

УДК 796.332

**К ВОПРОСУ О КЛАССИФИКАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ,
ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ****В.В. ДЕЙКАЛО***(Белорусский государственный университет физической культуры, Минск)*

Проведенный анализ научно-методической литературы, документов планирования тренировочного процесса, педагогическое наблюдение за тренировочным процессом показали, что применяемые в практике подготовки квалифицированных футболистов классификации тренировочных упражнений не полностью отражают систему воздействий, направленных на совершенствование функциональной подготовки футболистов. При планировании тренировочных воздействий для развития и совершенствования технических и тактических действий квалифицированных футболистов и их двигательных качеств необходимо учитывать структуру проявления этих качеств и действий в соревнованиях, физическое состояние футболистов, правила нормирования компонентов тренировочной нагрузки. С учетом этого целесообразно выделить следующих видов тренировочных упражнений: упражнения, направленные на совершенствование действий футболиста без мяча; упражнения неигровые, направленные на совершенствование технических действий футболиста; упражнения, направленные на совершенствование тактических действий; упражнения, направленные на развитие физических качеств футболистов.

Введение. Основным резервом совершенствования методики спортивной тренировки является дальнейшая разработка научных основ управления этим педагогическим процессом, а именно способов оптимизации различных компонентов тренировки с позиций создания необходимых условий для полноценного протекания адаптационных процессов в направлении обеспечения уровня подготовленности, определенного в соответствии с планируемой структурой соревновательной деятельности и заданным уровнем спортивного результата.

Характерной особенностью спортивной деятельности квалифицированных футболистов является наличие широкого комплекса сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий, и приспособительных реакций к изменяющимся условиям соревновательной борьбы. Спортивная деятельность футболистов характеризуется также высоким уровнем требований к развитию способности игроков противостоять утомлению вследствие физических и психологических нагрузок без снижения эффективности технических и тактических действий.

Значительное влияние на совершенствование технико-тактического арсенала футболистов оказывает рост их функциональной подготовленности и повышение устойчивости специфических двигательных навыков к развивающемуся утомлению в условиях интенсивной соревновательной деятельности.

Поэтому тренировочный процесс квалифицированных футболистов должен включать средства и методы, обеспечивающие формирование наиболее эффективной, в плане достижения высокого технического результата, взаимосвязи качественных особенностей двигательной деятельности и двигательного навыка в условиях вариативности выполнения спортивного упражнения [2].

По мнению Ю.В. Верхошанского [1], целесообразно выделить следующих качественных особенностей двигательной деятельности, или так называемых форм двигательных способностей для условий спортивной деятельности:

- *моторная оперативность*, характеризующая минимальную продолжительность (быстроту) реализации двигательного действия или его элементов при отсутствии внешнего сопротивления этому действию;
- *координационные способности*, позволяющие спортсмену эффективно решать двигательные задачи за счет рациональной организации мышечных усилий;
- *силовые способности*, дающие возможность спортсмену проявлять двигательные усилия для преодоления значительных внешних сопротивлений;
- *двигательная выносливость*, позволяющая игроку выполнять мышечную работу на необходимом уровне ее эффективности в течение длительного времени.

Основная часть. В процессе многолетней тренировки основные формы двигательных способностей приобретают специализированный характер [1]. Одной из важнейших сторон функциональной подготовки, если не самой важной, является совершенствование двигательного компонента функциональной подготовленности, который составляют двигательные (или физические) качества. По мнению В.Н. Платонова [3], физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающими эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости (рис. 1).



Рис. 1. Физические качества футболистов и их комплексные проявления

Для повышения физической подготовленности футболистов используются методы избирательного и комплексного совершенствования двигательных качеств. Избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в режиме, обеспечивающем реакции узкого круга функциональных систем [6]. Комплексное воздействие на развитие всех двигательных качеств футболистов осуществляется при использовании основных для футбола специализированных средств тренировки. При планировании нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств футболистов необходимо учитывать:

- структуру проявления этих качеств в соревнованиях;
- состояние футболистов;
- правила нормирования компонентов нагрузки.

Совершенствование управления тренировкой квалифицированных футболистов в современных условиях возможно при организации тренирующих воздействий с учетом методических установок на комплексность, разносторонность и вариативность, дифференциацию в связи с игровой специализацией средств подготовки.

Анализ научно-методической литературы по проблемам подготовки спортсменов игровых видов спорта показал, что к средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, и обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства [1].

Все специализированные упражнения А.И. Шамардин [5] рассматривает как средства смешанного воздействия и по направленности разделяет их на специализированные упражнения скоростной направленности, специализированные упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости, специализированные упражнения с направленностью на развитие выносливости (табл. 1).

Специализированность и сложность таких упражнений весьма малы (см. табл. 1), поэтому в значительных объемах они могут применяться в подготовке футболистов низкой и средней квалификации. Все сложные специализированные упражнения имеют смешанную направленность, именно они являются наиболее эффективными средствами подготовки футболистов.

Таблица 1

Направленность специализированных тренировочных упражнений футболистов (по А.И. Шамардину)

Направленность специализированных упражнений	Особенности специализированных упражнений	Примеры тренировочных упражнений
Специализированные упражнения скоростной направленности	Простые специализированные упражнения, в которых почти нет тактики, набор технических приемов органичен	Бег без мяча с изменением направления; старты из статического и динамического положений
Специализированные упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости	Содержат мало тактических и технических приемов	Упражнения 2×2 и 3×3 с персональной опекой
Специализированные упражнения с направленностью на развитие выносливости	Простая тактика, мало силовых единоборств, незначительное количество рывков и ускорений; выполняются на небольшом участке поля	Удары в цель после ведения от центра поля; средние передачи в порах; игровое упражнение 4×4, выполняемое на ¼ поля

Развитие и совершенствование физических качеств в той или иной мере происходит при выполнении всех тренировочных упражнений. При этом мера воздействия на эти качества зависит от величины и направленности срочного тренировочного эффекта, который может быть *избирательным* (когда совершенствуется какое-либо одно двигательное качество) или *смешанным* (когда совершенствуется комплекс двигательных качеств), в зависимости от этого выделяют специализированные и неспециализированные упражнения (рис. 2).



Рис. 2. Влияние типа упражнения на тренировочный эффект

Установлено, что специализированные упражнения являются средствами преимущественно смешанного воздействия, а неспециализированные – избирательного [2].

Эффективность физической подготовки футболистов зависит от соотношения частных объемов специализированных и неспециализированных упражнений. Это связано с тем, что совершенствование физических качеств должно регламентироваться нормированием нагрузок: для развития каждого двигательного качества задаются свои компоненты нагрузок.

А.А. Сучилин [4] основными средствами подготовки футболистов называет физические упражнения, которые разделяются:

- на упражнения, способствующие освоению движений с мячом и без мяча;
- упражнения, способствующие освоению тактических действий;
- упражнения, способствующие совершенствованию развития физических качеств.

На наш взгляд, предложенные в исследованиях классификации тренировочных упражнений не полностью характеризуют систему тренировочных воздействий, направленных на совершенствование функциональной подготовки квалифицированных футболистов. В зависимости от направленности совершенствования профессиональных действий и качеств квалифицированных футболистов целесообразно выделить следующих видов тренировочных упражнений:

- упражнения, направленные на совершенствование действий футболиста без мяча;
- упражнения неигровые, направленные на совершенствование технических действий футболиста;
- упражнения, направленные на совершенствование тактических действий;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств футболистов.

Основные особенности и содержание каждого вида упражнений представлены в таблице 2.

Таблица 2

Классификация тренировочных упражнений высококвалифицированных футболистов и их содержание

Тип тренировочного упражнения	Особенности тренировочных упражнений	Примеры тренировочных упражнений
Упражнения, направленные на совершенствование действий футболиста без мяча	В основном, направлены на развитие двигательных качеств футболистов, набор технических и тактических приемов ограничен	Бег футболиста без мяча с изменением направления; старты из статического и динамического положений, из положений боком и спиной к цели; прыжки: толчком одной ногой, двумя с места или с разбега; обманные движения (финты) туловищем, ногой, головой
Упражнения неигровые, направленные на совершенствование технических действий футболиста	Относятся все приемы владения мячом (отдельно выполняемые или сочетание технических приемов)	Удары ногой и головой, остановки, ведения, обманные движения, вбрасывания
Упражнения, направленные на совершенствование тактических действий	Выделяют три группы упражнений: - способствующие совершенствованию индивидуальных тактических действий; - способствующие совершенствованию групповых технико-тактических действий; - способствующие освоению командных тактических действий	Игры и эстафеты для выработки ориентировки и ответных действий, открывание для получения мяча, закрывание игрока противника. Взаимодействие в парах, тройках (не более 6 игроков) с целью обыграть противника, отобрать мяч и др. Игровые упражнения (более 6 игроков) и игры
Упражнения, направленные на развитие физических качеств футболистов	Способствуют совершенствованию таких показателей, как: - ловкость; - скоростно-силовые качества; - быстрота; - выносливость; - гибкость	Двигательные действия, направленные на развитие координации движений (обычно из других видов спорта). Рывки, ускорения, прыжки, спрыгивания, толчки, вбрасывания. Упражнения, направленные на совершенствование быстроты отдельных движений, темпа движения, зрительно-двигательных реакций. Многократное повторение действий с мячом и без мяча без снижения работоспособности. Махи ногами и руками, выпады, подкат, вращательные движения и наклоны туловища и др.

Заключение. Для оптимизации функциональной подготовленности квалифицированных футболистов рекомендуется организовывать тренировочный процесс на основе дифференцированного подбора тренирующих воздействий в соответствии с игровым амплуа, отвечающим условиям комплексности, разносторонности и вариативности средств и методов тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Петухов. – М., 1990. – 24 с.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 59 – 131.
4. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 237 с.
5. Шамардин, А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 277 с.
6. Bangsbo, J. The physiological profile of soccer players / J. Bangsbo // Sports Exercise and Injury. – 1998. – V. 4, № 4. – P. 144 – 150.

Поступила 05.03.2007