



Физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (8-10 лет)



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП – развитие физических способностей

Основные средства ОФП – различные виды спорта (лыжи, плавание, гимнастика, легкая атлетика)

СФП – развитие физических качеств, функциональных возможностей специфических для футболистов

Основные средства СФП – спортивные и подвижные игры и упражнения с мячом, (ведение, удары, финты, обводка стоек, вбрасывание и отбор)

Упражнения для ОФП

- Предлагаются следующие виды физических упражнений для занятий по ОФП:
 - ходьба
 - бег
 - прыжки

Подвижные игры

- Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра — одна из основных форм деятельности человека. Особое место она занимает в жизни детей.
- Подвижные игры — это игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

- На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования осанки, основных двигательных функций, содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости.
- Продолжительность базовой спортивно-оздоровительной подготовки колеблется от 3 до 5 лет и осуществляется как на этапе «Предварительная подготовка», так и на этапе «Начальная специализация».

ДИНАМИКА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Общая выносливость ГНП - незначительный прирост, УТГ – резкий прирост, ГСС – снижение темпов прироста

Скоростная выносливость – в 12-15 лет существенный прирост и заканчивается к 18-19 годам, 90-95% от взрослого футболиста

СКОРОСТНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Прирост скорости бега на ГНП 3-4%, УТГ -17%, ГСС-5%. С 8-18 лет скоростные возможности повышаются на 20-25%

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

Прирост на ГНП -7-8%, существенный прирост на УТГ – 20-25%, снижением темпов прироста ГСС около 5%, стабилизация качеств к 19-20 годам

С возрастом все физические качества имеют тенденцию к росту, оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества.

Стабилизация показателей физических качеств: скорость – 16-17 лет; скоростная выносливость и скоростно-силовые качества к 18-19 годам; общая выносливость и сила - к 20-22 годам.

Наиболее благоприятный возраст для развития скорости бега – 11-13 лет; скоростно-силовых качеств 13-15 лет; общей выносливости 12-16 лет; силы -15-18 лет.

Возрастная динамика физических качеств юных футболистов (в % отношении к средним показателям взрослых квалифицированных футболистов)

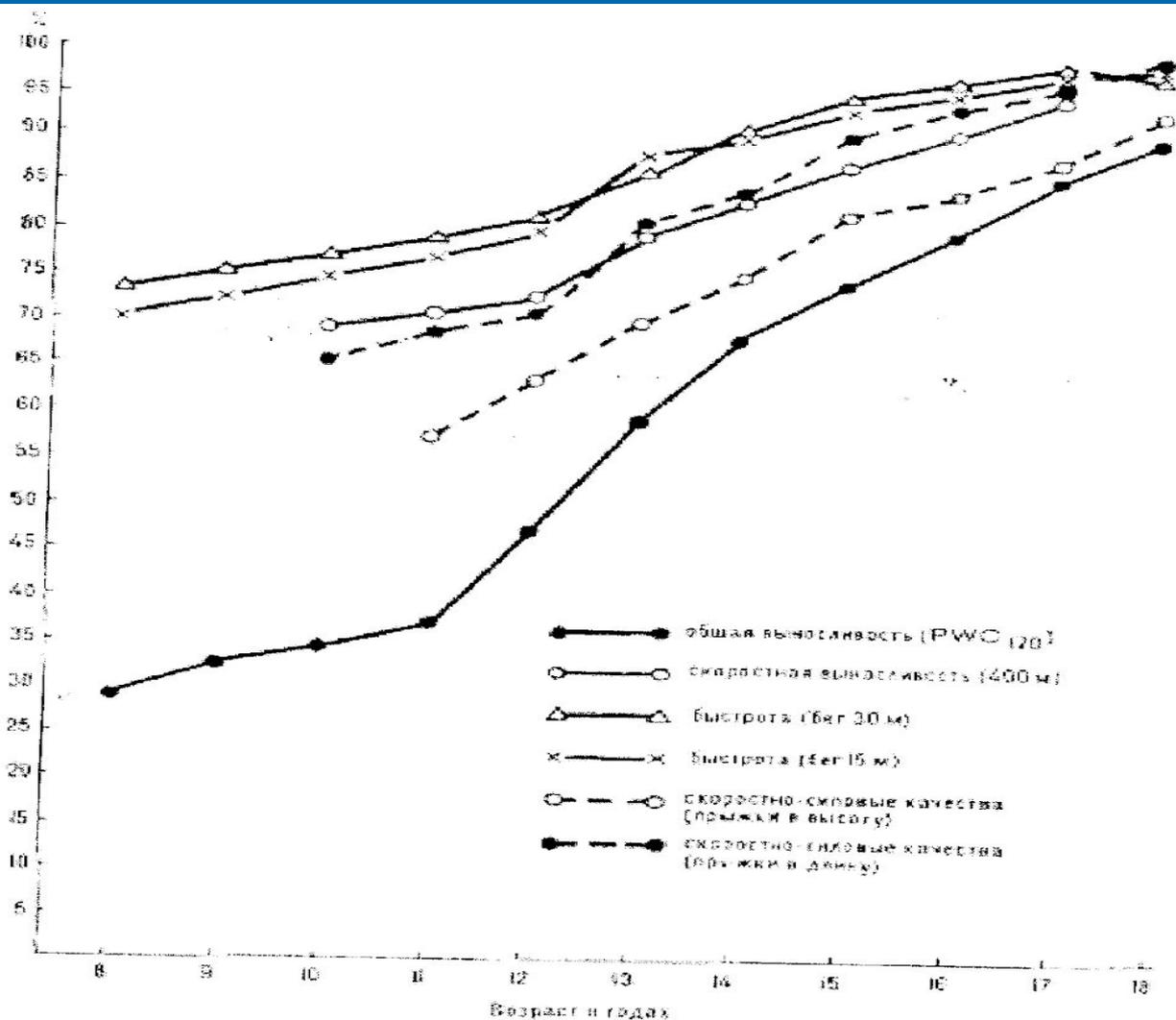


Рис. 66. Возрастная динамика физических качеств юных футболистов (в % по отношению к средним показателям взрослых квалифицированных футболистов)

Начальная подготовка

- 8-10 лет наиболее благоприятный условия для развития ловкости, гибкости, быстроты.
- Важное значение имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями.
- Метод развития ловкости – игровой (подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений, упражнения из акробатики, прыжковые упражнения, беговые).

Методика развития ловкости:

- учить сложные в координационном отношении движения;
- учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- развивать чувство равновесия;
- развивать экономичность в работе мышц.

- Тренировка на начальном этапе должна носить в основном игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры и т.п.
- На это должно отводиться до 60% времени,
- 40% — на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами,
- 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, необходимо посвятить скоростно-силовым упражнениям и
- 40% — общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Начальная подготовка

- Этап НП эффективен для развития гибкости т.к. организм детей в этом возрасте наиболее пластичен. Важно обеспечить развитие подвижности во всех суставах, внимание уделить звеньям опорно-двигательного аппарата, которые несут нагрузку в деятельности футболистов.
- Средства для развития гибкости –упражнения на растягивание (упражнения из основной и вспомогательной гимнастики).
- Метод развития гибкости –повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитуды.

Упражнения для развития гибкости:

- активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
 - повторные пружинистые наклоны в сторону;
 - использование энергии движения какой-либо части тела;
 - активная помощь партнеру.
- Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться на самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

- В эти возрастные периоды происходит развитие мышц и развивается связочный аппарат.
- Однако, мышцы развиваются неравномерно.
- Быстрее развиваются крупные мышцы (бедра, спины, голени и т.д.) и медленнее — мелкие.
- Это главная причина, почему ребята плохо выполняют упражнения на точность.
- В связи с этим необходимо больше давать упражнений на точность (например, изменять расстояние при ударах на точность).

Начальная подготовка

- При развитии быстроты уделяют внимание следующим компонентам:
 - быстрота двигательной реакции;
 - быстрота отдельных движений;
 - способность увеличивать в короткое время темп движений
- Для развития быстроты – используется игровой метод.
- Средства для развития быстроты – игровые упражнения, различные эстафеты

- Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.
- Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям.
- Каждое упражнение выполняется кратковременно (10—15 сек) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2—3 мин.

- Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.
- Составы должны быть 3х3, 4х4, 5х5 на площадках 20х30 и 27,5х39,5 м или 6х6 без вратарей на площадке 34,5х46,5 м (до 9 лет).
- Целенаправленных занятий на развитие скоростно-силовых качеств, общей скоростной выносливости на этапе НП не проводятся. Развитие этих качеств происходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

- Развитие быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнений на воспитание стартовой скорости (20—25 м), дистанционной (40—45 м).
- Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10—15 м.
- На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

- Следует исключить упражнения долгого виса (более 15—17 сек), упражнения с натуживанием.
- Больше использовать упражнения динамического характера.
- На каждом занятии надо давать упражнения для укрепления стопы (5—7 мин).

- Подвижные игры — переноска предметом (из различных исходных положений и в различных направлениях).
- К силовым упражнениям надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений занимающиеся могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.



- Обращаем внимание, что на этапе предварительной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.
- Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.
- Пульс к покое 80-95 уд./мин, при нагрузке — 140—170 уд./мин.

ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

- Развитие быстроты, общей выносливости, специальной ловкости и гибкости, становление базы скоростно-силовых возможностей.
- Ловкость развивается неспецифическими упражнениями (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки, бег) и специфическими (упражнения с мячом).
- При выполнении упражнений обращать внимание на согласованность движений. При этом формируется способность к координационно сложным действиям.
- Основными средствами развития гибкости является ОПУ и СПУ на растягивание выполняемые с большой амплитудой (активные, пассивные, комбинированные)

- Для развития быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы, метод динамических усилий.
- Упражнения включают выполнение элементарных технических приемов (удар, передача).
- Упражнения выполняются сериями по 10 повторений в зависимости от длины отрезка количество серий 2-4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость.
- Развитие скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий и связано с развитием быстроты движений.
- Основные средства – прыжковые упражнения.
- Используется ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию

- Равномерный метод, варианты переменного и игрового методов наиболее эффективны в развитии общей выносливости.
- Основные характеристики равномерного метода – интенсивность и длительность.
- Интенсивность упражнения должна -находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей футболиста, ЧСС от 150 до 160-175 уд/мин.
- Длительность упражнения 10-40 мин в зависимости от интенсивности.
- В качестве средств используют другие виды спорта и подвижные игры, и специальные игровые и технико-тактические упражнения.
- Скоростная выносливость развивается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега.
- Этап СС наиболее эффективен для ее развития.

- Методы развития скоростной выносливости – повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствует тем, которые применяют при развитии скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная 140 ± 10 уд/мин.
- Пример упражнений:
 - 📌 удары по воротам после рывков с сопротивлением и без;
 - 📌 единоборство игроков.

- Сила развивается методом повторных усилий и служит как база для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
- Футболисты выполняют упражнения с отягощением 60-80% от возможного.
- Повторений 10-12 серий 2-3.



ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- Дальнейшее развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, которые достигают 80-100% уровня взрослых футболистов.
- Для развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Игры, игровые и технико-тактические упражнения с интенсивностью 75-85% от МПК, ЧСС 165-175 уд/мин.
- Используют также интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. Интенсивность находится в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность 90%, ЧСС 180 уд/мин, рабочая фаза 1-2 мин). Число повторений зависит от возможности сохранять заданные параметры без удлинения интервалов отдыха

- Основные методы развития скоростной выносливости на этапе ГСС подготовки – повторный и интервальный. По сравнению с этапом УТГ, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы и в то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями.
- В тренировочных занятиях на развитие силы учитывается «структурное соответствие» силовых упражнений специфики игры, продолжается работа над укреплением мускулатуры всего тела методом повторных усилий. Четко дозируется нагрузка по времени и величине отягощения.

ОФП

СФП



Педагогический контроль

Выполнение юными футболистами определенных тестов, которые проводятся ежегодно



Бег 10 м
Бег 30м
Бег 50м
Прыжок в длину с места
Тройной прыжок с места
Челночный бег 7х50м
Бег 400м
6-минутный бег
12- минутный бег (тест Купера)

Бег 30м с ведением мяча
Бег 5х30м с ведением мяча
удар по мячу на дальность (правой и левой ногой)
Вбрасывание мяча руками на дальность

Связь с автором:
kondrashov7414@yandex.ru

