменьшается, применяемые средства и методы обретают определенную специальную направленность.

Современный футбол и мини-футбол характеризуются высокой двигательной активностью и напряженностью игры, особенно при встрече равных по классу команд. В таких условиях высокой игровой нагрузки каждый футболист должен иметь высокий уровень физической подготовленности. По направленности и характеру воздействия применяемых средств, физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

На базе развития общих физических качеств воспитываются «ведущие» физические, необходимые для эффективного ведения игрового процесса. Так, выполнение игровых действий, связанных с ударными движениями, требует проявления так называемой взрывной силы; отсюда, специальная силовая тренировка направлена на повышение скоростно-силовых способностей с помощью упражнений собственного силового и скоростно-силового характера.

Одним из важных качеств футболиста является «прыгучесть», как способность совершать максимально высокий вертикальный прыжок; при этом, рабочие усилия должны проявляться в минимальный промежуток времени, что связано с реализацией качества силы и быстроты.

Особое требование предъявляется к физическому качеству выносливости; так, отмечен высокий динамический режим мышечных сокращений при длительном и почти непрерывном

реагировании на изменяющуюся обстановку в игре. Все это связано с поддержанием высокого уровня работоспособности на протяжении длительного периода соревновательной борьбы.

Одним из важных физических качеств футболиста является ловкость, с которым связана его способность регуляции собственных движений и, в целом, технико-тактическое совершенство.

Большинство технических приемов футбола и мини-футбола требуют проявлений быстроты отдельных движений, быстроты реакции и передвижений. Эти формы быстроты наблюдаются в различных состояниях и их проявление обусловлено частотой нервных импульсов, приходящих к мышцам, подвижностью нервных процессов, реактивностью мышц, координирующей ролью ЦНС.

Скоростно-силовая подготовка в общей системе физической подготовки игроков в футболе и мини-футболе.

В общей структуре физической подготовки футболистов важная роль отводится скоростно-силовой подготовке, под которой понимается совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего физического развития, достижения необходимого уровня специальной тренированности спортсмена и, на этой основе, достижения им высоких спортивных результатов.

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств положительно влияет на физическую и техническую подготовленность спортсмена, на способности к концентрации усилий в пространстве и времени.

При проявлении скоростно-силовых качеств и сила, и скорость не достигают максимальных величин. Однако, для каждого упражнения скорость всегда максимальна, а сила - больше величины преодолеваемого сопротивления.

При оценке уровня развития скоростно-силовых качеств установлено, что этот уровень характеризуется различным соотношением качеств, проявляющихся при скоростно-силовых движениях. Так, в исследовании зависимости «сила-скорость» мышц определено, что максимальное значение мощности, развиваемые мышцей, наблюдается при значениях силы и скорости примерно 1/3 от максимальных и, что максимальная мощность мышцы примерно равна 0,1 той мощности, которую проявила бы мышца, если бы в одном движении можно было проявить одновременно как максимальную силу, так и максимальную скорость.

Взаимосвязь между силой и скоростью при выполнении движений скоростно-силового характера не одинакова: она отсутствует при выполнении движений без отягощения и возрастает при увеличении отягощения.

Показано, что компоненты скоростно-силовой подготовленности могут быть дифференцированно изменены при выполнении скоростно-силовых движений. Однако, в практике педагогической деятельности принято оценивать скоростно-силовую подготовленность по результату выполнения отдельного упражнения, отдавая предпочтение одному из ведущих компонентов. В основе воспитания скоростно-силовых качеств лежит специфический механизм двигательной функции человека, который формируется под влиянием воздействия различных специальных средств, адекватных прыжковым упражнениям по режиму работы мышц.

Для оценки скоростно-силовых возможностей мышц ног спортсмена наиболее распространенными тестами являются прыжковые упражнения (в длину, высоту и т.д.), критерием оценки является результат прыжка.

Ряд авторов рассматривает различные аспекты методики воспитания скоростно-силовых качеств спортсменов; при этом отмечено, что упражнения, используемые для этой цели, по своей структуре должны соответствовать соревновательному упражнению.

В беговой практике эффективными средствами скоростно-силовой подготовки являются специальные упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением - отягощениями, бег в

гору, бег по песку, бег с использованием различных тормозных устройств.

В процессе применения упражнений для воспитания прыгучести следует учитывать, что улучшение прыжковых показателей происходит при одновременном развитии силы и быстроты сокращения мышц, принимающих участие в отталкивании. Отмечено, что наблюдается корреляционная зависимость между показателями скорости бега на короткие дистанции и различными прыжковыми тестами. Это указывает на высокую эффективность применения прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей спортсменов.

По мнению ряда исследователей специальная скоростно-силовая подготовка спортсменов, должна носить комплексный характер и включать упражнения различной преимущественной направленности: силовой, скоростно-силовой, а также упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, прыгучести и повышения уровня реализации двигательного потенциала.

Список литературы:

1. Брагинский, А. Е. Комплектование футбольных команд из игроков 17-18-летнего возраста с учетом их индивидуально-психологических характеристик Текст. : автореф. дис. . канд. пед. наук / А.Е. Брагинский.-М., 2001.-20 с.
2. Букуев, М. О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле : автореф. дис. канд. пед. наук Текст. / М.О. Букуев. М., 1988. - 24 с.
3. Выприков, Д. В. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности мастеров женского мини-футбола / Д.В. Выприков, П.Ф. Ежов // Вестник спортивной науки. М.: ВНИИФК. - № 1. - 2008. - С. 12-14.

