

Особенности индивидуальной тренировки футболистов

Г.Ю. Махно, препод.

Кировоградский национальный технический университет

В практике подготовки футбольных команд групповым тренировкам уделяют неоправданно больше времени, чем индивидуальным, а методическая обоснованность последних оставляет желать лучшего. Но современный уровень развития игры требует такой физической, технической, теоретической и волевой подготовки, что одних только групповых или командных тренировок недостаточно. Высокая степень развития современного футбола требует максимального проявления индивидуальных качеств каждого игрока. Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства украинских футболистов в настоящее время является индивидуальная подготовка - педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм. Современный уровень футбола требует максимального развития индивидуальных качеств каждого игрока и применения их в игре. В то же время увеличивается объем задач и разновидность средств, применяемых в процессе подготовки. Чтобы успешно решить эти задачи, надо совершенствовать и методику тренировки. Разные формы применения индивидуального метода тренировки необходимы в процессе подготовки различной квалификации футболистов. Особенно важны индивидуальные тренировки, повышающие технический уровень футболистов.

Индивидуальные тренировки могут быть двух видов: индивидуальными, проводимыми под руководством тренера, и самостоятельными. Для футболистов среднего уровня подготовленности объем индивидуальной тренировки должен быть не менее 50% от общего бюджета тренировочного времени, а для спортсменов высокой квалификации - 25-30%. Индивидуальная тренировка, способствующая повышению технико-тактического мастерства футболистов, имеет свои преимущества. Она интенсивна и поэтому эффективна. В такой тренировке игрок имеет возможность многократно повторять прием, больше времени уделять технике владения мячом. Тренеру удобнее указывать игроку на ошибки, допускаемые им при выполнении технико-тактических действий. В индивидуальной тренировке игрок самостоятельно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы. Он привыкает более осознанно выполнять технические приемы и изыскивать способы более совершенного исполнения. Тренируемость можно определить таким методическим приемом: футболист в течение двух - трех недель систематически выполняет тренировочные задания с целью совершенствования какого-либо умения, навыка либо качества. По величине сдвига оценивают тренируемость этого компонента подготовленности: ощутимый положительный сдвиг дает основания для гипотезы об определенных резервах, которые следует использовать; нет сдвига - это звено, возможно, лимитирующее, и в нем следует четко определиться. Чаще всего положительные сдвиги имеют место при многофакторности объекта совершенствования (например, такого, как игра головой). Выявленные реальные резервы усиления игры составляют основу индивидуальной программы тренировки. При проведении индивидуальной тренировки под руководством тренера возможны следующие формы: 1) проведение индивидуальным методом части командной тренировки; 2) индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда; 3) индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды;

4) индивидуальная тренировка с отдельными игроками. Все формы индивидуальной тренировки (за исключением тренировки с отдельными игроками) целесообразно применять только после того, как игрок правильно и твердо усвоит приемы техники. Индивидуальная тренировка может продолжаться от 30 до 90 минут. Если она проводится в подготовительном периоде и имеет целью совершенствование технических приемов, то продолжительность ее может быть равна 90 мин. Если тренировка проводится в предсоревновательном или соревновательном периоде и имеет целью непосредственную подготовку к предстоящей игре или если в этот день еще будет вторая тренировка, продолжительность занятия может быть сокращена до 30 - 40 мин. Перед каждым игроком в индивидуальной тренировке рекомендуется ставить не более трех задач. Задачи должны быть конкретными, например, можно совершенствовать: 1) ведение мяча по прямой и с изменением направления; 2) удары по мячу ногой после ведения; 3) отбор мяча с помощью "подката"; 4) передачи мяча на средние и длинные расстояния; 5) ведения мяча с последующим финтом. Необходимо отметить, что в каждой индивидуальной тренировке, предназначенной для совершенствования в выполнении технических приемов, необходимо 50% времени уделять передачам мяча и ударам в ворота. Очень важно правильно сочетать работу с паузами для отдыха в зависимости от подготовленности игроков, от характера упражнений и др. Во время активного отдыха можно выполнять передачи мяча, ведения, удары по мячу ногой в ворота с места. Упражнения во время пауз отдыха рекомендуются только хорошо физически подготовленным игрокам, которые усвоили технику выполнения технических приемов. Игрокам, недостаточно физически подготовленным, которые еще не твердо усвоили технические приемы, нецелесообразно во время пауз отдыха давать сложнокоординационные упражнения, так как движения еще недостаточно усвоены и будут выполняться неточно. Чтобы быстрее повысить мастерство определенной группы игроков, проверить совершенство выполняемых ими приемов, на тренировку приглашаются игроки разных амплуа, например нападающие и защитники. Задачи тренировки игроков с одинаковыми недостатками (или преимуществами) состоит в ликвидации этих недостатков (или совершенствовании хороших сторон игры). Игроки с противоположными недостатками или преимуществами в тренировке быстрее устраняют недостатки, так как отстающие игроки тренируются непосредственно с более сильными партнерами. Например, игрок, слабо играющий в защите, тренируется с хорошим нападающим.

Таким образом, разные формы индивидуальной тренировки надо применять в процессе подготовки футболистов уже в детском возрасте, так как во время таких тренировок создаются хорошие условия для выявления и совершенствования индивидуальных качеств каждого игрока. Очень важно научить молодых футболистов самостоятельно тренироваться и совершенствовать свое мастерство. Кто лучше самого футболиста знает, что, сколько и, главное, как он сделал на тренировке? Не случайно многие выдающиеся футболисты отмечают, что рост их спортивного мастерства тесно связан с индивидуальными тренировками в юношеском, а нередко и в зрелом футбольном возрасте. Поэтому важно научить футболистов объективно фиксировать и всесторонне анализировать собственную тренировочную и соревновательную деятельность. Задача тренера - направлять индивидуальную тренировку в нужное русло, но не на глазок, не только по интуиции, а и на основе объективных данных текущего и этапного контроля, анализа игровой деятельности, т.е. тренер должен осуществлять методическое руководство и контроль за индивидуальной тренировкой футболиста.

Список литературы

1. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.- 80с.
2. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Система тестирования техники владения мячом в футболе. Теория и практика

- футбола. - 2000. - №3. - с.7-12.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
 4. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. -Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. - 66 с.
 5. Джус О. Индивидуальная тренировка футболистов. Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. - 34с

Розвиток швидкісно-силових здібностей у підлітків загальноосвітньої школи

С.В. Мішин, викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Для підліткового віку (12-16 років) характерні значні коливання у фізичному розвитку і функціональних властивостях організму. У підлітків швидкими темпами розвиваються такі фізичні якості, як сила та швидкість, адже серед розмаїття фізичних здібностей швидкісно-силові посідають одне з основних місць у фізичній підготовці підлітків. Кількісно швидкість характеризується часом прихованого періоду рухової реакції, швидкістю одиничного руху, частотою рухів за одиницю часу і в похідній від цих характеристик - швидкістю пересування у просторі. Віковим особливостям формування рухової функції в дітей шкільного віку присвячено багато досліджень, де спостерігаємо різні погляди про темпи розвитку фізичних якостей у дітей 12-16 років. У підлітків розвиток сили м'язів, швидкості рухів перебуває в залежності не тільки від паспортного віку, але також і від такої важливої характеристики, як біологічний вік. Темп приросту сили, швидкості носить нерівномірний характер. Найбільші величини приросту спостерігаються в підлітків у 13 років. Для нас особливий інтерес представляли не стільки вікові зміни рухових якостей, скільки особливості, пов'язані з індивідуальними темпами розвитку, і зокрема, з темпами статевого дозрівання. У дівчаток 9-10 років суттєво зростає сила згиначів кисті і м'язів спини, у 10-11 років- усіх груп м'язів, у 11-12 років-м'язів спини і нижніх кінцівок, в 12-13 років - згиначів пальців кисті й спини. Не менш важливою, ніж власна сила, є динамічна сила і один з її видів - вибухова, або здатність виявити велику силу в мінімальний час. Вона розвивається поступально, але нерівномірно й залежить від віку і статі [3].

У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з роками поліпшуються, досягаючи максимуму в 15-17 років. Достовірне збільшення вибухової сили зафіксовано у дівчаток 8-10 і 11-14 років, а в хлопчиків - у 11 -12 і 13-15 років.

Швидкість - це комплекс функціональних особливостей, що обумовлюють швидкісні характеристики рухів і час рухової реакції. До цих характеристик рухів належать швидкість простої й складної рухових реакцій, окремих рухових дій і темп (частота) рухів.