

Футбольный клуб "Рубин" г. Казань

• **Черепанов П.П.**



**СИЛОВАЯ
ПОДГОТОВКА
ФУТБОЛИСТОВ**



**СКОРОСТЬ
АТАКУЮЩИХ
ДЕЙСТВИЙ
В ФУТБОЛЕ**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

КАЗАНЬ – 2009г.

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «РУБИН» Г.КАЗАНЬ

Черепанов П.П.

**ГЛАВА I
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ**

**ГЛАВА II
СКОРОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ
В ФУТБОЛЕ**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

КАЗАНЬ – 2009г.

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «РУБИН» Г.КАЗАНЬ

Силовая подготовка футболистов.
Скорость атакующих действий в футболе.
методическая разработка,
г.Казань, 2009г.



Черепанов П.П. – руководитель комплексной научной группы ФК «Рубин», заслуженный тренер по футболу Республики Казахстан.

Автор признателен главному тренеру команды «Рубин», заслуженному тренеру России по футболу Бердыеву К.Б., тренерам команды «Рубин»: Кафанову В.В., Уразсахатову Я.Х., Мацюре А.Г., Семенову А.С. за создание в тренерском составе команды творческой атмосферы, благодаря которой представилась возможность разработать и внедрить в практику методы и средства силовой подготовки.

Автор выражает глубокую благодарность врачу команды «Рубин», заслуженному врачу Республики Татарстан Фомину С.Н., специалисту по мануальной терапии и фитнесу Валенцеву С.Ю, тренеру команды по физической подготовке Раулю Гонсалесу и специалисту по информационным технологиям ФК «Рубин» Фаткуллину И.И. за методическую, информационную и техническую помощь в написании и оформлении данной методической разработки.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Силовая подготовка футболистов.

1. Введение.....2-5 стр.
2. Цель и задачи силовой подготовки футболистов.....5-9 стр.
3. Методы и средства силовой тренировки.....9-15 стр.
4. Развитие максимальной силы.....15-25 стр.
5. Планирование нагрузок для развития максимальной силы.....25-28 стр.
6. Растяжка.....29-34 стр.
7. Скоростная, взрывная и стартовая силы, скоростно – силовая и локальная мышечная выносливость..34-45стр.
8. Силовая подготовка в подготовительном и соревновательном периодах.....46-59 стр.
9. Литература.....60-61 стр.

Глава 2. Скорость атакующих действий в футболе.

1. Введение.....62-63стр.
- 2.Определение передачи в активную выгодную позицию... 63-67
3. Анализ показателей соревновательной деятельности.....67-78
- 4.Основные выводы и предложения.....78-82
5. Методика обучения выполнять передачи в АВП.....82-89
6. Литература.....90-91

Силовая подготовка футболистов

Введение

Силовая подготовка спортсменов давно вошла в повседневную тренировочную практику в большинстве видах современного спорта. Значение ее трудно переоценить, а в истории спорта есть случаи, когда именно силовая тренировка поразительным образом изменила спортивное соревнование, превратив его в настоящее зрелище. Например, в баскетболе. Несколько десятилетий тому назад баскетболисты были высокими, как и сегодня, но легкими и не очень координированными. Сегодня многие из них – это атлеты с рельефной мускулатурой, массой более ста килограммов и проявляющие в игре эффектную и эффективную технику игровых приемов. Всё это произошло благодаря тому, что в свое время нашлись тренеры, которые сделали правильный прогноз развития баскетбола и резко увеличили объем силовых упражнений.

Нет необходимости говорить о значении силовой подготовки в футболе, в котором для выполнения разнообразных движений, практически всеми частями тела, требуется наличие определенного запаса прочности у мышц и связок. Важно иметь хорошо развитый «мышечный корсет», который защитит футболиста от возможных травм и позволит успешно вести силовые единоборства. С такими доводами трудно не согласиться, но... многолетняя практическая работа с футболистами достаточно высокой квалификации, как с россиянами, так и с иностранцами, позволяет говорить о определенных недостатках в силовой подготовке игроков на определенных этапах их спортивной карьеры. Непосредственным же поводом для написания этого материала послужили участвовавшие случаи травм, связанных с порывом или надрывом мышц задней поверхности бедра и паха, хотя и других травм опорно-двигательного аппарата предостаточно. Но одно дело, когда травма получена в силовом единоборстве, в результате которого футболист неудачно приземлился и получил повреждение, а другое дело, когда игрок догоняет мяч или соперника и получает надрыв двуглавой мышцы бедра, срок лечения которой может затянуться на несколько недель. По статистике 30% повреждений футболисты получают во время бега, финтов, резких разворотов. Футбол лидирует по количеству травм, получаемых спортсменами за 1000 часов игрового времени (коэффициент травматизма -8,7), к примеру баскетбол на 10 месте (КТ-4,4). Максимальный пик травматизма приходится на начало соревновательного сезона. Когда одинаковые травмы повторяются, причину нужно искать в тренировочном процессе, например, если систематически не учитывался фактор положительного взаимодействия нагрузок разной

преимущественной направленности в недельных микроциклах, что могло привести к общему значительному утомлению. Есть и другие причины на первый взгляд ни как не связанные с конкретной травмой. Это может быть плохое питание или эмоциональный стресс, но чаще всего причиной травмы является рассогласованность в работе мышц-антагонистов передней и задней поверхности бедра. Во время выявить этот недостаток и устранить его - является одной из главных задач силовой подготовки.

Изложенный ниже материал является обобщением практического опыта по организации силовой подготовки в команде «Рубин» г. Казань. Этот опыт в определенной степени является положительным, так, например, в чемпионском 2008 году у игроков не было ни одной травмы с мышцами бедра и паха. Взгляды автора на вопросы силовой подготовки сложились под влиянием отечественных ученых, тренеров и специалистов советско-российской школы физического воспитания работающих не только в футболе, но и в других видах спорта. Здесь уместно вспомнить В. Зациорского, Л. Матвеева, Ю. Верхошанского, М. Годика, В. Лобановского, В. Салуянова, В. Тарасова Ю. Морозова.

В настоящее время в российском футболе в вопросах выбора средств для силовой подготовки наметился определенный перекося в пользу упражнений, в которых мышцы в основном работают в статическом режиме. К таким средствам относятся силовые упражнения на «стабилизацию». Многолетние наблюдения показывают, что произошло почти полное вытеснение из тренировок футболистов динамических упражнений, направленных на улучшение межмышечной координации мышц передней и задней поверхности бедра: «высокое бедро», «захлест голени», «велосипед» и другие. Вместо них используется стретчинг, который также выполняется в статическом режиме. Стретчинг, как тренировочное средство для растяжки, и силовые упражнения на «стабилизацию», сами по себе, нужные и полезные упражнения, которые успешно применяются в подготовительной и заключительной частях тренировки, а также для профилактики и реабилитации травм. Важно чтобы эти тренировочные средства, которые в этой методической разработке рассматриваются как часть силовой подготовки, не подменяли действительно целенаправленную работу по развитию и совершенствованию силовых качеств.

В настоящее время практика спорта такова, что существует большое количество упражнений для силовой подготовки, имеются разнообразные формы и методы ее проведения – есть из чего выбрать, чтобы в футбольной команде этот вид подготовки был разработан в форме программы, если под последней понимать упорядочение содержания силовых тренировок в рамках конкретного времени. Другими словами - задача состоит в том, чтобы определить методы и средства силовой подготовки, обосновать применение того или иного упражнения, расставить эти средства во времени по периодам, этапам и микроциклам с учетом положительного взаимодействия нагрузок силового характера с

нагрузками других видов подготовки. Здесь необходимо учитывать то, очень важное обстоятельство, что силовая тренировка в развивающем режиме всегда серьезный стресс для организма, ведь ее цель - создать условия для гипертрофии мышц. Чтобы не разрушить этот начавшийся процесс перестройки после развивающей силовой тренировки, мышцам необходим отдых от 24 до 48 часов, т.е, то время за которое восстанавливается разрушенный белок. Что касается силовой тренировки поддерживающего характера, то в этом случае жестких ограничений нет, например многие команды, особенно иностранные, перед выходом на поле, выполняют силовую разминку на тренажерах. Если силовая подготовка ограничивается только этим, то не может быть и речи о какой - либо гипертрофии мышц, а это значит, что не будут развиваться силовые качества футболистов. Другим важным моментом силовой подготовки футболистов является то, что в рамках общего тренировочного процесса не хватит времени отдельно развивать силовые возможности каждой мышцы ног, пусть даже очень важных для игры в футбол. Например, необходимо помнить, что основной движущей силой футболиста при перемещениях является ягодичная мышца и мышцы задней поверхности бедра, именно они продвигают футболиста, в горизонтальной плоскости, по футбольному полю. Первой включается ягодичная мышца, а затем задняя. Если первая слабая, то мышцы задней поверхности бедра получают дополнительную нагрузку, в результате чего они могут травмироваться.

Этот пример указывает на необходимость выбирать такие упражнения, которые бы позволяли в комплексе развивать силовые способности основных групп мышц участвующих в двигательных действиях футболистов. Например, приседания со штангой на плечах выполняемые в динамическом или статодинамическом режимах. Это упражнение задействует основную массу мышц ног, в частности у футболиста развивает: поясничные, ягодичную, 4-х главую мышцу бедра т.е. те мышцы, с помощью которых осуществляется основное движения в футболе.

Хорошо организованная силовая подготовка может быть фундаментом для других видов тренировочной и соревновательной деятельности футболистов. Например, в качестве одного из средств психологической подготовки. Большинству специалистов и просто болельщикам нравится английский футбол, который узнаваем по силовой борьбе за мяч на протяжении всего матча. По свидетельству С. Реброва в Англии трудно найти футболиста, который бы не выжимал штангу весом в 100 килограмм, а в России трудно наоборот – найти футболиста, который мог бы это сделать. Не случай говорят: « В здоровом, сильном теле - здоровый дух». Нужно ли футболистам работать со штангой весом в 100 килограммов? - можно поспорить, но само отношение к силовой работе не должно оставаться без внимания.

Представляется, что нет необходимости останавливаться на тех теоретических вопросах, имеющих непосредственное отношение к силовой подготовке, которые широко представлены в методической литературе: строение мышц, общие педагогические принципы построения тренировки в спорте, правила положительного взаимодействия нагрузок и т.д. В качестве же примера, подчеркивающего важность этих вопросов, напомним известное высказывание М.Годика, в котором содержится, в сжатой форме, основная суть тренировочного процесса в спорте и в частности, процесса развития и совершенствования силовых качеств футболистов: «Причина снижения уровня подготовленности футболистов в середине первого круга заключается в том, что тренированностью не получается запастись впрок, как это можно сделать с вещами или деньгами. Если в тренировках прекращается использование упражнений для развития или поддержания силы, то уровень силовых качеств начнет постепенно падать. То же самое будет происходить с любыми другими качествами, способностями, свойствами игроков».

Цель и задачи силовой подготовки футболистов.

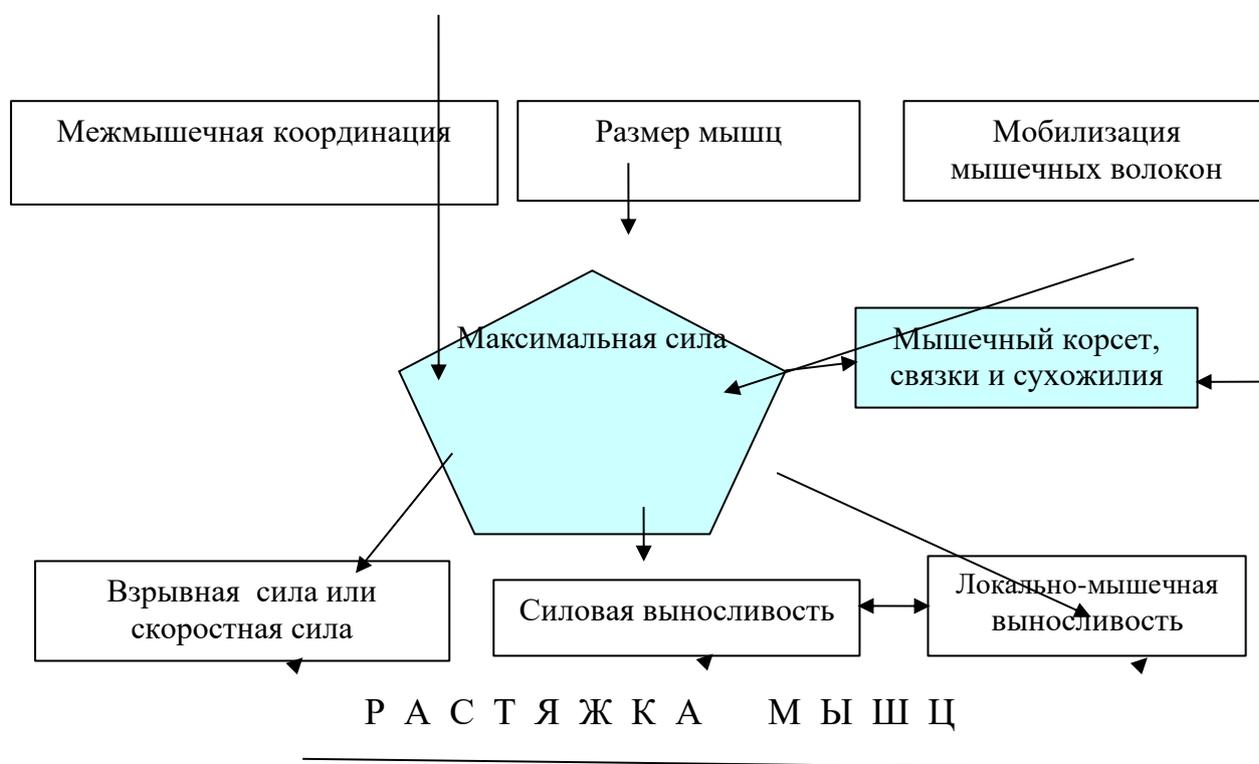
Цель силовой подготовки в футболе – подготовить и поддерживать в течение спортивного сезона способность мышц обеспечивать успешную соревновательную деятельность.

Задачи силовой подготовки традиционно направлены на развитие трех проявлений силовых качеств: 1) максимальной силы основных мышечных групп, 2) взрывной силы и 3) силовой выносливости. Представляется, что к силовой тренировке необходимо отнести и вопросы связанные с развитием локальной мышечной выносливости (ЛМВ). Справедливость этого утверждения будет показана ниже. К числу основных задач силовой подготовки нужно отнести профилактику и предупреждение травматизма за счет формирования «мышечного корсета», при создании которого нужно учесть, что силовые возможности связок и сухожилий в своем развитии отстают от силовых возможностей прикрепленных к ним мышцам. В связи с этим на первом этапе подготовительного периода к новому спортивному сезону общая силовая подготовка футболистов это прежде всего работа над мышечно – связочным аппаратом.

Теоретические исследования и практика силовой тренировки в большинстве видов спорта показали наличие большой зависимости (корреляции) между максимальной силой, скоростью спринтерского рывка и прыжковой способностью. В футболе максимальная сила и скорость ее развития, являются важнейшими факторами вытекающими из требований игры. Если скорость нарастания максимальной силы в каком-то движении высокая, то можно говорить о взрывной силе, а если таких проявлений много в какой-то промежуток времени, то налицо силовая выносливость. Из выше изложенного вытекают два важных

вывода: 1) все проявления силовых возможностей футболиста являются производными от максимальной силы мышц, участвующих в двигательных действиях, 2) тогда получается, что вопросами развития и поддержания достаточного уровня развития максимальной силы основных групп мышц нужно заниматься постоянно, в течении всего спортивного сезона.

Все, что сказано выше о задачах силовой тренировки можно показать в виде схемы:



Максимальная сила, при равных энергетических запасах в мышцах, связана: 1) с размером мышечных волокон. Это происходит в результате направленной на это увеличение силовой тренировки, 2) с совершенствованием процессов мобилизации мышечных волокон или нейромышечной адаптацией, что также связано с направленной тренировкой, но увеличение поперечного сечения мышц в этом случае не происходит.

В чем же разница этих двух направлений в развитии максимальной силы и какому из них можно отдать предпочтение?

1) Известно, что мышечные волокна делятся на окислительные, гликолитические и переходные, их количество генетически обусловлено. Те мышечные волокна, в которых преобладают митохондрии являются окислительными, в них молочная кислота практически не образуется. В

гликолитических волокнах, наоборот, очень мало митохондрий. При их работе образуется много молочной кислоты. Задача тренера сделать так, чтобы у спортсмена стало больше окислительных мышечных волокон, что поддается изменению. При правильно построенной силовой тренировки количество окислительных волокон может возрасти и мышца увеличиваться в размерах, так как в переходных и отчасти в гликолитических мышечных волокнах начинает увеличиваться масса митохондрий, и они постепенно становятся более аэробными, потребляют больше кислорода, и в конце концов перестают активно образовывать молочную кислоту. Силовая тренировка на увеличение размеров мышц в основном направлена на медленные волокна и она способствует увеличению анаэробного порога. А поэтому футболисты, у которых нет лимитирующих факторов, могут быть очень выносливыми благодаря развитым силовым способностям мышц ног. Вот где резерв функциональной подготовленности!

2) Во втором случае максимальная сила увеличивается за счет вовлечения в двигательное действие как можно большее число мышечных волокон. Максимальный прогресс может быть достигнут в том случае, если тренировочные движения будут выполняться быстро и с большим сопротивлением, которое варьируется от субмаксимального до максимального. Такие упражнения могут повышать уровень нейромышечной адаптации при минимальной гипертрофии мышц и достаточно быстро развивать силу за счет внутримышечной координации. В этом случае активно работают гликолитические волокна, что влечет за собой сильное закисление мышц, лактат из которых выводят окислительные мышечные волокна. Если окислительные волокна не успевают выводить лактат из мышцы неизбежно снижается интенсивность работы. **В связи с этим силовая подготовка ориентированная на окислительные, медленные, мышечные волокна, должна иметь приоритет.** Силовая тренировка ориентированная на гликолитические мышечные волокна имеет большое значение для развития взрывной силы, стартового разгона, поэтому важно, чтобы эти два направления в силовой подготовке взаимно дополняли, а не исключали и не подменяли друг друга.

Приведем выдержку из книги «Современная силовая подготовка» (авторы: Юрген Хартманн, Харольд Тюннеманн, издательство Шпортферлаг Берлин). «В рамках периодизации тренировочного процесса закрепление уровня общей силовой подготовки проводится преимущественно в подготовительном периоде. В соревновательном периоде и, главным образом, в момент непосредственной подготовки к соревнованиям на передний план выходит специальная силовая тренировка. Однако, полный отказ от занятий по общей силовой подготовке, в частности, от общего развития максимальной силы, является элементарной ошибкой прежде всего в тех видах спорта, где особые требования предъявляются к скоростной силе. Максимальная сила,

доведенная в подготовительном периоде до высокого уровня развития и являющаяся предпосылкой для достижения отличных показателей в скоростной силе, не может оставаться на должном уровне в соревновательном периоде, если для ее поддержания будут применяться специальные упражнения с преодолением лишь небольших и средних сопротивлений. Ухудшатся показатели максимальной силы, в след за ними ухудшатся показатели скоростной силы, а затем и спортивные результаты. Поэтому в соревновательном периоде следует уделять должное внимание общему развитию максимальной силы, занятия направленные на закрепление имеющегося потенциала, следует проводить один или, еще лучше, два раза в неделю».

Изложенное выше позволяет утверждать, что:

силовая тренировка направленная на развитие максимальной силы способствует росту числа митохондрий, поэтому является очень важным энергообразующим фактором в процессе адаптации футболистов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Это утверждение позволяет объяснить тот факт, что по ряду объективных и субъективных причин к середине первого круга падает уровень тренированности у большинства команд. Прежде всего снижается уровень аэробной производительности. Большую долю негатива в этот процесс добавляет либо полное исключение силовой подготовки из тренировочной деятельности, либо нарушение баланса в ее проведении, как правило, в сторону использования тренировочных средств, в которых в большей степени задействованы гликолитические мышечные волокна. К тому же, тренировочные нагрузки, в результате использования большого количества соревновательных упражнений, получаются, в основном, смешанной направленности, что является одной из причин снижения уровня развития отдельных физических качества.

Необходимо подчеркнуть, что отдельно взятая силовая тренировка требует определенных условий для полноценного ее проведения и получения положительного эффекта, например, в недельном микроцикле соревновательного периода. Без определенного компромисса с другими видами подготовки здесь не обойтись, в противном случае велика вероятность получить плохо подготовленные к соревнованиям мышцы - ведь очень важно сохранить игрока основного состава сильным и здоровым, а не иметь его в командном лазарете.

Специфика футбола накладывает на силовую подготовку футболистов ряд особенностей, не только из-за разнообразия движений и режима работы мышц, многофакторной структуры общей и специальной подготовки, но и из-за длительности соревновательного периода. Что касается длительности подготовительного периода, то в отношении силовой подготовки, это обстоятельство является положительным фактором для российских команд – есть время для получения общего положительного эффекта, а дальше, поддерживающими тренировками, сохранять достигнутый уровень силовых качеств.

Подготовка зарубежных клубов, а также российских участвующих ранней весной в европейских клубных турнирах, проходит в сжатые сроки и потому в силовой тренировке приоритет отдается упражнениям построенным на нейромышечной адаптации, которая дает быстрый эффект, но возникают определенные проблемы с работой мышц-антагонистов. По свидетельству тренера по физподготовке команды «Рубин» Рауля в первых турах чемпионата Испании фиксируется наибольшее количество травм голеностопных суставов и мышц бедра.

А вот, что сказал по поводу травм в европейских командах тренер по физподготовке московского «Локомотива» Винченцо Пинколини в интервью газете «СЭ» 14 августа 2009г.: «....В России много работают до начала сезона. В Италии же огромная проблема в том, что в ведущих командах из-за бесконечной череды матчей нет времени для тренировочной работы, в частности, над «физикой». В этом сезоне «Милан» и «Интер», едва начав подготовку, отправились на гастроли в США, потом был матч за Суперкубок страны. У игроков было всего 10-12 дней полноценных тренировок. По-моему, это плохо для молодежи, которой надо накачивать мускулы.... И в Италии, и в Испании подготовка к сезону только через матчи ведет к многочисленным травмам...В прошлом году в январе-феврале в «Роме», «Интере», «Милане» и особенно в «Ювентусе» из-за проблем такого рода отсутствовало по 8-10 игроков. Соответственно, страдала и сборная. Итальянские газеты много об этом писали».

Действительно в сжатые сроки не возможно не только «накачать» мышцы, но качественно провести их растяжку, которая занимает очень важное место в системе силовой подготовки т.к. согласованность в работе мышц – антогонистов во многом зависит от их растянутости. Поэтому большой объем упражнений на растяжку должен быть обязательными в период подготовки к сезону. Преимущество растянутых мышц в том, что они в состоянии покоя слегка напряжены и из этого начального состояния способны развить особенно большую силу. С другой стороны, они позволяют мышцам производить движения с большей амплитудой, которая позволяет выполнить движение плавно, мягко и эластично, так как антогонисты начинают притормаживать чуть позднее, по времени, чем обычно, когда мышцы не растянуты.

Методы и средства силовой тренировки.

В силовой тренировке футболистов используется: 1) метод комплексного развития силы, 2) метод дифференцированного развития силы.

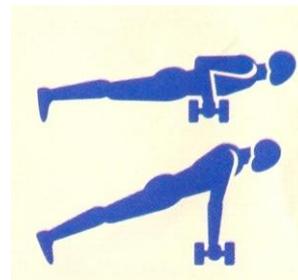
С помощью **комплексного метода** создаются: базовый потенциал силы, высокая функциональная способность опорно–соединительной системы, оптимальная растянутость мышц, что дает возможность перейти к выполнению более напряженных силовых программ. С этой целью можно

использовать упражнения, которые применялись при подготовке национальной команды России к финальной стадии чемпионата Европы 2008 года.

Упражнение 1.

Отжимания на гантелях.

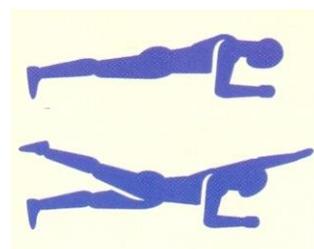
Это обычные отжимания или более сложные на гантелях. Отжиматься надо от 18 до 28 раз. В первую неделю – 18 повторений, в каждую последующую неделю прибавляется еще по два, доходя на шестой неделе до 28. Технология упражнения, как и всех остальных такова: отжался 18 раз, потом пауза в 45 секунд, потом еще раз отжимания, снова пауза и третий подход.



Упражнение 2.

Отведение ноги и руки назад в положении упор лёжа.

.Упражнение делится на две части – «а» и «б». В части «а» футболист находится в стабильном положении – параллельно полу, опираясь на переднюю часть стопы и локти. Максимальное время в этом положении – минута. За первые 2-3 недели футболист должен увеличивать время нахождения в таком положении с 45 до 60 секунд. Технология такая же, как и в первом упражнении, - постоял 45 секунд, отдохнул, потом повторил еще два раза.

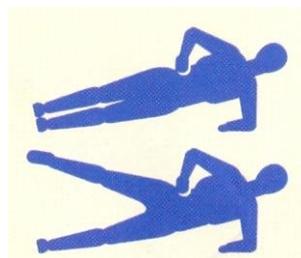


Начиная 3-4 недели, переходим к части «б». Снова принимаем позу, как и в части «а». Затем на пять секунд поднимаем правую ногу и опускаем и пять секунд отдыхаем. После поднимаем левую ногу, затем поочередно каждую руку. В конце одновременно поднимаем руку и ногу.

Упражнение 3.

Отведение ноги в положении на боку.

Принцип тот же самый, что и в предыдущем упражнении. Первые три недели вы просто опираетесь на локоть и ногу – первую неделю 16 секунд в таком положении (сделали – потом пауза и еще два раза повторили), вторую – 18, третью – 20. Начиная с четвертой и до шестой недели поднимаете ногу.



Это упражнение поможет футболисту на поле лучше контролировать своё тело, крепче стоять на ногах.

Упражнение 4.

Поднимание ноги с упором на стойку.

Для игроков важно, чтобы ягодичная мышца и мышцы задней поверхности бедра были сильными. Футболист занимает положение лёжа, ставит пятки на стойку высотой около 30 см и поднимает тело параллельно полу, опираясь на него лопатками. Время -16 секунд в первую неделю, 18 – во

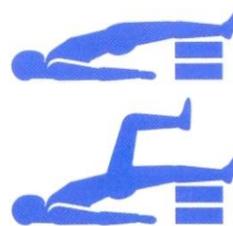


вторую. Начиная с третьей на стойку нужно опираться лишь одной ногой. Время выполнения с 16 секунд увеличивается до 20 в последнюю неделю.

Упражнение 5.

Поднимание таза с упором на стойку.

Это упражнение похоже на четвертое. В чем различия? Если ранее мы просто опирались пятками на стойку, то сейчас на ней находятся икры обеих ног. Задача - как можно выше поднять таз. На первой неделе 16 раз, на второй – 18, на третьей – 20. Начиная с четвертой недели то же самое, опираясь на одну ногу



Упражнение 6.

Пресс при согнутых ногах.

В этом упражнении работаем над мышцами живота. Ложимся на пол и начинаем одновременно поднимать туловище и ноги так, чтобы подбородок был близко к коленям. Важно, чтобы тело после выполнения упражнения полностью опускалось на землю. Делаем три подхода (в первую неделю – три подхода по 26 раз, а на каждой последующей неделе увеличиваем на два повторения, доводя к шестой до 36 повторений).

Пауза между подходами в этом, как и во всех остальных упражнениях, 45 сек.



Упражнение 7.

Поднимание руки и ноги.

Это упражнение укрепляем сразу несколько групп мышц. Становимся на четвереньки, затем одновременно поднимаем одну руку и ногу – но по диагонали: если правая нога, то левая рука!

Это упражнение – самое простое. Все шесть недель делать его, постепенно доводя число повторений с 10 до 20.



Упражнение 8.

Поднимание корпуса лежа на мяче.

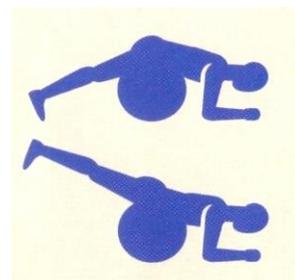
Берем большой мяч. Ложимся на мяч животом и начинаем поднимать туловище, тем самым укрепляя мышцы спины. Мяч осложняет выполнение задания, и приходится следить за координацией. Это упражнение делаем три недели. Количество повторений увеличивается плавно с 16 до 20.



Упражнение 9.

Поднимание ног, лежа на мяче.

Это упражнение схоже с восьмым, и их нельзя делать параллельно друг другу – как только заканчивается одно, начинается другое. Лежа на мяче, поднимаем не туловище, как в восьмом упражнении, а ноги. Количество повторений увеличивается с 16 до 20.

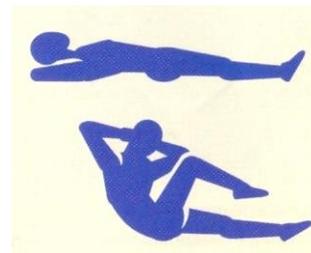


Упражнение 10.

Подтягивание локтя к колену.

Работают одновременно несколько групп мышц. Положение лёжа, руки за головой. Левым локтем тянемся к правому колену, затем правым локтём – к левому.

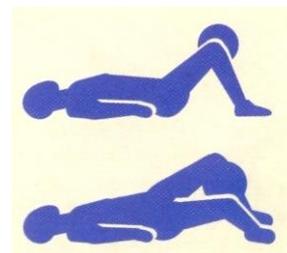
Упражнение выполняется шесть недель, а количество повторений увеличивается с 16 до 26 раз.



Упражнение 11.

Повороты бёдер с мячом.

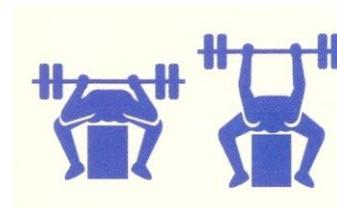
Положение лёжа. Берем футбольный мяч, зажимаем его между коленями и начинаем двигать бёдрами, как маятник, - вправо – влево... Важно ногами не касаться пола. С помощью этого упражнения укрепляются паховые мышцы.



Упражнение 12.

Жим лёжа.

Для этого упражнения необходима штанга. Толкаем её от груди, мышцы которой и нагружаются. Количество повторений – от 8 в первую неделю до 15 – в шестую.



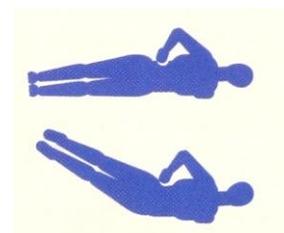
Упражнение 13.

Поднимание обеих ног.

Укрепляем косые мышцы пресса и паховые мышцы. Лёжа на

полу боком, одновременно поднимаем обе ноги.

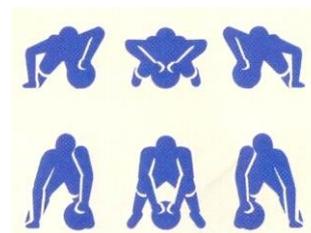
Количество повторений – от 20 в первую неделю до 30 – в шестую.



Упражнение 14.

Отжимания от мяча со сменой рук.

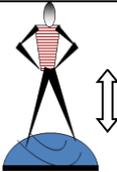
Еще один способ отжиманий. На этот раз от футбольного мяча. Три варианта исполнения: первый – левая рука на мяче, правая – на полу, второй – обе на мяче, третий – правая рука на мяче, левая – на полу. Количество повторений – от 9 в первую неделю до 18 – в шестую.

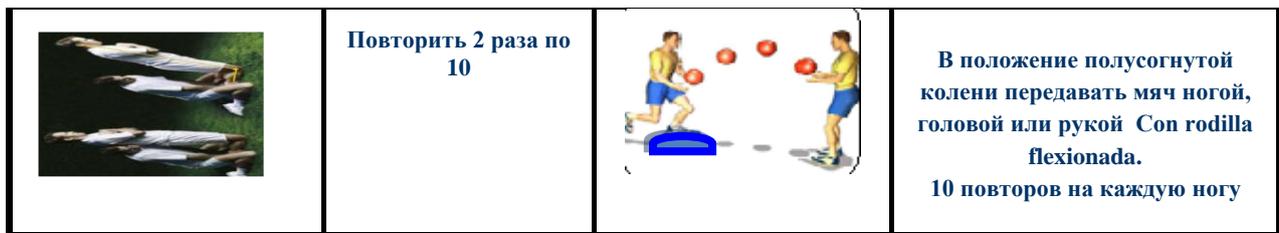


Все упражнения даны с минимальной нагрузкой. Профессиональный футболист должен уметь выполнять их после нескольких дней тренировок. Часть упражнений можно применять в разминке в соревновательном периоде, особенно перед силовой тренировкой на тренажерах.

На странице 13 показан аналогичный комплекс, с помощью которого можно решать задачи общей силовой подготовки и использовать его в подготовительной части тренировки.

- СТАБИЛИЗАЦИЯ

 <p style="text-align: center;">2 x 20"</p>	<p style="text-align: center;">Положение тела держать 20 секунд; лодыжки, бедра и плечи на одной линии</p>		<p style="text-align: center;">Полуприседания с помощью пояса (откидывает спину немного назад) 10 раз</p>
 <p style="text-align: center;">2 x 15"</p>	<p style="text-align: center;">Держать 15 секунд на каждой стороне</p>		<p style="text-align: center;">Колено слегка полусогнуто и откидывает ягодицы назад медленно опускаться и легко подниматься 10 раз</p>
 <p style="text-align: center;">2 x 15"</p>	<p style="text-align: center;">Держать 15 секунд на каждой стороне</p>		<p style="text-align: center;">полуприседания сгибаем колени до 90 градусов, опираясь на тренажер «босу» 10 раз</p>
	<p style="text-align: center;">12 раз Поднимать ногу и держать 2 секунды, затем опускать и менять ногу.</p>		<p style="text-align: center;">Полуприседания одной ногой Сгибать колени до 90 градусов и соблюдать равновесие 10 раз на каждую ногу</p>
 <p style="text-align: center;">2 x 10 раз</p>	<p style="text-align: center;">Поставить ноги на мяч и держать его каблуками, затем поднимать ягодицы</p>		<p style="text-align: center;">Держать равновесие на колени опираясь на мяч 2 x 20 сек.</p>
 <p style="text-align: center;">2 x 12 раз</p>	<p style="text-align: center;">Поднимать и держать 2 секунды затем медленно опускать</p>		<p style="text-align: center;">На тренажере «босу» на одной растянутой ноге опираемся, другой размахиваемся 10 раз на каждой ноге</p>
 <p style="text-align: center;">2 серии x 20 раз</p>	<p style="text-align: center;">Поднимать и опускать ягодицы</p>		<p style="text-align: center;">Одна нога опирается на тренажер «босу», другая на ступеньки, растягивая ногу с движением тела вперед. 10 повторов на каждую ногу</p>
 <p style="text-align: center;">20 раз</p>	<p style="text-align: center;">Поднимать и держать 3 секунды затем менять стороны</p>		<p style="text-align: center;">Равновесие на одной ноге Стоя одной растянутой ногой на тренажере «босу», держа руки за спиной держать равновесие 2 x 20 сек. на каждую ногу (с закрытыми глазами)</p>



Силовая подготовка футболистов не должна ограничиваться только изложенным выше комплексным методом и его средствами, потому, что они не позволяют эффективно развивать максимальную силу мышц ног, т.к. для этого нужны тренировочные упражнения существенно стимулирующие обменные процессы в мышцах.

Футбол накладывает на формы проявления силы и методы ее развития специфические особенности:

1) выше говорилось, что одной из форм проявления силы в футболе является локальная мышечная выносливость.

2) метод кратковременных максимальных напряжений (вес отягощения 90-95% от индивидуальной максимальной силы) для развития максимальной силы не приемлем из-за повышенной опасности получить травму.

3) по этой же причине определенное ограничение имеет ударный метод для развития взрывной силы, например, прыжки «в глубину».

4) при развитии и совершенствовании силовых возможностей приоритет имеют упражнения без мяча: во-первых, время владения мячом одним футболистом в среднем за игру составляет 1.5% от времени игры, т. е. силовая подготовка в основном обеспечивает двигательные действия без мяча, во-вторых, развить максимальную силу мышц ног в технико-тактических упражнениях с мячом практически не возможно, в третьих, при выполнении силовых упражнений необходимо соблюдать ряд обязательных требований методического характера, а мяч просто не даст это сделать. Например, при развитии взрывной силы методом контраста используется следующее упражнение: один из футболистов удерживает партнера при беге на резиновом эспандере, а затем резко отпускает. После внезапного уменьшения сопротивления происходит двигательный взрыв и последующее движение должно быть выполнено с максимальной мощностью. Мяч здесь просто будет мешать.

В футболе формы проявления и методы развития силы можно представить в виде схемы на стр.15.



Развитие максимальной силы.

Оптимальным способом развития максимальной силы мышц в футболистов является метод непредельных усилий в упражнениях с нормированным количеством подходов, с отягощением в пределах 80-85 % от индивидуального максимума, число повторов от 8 до 20, темп выполнения упражнений – средний. Этот метод позволяет одновременно увеличивать силу и массу.

Первым шагом в организации силовой тренировки является определение индивидуальной максимальной силы, под ней подразумеваются наивысшие возможности, которые способен проявить футболист при максимальном произвольном мышечном сокращении. Например, в приседе со штангой на плечах. Максимум должен определяться в каждой группе мышц, в которой будет развиваться сила.

Максимум определяется двумя способами: максимальным и субмаксимальным. В первом случае футболисту предлагают последовательно выполнить одиночные приседы со штангой на плечах до

максимально возможного веса. Этот способ можно использовать только с подготовленными футболистами, в противном случае травмы неизбежны.

На втором способе остановимся подробно, он является основным т.к. получение травмы в нем сведено до минимума. Футболисту предлагают выполнить максимально возможное количество приседаний со штангой, вес которой заведомо ниже максимума. По числу повторов с помощью не сложных расчетов получаем количественную величину максимума в процентах, используя таблицу на стр.16.

Интенсивность и число повторений.

Общая схема для всех мышц.

Количество повторений	Интенсивность в
1	100
2	93 - 97
3	90 - 95
4	85 - 90
5	80 – 85
6	75 – 80
7	70 - 75
8	65 - 70
9	60 - 65
10	55 - 60

Предположим, что футболист со штангой весом в 50 килограмм присел до отказа 6 раз, тогда по таблице интенсивность составила 75-80%. Если 50 кг. составляет 75-80%, то 100% будет 66-70 кг. – это и будет индивидуальной максимальной силой футболиста в приседе со штангой на плечах на данный момент времени. Определить тренировочный вес отягощения в зависимости от максимальных силовых возможностей футболиста можно с помощью таблицы.

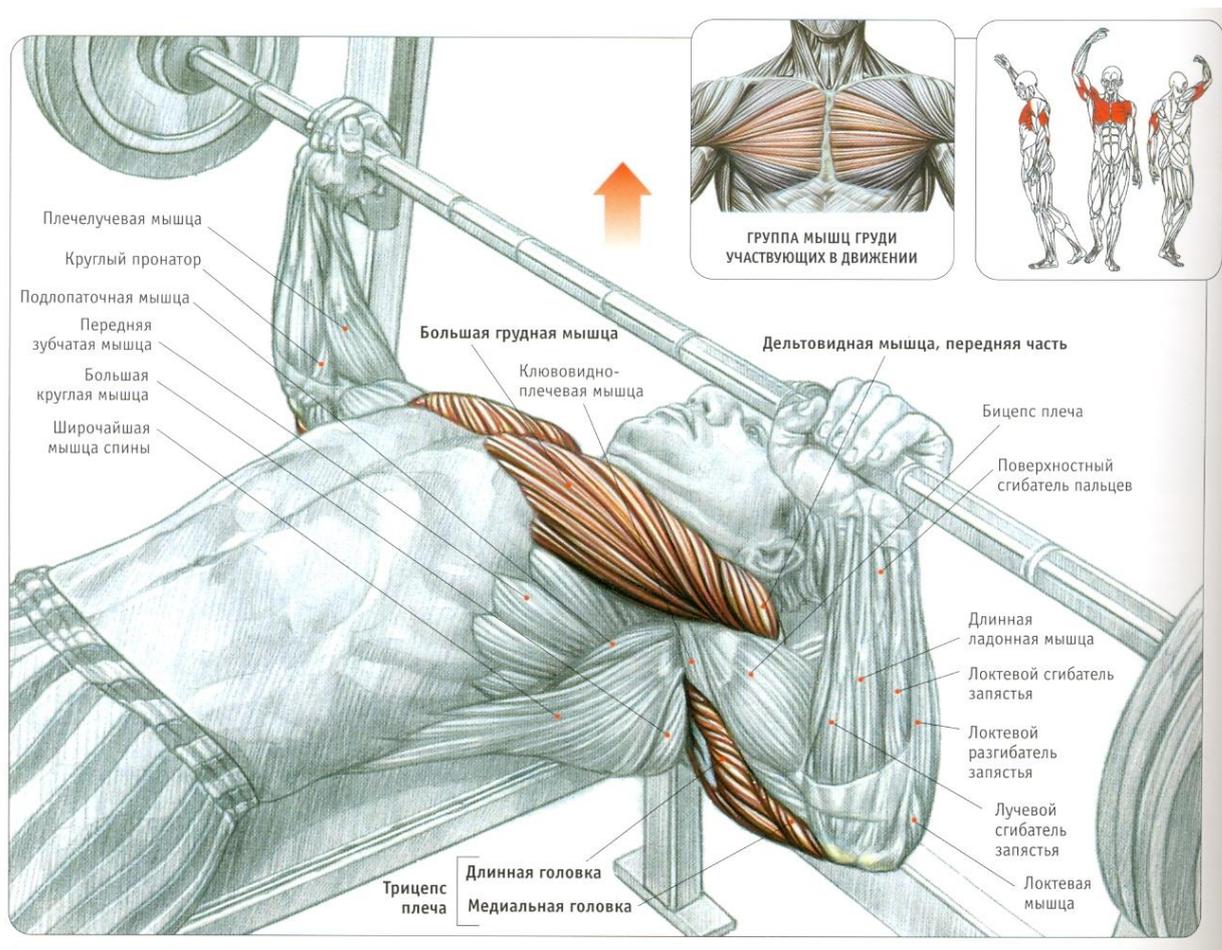
Вес отягощения, %	Максимальные возможности футболиста, кг												
	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
30	10,5	12,0	13,5	15,0	16,5	18,0	19,5	21,0	22,5	24,0	25,5	27,0	28,5
35	12,5	14,0	16,0	17,5	19,5	21,0	23,0	24,5	26,5	28,0	30,0	31,5	33,5
40	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
45	16,0	18,0	20,5	22,5	25,0	27,0	29,5	31,5	34,0	36,0	38,5	40,5	43,0
50	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0	37,5	40,0	42,5	45,0	47,5
55	19,5	22,0	25,0	27,5	30,5	33,0	36,0	38,5	41,5	44,0	47,0	49,5	52,5
60	21,0	24,0	27,0	30,0	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0	48,0	51,0	54,0	57,0
65	23,0	26,0	29,5	32,5	36,0	39,0	42,5	45,5	49,0	52,0	55,5	58,5	62,0
70	24,5	28,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,5	49,0	52,5	56,0	59,5	63,0	66,5
75	26,5	30,0	34,0	37,5	41,5	45,0	49,0	52,5	56,5	60,0	64,0	67,5	71,5
80	28,0	32,0	36,0	40,0	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	64,0	68,0	72,0	76,0
85	30,0	34,0	38,5	42,5	47,0	51,0	55,5	59,5	64,0	68,0	72,5	76,5	81,0
90	31,5	36,0	40,5	45,0	49,5	54,0	58,5	63,0	67,5	72,0	76,5	81,0	85,5
95	33,5	38,0	43,0	47,5	52,5	57,0	62,0	66,5	71,5	76,0	81,0	85,5	90,5

Таблица для определения индивидуальной нагрузки

В приведенном выше примере максимальная сила футболиста равна 70 кг. В том случае, если нужно провести тренировку с отягощением в 45%, вес отягощения, по таблице, равен 31.5 кг.

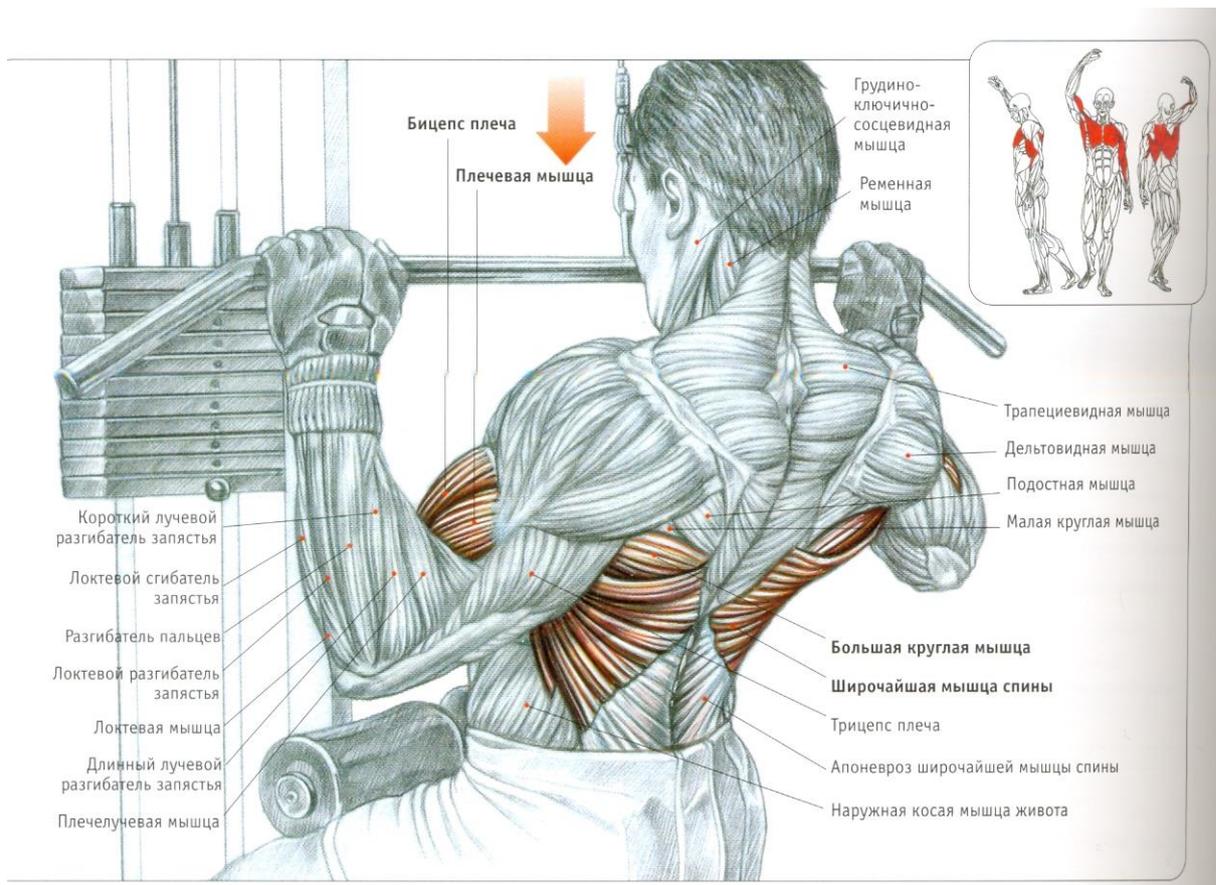
Рассмотрим основной вопрос силовой тренировки – какие мышцы необходимо тренировать футболисту, развивая в них максимальную силу? Практика силовой подготовки показала, что для этого необходимо и достаточно определить **4-5 базовых** упражнений с отягощением – это может быть штанга, силовая тяга тренажера или собственный вес и **3-4 изолированных** упражнений. Необходимо особо подчеркнуть, что базовые упражнения должны развивать силовые возможности не отдельных мышц, а одновременно большой группы мышц, не нарушая при этом межмышечную координацию и футбольные двигательные стереотипы. Изолированные упражнения развивают силовые качества отдельных мышц. Тренировочные занятия проводятся в форме круговой тренировки, на одной «станции» располагаются 2-3 футболисты со схожими силовыми возможностями.

Первое базовое упражнение. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье



Лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней:
 -взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч;
 -сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
 -выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.
 Это упражнение развивает большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и ключовидно-плечевые мышцы.

Второе базовое упражнение. Тяга верхнего блока перед собой.



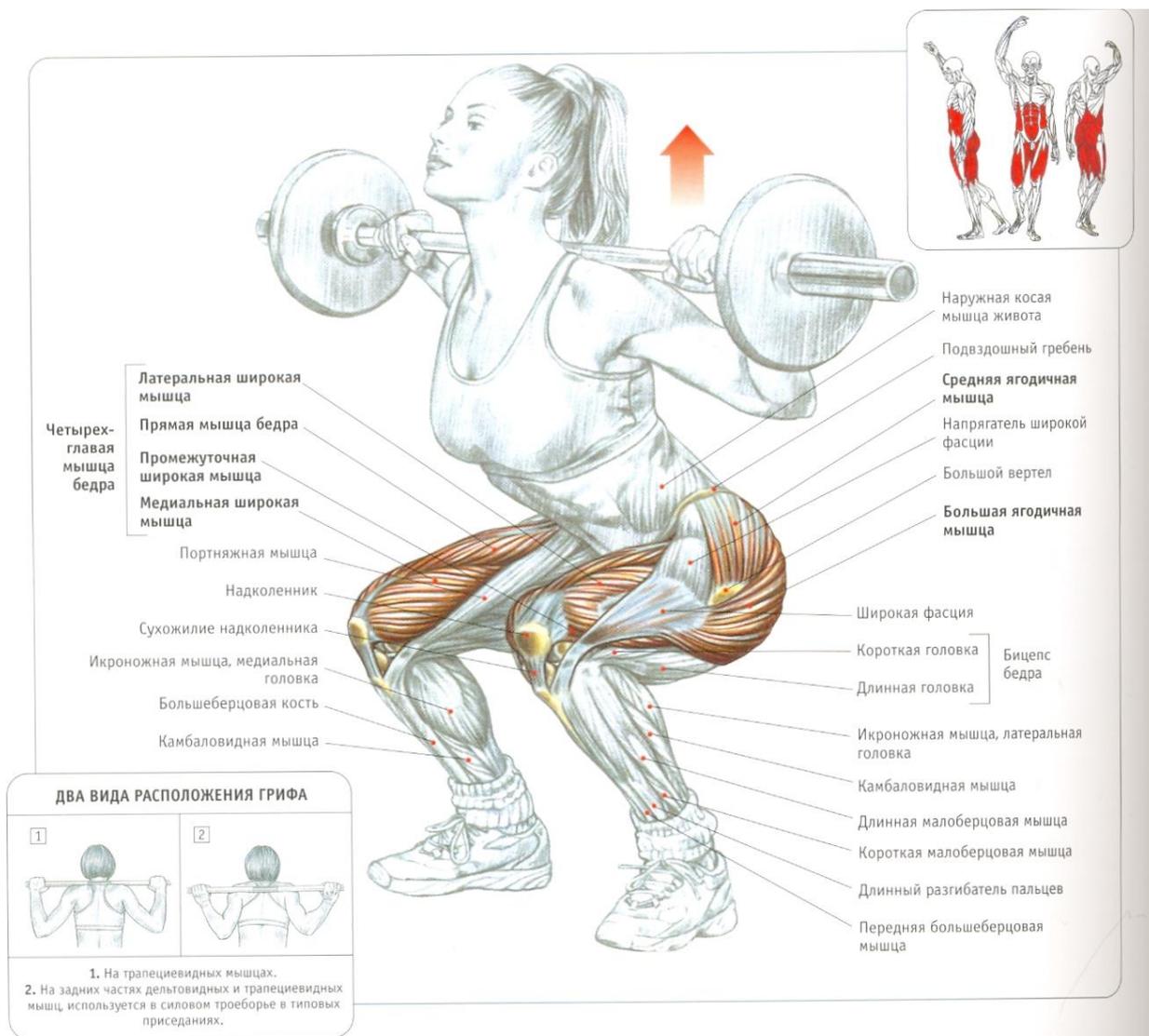
Сидя лицом к тренажеру. Гриф верхнего блока взять широким хватом сверху:

- сделать вдох и потянуть гриф к верхней части груди, заводя локти назад;
- сделать выдох по окончании движения.

Это упражнение развивают мышцы спины, акцентируя нагрузку на среднюю часть широчайших мышц спины, работают трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, бицепсы, плечевые и большие грудные мышцы.

Третье базовое упражнение. Приседания со штангой на плечах.

Приседания представляют собой первейшие упражнения в физической культуре. Они задействуют основную массу мышечной системы и превосходно подходят для укрепления сердечно-сосудистой системы. Приседания также прекрасно развивают грудную клетку и тем самым обеспечивают правильную функцию дыхания.



Стоя. Штанга помещена на специальной стойке. Взять гриф, расположив руки на ширине, комфортной вашему типу телосложения. Подсесть под гриф, расположив его на трапециевидных мышцах немного выше задних частей дельтовидных мышц, и отвести локти назад:

-сделать глубокий вдох для создания внутригрудного давления по избежание наклона туловища вперед и немного выгнуть спину, напрячь мышцы живота, смотреть прямо перед собой и, сместив таз вперед, поднять гриф со стойки;

-сделать от стойки один или два шага назад и поставить ноги на ширину плеч, направив носки вперед или чуть разведя их в стороны;

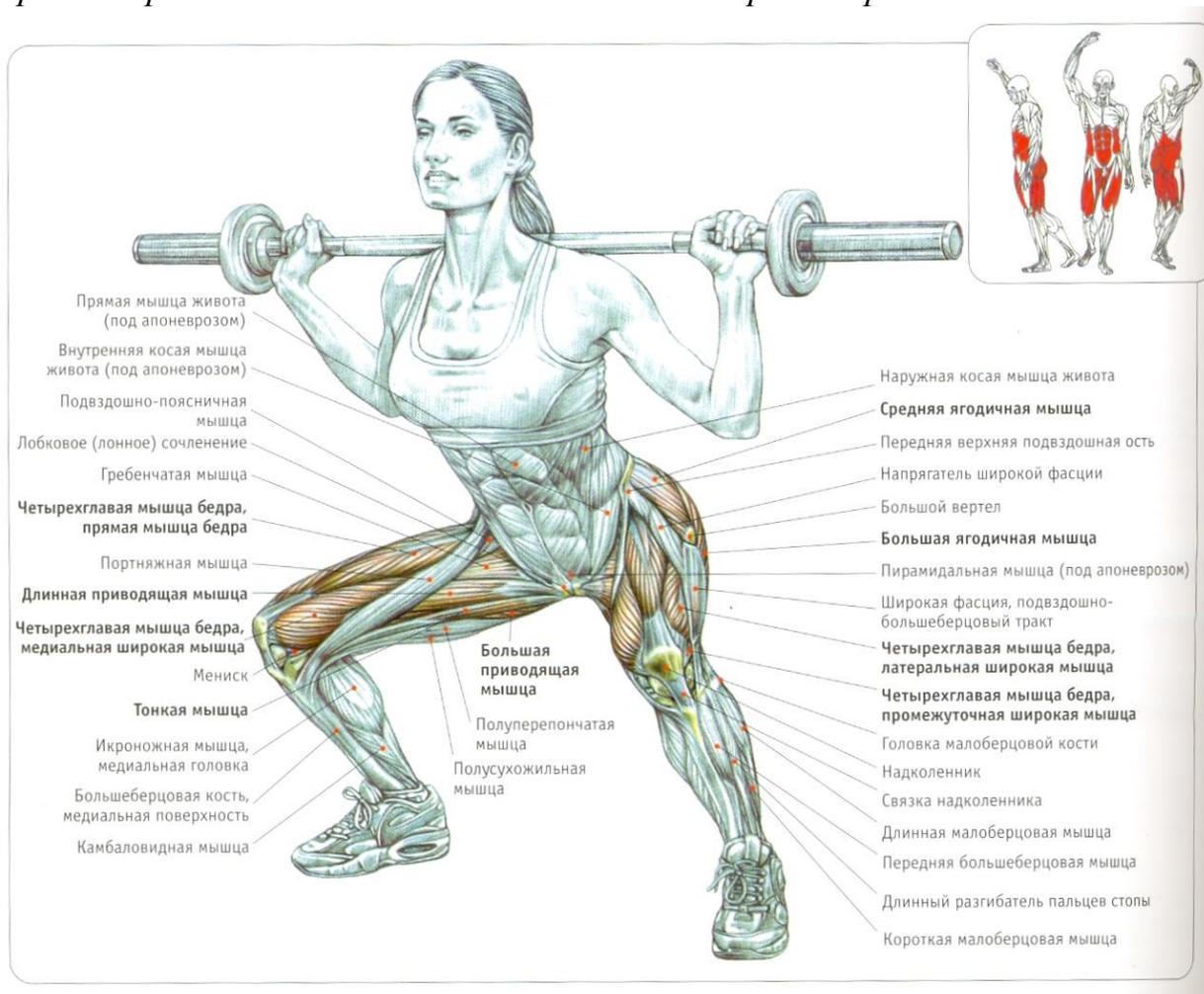
-медленно сгибать колени и присесть, фиксируя положение спины во время движения, чтобы не получить травму;

-когда бедра достигнут горизонтального положения, разогнуть ноги и выпрямлять туловище, чтобы вернуться в исходное положение;

- по окончании движения сделать выдох.

Приседания развивают четырехглавую мышцу бедра, ягодичные мышцы, все приводящие мышцы, мышцы, выпрямляющие позвоночник, мышцы живота, а также седалищно-большеберцовые мышцы.

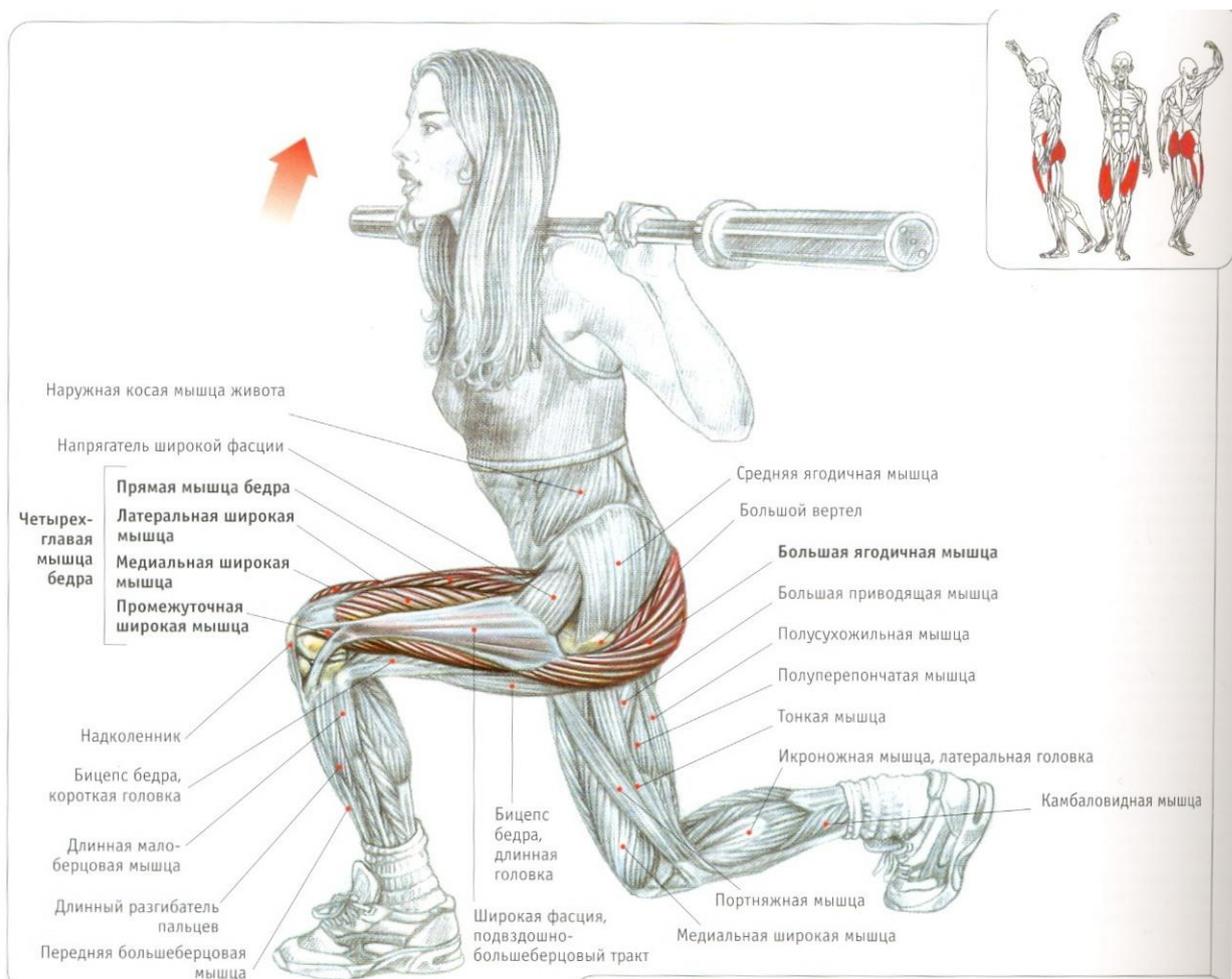
Вариант приседания со штангой на плечах – широкое приседание.



Это упражнение выполняется так же, как и классические приседания со штангой. Однако его особенностью является очень широко расставленные ноги с разведенными в стороны носками. Это дополнительно включает в работу внутренние мышцы бедра. При этом задействуются следующие мышцы:

- четырехглавая мышца;
- все приводящие мышцы (длинная, большая, короткая, гребенчатая и тонкая);
- ягодичные мышцы;
- седалищно-большеберцовые мышцы;
- мышцы живота
- все крестцово-поясничные мышцы.

Четвертое базовое упражнение. Выпады со штангой на плечах.



Стоя прямо. Ноги слегка расставить. Штангу поместить за шей на трапециевидных мышцах:

-сделать вдох и шаг вперед, держа туловище прямо.

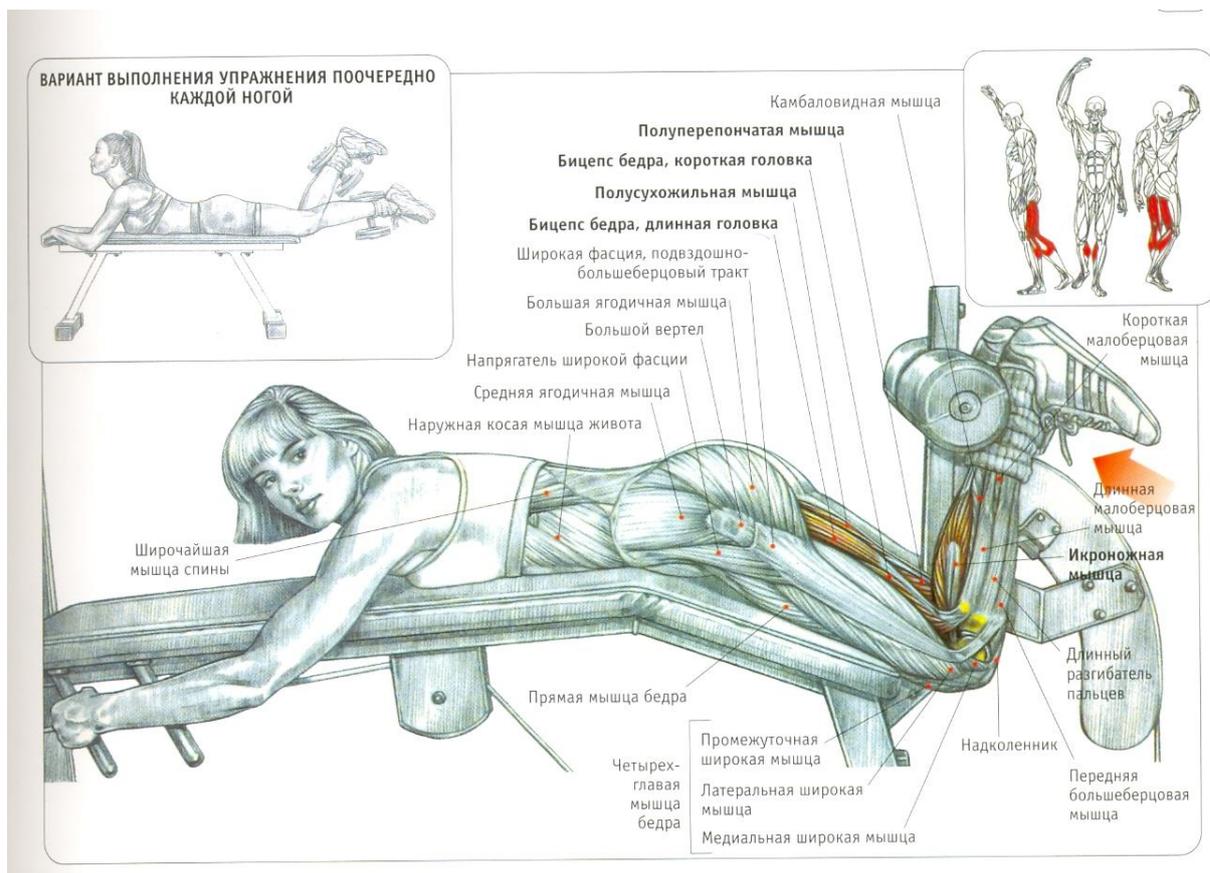
Во время выпада перемещаемое вперед бедро должно стабилизироваться в горизонтальном положении или немного выше;

-вернуться в исходное положение и сделать выдох.

Это упражнение в первую очередь задействует большую ягодичную мышцу. Упражнение можно выполнять его двумя способами. При обычном шаге (не широком) нагрузка усиливается на четырехглавую мышцу бедра, а при широком шаге напряжение концентрируется на седалищно-подколенных мышцах, большой ягодичной мышце с напряжением подвздошно-поясничной и прямой мышцы бедра.

При выпаде назад нужно переносить всю тяжесть тела на выставленную вперед ногу. Это упражнение сравнительно труднее предыдущего из-за необходимости постоянно сохранять равновесие. На стадии обучения следует выполнять его с использованием очень легкого веса и контролировать коленный сустав выставленной вперед ноги.

Первое изолированное упражнение. Сгибание ног лежа.



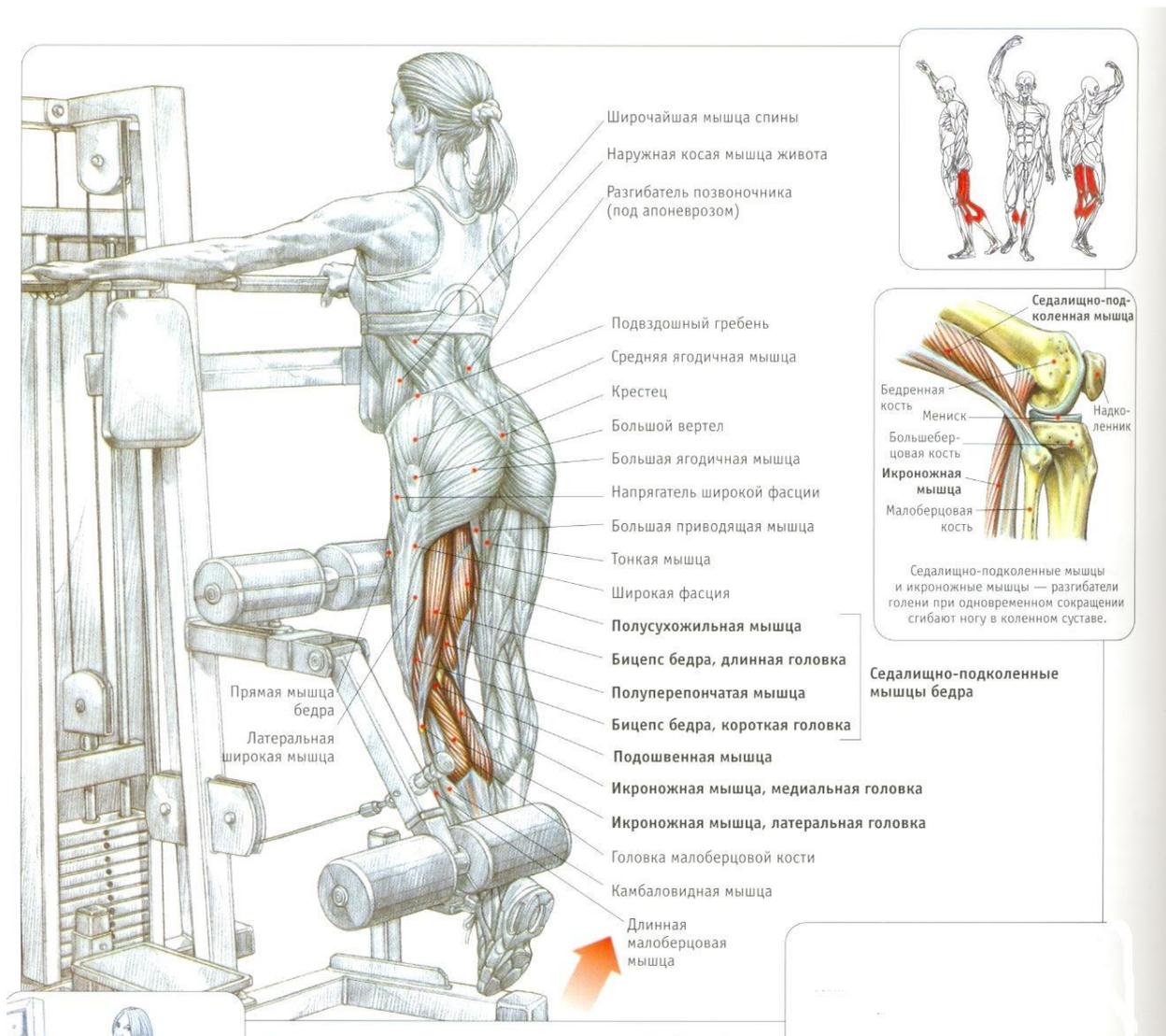
Лежа лицом вниз на скамье тренажера. Взяться за рукоятки. Ноги выпрямить и завести под валики тренажера:

-сделать вдох и одновременно согнуть обе ноги, стараясь при этом коснуться пятками ягодиц. Затем медленно, контролируя движение, опустить валики в исходное положение;

-по окончании движения сделать вдох.

Это упражнение вовлекает в работу всю группу седалищно-подколенных мышц бедер, икроножные мышцы, а также более глубоко расположенные подколенные мышцы. Если при сгибании ног стопы находятся носками внутрь, то больше нагружаются полусухожильные и полуперепончатые мышцы, а если стопы носками наружу, то больше нагружаются короткая и длинная головки бицепсов бедра.

Второе изолированное упражнение. Сгибание одной ноги стоя.

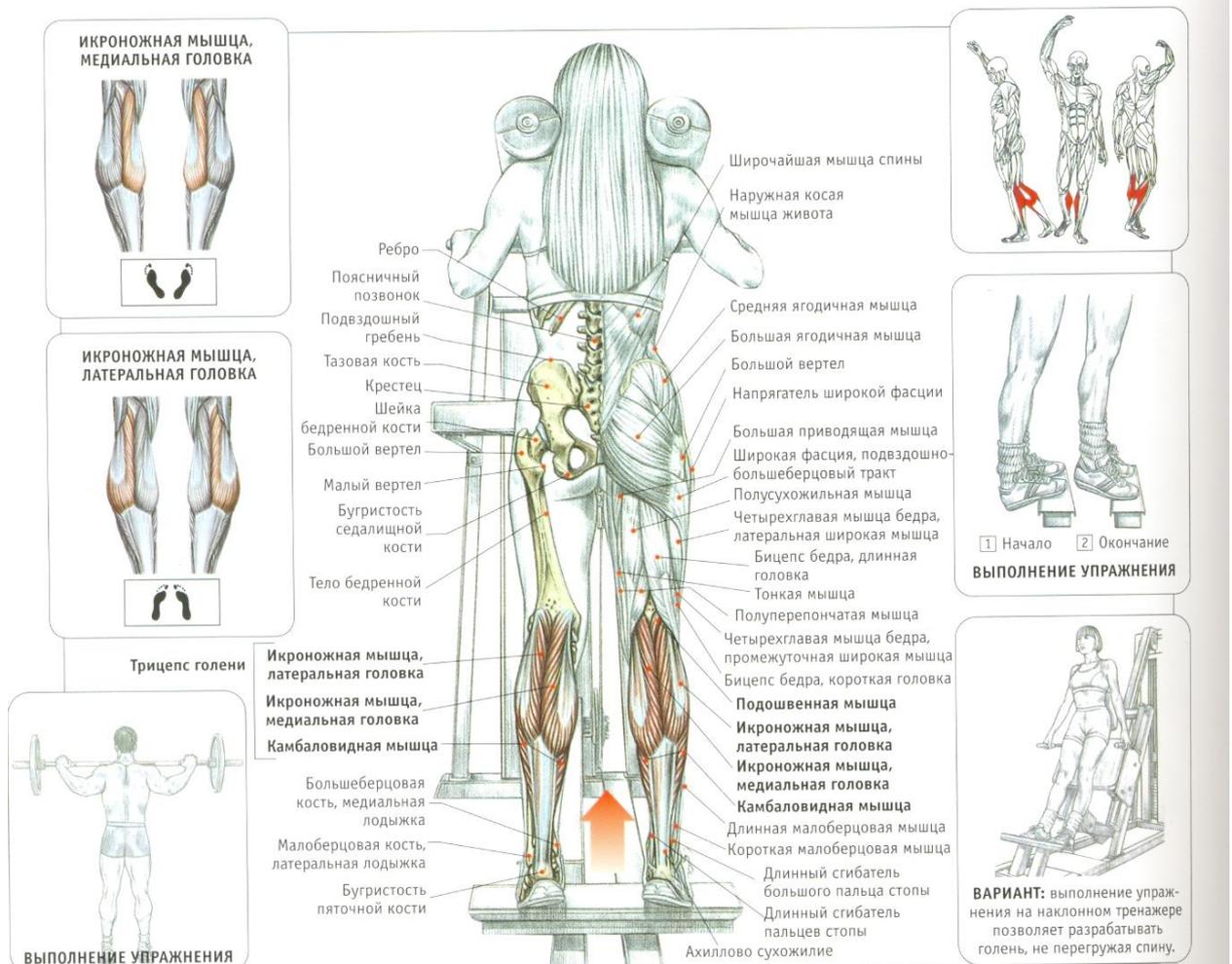


Стоя у тренажера. Взяться руками за рукоятки. Рабочее бедро прижать к верхнему валику – опоре. Голень поставить под нижний валик. Выпрямить ногу и завести щиколотку под нижний валик:

- сделать вдох и согнуть ногу в колене;
- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение вовлекает в работу все седалищно-подколенные мышцы бедра (полусухожильные, полуперепончатые, бицепсы бедра – короткие и длинные головки) и в меньшей мере икроножные мышцы. Чтобы увеличить нагрузку на икроножные мышцы, достаточно при сгибании голени одновременно сгибать стопу. Для уменьшения нагрузки на икроножную мышцу, что в большинстве случаев бывает необходимым, нужно держать стопу выпрямленной.

Третье изолированное упражнение. Подъем на носки стоя. Это упражнение можно отнести и к базовым.



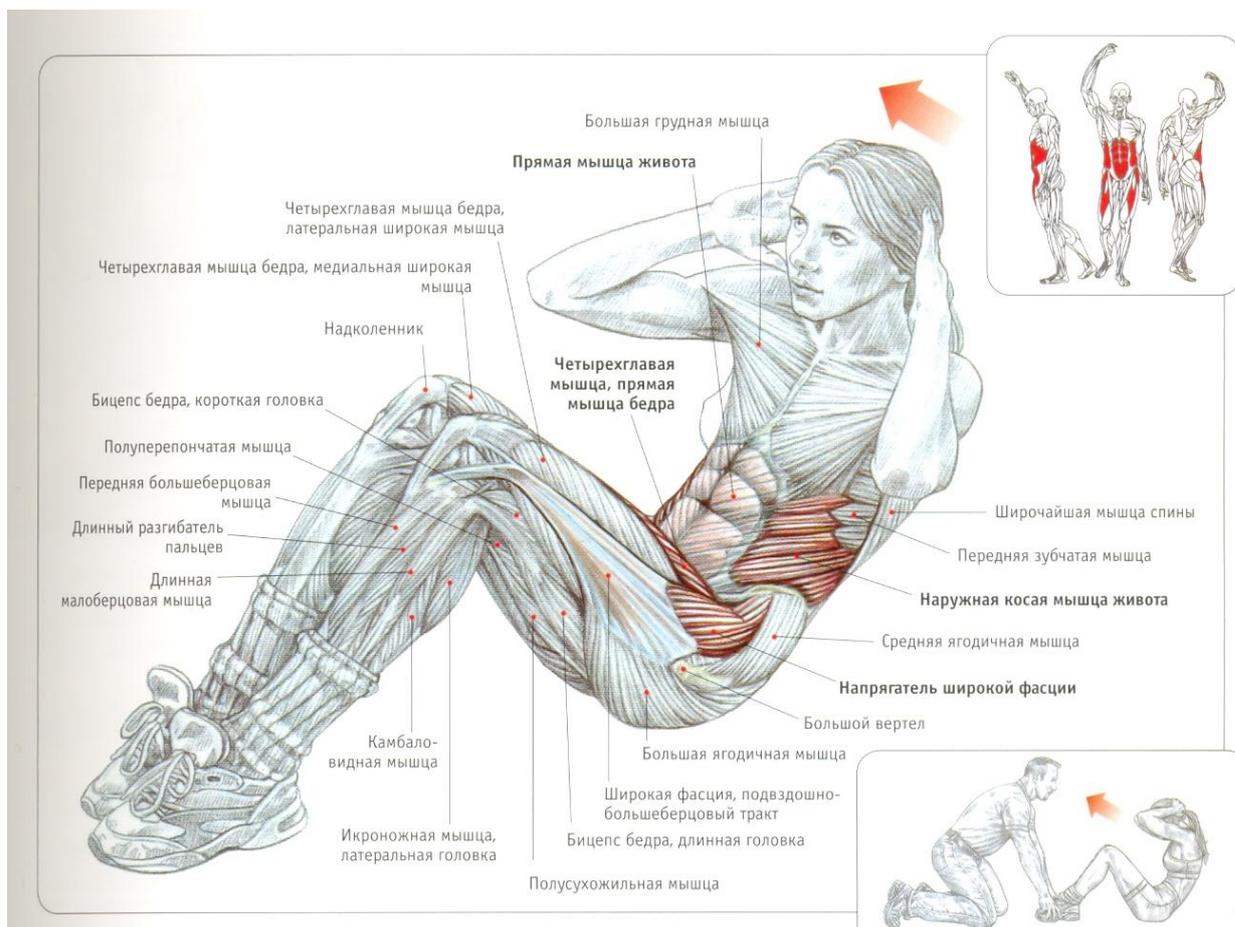
Стоя. Спину держать ровно. Плечи поместить под специальные валики. Встать на специальную подставку, расположив на ней носки и подушечки стоп, а пятки свободно опустив вниз. Голень держать расслабленной и растянутой:

-сделать вдох, напрячь стопы (подошвенное сгибание), поднявшись вверх на носки, и вернуться в исходное положение, опустившись вниз;

-по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение тренирует трехглавые мышцы голени (включая камбаловидную мышцу, короткую и длинную головки икроножной мышцы). Чтобы правильно напрягать эти мышцы, очень важно подниматься на носках как можно выше в каждом повторении движения.

Четвертое изолированное упражнение. Подъемы туловища.



Лежа спиной на полу. Ноги согнуть. Ступни прижать к полу. Руки за головой:

-сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину. Вернуться в исходное положение, не опуская торс на пол;

-по окончании движения сделать выдох.

Повторять упражнение до тех пор, пока не будут утомлены мышцы живота. Это упражнение задействует сгибатели бедра, а также косые мышцы живота, однако главным образом оно разрабатывает прямые мышцы живота.

Варианты: 1. Для лучшей устойчивости попросите партнера придерживать ваши стопы, прижимая их к полу.

2. Для облегчения выполнения упражнения можно вытягивать руки вперед.

3. Для интенсивной нагрузки нужно выполнять упражнение на наклонной доске.

Планирование нагрузок для развития максимальной силы.

Под физической нагрузкой в теории и практике спортивной тренировки понимается любая форма мышечной активности, при которой в организме возникают выраженные физиологические и биохимические изменения, способствующие росту тренированности. При планировании нагрузок силовой подготовки надо учитывать шесть основных компонентов,

находящихся в тесной взаимосвязи: время и частоту тренировок, объем и интенсивность, вид упражнений и качество их выполнения. Кроме того, эффективность силовой тренировки во многом зависит от числа и последовательности упражнений, числа повторений, темпа выполнения упражнений и режима работы мышц.

Оптимальным методом для развития максимальной силы у футболистов является аэробно-силовой вариант метода многократных субмаксимальных (не предельных) напряжений, заключающейся в том, что при его использовании тренируются и медленные и быстрые волокна, включаются как аэробные, так и анаэробные процессы, которые обеспечивают значительное повышение силовых возможностей в условиях скоростно-силового режима.

Аэробно-силовой метод предполагает использование 3-4 базовых упражнений на основные группы мышц и 3-4 изолированных упражнения. Для каждого упражнения подбирается вес, с которым футболист выполняет 2-3 подхода по 9-18 повторений. Темп, число повторений и подходов зависит от периода подготовки: на обще-подготовительном этапе темп не высокий, а на специально-подготовительном взрывной. Отдых между упражнениями – 1-2 минута с расслаблением мышц. Пульс не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Еще раз подчеркнем, что при выборе комплекса упражнений необходимо руководствоваться главным правилом - должны нагружаться «футбольные» мышечные группы, несущие основную нагрузку в игре. В тренировке три последовательных упражнения не должны выполняться одной и той же группой мышц. Работа начинается с определения индивидуальной максимальной силы в базовых силовых упражнениях показанных на страницах 17-«жим», 18-«тяга», 19-«присед», 21-«выпады», 24-«подъем» на носки. Изолированные упражнения служат для «доработки» отдельных мышц. Например, «сгибание ног лежа» для 2-х голов мышц задней поверхности бедра.

Затем формируются группы из 2-3 футболистов со сходными силовыми возможностями, которые выполняют упражнения методом круговой тренировки. Количество «станций» должно быть $N+1$, где N – число групп. Дело в том, что упражнения «присед со штангой на плечах» и «выпады» рассматриваются как соподчиненные упражнения, которые выполняются одно за другим последовательно. В связи с этим на станции №1 нужно расположить «присед», а на станции №2, которая будет в начале тренировки свободна, «выпады». В число упражнений можно включить 1-2 упражнения на стабилизацию.

В зависимости от уровня подготовки, первоначальная нагрузка должна составлять 40-50% от индивидуальной максимальной силы. На каждого футболиста заполняется карточка, с помощью которой ведется планирование и контроль силовых нагрузок.

КАРТОЧКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Фамилия:

Вес:

Год рождения:

Упр. Число	присед	Выпады	тяга	Жим																				
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							
	Вес																							
	Повторов																							

Практический опыт показывает, что силовую подготовку по развитию максимальной силы желательно начинать на первом втягивающем или оздоровительном сборе, конечно, если такой можно провести, например, в декабре. В этом случае проводятся не менее 3 занятий силовой направленности в неделю. Параллельно проводятся ежедневные занятия по укреплению опорно-двигательного аппарата по программам «мышечный корсет» и «растяжка», с помощью упражнений на стабилизацию и растягивающий стретчинг.

В результате такой работы в течение 10-12 тренировочных дней создаются хорошие предпосылки для развития и совершенствования силовых возможностей на обще-подготовительном этапе подготовки.

Если втягивающий сбор не проводится, то работа по силовой подготовке, с целью развития максимальной силы, должна быть организована уже на первом, январском, УТС в режиме 2-х разовых занятий в неделю. Программы «мышечный корсет», «стабилизация», «стретчинг» переносятся в разминку и в заключительную часть тренировок.

В любом случае нужно соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок, с тем расчетом, что отягощения в 80-85% должны быть достигнуты на предпоследней недели обще-подготовительного этапа подготовки. В таком случае достигнутый уровень максимальной силы может не только обеспечить качественное выполнение работы скоростно-силового характера на специальном этапе подготовки, но снизить вероятность получения травм на старте сезона.

В соревновательном периоде работа по сохранению уровня максимальной силы проводится один раз в неделю, а тренировки скоростно-силового характера, но разной направленности и величины, можно проводить 1-2 раза в неделю. Например, в начале недельного микроцикла проводится тренировка по поддержанию уровня максимальной силы, а в середине недели на развитие взрывной силы.

Р А С Т Я Ж К А

Растяжка мышц, в основе которой лежит работа над развитием гибкости, составляют упражнения направленные на удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений:

- 1) баллистические – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания и скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.
- 2) статические (стретчинг) – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находится какое-то время в растянутом состоянии.

Примером первого типа может быть комплекс упражнений под условным названием «китайская разминка», которые выполняются в движении вперед шагом с переступанием или в легком беге с перепрыжкой:

- 1) поочередно поднимаем к груди правую, а затем левую ногу согнутую в колене (можно помогать руками).
- 2) поочередно согнутой ногой в колене выполняем отведение бедра.
- 3) поочередно согнутой ногой в колене, из положения отведения, выполняем приведение бедра.
- 4) поочередно согнутую ногу в колене, из положения отведения, поднимаем вверх (как будто достаем коленом ухо).
- 5) поочередно выполняем махи прямой ногой вперед.
- 6) поочередно выполняем махи прямой ногой в сторону.

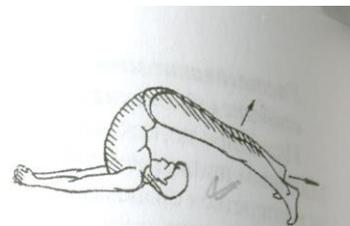
Все упражнения 1-6 можно выполнять двигаясь спиной вперед.

Особенность баллистических упражнений в том, что максимум растянутости мышц достигается в конечной фазе движения и эта фаза слишком кратковременна, потому физиологические сдвиги в мышце минимальны.

В этом отношении статические упражнения имеют существенное преимущество т.к. в этих упражнениях футболист принимает нужную позу и затем 10-15 секунд удерживает ее, все это время мышцы активны, улучшается кровоснабжение, а это положительно сказывается на их тонусе. При выполнении стретчинга сначала мышца реагирует на растяжение сокращением. Сжатие - это естественный защитный рефлекс против разрыва. При правильно выбранной силе растягивания начальное сжатие быстро переходит в расслабление и мышца растягивается. В меньшей степени, но также растягиваются сухожилия, связки, суставные сумки и фасции мышц. Ниже показан базовый комплекс стретчинга, состоящий из 20 упражнений:

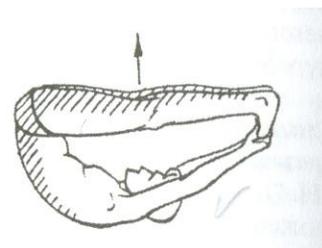
1. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться в газон (пол), ноги при этом расставить на ширину плеч, сцепить пальцы выпрямленных рук. Медленно выпрямить колени, не отрывая ступни ног от пола. Удерживать эту позу в течение 10-15 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-7 секунд. Повторить задание 2-4 раза.



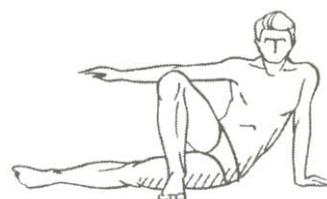
2. Растягивание мышц-разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

Исходное положение: лежа на спине, прямые руки поднять вверх; перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 10-12 секунд. В конечной позе выпрямить ноги. Повторить упражнение 3-4 раза с отдыхом 5-10 секунд.



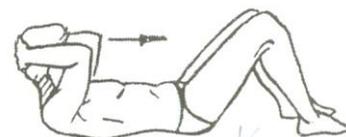
3. Растягивание мышц туловища, участвующих в боковых наклонах; отводящих и приводящих бедра, разгибателей плеча.

Исходное положение: сидя на левой ягодице, перейти в положение – лежа на левом боку, правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить перед бедром выпрямленной левой ноги (стопу прижать к бедру выше колена), левой рукой опереться о газон. Не отрывая ног и левой руки от газона, наклонить верхнюю часть тела вперед, правую руку вывести тоже вперед и потянуться за ней. Удерживать эту позу в течение 10-15 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-7 секунд. Повторить задание 2-3 раза на каждую ногу.



4. Растягивание задних мышц шеи и затылка.

Исходное положение: лежа на спине с согнутыми ногами, разведенными на ширину плеч. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растяжение мышц шеи. Удерживать эту позу в течение 5-10 секунд. После отдыха повторить это упражнение, но одновременно с движением рук напрячь мышцы шеи, противодействуя сгибанию головы. Выполнить попеременно эти варианты по 3-4 раза с отдыхом между ними 5-10 секунд.



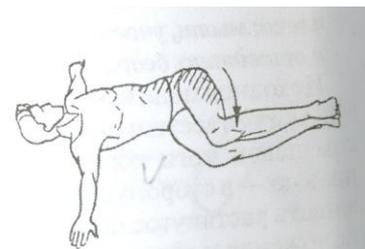
5. Растягивание мышц туловища, приводящих и разгибающих плечо; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

Исходное положение: выпад на правую ногу, прямую левую ногу отвести в сторону – накрест за правую ногу, носком левой ноги коснуться газона. Левую руку за голову, правую – в сторону. Медленно наклониться вправо и удерживать растянутое положение 10-15 секунд. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 5-7 секунд. Повторить задание 2-3 раза на каждую сторону.



6. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести вправо, не отрывая рук от пола. Чем сильнее вращение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 10-12 секунд, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 5-10 секунд упражнение повторить в другую сторону. Выполнить 3-4 раза.



7. Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.

Исходное положение: лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть ее к голове, одновременно то напрягая, то расслабляя стопу. Ощувив достаточное растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее 12-15 секунд. Поменять положение ног и после отдыха 5-10 секунд повторить упражнение.

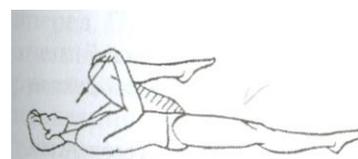


8. Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро, сгибающих голень и стопу.

Исходное положение: лежа на правом боку, вытянутую левую ногу поднять вперед и взять за голень, правая нога – полусогнута. Постепенно приближать голень левой ноги к голове и одновременно кратковременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив достаточное растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее 12-15 секунд. Поменять положение ног и после отдыха в 5-10 секунд повторить упражнение.



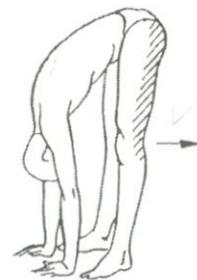
9. Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро.



Исходное положение: лежа на спине. Медленно подтянуть колено правой ноги к груди, захватив его руками. Почувствовав растяжение мышц бедра, прекратить подтягивание и зафиксировать позу на 12-15 секунд. После отдыха в 5-7 секунд повторить упражнение для левой ноги.

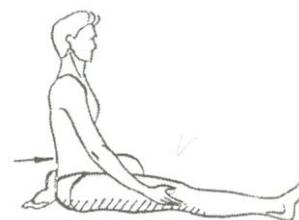
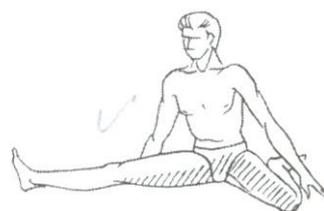
10. Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. В начале ноги в коленных суставах слегка согнуть, затем выпрямить. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достигнутую позу 10-12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз с отдыхом 5-10 секунд.



11. Растягивание мышц, сгибающих, разгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих туловище.

Исходное положение: сидя, одна нога впереди, выпрямлена, стопа в вертикальном положении, другую ногу согнуть в коленном суставе и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, выведением таза вперед, растягивание усиливается. Если уровень гибкости у футболистов хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге. Растягивание может быть существенно большим, если обхватить обеими руками ступню выпрямленной ноги и подтянуть верхнюю часть тела вплотную к ноге, опустив при этом голову.



12. Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.

Исходное положение: сидя, левая прямая нога вытянута вперед. Правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить с внешней стороны бедра левой ноги на уровне колена.левой рукой обхватить колено согнутой ноги и притягивать его в направлении левого плеча, спина при этом должна быть прямой. Удерживать эту позу 10-12 секунд, затем вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3-4 повторения на каждую ногу.



13. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

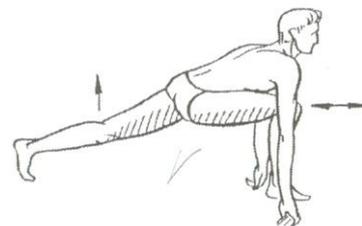


Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить ее за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. Подтянуть стопу согнутой ноги к области ягодиц. За счет тяги рукой верхней части стопы усиливается растягивание мышц разгибателей бедра. Удерживать конечное положение 10-15 секунд. Отдых в исходном положении – от 5 до 10 секунд.

14. Растягивание мышц-сгибателей бедра одной ноги и разгибателей бедра другой ноги.

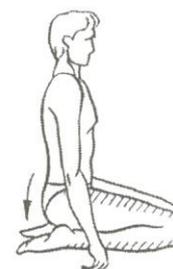
Исходное положение: основная стойка.

Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Чем шире выпад вперед, тем большее растяжение ощущается в мышцах задней поверхности бедра впереди стоящей ноги. Удерживать эту позу в течение 15-20 секунд. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3-4 повторения на каждую ногу.



15. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Исходное положение: основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть вовнутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно с периодическими покачиваниями. Отдых в исходном положении – от 5 до 10 секунд.



16. Растягивание позвоночно-поясничной мышцы одной ноги и разгибателей бедра другой.

Исходное положение: основная стойка.

Сделать широкий выпад вперед правой ногой, верхнюю часть тела выпрямить, левую ногу вытянуть, руки за голову, правую ногу согнуть под прямым углом. Не поворачивая ног, активно опустить таз и остаться в этом положении на 15-20 секунд. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5-10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3-4 повторения на каждую ногу.



17. Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы.

Исходное положение: лежа на правом боку с опорой на локоть. Отвести бедро назад (нога при этом согнута в коленном суставе под прямым углом) и левой рукой пятку



подвести к ягодицам. Удерживать эту позу до 20 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 секунд. Повторить задание 4-6 раз.

18. Растягивание мышц, сгибающих бедро, а также разгибающих голени и стопы.

Исходное положение: стоя лицом к опоре, опереться левой рукой о стенку, согнуть правую ногу в коленном суставе и обхватить стопу правой рукой. Прижать пятку к ягодице, не давая колену двигаться назад, и не допуская сильного прогиба в спине. Удерживать эту позу до 20 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 секунд. Повторить задание 4-6 раз.



19. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

Исходное положение: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени расслабленно развести в стороны, дыхание спокойное. Держать растянутое положение от 10 до 20 секунд, отдохнуть и повторить 3-5 раз с отдыхом 10 секунд. Если при выполнении упражнения таз вывести немного вперед, растягивание усиливается.



20. Одностороннее растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение: стоя, ноги врозь. Ногу, мышцы которой предстоит растягивать, отставить в сторону с выпрямленным коленным суставом, другую ногу слегка согнуть в колене. Растягивание регулируется давлением рук, опирающихся на эту ногу. Длительность упражнения – 10-12 секунд, отдых – 5-8 секунд.



Скоростная, взрывная и стартовая силы, скоростно – силовая и локальная мышечная выносливость.

Понятие быстроты в футболе шире, чем понятие скорости, потому что в первое, кроме скорости перемещения, входит скорость (быстрота) реагирования на движущийся объект - мяч, партнеров и соперников, а также быстрота реакции выбора, когда из нескольких возможных решений игровой ситуации, которая сложилась на футбольном поле, нужно выбрать одно, наиболее эффективное.

Существует мнение, что скоростным футболистом нужно родиться, и что любая тренировка мало что изменит. Так ли это?

Действительно, во многом скоростные качества зависят от соотношения в мышцах медленных и быстрых волокон, поэтому у каждого футболиста есть свой, зависящий от генетических свойств организма, «порог» скоростных способностей. Но какова его реальная величина не знает никто. В тоже время хорошо известно, что силовая тренировка позволяет добиться увеличения мышечного поперечника, следствием чего будет увеличение силы мышц ног. Эта сила «помноженная» на имеющиеся скоростные возможности, обеспечит прирост **мощности** мышечных сокращений, что позволит создать основные **предпосылки** для улучшения показателей взрывной и скоростной силы.

Из сказанного можно сделать очень важный вывод - методы развития скоростной силы желательно применять к уже подготовленным мышцам, имеющим достаточно высокий уровень максимальной силы.

Цель развития скоростной силы в футболе – эффективное выполнение специализированных скоростно-силовых двигательных действий (стартов, ускорений, неожиданных поворотов и разворотов, подкатов, ударов по мячу в падении и быстрых подъемов с земли), а главная задача – улучшение межмышечной координации в мышцах, которые обеспечивают выполнение этих действий. Поэтому методы развития максимальной и скоростной силы должны быть ориентированы на одни и те же группы мышц. Эти методы и средства, расставленные во времени, составляют СИСТЕМУ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ, которая является главной и основной частью системы физической подготовки футбольной команды.

Следовательно, вопрос заключается не только в том, какие методы наиболее пригодны для рационального и успешного развития максимальной и скоростной силы, но в какой комбинации и в каких пропорциях целесообразнее использовать их в тренировочном процессе. Знание этих пропорций и умелое их размещение во времени и позволяет создать **систему силовой подготовки.**

Например, на первом этапе подготовительного периода особое внимание уделяется силовой подготовке, направленной на развитие максимальной силы. Упражнения для взрывной силы и максимальной скорости включаются поэтапно. В соревновательном периоде объем тренировочных занятий на развитие максимальной силы всегда сокращается в пользу специальной скоростно-силовой тренировки. Но в соревновательном периоде не следует полностью исключать упражнения на максимальную силу. Таким образом, в процессе развития силовых качеств футболистов не целесообразно ни исключать и ни взаимозаменять методы развития максимальной и скоростной силы. Напротив, необходимо целенаправленно использовать оба дополняющие друг друга метода.

Качество скоростной силы внешне проявляется в виде ускорения или скорости, придаваемой, в течении определенного промежутка времени,

собственному телу или скорости передаваемой на другое тело. Например, это ускорение футболиста на 30 метров или сильный удар по мячу.

Особыми формами скоростной силы являются взрывная и стартовая сила, первая проявляется в способности очень быстро развивать большую по мощности силу в короткий промежуток времени, вторая, достигать значительного увеличения силы в начальной фазе нагрузки. Например, при стартовом разгоне.

Тренировка скоростных качеств футболистов имеет ряд особенностей и направлена на совершенствование:

- Быстроты реагирования на движущиеся объекты (мяч, соперники и партнеры);
- Быстроты реакции выбора (когда из нескольких возможных продолжений игровых действий нужно выбрать одно, наиболее эффективное);
- Быстроты стартового ускорения (взрывная и стартовая сила);
- Максимальной скорости бега (скоростная сила);
- Быстроты фаз «ускорение-торможение-ускорение» (скоростно-силовая выносливость).

Первое направление развития быстроты связаны, в основном, с выполнением чисто футбольных упражнений, например, «квадратов» 4x2, 6x3, 5x2, в которых футболисты **играют двумя мячами** с различным количеством касаний. Дополнительное условие выполнения упражнения – 2 мяча, заставляет футболистов быстро принимать решения при дефиците времени и пространства.

Второе направление развития быстроты можно связать со **скоростью коллективных атакующих действий**, которая зависит от умения футболистов выполнять своим партнерам по атаке **передачи в активную выгодную позицию (передача в АВП)**, когда нападающий получает мяч в движении и двигается с ним на скорости в сторону ворот соперника. Тренировка умения выполнять передачи в АВП является мощным средством развития оперативного мышления, которое являющейся, по своей сути, ориентировочным рефлексом. Качество оперативного мышления можно улучшить с помощью тренировки. Если бы это было не так, то человек ни когда бы не научился управлять автомобилем, ведь умение безопасно ехать по дороге тоже является ориентировочным рефлексом. Быстро и эффективно принимать решения во время игры футболисту помогает хорошо развитая антиципирующая реакция, которая позволяет предвидеть развитие игровой ситуации. При выполнении передач в АВП она нужна футболисту, чтобы точно рассчитать траекторию полета и место встречи мяча с партнером, который двигается на скорости к воротам соперника

Эффективным упражнением для развития быстроты реакции выбора является «целевой квадрат» 5x5, 4x4 или 3x3 с двумя нейтральными, играющими в середине квадрата или по его краям. Футболисты играют в одно касание. Воротами служат 2 стороны квадрата, за которые нужно завести мяч, поэтому это упражнение и называется «целевым».

Последние три направления скоростных качеств развиваются с помощью упражнений как с мячом, так и без мяча.

В теории спорта есть проверенные временем правила скоростных тренировок, они сводятся к следующему:

- Упражнение, направленное на развитие скоростных качеств, должно выполняться с максимальной скоростью (или мощностью). В таком упражнении при каждом повторении будет совершенствоваться мощность анаэробных алактатных источников энергии, которые обеспечивают взрывную и скоростную работу. Кроме того, начальная фаза этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования;
- Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающие во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости;
- Длительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью;
- Такое же требование предъявляется и к числу повторений: как только спортсмен утомляется, и вследствие этого в очередном повторении снижается скорость, повторение скоростного упражнения прекращается.

Все перечисленные требования полностью применить в работе с футболистами не удастся. Действительно, ждать 4-5 минут, когда у игрока восстановятся запасы АТФ после каждого ускорения, в футбольных тренировках невозможно. Поэтому в футболе целесообразно применять несколько другую тактику развития скоростных качеств:

Во-первых,

стать быстрее в беге можно за счет взрывной силы и быстрого стартового разгона. Для развития взрывной силы мышц ног применяются прыжковые упражнения, которые выполняются с однократным или повторными отталкиваниями одной или двумя ногами с максимальными усилиями. **Однократные** прыжковые упражнения выполняются с места, подхода или с напрыгиванием на одну или две ноги. Метод – повторно-серийный. В одной серии 5-7 отталкиваний с произвольной паузой, количество серии 2-3. с отдыхом 3-4 мин. Одновременно совершенствуется техника игры головой в прыжке.

Многократные прыжки выполняются без мяча и включают 3-8 отталкиваний с места одной ногой или двумя ногами, например, пятикратный прыжок на одной ноге или с ноги на ногу. В одной серии 3-5 повторения, количество серий 3-4.

Для развития взрывной силы часто применяются различные прыжки через **легкоатлетические барьеры**. В этих прыжках, которые являются «мягким» вариантом прыжков «в глубину», используется реактивная способность мышц, которые работают в ударном режиме в момент приземления и быстрого отталкивания после него. Использовать прыжки через барьеры нужно после предварительной силовой подготовки опорно-двигательного аппарата. Преимущество этого метода в том, что величину мышечных усилий можно регулировать высотой барьеров, а это является

одним из основным вопросом в определении величины прыжковых нагрузок.

Практика показала, что величину нагрузки по развитию взрывной силы прыжковым методом можно определить следующим образом: 1) опытным путем установлено, что большая нагрузка это 150 прыжков на одну ногу, средняя 100 и малая нагрузка 50 прыжков. Подбирается комплекс состоящий из 50-ти прыжков, выполняемых различными способами и соответственно с разными мышечными усилиями. Один повтор этого комплекса будет малой нагрузкой, два – средней и три повтора – большой нагрузкой.

Набор средств для развития взрывной силы периодически меняется, в зависимости от уровня ее развития.

С этой целью можно использовать перечисленные ниже упражнения:

1. Бег с высоким подниманием колен – лицом и спиной вперед.
2. Бег с захлестом пяток до ягодиц – лицом и спиной вперед.
3. Прыжками из стороны в сторону – лицом и спиной вперед.
4. Прыжками ноги крест накрест – лицом и спиной вперед.
5. Прыжки на одной ноге боком – в левую и правую сторону каждой ногой.
6. Прыжки на одной ноге с подтягиванием колена лицом и спиной вперед.
7. Прыжки двумя ногами колени к груди – лицом и спиной вперед.
8. Прыжки через линию максимальный темп – двумя ногами – лицом и спиной вперед и каждым боком.
9. Прыжки через линию максимальный темп – одной ногой лицом спиной и каждым боком вперед.
10. Глубокие и не быстрые выпады лицом вперед и левым правым боком.
11. Перемещение зигзагом на согнутых ногах (не приставным), максимальный темп, лицом, спиной и боком вперед.
12. В парах взявшись за руки: бег вперед лицом и спиной, боком.
13. В парах старт с разворотом с сопротивлением партнера.
14. Перемещения по направлению указанному тренером, максимальный темп.
15. В парах руки за спиной – один защищает лежащий за спиной мяч – другой пытается коснуться мяча ногой.
16. Водящий пытается достать спины последнего игрока в цепочки из четырех и более игроков.
17. В парах «ведущий» не разворачиваясь произвольно перемещается вперед-назад-влево-вправо. «Водящий» повторяет движение «ведущего», сохраняя дистанцию 1-2 метра лицом к лицу.

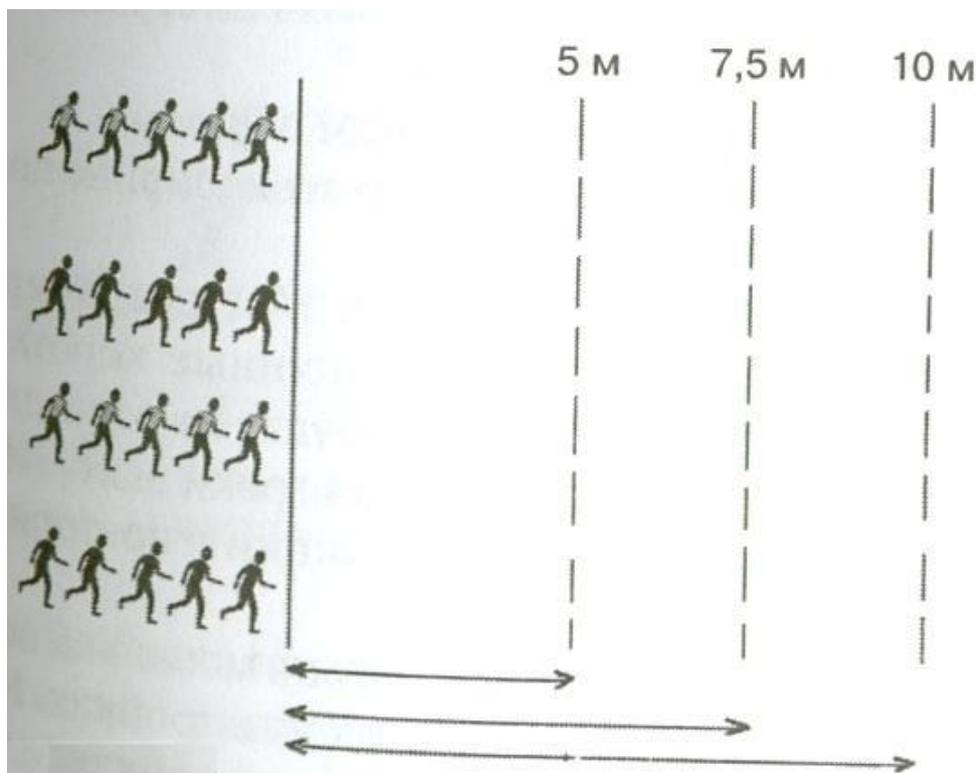
Динамика развития и совершенствования взрывной силы определяется с помощью прыжка с места в длину с двух ног или с использованием тензоплатформы.

Во-вторых,

стать быстрее можно тренируясь в скоростном беге на отрезках 5, 10, 20 и 30 метров. Это упражнение используется как средство развития и поддержания скоростных качеств. Если отрезки в 20 и 30 м. бежать в гору или просто с дополнительным отягощением(3-5кг.), то такой бег будет

развивать и совершенствовать межмышечную координацию мышц задней и передней поверхности бедра.

Одним из примеров скоростного бега на коротких отрезках может служить упражнение «челночная эстафета».



Челночная эстафета на отрезках 5 м; 7,5 м; 10 м.

На рисунке схематично изображена такая эстафета. В ней могут бежать все футболисты, принимающие участие в тренировке. Тренер делит их на 3- 5 групп, и они встают в колонны на стартовой линии, как это изображено на этом рисунке. На расстоянии 5 м, 7,5 м, 10 м устанавливаются конусы, которых должны касаться футболисты в конце каждой дистанции. Эстафета начинается по сигналу тренера. Футболисты делают рывок на 5 м, касаются конуса, разворачиваются, бегут к своим партнерам по группе, касаются первого и встают в хвост колонны. После касания второй в колонне игрок начинает бег и выполняет то же задание. Команды должны без отдыха выполнить по 5 серий, что для каждого игрока составит по 50 м челночного бега.

После этого - отдых в течение одной минуты, и затем повторение эстафеты до отметки 7,5 м (объем бега в этой серии - 75 м). После второй эстафеты отдых несколько больший - 1,5 минуты, и затем повторение эстафеты до отметки 10 м (объем бега в этой серии - 100 м). На этом можно прекратить эстафету, и тогда суммарный объем взрывного бега, бега с максимальной мощностью, составит 225 м для каждого игрока.

Если тренер считает такой объем недостаточным, то он может заранее запланировать больший объем бега в эстафете.

Можно использовать так называемую «лесенку»: 5 м; 7,5 м; 10 м; 7,5 м; 5 м. В этом случае объем взрывного челночного бега составит 350 м.

Для обоснования вопроса регулирования тренировочных нагрузок в скоростном беге на коротких отрезках, можно использовать результаты получаемые при регистрации бега с **максимальным** усилиями футболистов российской премьер-лиги. За максимальные приняты усилия, которые обеспечивают скорость при перемещениях по футбольному полю выше 6,5 м. в сек. Количественные показатели такого бега, которые отличаются высокой точностью, предоставляет шведская фирма «Тракаб» с использованием компьютерной техники. Обработка результатов показала, что центральные защитники пробегают с максимальными усилиями, в среднем, 370-400 м., крайние защитники 480-520м., опорные полузащитники 620-650м, крайние полузащитники 650-670м., нападающие 600-620м, а в среднем по команде получается 550-570 м. Исходя из этих данных тренировочную нагрузку в 150-170м. можно считать малой, 300-350м. средней и 450-500м. большой нагрузкой.

Если сравнить показатели бега с максимальными усилиями российских и европейских футболистов, то такое сравнение окажется не в пользу первых. В Европе максимальный бег составляет 4-5% от общего пробега, а в России редко превышает 3%.

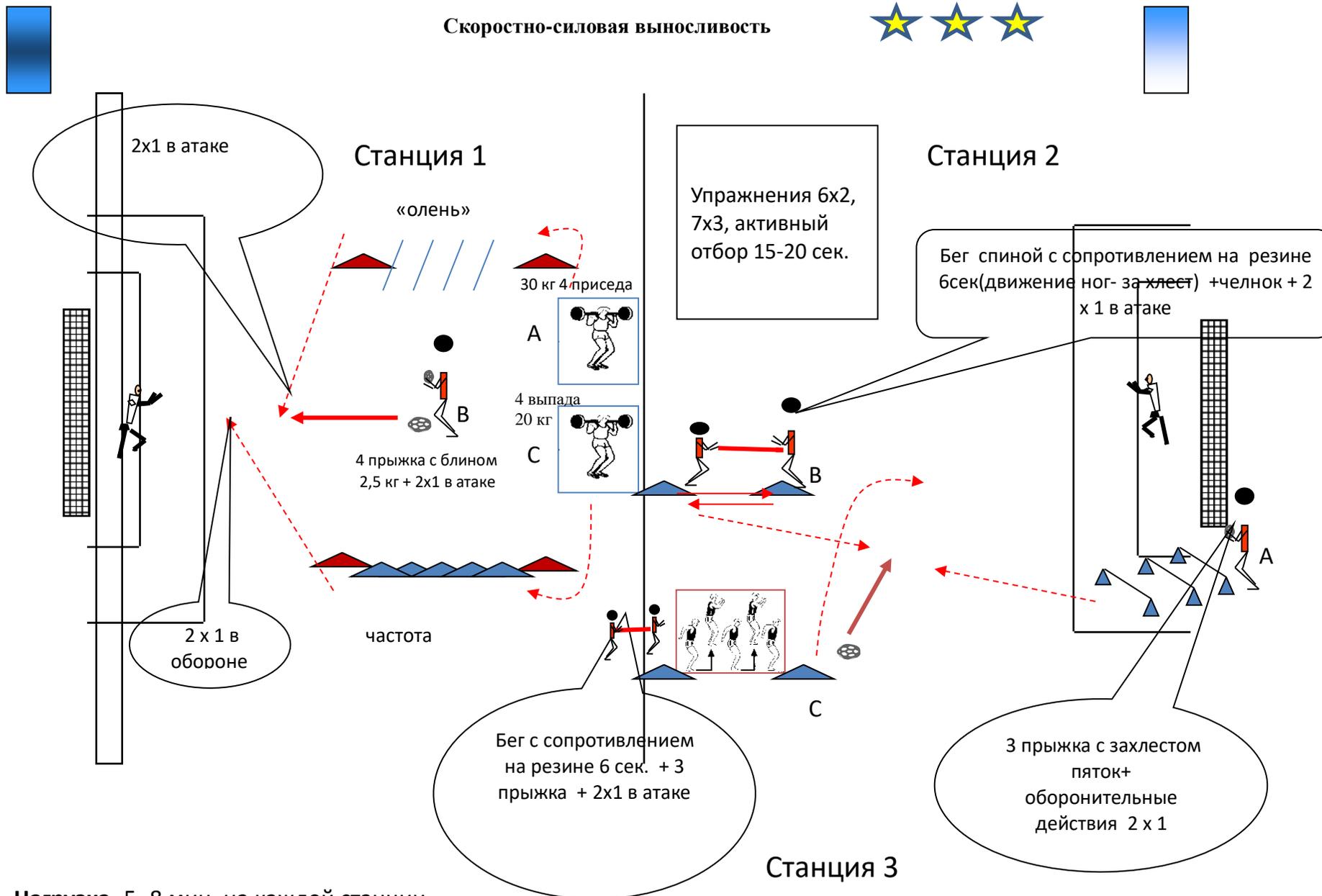
В китайской мудрости говорится: «Чтобы плавать, надо плавать».....

В-третьих,

стать быстрее и сохранять это качество в течении всей игры помогут упражнения для развития скоростно - силовой выносливости. Для этого можно использовать бег в разных направлениях на коротких отрезках, типа челночного бега с укороченными интервалами отдыха. Для этой цели можно использовать описанное выше упражнение, поставив конусы так, чтобы футболист перемещался с максимальными усилиями и в право, и влево, и вперед, и назад, а также под разными углами по отношению к направлению бега. Можно взять в руки гантели по 2-3 кг. Метраж одного повтора должен быть не меньше 30-35 м. Общий пробег 200м. определит малую нагрузку, 400 среднюю и 600 большую. Применение этого упражнения для развития скоростно-силовой выносливости основано на принципах интервальной тренировки, суть которой заключается в чередовании интервалов времени с максимальной (или субмаксимальной) интенсивностью и отдыха. Наше упражнение позволяет параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 10-20 секунд, интенсивность 85-90%, повторение работы с пульса 120 ударов. Пауза между сериями 5-7 минут.

На страницах 41, 42 представлены два комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых качеств комплексным методом.

Скоростно-силовая выносливость



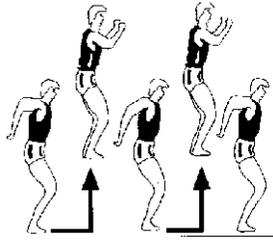
Нагрузка- 5- 8 мин. на каждой станции
пауза отдыха – 3-5 мин.

Станция 1



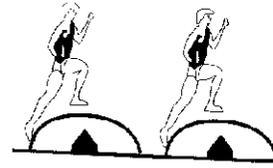
4 приседа
35 кг

+



2 прыжка

+



6 переступов

+

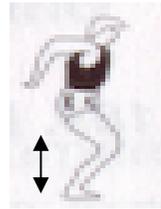
.стретчинг

Станция 2



4 повтора

+



6 прыжков за хлест

+

12 переступов за хлест,
с сопротивлением на
резине

+

стретчинг

Станция 3



6 повтора

+



4 удара

+

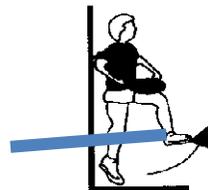


6 переступов

+

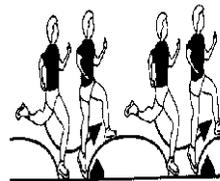
стретчинг

Станция 4



3 маха одной
ногой на резине

+



3 маха ногой в
прыжке

+



По 2 удара каждой ногой

+

стретчинг

Первый комплекс, условно названный «испанской» серией №1 состоит из 3-х станций. На станции №1 упражнение одновременно начинают 3 футболиста, двое выполняют присед и выпады со штангой, а затем «переступы» и прыжки «олень», третий прыгает с «блином». В заключительной части - удар в ворота после атаки 2 против одного. На станции №2, в зависимости от количества участников, футболисты играют в «квадрате» 5x2, 6x2 или 7x2. Задача 2-х игроков в середине «квадрата» в течении 15 секунд активно отбирать мяч. Затем игроки меняются. На станции №3, как и на станции №1 упражнение заканчивается единоборством 2 против 1 с ударом в ворота. Нагрузка определяется по времени нахождения на одной «станции» - 5-8 минут, паузы 3-5 минут.

Второй комплекс («испанская» серия №2) состоит из 4-х станций. Нагрузка определяется по количеству повторов на каждой станции: 2 повтора – малая нагрузка, 3 – средняя и 4 повтора – большая нагрузка.

Практика показывает, что футболистам нравятся силовые тренировки построенные на основе комплексного метода, но нужно помнить, что эти упражнения можно использовать в том случае, когда уже достигнут высокий уровень индивидуальной максимальной силы и хорошо укреплен опорно-связочный аппарат.

Предупреждение:

использовать в одной тренировке интенсивные силовые упражнения с отягощениями, а затем интенсивные упражнения с мячом – «квадраты с активным отбором, единоборства, удары с дальней дистанции, нужно с большой осторожностью из-за опасности получить травму.

В-четвертых,

стать быстрее можно и тогда, когда в тренировках по развитию скоростной силы используются технико-тактические упражнения, в которых игроки должны перемещаться с максимальной скоростью. Для этой цели желательно подбирать «простые» упражнения с мячом соревновательного характера, с ударами по воротам. Одно из таких упражнений изображено на снимке. Мяч посылается между двумя футболистами, которые, опережая друг друга, стараются овладеть им и забить гол.



Другое упражнение, в котором тоже нужно поразить ворота, заключается в следующем: два футболиста выполняют передачи, двигаясь к воротам параллельно друг другу. Затем один из них делает короткую передачу вперед партнеру, который догоняет мяч, оставляет его пяткой первому игроку, а сам быстро разворачивается с целью отобрать мяч. Первый футболист пробрасывает мяч мимо своего партнера. Затем оба ведут борьбу, стараясь опередить друг друга и забить мяч в ворота.

Заключение.

В том случае когда цель тренировки развитие быстроты, необходимо помнить:

1) способности быстро реагировать и быстро бегать не связаны между собой

2) можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой скоростью и наоборот

3) развитие скорости протекает успешно только тогда, когда после пробегания дистанции отводится оптимальный промежуток времени для отдыха. В противном случае тренировка приводит к развитию выносливости, а не скорости

4) с физиологической точки зрения тренировка скорости - это тренировка креатинфосфатной системы, когда выполняются кратковременные скоростно-силовые нагрузки предельной мощности, не превышающие 10 -12 секунд.

Перейдем к рассмотрению вопросов связанных с локальной мышечной выносливостью (ЛМВ). Известно, что выносливость в спорте всегда избирательна по отношению к характеру мышечной деятельности. При этом развитие и совершенствование выносливости идет в двух направлениях: 1) с работой легких, сердца, кровеносных сосудов, главным показателем эффективности этой работы является величина сердечного выброса, 2) со способностью «футбольных» мышц утилизировать поступающим к ним кислород. В этом случае говорят о локальной мышечной выносливости (ЛМВ), причем выносливости медленных мышечных волокон, в связи с чем развитие и совершенствование ЛМВ можно рассматривать как одну из составных частей силовой подготовки футболистов, когда, именно с этой целью, используются специальные тренировочные упражнения с мячом и без мяча. Надо отметить, что в футболе этому направлению не всегда уделяется должное внимание. Поясним это на примере из повседневной практике.

Часто можно наблюдать как травмированные игроки «наматывают» круги вокруг поля. Когда футболист переходит в общую группу выясняется - он не «держит» нагрузку в упражнениях с мячом! Причина в том, что не работают «футбольные» мышцы. Сердце натренированное в беге работает хорошо, кислорода в крови много, но он не утилизируется мышцами, происходит «сбой» в межмышечной координации, нарушаются технические навыки и пространственная ориентация, для восстановления которых требуется от 3 до 5 тренировочных дней. Идея

ЛМВ основана на том, что развитие силы всегда определяется уровнем мышечной координации, качество которой зависит от последовательного включения мышц, выполняющих движение. При этом выполнение каждого движения требует своего собственного, только ему присущего, взаимодействия мышц, поэтому межмышечная координация способствует увеличению силы лишь при выполнении этого движения. Она практически не переносится на движения, имеющие другие структуры.

Поэтому путь развития футбольной ЛМВ лежит через упражнения с использованием жонглирования, ведений различными способами, обманных движений и финтов, прыжков через низкие и высокие барьеры, с использованием различных «переступов», разворотов, поворотов, выполняемых с помощью экстенсивного интервального метода. Применяя интервальный метод для развития ЛМВ необходимо учитывать, что продолжительность упражнений 1-2 минуты, интервал отдыха 45-90 секунд, ЧСС к концу работы 160-170 ударов, к концу паузы 120. Во всех этих упражнениях требуется частота и точность движений для тренировки тонкой дифференциации мышечных усилий, при этом ЧСС не должен превышать индивидуальный анаэробный порог. Предпочтение отдается упражнениям с мячом, именно они близки к требованиям игры, т.к. в них нога, находящаяся в без опорной фазе контролирует мяч, что не бывает, когда используются упражнения для развития ЛМВ без мяча.

Силовая подготовка в подготовительном и соревновательном периодах.

Перейдем к рассмотрению вопроса касающегося организации силовой подготовки в годичном цикле, т.е. к размещению силовых нагрузок: 1) в подготовительном, 2) в соревновательном периодах. Рационально и эффективно решить этот вопрос совсем не так просто, как может показаться на первый взгляд, хотя бы по той причине, что разместить нагрузки в подготовительном периоде необходимо на этапах: а) втягивающем, б) обще-подготовительном, в) специально-подготовительном, г) предсоревновательном. В соревновательном периоде встречаются микроциклы продолжительностью от 3 до 8 и более дней. В каждом из них желательно отводить время для силовых нагрузок. В подготовительном периоде есть дни, в которых проводятся 2-3 тренировки, одна из них может быть силовой. Вопрос - какая по счету? В связи с этим, нужно учитывать не только величину силовых нагрузок и их направленность, но и законы позволяющие добиться положительного взаимодействия силовых нагрузок с нагрузками других видов подготовки.

Прежде чем перейти к практическим примерам распределения силовых нагрузок на отдельных этапах подготовки, необходимо напомнить некоторые теоретические вопросы построения тренировочных занятий.

По характеру применяемых средств и методов тренировки разделяются на занятия **избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.**

Выбор того или иного варианта построения тренировок зависит от этапа подготовки, уровня квалификации и тренированности футболистов, цели и задач отдельной тренировки. Следует помнить, что наиболее сильное влияние на организм оказывает занятия избирательной направленности, которые позволяют сконцентрировать нагрузки в нужном направлении. Тренировки комплексной направленности бывают двух вариантов: с последовательным и параллельным решением задач.

Первый заключается в том, что программа тренировки делится на две или три относительно самостоятельные части. Например, в первой части решаются задачи обучения новым техническим приемам, во второй – физической подготовки, а в третьей – совершенствование тактического мастерства.

Второй вариант тренировки комплексной направленности предполагает не последовательное, а параллельное развитие нескольких качеств. Например, в футболе задачи технико-тактического мастерства, физического и психологического совершенствования решаются параллельно в специализированных соревновательных упражнениях.

Из выше изложенного можно заключить, что развитием максимальной силы можно заниматься только в тренировках избирательной направленности. Следует всегда помнить, что в мышцы «растут» не в процессе силовой тренировки, а во время отдыха после нее. После завершения силовой нагрузки по развитию максимальной силы организм футболиста избавляется от продуктов распада мышечных структур,

одновременно активизируются процессы восстановления растроченных энергетических резервов и синтеза белка, необходимого для ремонта поврежденных тканей. Для этого требуется не менее 24 часов. Вообще чем больше нагрузка по развитию максимальной силы, тем больше нужно времени на восстановление.

Что касается тренировки других форм проявления силовых возможностей, то для них таких жестких ограничений нет и тренировка по их развитию и совершенствованию может быть как избирательной, так и комплексной направленности.

В том случае, когда тренировка построена комплексным методом, важно помнить, что объем разнонаправленных средств в каждой части тренировки не должен составлять 40-45% от доступного. Например, в избирательной тренировке по развитию скоростно-силовой выносливости футболисты способны выполнить «челноки» различной длины, общим объемом 400 метров, тогда в комплексной тренировке метраж такой работы не должен быть 160 и более метров. В противном случае такая тренировка, в которой тренируются и другие качества с таким же объемом в 40-45%, может привести к общему и глубокому утомлению. Процесс восстановления после такой тренировки затягивается на 2-3 суток. Если таких занятий в недельном цикле будет 3-4 тренировки, то футболист будет не в состоянии проявлять высокую работоспособность не только в упражнениях, требующих проявления выносливости, но и в упражнениях, связанных с технико-тактическим мастерством. Это прямой путь к переутомлению, к нарушениям деятельности сердечной мышцы.

Преодолеть негативные последствия такой практики можно несколькими путями:

1). если в отдельном тренировочном комплексном занятии решение одной задачи не превышает, 30-35% от доступного уровня,

2) если в отдельном тренировочном занятии:

а) в начале выполняются алактатно-анаэробные (скоростно-силовые) упражнения, а затем анаэробные гликолитические (на скоростно-силовую выносливость) упражнения;

б) в начале алактатно-анаэробные (скоростно-силовые) упражнения, а затем аэробные упражнения (на общую выносливость);

в) в начале анаэробные гликолитические упражнения (скоростно-силовая выносливость), а затем аэробные (на общую выносливость) упражнения.

Из выше изложенного вытекает очень важный вывод: развить любое физическое качество до необходимого уровня, у футболистов высокой квалификации, только тренировками комплексного характера не представляется возможным.

В том случае, когда в соревновательном периоде преобладают тренировки комплексной направленности, в конце 1 круга наблюдается ухудшение физической подготовленности, практически у всех команд. У одних этот «провал» начинается чуть раньше, у других – чуть позже; у одних команд он выражен очень сильно, у других – совсем немного. Но то, что он есть у всех и всегда, наводит на мысль о каких-то общих причинах спада. Их по меньшей мере две.

Первая – объективная, и она отражает невозможность длительного удержания состояния, называемого «спортивной формой». Если команда начала тренироваться в конце декабря, то уже к началу февраля аэробные возможности игроков имеют уровень, соответствующий спортивной форме. К концу февраля то же самое происходит с анаэробными возможностями. Через 3-3,5 месяца весьма вероятен спад в показателях работоспособности, о котором говорилось выше.

Вторая причина – субъективная, и отражает она недостатки в планировании нагрузок. Они таковы:

- 1)слишком раннее исключение в соревновательном периоде неспецифических средств тренировки, направленных на поддержание уровня силовых и скоростно-силовых качеств. Понятно, что футболистам тяжело и скучно выполнять силовые и прыжковые упражнения и хотя бы один раз в неделю – интервальную беговую тренировку. После таких занятий болят мышцы ног и трудно заниматься футбольными упражнениями. Но без силовых, а также интенсивных беговых и прыжковых упражнений, которые выполнялись в подготовительном периоде, не может быть длительной спортивной (физической) формы;

-2) второй недостаток – это монотонность нагрузок межигровых циклов 1 круга. Если периодически их не изменять, то следствием будет как раз спад тренированности. Когда футбольных упражнений много (а в этих межигровых циклах 80-83%) – это, с одной стороны хорошо. Однако у всякого явления есть другая сторона, и в этом случае она заключается в следующем. Тренер, планируя повышенное соотношение истинно футбольных упражнений, рассчитывает на определенный тренировочный эффект. Однако не у всех игроков, в силу объективных и субъективных причин, получается выполнить упражнения так, как это планировал тренер. Из-за этого происходит уменьшение тренировочного эффекта и снижение физической работоспособности.

Поэтому в конце 1 круга необходима коррекция нагрузок, и она может заключаться в следующем: несколько уменьшается объем специализированных футбольных упражнений и вместо них вновь вводятся неспецифические упражнения силовой и скоростно-силовой направленности. В связи с этим рациональное размещение тренировочных нагрузок в межигровых микроциклах соревновательного периода имеет большое значение, которое трудно переоценить. Не менее важной задачей является размещение нагрузок в подготовительном периоде.

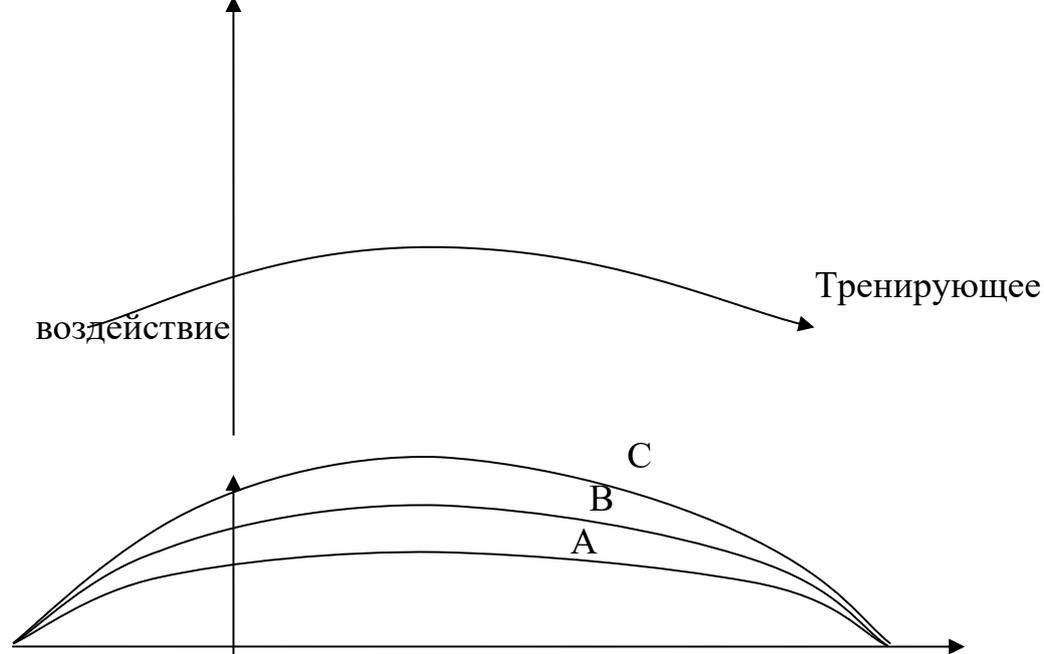


Рис.1

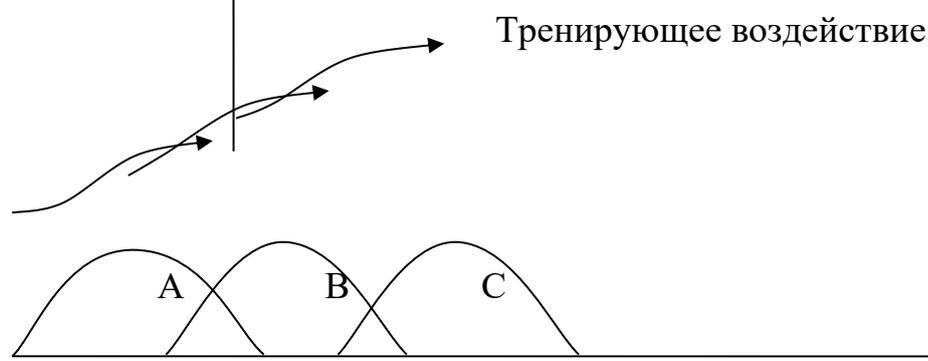


Рис.2

В спортивной практики существуют две формы организации нагрузок: комплексно-параллельная (рис.1, стр.47) и сопряжено-последовательная (рис.2). Первой форме присуще одновременное использование в подготовительном периоде нагрузок разной преимущественной направленности. При этой форме приспособительные реакции организма на компоненты нагрузки выражены слабо, поскольку его адаптационная перестройка носит обобщенный характер.

Сопряжено-последовательная форма представляет организацию тех же нагрузок, но развернутую во времени (рис.2). Характерной особенностью этой формы является постепенная замена одних концентрированных нагрузок другими, но не буквальное разграничение их во времени. При этом одни нагрузки, например, нагрузки А, создают благоприятную основу для решения последующих задач, предусматриваемых другими нагрузками (В, а затем С). В отношении силовой подготовки сопряжено-последовательный метод используется следующим образом:

развитие мышечного «корсета» и максимальной силы – развитие локальной мышечной выносливости – совершенствование взрывной и скоростной силы – повышение скоростно-силовой выносливости.

Обратим внимание на то, что в тренировке высококвалифицированных футболистов сопряжено-последовательный способ организации силовых нагрузок эффективен только на относительно продолжительных этапах (10 -

12 недель). В этом случае создается возможность для планомерного наращивания силы тренирующего воздействия, для обеспечения стойкого тренировочного эффекта, опирающегося на выраженные морфологические перестройки в организме. Для обеспечения этих перестроек используются, в основном, тренировки определенной преимущественной направленности. Если же время ограничено (6–8 недель), то более целесообразен комплексно-параллельный способ с использованием интенсивных средств подготовки. При таком способе подготовки функциональные показатели будут выше, но длительность их сохранения короче, поскольку морфологические перестройки не успевают развернуться. В этом случае снижение уровня спортивной формы в соревновательном периоде может быть значительным.

Команды российской премьер-лиги, которые не участвуют в европейских турнирах ранней весной, начинают подготовку к новому сезону, как правило, с 4-5 января. До первой игры чемпионата в середине марта будет 10 недель, вполне достаточно, чтобы использовать сопряжено-последовательный метод. Идеальный же вариант для использования этого метода, когда команда имеет возможность провести втягивающий УТС в конце декабря. В этом случае продолжительность подготовительного периода составит 12 недель.

У российских команд, которые участвуют весной в европейских турнирах, нет времени для фундаментальной силовой подготовки, поэтому вопрос развития и совершенствовании, например, максимальной силы вообще теряет какой-либо смысл. В связи с этим целесообразно использовать комплексно-параллельный способ организации нагрузок, в котором большинство тренировок будут иметь комплексную направленность, одной составной частью которых будет силовая подготовка. Большинству европейских клубов приходится в той или иной мере использовать именно такую форму подготовки к новому сезону.

Ниже на стр.51 представлена схема, которая в графическом виде показывает организацию силовой и аэробной подготовки сопряжено-последовательным методом. На графиках показана динамика нагрузок разной преимущественной направленности в подготовительном периоде. По вертикали обозначен условный объем нагрузок, а по горизонтали их временная последовательность. Если проанализировать графики, можно увидеть, что формы проявления силовых способностей в подготовительном периоде не исключают и не подменяют одна другую, в определенные временные отрезки, одна из форм проявления силы совершенствуется в развивающем, другие в поддерживающем режимах. В соревновательном периоде все формы силовой подготовки проходятся, в большинстве случаев, в поддерживающем режиме.

В качестве примера места и времени силовых тренировок, покажем распределение нагрузок на 2-м базовом учебно-тренировочном сборе общеподготовительного этапа (стр. 51,53).

**Динамика физического состояния, аэробной и силовой подготовки команды
«Рубин» в подготовительном периоде 2008 г.**

Этапы	Обще-подготовительный						Специально-подготовительный			
	Базовый- УТС №1			Базовый-УТС №2			Базовый-УТС №3			Предсорев.
Мезоциклы	Втяг.	Разв.1	Стаб.	Разв.1	Разв.2	Стаб.	Разв.1	Разв.2	Восст.	Подвод.
МКЦ	И	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
№ МКЦ	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Сроки	6–12 января	13–19 января	20–25 января	27января– 3 февраля	4–9 февраля	10–15 февраля	16–22 февраля	23–29 февраля	1–6 марта	7–14 марта
<u>Динамика физического Состояния</u>										
<i>Аэробная подготовка.</i> Емкость в минутах, мощность в метрах										
<i>Максимальная сила</i> в процентах от максимума										
<i>Скоростная сила, взрывная сила</i> В метрах										
<i>Общая сила «мышечный корсет», в количестве повторений</i>										
<i>Локальная мышечная выносливость, в минутах</i>										
<i>Скоростно- силовая. выносливость, В метрах</i>										

Цель УТС №2 – завершить формирование аэробных предпосылок становления спортивной формы, подготовить функциональные системы и мышцы для работы по развитию специальной выносливости на специально-подготовительном этапе - УТС №3. С этой целью нагрузки по совершенствованию аэробной емкости заменяются нагрузками по развитию аэробной мощности. Работа по развитию аэробной емкости проводилась в первую неделю сбора №1 с помощью 15-20 минутного бега на ЧСС 140-145 ударов в конце вечерних тренировок. На второй недели сбора №1 работали над аэробная емкостью с помощью серийного бега по 1200 метров на уровне 90-95% от анаэробного порога. Над аэробной мощностью, которая характеризуется максимальным сердечным выбросом, работали на УТС №2 с помощью «миланских» серий на пульсе 105-107% от анаэробного порога. Серия, которой пользуется итальянская команда «Милан» такая: бег по кругу на футбольном поле - 45 сек. +пауза 45 сек.+ бег 30 сек.+пауза30сек.+бег 15 сек.+пауза 2мин.

Что касается силовой подготовки, то на сборе №2 предусмотрены три нагрузки в тренажерном зале, результатом которых будет завершение работы по развитию и совершенствованию максимальной силы. Величина нагрузок 60,50,50% от индивидуальной максимальной силы. Выполненная работа, с учетом 4-х нагрузок на УТС №1, равных соответственно, в 50,60,70,80% и одной нагрузки 50% в разгрузочном микроцикле между сборами №1 и №2, позволяет стабилизировать максимальную силу основных мышечных групп у футболистов на высоком уровне. На следующих этапах подготовки, а затем и в период соревнований, силовые нагрузки по сохранению уровня развития максимальной силы проводятся в поддерживающем режиме один раз в недельном микроцикле.

Основной объем работы, по развитию и совершенствованию ЛМВ, одной из форм силовых способностей «футбольных» мышц (проявляемой при жонглировании, ведении, обманных движениях, при переступах, беге со сменой направления, поворотах-разворотах), был выполнен на сборе №1. На УТС №2 эта работа проводится в поддерживающем режиме в подготовительной части тренировок, в качестве специализированного средства для разминки.

Размещение на УТС №2 нагрузок по развитию взрывной силы, скоростной силы и скоростно-силовой выносливости находится в соответствии с теоретическими вопросы касающиеся размещения нагрузок в одном тренировочном дне и недельном микроцикле(стр53).

Тематический план УТР на УТС, Испании с 27.01 по 09.02.08.

Число	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
27		Втягивающая комплексная тренировка: бег+стретчинг+стабилизация+ЛМВ с мячом	Техника-тактика: оперативное мышление + групповая и командная тактика + взрывная и скоростная сила в разминке 40%
28	Зарядка Растяжка	Силовая подготовка: ОРУ + стретчинг+тренажеры 60% от индивид. максим. силы.+аэробный бег.	Тренировка по тактике по типу индивидуальной тренировки по линиям и звеньям.
29		ЛМВ + взрывная и скоростная сила 60%+оперативное мышление в малых и средних группах.	Техника тактика: групповая и командная тактика+стабилизация
30		Тактика: индивид. тренировка по линиям и звеньям+ «милансея серия» 3 повтора	Контрольная игра двумя составами.
31	Зарядка Растяжка	Силовая подготовка: ОРУ+стретчинг+тренажеры 50%+аэробный бег	Техника: ножной волейбол + индивидуальная техника
1		ЛМВ с мячом+взрывная и скоростная сила 80% +оперативное мышление в малых и средних группах	Техника-тактика: групповая и командная тактика+стабилизация
2		Тактика: индивид. тренировка по линиям и звеньям+ «миланская» 4 серии	Контрольная игра двумя составами.
1		Восстановительная тренировка растяжка + стретчинг +аэробный бег	О Т Д Ы Х.
2		Втягивающая комплексная тренировка	Техника тактика: групповая и командная тактика+стабилизация
3		Тактика: индивид. тренировка по линиям и звеньям+ «миланская» 3 серии	Контрольная игра двумя составами +скоростно-силовая выносливость- «челнок» 20%
4	Зарядка Растяжка	Силовая подготовка. ОРУ+стретчинг+тренажеры 50% от индивид. максим. силы	Индивидуальная техника и тактика
5		ЛМВ + взрывная и скоростная сила 40%+оперативное мышление в малых и средних группах.	Техника тактика: групповая и командная тактика+стабилизация
6		Т Е О Р И Я + задания на восстановительный микроцикл.	Контрольная игра двумя составами +скоростно-силовая выносливость-«челнок» 30%
7	О Т Ъ Е З Д		

Известно, что чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакции трех типов: 1) существенному росту тренированности;

2) незначительному тренировочному эффекту; 3) переутомлению футболистов. Третий случай является самым не желательным из-за резкого снижения уровня спортивной формы. Восстановление может затянуться на 4-6 недель. В футболе, как уже отмечалось выше, к реакции третьего типа чаще всего приводит использование в недельном цикле, как в подготовительном так и в соревновательном периодах, больших и средних однонаправленных нагрузок комплексного характера. Такая работа приводит к снижению работоспособности футболистов в результате прогрессирующего от занятия к занятию утомления. Это равносильно тому, если ездить на автомобиле только на третьей скорости. Далеко не уедешь и мотор «посадишь»!

Приведем выдержку из книги В.Н.Платонова «Подготовка квалифицированных спортсменов»: «...микроциклы с однонаправленными концентрированными нагрузками не должны широко применяться даже в видах спорта с ограниченным составом двигательных действий в соревновательной деятельности (гребле, беге, тяжелой атлетике, метаниях и др.). Что же касается спортивных игр, единоборств и других сложнокоординационных видов спорта, отличающихся исключительным разнообразием двигательных действий в соревновательной деятельности и огромным числом факторов, определяющих ее эффективность, то в них применять такие микроциклы просто недопустимо. И не следует опасаться того, что организм спортсмена в рамках одного микроцикла не сможет дифференцировать и накапливать в одно и то же время специфические реакции на разные виды нагрузок. Вся практика спорта и человеческой деятельности вообще свидетельствует об обратном».

Обычно при 2-х разовых занятиях в день одно является основным, а второе дополнительным. Основными считаются тренировки с большими и значительными нагрузками, дополнительными - со средними и малыми нагрузками. Оптимальным вариантом считается проведение основного занятия во второй половине дня.

В том случае, когда необходимо оказать сильное воздействие на организм футболистов проводятся два основных занятия. Если нужно снизить суммарный объем нагрузок или уменьшить их воздействие проводят две дополнительные тренировки в день. Обычно на УТС в подготовительном периоде в течение дня проводится дополнительное и основное занятие разной преимущественной направленности. Нагрузки должны быть проведены так, чтобы их тренирующие воздействия были обеспечены разными энергоисточниками. Например, дневная тренировка, направленная на развитие взрывной и скоростной силы, проходит в креатин-фосфатном режиме, а вечерняя, в которой решаются вопросы технико-тактической подготовки, обеспечивается аэробно-анаэробными источниками энергообеспечения. Такое планирование нагрузок, не только в подготовительном периоде, но и в игровых микроциклах во время соревнований, позволяет выполнять большой объем учебно-тренировочной работы и развивать, поддерживать или совершенствовать

все виды подготовки футболистов, в том числе и все формы проявления силы.

Важным моментом в становлении спортивной формы вообще и силовых способностей в частности, является наличие в системе подготовки разгрузочных микроциклов, позволяющих сформировать стойкий положительный тренировочный эффект от предыдущих нагрузок. На странице 50 показаны три таких микроцикла: 3, 6, 9.

На странице 57 показан пример планирования нагрузок в недельном микроцикле соревновательного периода. Пример этот не случаен т.к. существует мнение, что силовые нагрузки можно давать и до и после тренировок, а также на следующий день, даже утром, после календарной игры. Ко всем этим вопросам необходимо подходить взвешенно и аргументировано. Прежде всего определить какова цель тренировки и как результаты занятия отразятся на состоянии футболистов в ближайшей перспективе.. В нашем примере одна группа футболистов, практически резервный состав команды, выполняет, во второй половине дня, нагрузку по поддержанию уровня максимальной силы после достаточно интенсивной игровой нагрузки полученной на утренней тренировке. Другая группа, основной состав команды, выполняет ту же силовую работу, но после календарной игры проведенной накануне. С полным основанием можно считать, что обе группы на начало силового занятия будут не до восстановлены, а это значит - тренировку направленную на совершенствование максимальной силы проводить не желательно! Действительно, силовая нагрузка на максимальную силу всегда достаточно серьезный стресс для организма, а если учесть состояние футболистов на момент начала занятия, то суммарная нагрузка будет не меньше чем от двух основных тренировок. Одного выходного дня, который предусмотрен на второй день после игры, не хватит для полноценного восстановления! Проведенных подряд 3-4-х таких микроциклов вполне достаточно, чтобы получить переутомление, а заодно и полную дискредитацию изложенного в данной методической работе подхода к вопросам силовой подготовки футболистов!

На стр.58 показан игровой недельный микроцикл, существенно отличающийся от предыдущего тем, что футболисты, прежде чем проводить силовую тренировку, имеют примерно 36 часов на восстановление после календарной игры, что позволяет не только провести полноценную силовую тренировку, но восстановиться после игры. Общий выходной день перенесен на 5-ый день микроцикла. Микроцикл на странице 56 отличается от предыдущего перераспределением нагрузок в 3-ем и 4-ом дне. В том случае, когда прошедшая игра была очень напряженной и нужно дополнительно до восстановить футболистов, целесообразно выбрать микроцикл на странице 59.

Заключение.

Известно, что в течение игры профессиональные футболисты выполняют около 50-55 разворотов-поворотов, сопровождающихся максимальным сокращением работающих мышц. Следовательно, доля силы и мощи является, наряду с выносливостью, существенной частью игры в футбол на высоком уровне. Мощность, в свою очередь, тесно связана с максимальной силой, которая является фундаментом для скоростно-силовых качеств. Вывод напрашивается сам собой - силовая подготовка футболистов имеет системное значение!!!

	1	2	3	4	5	6	7
Утро	<p>Полноценная тренировка для тех, кто не играл. Цель: совершенствование и поддержание игровых навыков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Двухсторонняя игра. 3. Восстановительный стретчинг. <p>ВСЕГО: 75 минут. Направленность: смешанная. Нагрузка СРЕДНЯЯ или ВЫШЕ СРЕДНЕЙ</p>	ВЫХОДНОЙ	<p>Цель: развитие локально-мышечной выносливости + совершенствование оборонительных и атакующих действий+аэробная мощность</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Локально-мышечная выносливость с мячом: ведение, передачи, обманные движения + стретчинг+стабилизация 25 минут. 2. Длинные передачи мяча. 5 минут. 3. Игра в полных составах через 3 зоны на полполя-смена направления+ стандартные положения. 25 минут. 4. Аэробная мощность. Упражнения типа «миланской серии». 15 минут. 5. Восстановительный стретчинг.10мин. <p>Направленность: аэробная мощность. ВСЕГО: 80-85 минут. Нагрузка: СРЕДНЯЯ</p>	<p>Цель: развитие скорости, взрывной силы, ловкости, оперативного мышления.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. <ol style="list-style-type: none"> а)Жонглирование мячом. б)Эстафеты с мячом и без мяча. в)Старты, 3-х и 5-ти кратные прыжки- 30 минут. Можно заменить на «испанскую» скор-силовую серию 2. Игра в квадрате 2 мяча 10ми 3. Удары в ворота после старта 25- 30 метров 10мин. 4. Восстановительный стретчинг. 10 минут <p>Направленность: алактатная. ВСЕГО: 60-65 минут. Нагрузка НИЖЕ СРЕДНЕЙ</p>		<p>Предыгровая тренировка. Цель: совершенствование технико-тактичес. навыков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег + ОРУ. 10мин. 2.«Квадраты» 5x2 .10мин 3.Смена направлений с ударами по воротам. 10мин 4.Игра на 2ое ворот 15мин. 5.Индивидуальная работа. 15мин. <p>Направленность: аэробная ВСЕГО: 60 минут. Нагрузка:МАЛАЯ</p>	ИГРА
Вечер	<p>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА +для всех</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ+стретчинг 15 мин. 2.максимальная сила 35 мин 3.Восстановительный аэробный бег, 2 раза по 10 минут = 20 минут. <p>Направленность: аэробная м. НАГРУЗКА НИЖЕ СРЕДНЕЙ ВСЕГО: 60-65 минут.</p> <p>Восстановительные мероприятия (сауна, массаж, контрастная ванна)</p>			<p>Цель: совершенствование групповых и командных взаимодействий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. Комплекс легкоатлетических упражнений типа «китайской разминки». Две группы. 5x5+1, отработка групповых взаимодействий. «стенка», «стенка на третьего», «пропуск мяча» и т.д.20мин. 2. Моделирование командных взаимодействий в атаке и обороне. 15 минут. 3. Двухсторонняя игра со «стандартами». 30 минут. 4. Аэробный восстановительный бег. 10 минут.+стретчинг 5мин <p>Направленность: смешанная. ВСЕГО: 80-85 минут. Нагрузка: СРЕДНЯЯ, ВЫШЕ СРЕДНЕЙ</p>	<p>Цель: оперативное мышление, стандартные положения, ловкость, координация без мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловкость, координация, переступы без мяча. + стретчинг. 15 минут. 2. Игра на 6-ро ворот. 15 минут. 3. Стандарты. 30 минут. 4. Индивидуальная работа. 10 минут. <p>Направленность: аэробная ВСЕГО: 70-75 минут. Нагрузка: МАЛАЯ</p>		

	1	2	3	4	5	6	7
Утро	<p>Восстановительная тренировка для тех кто играл</p> <p>1. Восстановительный аэробный бег, 2 раза по 10 мин +(сауна, массаж, контрастная ванна)</p> <p>Для остальных полноценная технико-тактич Тренировка 85-90 мин. Нагрузка выше средней</p>	<p>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>1 ОРУ +стретчинг 15 мин. 2. максимальная сила 35 мин+ аэробный бег 15 минут. + техника 20мин</p> <p>Направленность: аэробная м.</p> <p>ВСЕГО: 70-75 минут.</p> <p>НАГРУЗКА СРЕДНЯЯ</p>	<p>Цель: развитие локально-мышечной выносливости + совершенствование оборонительных и атакующих действий+аэробная мощность</p> <p>6. Локально-мышечная выносливость с мячом: ведение, передачи, обманные движения + стретчинг+стабилизация 25 минут.</p> <p>7. Длинные передачи мяча. 5 минут.</p> <p>8. Игра в полных составах через 3 зоны на полполя-смена направления+ стандартные положения. 25 минут.</p> <p>9. Аэробная мощность. Упражнения типа «миланской серии». 15 минут.</p> <p>10. Восстановительный стретчинг. 10мин.</p> <p>Направленность: аэробная мощность.</p> <p>ВСЕГО: 80-85 минут.</p> <p>Нагрузка: СРЕДНЯЯ</p>	<p>Цель: развитие скорости, взрывной силы, ловкости, оперативного мышления.</p> <p>1. Разминка.</p> <p>а) Жонглирование мячом. б) Эстафеты с мячом и без мяча. в) Старты, 3-х и 5-ти кратные прыжки 30 минут.</p> <p>Можно заменить на «испанскую» скор-силовую серию</p> <p>2. Игра в квадрате 2 мяча 10ми 3. Удары в ворота после старта 25- 30 метров 10мин. 4. Восстановительный стретчинг. 10 минут</p> <p>Направленность: алактатная.</p> <p>ВСЕГО: 60-65 минут.</p> <p>Нагрузка НИЖЕ СРЕДНЕЙ</p>	ВЫХОДНОЙ		ИГРА

Вечер				<p>Цель: совершенствование групповых и командных взаимодействий.</p> <p>1. Разминка. Комплекс легкоатлетических упражнений типа «китайской разминки». Две группы. 5х5+1, отработка групповых взаимодействий. «стенка», «стенка на третьего», «пропуск мяча» и т.д.20мин.</p> <p>2. Моделирование командных взаимодействий в атаке и обороне. 15 минут.</p> <p>3. Двухсторонняя игра со «стандартами». 30 минут.</p> <p>4. Аэробный восстановительный бег. 10 минут.+стретчинг 5мин</p> <p>Направленность: смешанная. ВСЕГО: 80-85 минут. Нагрузка: СРЕДНЯЯ, ВЫШЕ СРЕДНЕЙ</p>		<p>Предыгровая тренировка. Цель: совершенствование технико-тактических навыков.</p> <p>1.Бег + ОРУ. 10мин.</p> <p>2.«Квадраты» 5х2 .10мин</p> <p>3.Смена направлений с ударами по воротам. 10мин</p> <p>4.Игра на 2ое ворот 15мин.</p> <p>5.Индивидуальная работа. 15мин.</p> <p>Направленность: аэробная ВСЕГО: 60 минут. Нагрузка:МАЛАЯ</p>	
		1	2	3	4	5	6
Утро	<p>Восстановительная тренировка для тех кто играл</p> <p>1.Восстановительный аэробный бег, 2 раза по 10 мин</p> <p>+(сауна, массаж, контрастная ванна) Для остальных полноценная технико-тактич</p> <p>Тренировка 85-90 мин. Нагрузка выше средней</p>	<p>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>1 ОРУ +стретчинг 15 мин.</p> <p>2. максимальная сила 35 мин+ аэробный бег 15 минут. + техника 20мин</p> <p>Направленность: аэробная м. ВСЕГО:70-75 минут. НАГРУЗКА СРЕДНЯЯ</p>	<p>Цель: развитие скорости, взрывной силы, ловкости, оперативного мышления.</p> <p>1. Разминка.</p> <p>а)Жонглирование мячом.</p> <p>б)Эстафеты с мячом и без мяча.</p> <p>в)Старты, 3-х и 5-ти кратные прыжки 30 минут.</p> <p>Можно .заменить на «испанскую» скор.-силовую серию.</p> <p>2. Игра в квадрате 2 мяча 10ми</p> <p>3. Удары в ворота после старта 25- 30 метров 10мин.</p> <p>4. Восстановительный стретчинг. 10 минут</p> <p>Направленность: алактатная. ВСЕГО: 60-65 минут. Нагрузка НИЖЕ СРЕДНЕЙ</p>		ВЫХОДНОЙ		ИГРА

Вечер			<p>Цель: развитие локально-мышечной выносливости + совершенствование оборонительных и атакующих действий+аэробная мощьность</p> <p>1.Локально-мышечная выносливость с мячом: ведение, передачи, обманные движения + стретчинг+стабилизация 25 минут.</p> <p>2.Длинные передачи мяча. 5 минут.</p> <p>3.Игра в полных составах через 3 зоны на полполя-смена направления+ стандартные положения. 25 минут.</p> <p>4.Аэробная мощьность. Упражнения типа «миланской серии». 15 минут.</p> <p>5.Восстановительный стретчинг.10мин.</p> <p>Направленность: аэробная мощьность.</p> <p>ВСЕГО: 80-85 минут.</p> <p>Нагрузка: СРЕДНЯЯ</p>	<p>Цель: совершенствование групповых и командных взаимодействий.</p> <p>1. Разминка. Комплекс легкоатлетических упражнений типа «китайской разминки». Две группы. 5x5+1, отработка групповых взаимодействий. «стенка», «стенка на третьего», «пропуск мяча» и т.д.20мин.</p> <p>2. Моделирование командных взаимодействий в атаке и обороне. 15 минут.</p> <p>3. Двухсторонняя игра со «стандартами». 30 минут.</p> <p>4. Аэробный восстановительный бег. 10 минут.+стретчинг 5мин</p> <p>Направленность: смешанная.</p> <p>ВСЕГО: 80-85 минут.</p> <p>Нагрузка: СРЕДНЯЯ, ВЫШЕ СРЕДНЕЙ</p>	<p>Предыгровая тренировка.</p> <p>Цель: совершенствование технико-тактических навыков.</p> <p>1.Бег + ОРУ. 10мин.</p> <p>2.«Квадраты» 5x2 .10мин</p> <p>3.Смена направлений с ударами по воротам. 10мин</p> <p>4.Игра на 2ое ворот 15мин.</p> <p>5.Индивидуальная работа. 15мин.</p> <p>Направленность: аэробная</p> <p>ВСЕГО: 60 минут.</p> <p>Нагрузка:МАЛАЯ</p>
--------------	--	--	--	--	--

ЛИТЕРАТУРА

1. Тарасов А. – Спортивные материалы. Тактика-75, «Футбол-хоккей» № 28, 1968 г.
2. Футбол – уч. пособие для студентов институтов физической культуры М., 1960 г.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса М. Физкультура и спорта 1985 г.
4. Зеленцов Д.М., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов. Футбол: «Ежегодник 1982 М. Физкультура и спорт»
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М. Физкультура и спорт 1977 г.
6. Годик М.А., Черепанов П.П., Галяев Р.З. – «Интегральная оценка атакующих действий». Футбол Ежегодник М. Физкультура и спорт 1984 г.
7. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов- М. ГЦОЛИ ФК 1980 г.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев 1984 г.
9. Черепанов П.П., Катков В.Г., Убыткин А.С. – Программирование подготовки футбольных команд, - Алматы: «Атамур», 2000.
10. Селуянов В.Н., Сарсания С.К, Сарсания К.С. – Физическая подготовка футболистов. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004 г.
11. Лисенчук Г.А. – Управление подготовки футболистов. – «Книга», Киев, 2003 г.
12. Кулиненко О.С – Фармакология и физиология силы: Советы спортивного врача. – М.: МЕДпресс-информ, 2004.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
14. Делавие. Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: РИПОЛ классик, 2007 г.
15. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
16. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-методич. пособие/ под ред. проф. Н.М. Люкшинова. 2-е изд., испр., доп. – Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006 г.
17. Полозов А. – Профилактика травм футболистов. Журнал «Теория и практика физической культуры», №3 за 2008 г.
18. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
19. Фонд «Национальной Академии Футбола» и газета «Советский спорт» - Евро-2008: бронзовый месяц Гуса Хиддинка.
20. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

21. Сетнес К. – Бег по холмам. www.ultrarunning.com
22. Хартманн Ю., Тюннелман Х. Современная силовая тренировка, - Шпортферлаг Берлин, 1988 г.
23. Селуянов В. Принципы построения силовой тренировки, www.fatalenergy.com.ru
24. Шестаков М.М. – Методические основы индивидуализации подготовки в спортивных играх. Журнал «Теория и практика физической культуры», №3 за 2008 г.
25. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. – М.: Советский спорт, 2005 г.
26. Васильева Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново: МИК, 1996 г.
27. Оржоникидзе З.Г., Павлов В. И. и др. Физиология футбола М.: «Человек», «Олимпия», 2008 г.

ГЛАВА II

КРИТЕРИЙ СКОРОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ – КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО ПЕРЕДАЧ В АКТИВНУЮ ВЫГОДНУЮ ПОЗИЦИЮ.

Введение

Игры сборных и ведущих команд России вызывали и вызывают многочисленные отклики в средствах массовой информации. Любители футбола и специалисты хотят, чтобы российские футболисты играли лучше, а футбол для россиян стал что-то вроде национальной идеи. О футболе спорят, его анализируют, делают прогнозы... В тоже время большинство суждений о сборных, о российском футболе часто построены на эмоциях, в зависимости от результата какой-то игры, а сами суждения, высказывания и анализ построены на качественных оценках: «..это плохо, это хорошо» или «..если бы скорость была выше, то быстрее переходили от обороне к атаке» и т.д. Безусловно болельщикам такие оценки интересны, но специалистам необходимо строить анализ игровых действий на количественных оценках получаемых в результате наблюдений за соревновательной деятельностью футболистов. Регистрация и анализ показателей соревновательной деятельности должен быть организован таким образом, чтобы полученная информация позволяла вносить необходимые коррективы в тренировочную и соревновательную практику. А это значит, что собранная и обработанная информация должна давать возможность оценивать игру отдельных футболистов и команды в целом в динамике и в количественной форме, удобной для проведения сравнительного анализа.

В настоящее время число разнообразных показателей «снимаемых» с игры, в том числе и с помощью электронной техники, огромное количество. Чтобы контролируемые показатели могли решить выше поставленные задачи, они должны отвечать определенным требованиям:

- 1) Надёжности, т.е. независимо от внешних условий получать одинаковую по качеству информацию.
- 2) Оптимальности, т.е. количество показателей контроля должно быть достаточным и необходимым для решения задач контроля, т.к. тренер просто физически не в состоянии проанализировать избыточную информацию. Это с одной стороны, а с другой – этот избыток может не

позволить увидеть и оценить наиболее важные стороны соревновательной деятельности команды.

3) Актуальности, т.е. показатели, выбранные для контроля, отражают современные тенденции в развитии футбола.

4) Оперативности, т.е. методы получения информации и способ её оценки просты и доступны, а время для их обработки минимально.

5) Информативности, т.е. иметь достаточно высокую взаимосвязь со спортивным результатом.

Анализ имеющихся методик по регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности в футболе, нашей задачей не является. Для этого имеется достаточное количество публикаций и специальной литературы.

Что же касается предлагаемого ниже способа наблюдений за атакующими действиями футболистов, оценка этих действий, выводы и практические рекомендации, то они дают все основания утверждать, что метод наблюдений отвечает всем выше приведенным требованиям и прежде всего - требованию информативности.

Для того, чтобы изучить какое-то явление бывает достаточно выделить одно из основных качеств и найти его количественную характеристику. Например, важной характеристикой успешности оборонительных действий является количество отборов. Команда, которая вступает в борьбу за мяч 90-100 раз за игру и выигрывает не менее 60% единоборств - не проигрывает.

Представляется, что для рассмотрения вопросов связанных с атакующими действиями, как и в случае с обороной, необходимо выделить ведущее качество или основное действие, которое позволило бы отличить эффективную атаку от атаки плохо организованной, а совершенствование этого качества стало бы одной из главных задач учебно-тренировочного процесса.

Известно, что деятельность в футболе имеет две важные особенности:

1) оперативный характер принимаемых решений, когда футболист принимает решения в зависимости от игровой ситуации возникшей на поле. Примерно также как водитель автомобиля принимает решения в зависимости от ситуации на дороге.

2) решения принимаются в экстремальных условиях, когда игровая ситуация требует быстроты и точности выполнения этих решений. Особенно экстремальность проявляется в атаке, так как нападающие находятся под постоянным силовым давлением со стороны защитников и по этой причине организовать успешные атакующие действия сложнее, чем успешные действия в обороне.

Нетрудно заметить, что в приведенных выше особенностях деятельности футболистов в игре ключевое слово - **игровая ситуация**, которую многие тренеры-практики рассматривали как

основную тактическую категорию. Что же такое **игровая ситуация**, каковы критерии ее оценки, есть ли способы позволяющие выразить эти критерии количественно? И самое главное – как все это применить на практике для организации атакующих действий?

К.Бесков в книге «Игра нападающих» определил **игровую ситуацию** в атаке как **выгодную позицию**, в которой игрок может **получить** мяч и действовать в атаке **успешнее** чем партнер, который выполнил передачу мяча. Из этого определение вытекает важное следствие – находился ли игрок в **выгодной позиции**, а **главное использована ли она партнерами и самим игроком, можно узнать по передаче ему мяча!** Остаются только определиться - что значит «действовал успешнее чем партнер, который выполнил передачу мяча».

Ниже будет показано, что «успешно» это значить двигаться на скорости к воротам соперника после приема мяча. Если принять последнее высказывание в качестве утверждения, которое нужно доказать, то сделать это можно с помощью анализа определенных показателей соревновательной деятельности футболистов – а именно **передач в активную выгодную позицию (передачи АВП)**, на основе количественных показателей которых определяется **скорость атакующих действий** и эта скорость, как покажет многочисленная статистика, может быть принята за основной критерий для определения не только уровня эффективности атакующих действий, но и общего уровня мастерства в футболе.

Важность анализа игры с помощью соревновательных показателей, к которым относятся технико-тактические действия (Т.Т.Д.), в настоящее время не вызывает сомнений. Не случайно ряд ведущих российских клубов для получения таких показателей закупают дорогостоящее оборудование и устанавливает его на своих стадионах.

Проводя анализ матча, приходится разбивать его на отдельные приемы и фрагменты (удары, ведения, обводки, атаки по флангу и по центру и т.д.). Как правило, таких показателей бывает в избытке, что затрудняет получать целостное представление о качестве игры и уровне эффективности Т.Т.Д. в отдельном матче, а если говорить о прогнозе спортивного результата, то в серии последующих игр или во всем турнире в целом.. Известно, что такой прогноз можно сделать с достаточной долей вероятности, если иметь в своем распоряжении количественные показатели. Если эти показатели будут еще и информативными, то их можно использовать для коррекции учебно-тренировочной работы.

Во многих видах спорта оценка мастерства и прогноз спортивного результата основан на оценке скорости соревновательного упражнения. Неоднократно ведущие российские специалисты высказывались о скорости в футболе, имея ввиду

скорость Т.Т.Д., когда: «лучшие команды Мира моментально переходят от обороны к атаке и наоборот, а катание мяча назад и поперек поля является безнадежно устаревшей тактикой». С этим мнением, отражающем качественную сторону современного футбола, трудно не согласиться, наша задача- найти количественные характеристики быстроты перехода в атаку.

Таким образом, если мы говоря о скорости ТТД, в частности о скорости атакующих действий, найдем способ оценки этого качества количественно, то появится возможность сравнивать «их скорость» с «нашей скоростью», что открывает перспективу реального прогнозирования и количественной оценки технико-тактического мастерства.

Способ определения скорости атакующих действий (Va.д.) в свое время был разработан в Высшей школе тренеров по футболу под руководством профессора, доктора педагогических наук М.А.Годика. Методика была одобрена К.И.Бесковым, В.К.Ивановым, Ю.А.Морозовым и даже прошла апробацию в Спорткомитете СССР в качестве одного из способов борьбы с «договорняками»- скорости в таких играх совсем другие! Метод успешно применялся в Казахстане для оценки игр сборных команд, с 2003 года использовался в ФК»Рубин» г. Казань.

Определение передачи в активную выгодную позицию

В связи с тем, что предметом исследования являются атакующие действия, необходимо уточнить, что же под ними понимается.

Известно деление атакующих действий на индивидуальные (ведения, обводка, удар в ворота) и коллективные - в этом случае нужно иметь ввиду выбор игроком позиции, выгодной с точки зрения развития атаки, передачу мяча в эту позицию и такой его прием, который позволяет успешно развивать атаку.

Если объединить:

- 1) определение «коллективных атакующих действий»,
- 2) определение «выгодной позиции» данное К.Бесковым,
- 3) скорость и направление движения игрока до и после приема мяча, то получим определение так называемых **передач в активную выгодную позицию (передача в АВП)**.

Скорость коллективных атакующих действий (Va.д.) определяется по общему количеству и точности выполненных **передач в АВП**, сделанных на **чужой половине поля**. При этом игрок, которому адресуется передача в АВП двигался на скорости до приема мяча в любом направлении, но после приема мяча продолжил движение с ним на скорости **в сторону ворот соперника**. Подсчитываются точные и неточные передачи в АВП, которые могут быть любой длины и направления.

Необходимо отметить определенное сходство этих передач с интуитивно понятными передачами «на ход», хотя это и не одно и то же, т.к. передача «на ход» может быть сделана игроку, который находился в статическом положении до момента передачи.

Так как передачи в АВП подсчитываются «на чужой» половине поля с их регистрацией легко справляется один наблюдатель. Методика регистрации передач в АВП проста и надежна.

Точная передача сделана в АВП, если одновременно выполняются такие условия: 1) игрок, которому направлена передача, движется на скорости в момент или до передачи мяча, 2) в момент приема мяча или при ударе в ворота соперника, 3) после приема мяча продолжает движение на скорости в сторону ворот соперника, 4) при стандартах первая передача, даже если она в АВП, не учитывается.

Неточной считается такая передача в АВП, если: 1) мяч, адресованный игроку, двигающемуся в сторону ворот соперника, перехватывает защитник, или мяч уходит за пределы поля, 2) игрок ошибается в приёме мяча, при этом он стремился обработать мяч так, чтобы двигаться с ним в сторону ворот соперника, 3) передача адресована двигающемуся игроку, находящемуся в положении «вне игры», 4) при приёме мяча игрок нарушает правила игры.

Во время регистрации показатели записываются на специальном бланке. При этом можно использовать диктофон или компьютер, который, используя показатели регистрации, в автоматическом режиме высчитывает коэффициент точности, скорость атакующих действий - $V_{a.d.}$ и коэффициент разнообразия атакующих действий, о котором речь пойдет ниже.

$$\text{Коэффициент точности в \%} = \frac{\Sigma \text{ точных передач в АВП}}{\Sigma \text{ всего передач в АВП}}$$

Скорость атакующих действий вычисляется по простой математической формуле:

$$V_{a.d.} = \frac{(\Sigma \text{ пер. АВП точные})^2}{2 \times (\Sigma \text{ пер. АВП всего})}, \text{ где } \Sigma - \text{ знак суммы}$$

Из этой дроби видно, что V.а.д. будет тем больше, чем больше доля точных передач в АВП в их общем объёме.

Например, если команда сделала на половине поля соперника 66 передач в АВП, из них 34 были точными, то скорость атакующих действий была равна 8,7 балла.

$$V_{a.d.} = \frac{34^2}{2 \times 66} = 8,7$$

Само появление этой формулы имеет довольно интересную историю.

В свое время слушателям Высшей школы тренеров читал лекции очень интересный человек - доктор педагогических наук, профессор Дмитрий Дмитриевич Донской. Он с большим успехом читал лекции по биомеханике в университетах во многих странах на английском, немецком, французском и итальянском языках! Коньковый ход на лыжах это его изобретение. Он мог дать характеристику каждому из 25 слушателей курса не повторяясь ни разу, подметив в каждой основную его черту характера.

Когда обсуждался вопрос о оценке результатов наблюдений за передачами в АВП он сказал, что в спорте значение точных действий во много крат важнее, чем их общее количество, остальное предложил додумать самостоятельно.

Из приведенной выше формулы видно, что значение точных передач в АВП в геометрической прогрессии важнее, чем их двойное общее количество. Практика лишь подтвердила емкую, простую и, казалось бы лежащую на поверхности, удивительно логичную подсказку Д.Д.Донского.

Анализ показателей соревновательной деятельности.

Имеется статистически обработанный материал о более 300 зарегистрированных матчах команд разного уровня, позволяющий говорить о информативности и о надежности методики, заключающейся в том, что определяются и сопоставляются скорости коллективных атакующих действий 2-х команд играющих в матче.

Статистическая обработка данных по выполнению **передач в активную выгодную позицию**, на основе которых определяется скорость атакующих действий -V(а.д.) позволяет сказать следующие:

1) величину V(а.д.) можно представить в условных единицах. Модельный уровень равен 10 баллам.

2) утверждать- если $V(a.d.)$ команды «А» больше в конкретном матче $V(a.d.)$ команды «Б», то в 9 случаев из 10 команда «А» не проиграет.

2) в том случае, когда $V(a.d.)$ команды «А» выше $V(a.d.)$ команды «Б» на 3 балла, в 8 случаев из 10 обязательно выиграет команда «А»

3) если у какой-то команды «С» средняя $V(a.d.)$ за все игры в круговом турнире выше чем у ее соперников, то в 9 случаев из 10 команда «С» будет победителем соревнования и только несчастный случай может опустить ее на 2-е место.

В качестве примера динамических наблюдений покажем результаты регистрации коллективных атакующих действий сборных команд на Чемпионате мира 2002 года.

Необходимо отметить, что выбор игр в квалификации был случайным, так как определялся программой телеканалов. Игры плей-офф, которые транслировались, были зарегистрированы в полном объеме, но для анализа выбраны те матчи где был выявлен победитель.

Таблица 1. Квалификация ЧМ-2002

ПОБЕДИТЕЛИ								ПОБЕЖДЁННЫЕ				
№	Дата	Счёт	Показатели				Va. д.	Показатели				Va. д.
			Страна	Всего пер. АВП	Точных пер. АВП	% точности		Страна	Всего пер. АВП	Точных пер. АВП	% точности	
1	31.05	1:0	Сенегал	50	20	40	4,0	Франция	68	27	39	5,3
2	01.06	2:1	Дания	78	41	52	10,7	Уругвай	50	02	21	4,4
3	02.06	1:0	Аргентина	79	40	50	10,1	Нигерия	46	29	63	9,1
4	03.06	1:0	Мексика	66	24	36	4,4	Хорватия	45	16	35	2,8
5	03.06	2:0	Италия	54	28	51	7,5	Эквадор	44	23	52	6,0
6	05.06	2:0	Россия	67	38	56	10,7	Тунис	70	28	40	5,6
7	05.06	3:2	США	55	32	60	9,6	Португа	51	12	22	2,1

	6			3				лия	9	6	7	
8	06.0 6	1:0	Камерун	7 9	36	45	8,2	С.Арави я	6 0	2 8	4 6	6,5
9	07.0 6	2:1	Швеция	6 6	34	51	8,7	Нигерия	5 0	1 7	3 4	2,9
10	07.0 6	1:0	Англия	5 1	28	54	7,7	Аргенти на	6 0	3 0	5 0	7,5
11	08.0 6	2:1	Хорвати я	4 8	24	50	6,0	Италия	5 8	2 3	3 9	4,6
12	09.0 6	2:1	Мексика	7 5	38	50	9,6	Эквадор	3 6	1 8	5 0	4,5
13	09.0 6	1:0	Япония	6 4	34	53	9,0	Россия	6 2	2 8	4 5	6,3
14	11.0 6	2:0	Дания	5 1	24	47	5,6	Франция	5 8	1 7	2 9	2,5
15	12.0 6	3:2	Испания	8 0	34	42	7,2	ЮАР	4 4	2 0	4 5	4,5
16	13.0 6	5:2	Бразили я	7 0	45	64	14, 5	Коста- Рика	5 0	2 3	4 6	5,3
17	14.0 6	3:2	Бельгия	8 1	44	54	11, 9	Россия	6 5	3 0	4 6	6,9
18	14.0 6	2:0	Япония	6 8	40	42	11, 7	Тунис	6 2	3 1	5 0	7,2
Средние показатели				6 6	34	51	8,8		5 5	2 4	4 3	5,2

Из таблицы 1 видно, что средняя V.а.д. «победителей» значительно выше чем у «побежденных»- 8.8 и 5.2 соответственно. Разность в точности исполнения передач в АВП составила 8%. Математическая обработка данных наблюдений показала, что все они статистически различимы.

Таблица 2. Стадия плей-офф

ПОБЕДИТЕЛИ								ПОБЕЖДЁННЫЕ				
№	Дата	Счёт	Показатели	Показатели			V.а.д.	Показатели	Показатели			V.а.д.
			Страна	Всего пер. АВП	Точных пер. АВП	% точности		Страна	Всего пер. АВП	Точных пер. АВП	% точности	
1	15.0 6	1:0	Германия	66	31	46	7,2	Парагвай	40	17	42	3,6
2	15.0 6	3:0	Англия	49	27	55	7,4	Дания	56	20	35	3,6
3	16.0 6	1:0	Сенегал	70	38	54	10,3	Швеция	63	26	41	5,3
4	17.0	2:0	Бразилия	69	37	53	9,9	Бельгия	73	36	49	8,8

	6											
5	17.0 6	2:0	США	45	25	55	6,9	Мексика	61	23	36	4,3
6	18.0 6	1:0	Турция	56	27	48	6,5	Япония	52	26	50	6,5
7	21.0 6	1:0	Бразилия	40	23	57	6,6	Англия	43	20	46	4,6
8	21.0 6	1:0	Германия	64	33	51	8,5	США	53	29	54	7,9
9	25.0 6	1:0	Германия	57	28	49	6,8	Ю.Корея	60	27	45	6,0
10	26.0 6	1:0	Бразилия	60	45	75	16,8	Турция	65	39	60	11,7
11	29.0 6	2:1	Турция	59	36	61	10,9	Ю.Корея	72	38	52	10,0
12	30.0 6	3:2	Бразилия	30	18	60	5,4	Германия	47	23	47	5,6
Средние показатели				55	31	56	8,7		57	27	47	6,3

Для сравнительного анализа Va.д.. на стадии плей-офф взяты игры, в которых победитель определен в основное время. Разность скоростей. между «победителями» и «побежденными» составила 2.4 балла, что значительно меньше чем в матчах квалификации, это значит, что слабые сборные отсеялись и состав команд стадии плей-офф стал более ровным по уровню мастерства- точность исполнения передач в АВП у «победителей» оказалась на 9% выше, хотя общее среднее количество передач в АВП практически было одинаковым-55 у «победителей» и 57 у «побежденных».

Чемпион Мира команда Бразилии оказалась лучшей не только по результату, но и по показателям определяющим скорость Va.д. даже среди «победителей»- у Бразилии средний показатель Va.д. равен 9,7, у остальных «победителей» средний показатель Va.д. равен 8,0. Средний процент точности у Бразилии 61%, у остальных «победителей» – 52 %. Следует отметить, что в матче с Турцией на стадии плей-офф Бразилия показала феноменальный результат: точность передач в АВП составила 75 %!!!, этот случай пока единственный в более чем 300 играх, в которых велась регистрация передач в АВП. Как не вспомнить слова известного немецкого тренера Феллера о том, что Бразилия победила на чемпионате Мира 2002 года за счёт высокого уровня мастерства. В связи с этим есть все основание утверждать, что с помощью критерия- передачи в АВП, можно количественно оценить этот уровень.

Подтвердим это утверждение статистическими показателями полученными в результате наблюдений за играми финальной части чемпионата Европы 2008 года, где сборная Испании была вне

конкуренции, а статистика лишь подтвердила высокий уровень мастерства испанских футболистов.

Статистика ЕВРО-2008. Квалификация в группе «D», по критериям «передачи в АВП» и «скорость атакующих действий ($V_{КАД}$)».

№	Дата	Счёт	Победители					Побежденные				
			Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$	Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$
1	10.06	4:1	Испания	63	39	62	12,0	Россия	62	29	47	6,8
2	10.06	2:0	Швеция	35	21	60	6,3	Греция	24	8	34	1,3
3	14.06	1:0	Россия	60	32	54	8,5	Греция	42	19	46	4,2
4	14.06	2:1	Испания	57	29	51	7,3	Швеция	37	21	57	5,9
5	18.06	2:0	Россия	47	31	66	10,2	Швеция	29	13	45	2,9
6	18.06	2:1	Испания	53	33	62	10,2	Греция	33	20	61	6,0
В среднем				52	31	59	9,0		37	18	49	4,6

$V_{КАД}$ по турам в группе «D»

Страна	1 тур	2 тур	3 тур	Всего	В среднем
Испания	12,0	7,3	10,2	29,4	9,8
Россия	6,8	8,5	10,2	25,5	8,5
Швеция	6,3	5,9	2,9	15,1	5,0
Греция	1,3	4,2	6,8	12,3	4,1

1/4 финала

№	Дата	Счёт	Победители					Побежденные				
			Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$	Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$
7	21.06	3:1	Россия	69	38	56	10,5	Голландия	31	22	71	7,8
Осн.вр.	1:1		Россия	49	25	51	6,4	Голландия	23	17	74	6,3
Доп.вр.	2:0		Россия	20	13	65	4,1	Голландия	8	5	63	1,5

1/2финала

№	Дата	Счёт	Победители					Побежденные				
			Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$	Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$
8	26.06	3:0	Испания	65	37	57	10,6	Россия	44	21	48	5,0

Финал

№	Дата	Счёт	Победители					Побежденные				
			Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$	Страна	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	$V_{АД}$
9	29.06	1:0	Испания	46	30	66	9,7	Германия	26	11	43	2,3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1) Если цель команды – такая игра, которая гарантирует достижение желаемого спортивного результата, то главная задача технико-тактической подготовки, исходя из выше изложенного, обеспечить такое ведение игры, при котором:

а) игроки на половине поля соперника как можно чаще создавали бы такие ситуации, при которых партнеры имели возможность принимать мяч на скорости и двигаться с ним в сторону ворот соперника, а дальше, как говорится - дело техники.

б) не давали сопернику сделать тоже самого на своей половине поля.

Представляется, что в этом суть командной игры, а описать и количественно оценить проявленное при этом мастерство, можно с помощью передач в АВП.

2) Статистическая обработка результатов наблюдений показала высокую, для игровых видов спорта, корреляционную связь ($r = 0,72$) между количеством ударов в ворота и количеством точных передач в АВП у «победителей». А вот у «побеждённых» этого не наблюдалось ($r = 0,12$). Иными словами: между количеством точных передач в АВП и количеством ситуаций, в которых игроки «победители» имели возможность ударить по воротам.

Еще один важный вывод полученный в результате статистической обработки результатов наблюдений: не обнаружено достоверных различий между общим количеством передач мяча у «победителей» и «побеждённых» на «чужой» половине поля. В связи с этим информативным показателем оказалось отношение суммы передач в АВП к общему количеству всех передач выполненных на половине поля соперника. У «победителей» его величина равна $0,44 \pm 0,20$, у «побеждённых» $0,35 \pm 0,22$. Получилось, что у «победителей» на каждые пять передач две были АВП, у «побеждённых» на каждые шесть. Этого уже достаточно для понимания значения передач в АВП.

Отсюда прямой выход в практику, к целенаправленной работе по воспитанию умения выполнять передачи в АВП. Методика обучения выполнять такие передачи является мощным средством развития ситуационного или оперативного мышления у футболистов, если исходить из того, что большое количество действий в игре футболист выполняет на подсознательном уровне. На поле уже поздно думать – надо реагировать на ситуацию адекватными техническими приёмами! Примерно так же, как при быстром чтении человек узнаёт слова. В реальности же достаточно много случаев, когда игра футболистов напоминает чтение дошкольников «по слогам». Поэтому понятна ностальгия болельщиков московского «Спартака» по футболу

прошлых лет-команда К.Бескова, а затем О.Романцева выполняла в игре 90-95 передач в АВП, при браке не более 35%!

3) Сравнить команды по Ва.д. можно только одной квалификационной группе: национальные сборные, команды премьер-лиги, 2-ой лиги, молодежные и юношеские сборные.

4) Данные по передачам в АВП позволяют оценить ещё один элемент тактики – разнообразие атакующих действий, если при регистрации передач в АВП учитывать игровые ситуации, в которых они применялись.

Наблюдения показали, что такие ситуации можно объединить в следующие пять групп.

I группа – передачи в АВП коротко-средние, меньше или равные 30 метров (условное обозначение – «К-С»), когда игрок, владея мячом выполняет передачу партнёру. В этом случае направление передачи и пространственная ограниченность манёвра очевидна для обороняющихся, поэтому точность передач должна быть высокой.

II группа – передача в АВП длинные, больше 30 метров (условное обозначение – «Д»), когда игрок, владея мячом, выполняет передачу партнёру. При выполнении длинных передач в АВП наблюдался наибольший процент брака.

III группа – передачи в АВП, применяемые при выполнении комбинации «стенка» (условное обозначение «С»). В этом случае важна согласованность действий двух игроков и точность выполнения передачи, эта комбинация, как правило, неожиданна для соперников.

В этой группе и в следующих группах длина передачи может быть любой, а вся комбинация рассматривалась как единое целое, т.е. как способ создания и реализации АВП.

IV группа – передачи в АВП, применяемые при выполнении комбинации «стенка на третьем» (условное обозначение «3С»). В этом случае игрок, владея мячом, выполняет передачу игроку, который в одно касание передаёт мяч в АВП третьему игроку.

V группа – в этом случае игрок своими действиями, совместно с действиями партнёра, ставит обороняющихся игроков (или игрока) в положение «двойного выбора». когда соперник стоит перед выбором - либо атаковать игрока владеющего мячом, либо перекрывать игрока, «предлагающего себя» для получения передачи в АВП. Например, при выполнении комбинации «забегание» игрок соперника всегда находится в положении «двойного выбора». К этой группе относятся также такие тактические ходы, как комбинации «скрещивание», «пропускание мяча», «скрытый пас», «каблук», при условии, если при их выполнении используется передача в АВП (условное обозначение – «2В»).

Коэффициент разнообразия атакующих действий вычисляется по формуле:

$$K = 10 \times \sum_{\text{точные}} C+3C+2B$$

12– средний показатель суммы $C+3C+2B$ установленной с помощью наблюдений.

Специальный бланк для регистрации передач в АВП выглядит следующим образом:

Регистрация передач в активную выгодную позицию

КС		Д		С		СЗ		2В		Σ	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-

Примечание: + точно выполненные передачи,
 - неточно выполненные передачи,
 Σ сумма точных и неточных

5) Многочисленная статистика позволила определить модельные показатели по критерию передачи в АВП для детских и юношеских команд, а также для команд премьер-лиги. Необходимо подчеркнуть-если команда российской премьер-лиги так организует свою игру, которая позволит ей выйти на модельные показатели приведенные в таблице 4, в среднем за все игры, то эта команда обязательно будет чемпионом. Поэтому эти показатели приняты за максимальную модель для команд российской премьер-лиги.

Таблица 4 Модельные показатели.

Команда/показатели	Передачи в активную выгодную позицию						% точн.	V _{А.Д.}
	К-С	Д	С	СЗ	2В	Σточ/Σобщ		
15-16 лет	10/20	¼	1/3	1/3	1/3	14/33	42	3,0
16-17 лет	12/24	2/5	2/4	2/4	2/4	20/41	48	4,8
17-18 лет	14/28	4/7	3/5	3/5	3/5	27/50	54	7,3
Премьер-лига	16/30	5/10	4/7	4/7	4/6	33/60	55	9,0

Примечание: в числителе точные передачи в АВП, в знаменателе общее их количество.

Ниже в таблице 5 показаны результаты соревновательной деятельности, по передачам в АВП, команды «Рубин» и его соперников в чемпионате России, в играх прошедших до финальной стадии чемпионата Европы 2008 года. «Рубин» с 25 очками занял 1-ое место, со скоростью атакующих действий равной, 6.24 балла и коэффициентом разнообразия – 3.26. Прямо скажем показатели не высокие, но у соперников, в среднем, скорость намного ниже 4.59 балла, а это значит, что определенные

недостатки в организации атакующих действий, «Рубин» сполна компенсировал надежной обороной.

Здесь уместно привести слова Г.Хиддинка сказанные в одном из интервью: «Если у Вас не получается играть хорошо, то всегда можно заставить играть плохо соперника».

Таблица 5

Показатели передач в активную выгодную позицию «Рубина». Сезон 2008, до ЧЕ-2008.													
№	Дата	Счёт	Рубин					Соперник					
			Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	V _{АД}	Коэф. разнооб	Команда	Всего п.АВП	Точн. п.АВП	% точн.	V _{АД}	Коэф. разнооб
1	17.03	1:0	33	18	0,55	4,91	4,17	Локомотив	34	15	0,44	3,31	1,67
2	23.03	1:0	53	22	0,42	4,57	1,67	Луч-Энергия	29	14	0,48	3,38	1,49
3	30.03	3:1	45	30	0,67	10,0	4,17	Зенит	43	17	0,40	3,36	3,50
4	05.04	2:1	48	26	0,54	7,04	1,67	Томь	27	13	0,48	3,13	2,54
5	12.04	4:0	55	26	0,47	6,15	5,83	Химки	30	15	0,50	3,75	1,50
6	20.04	1:0	35	18	0,51	4,63	2,50	Амкар	26	11	0,42	2,33	3,60
7	25.04	2:0	43	27	0,63	8,48	5,00	Динамо	43	21	0,49	5,13	4,80
8	02.05	0:3	51	26	0,51	6,63	0,83	Спартак	36	25	0,69	8,68	1,67
9	06.05	2:1	48	25	0,52	6,51	4,17	Москва	36	23	0,64	7,35	4,17
10	10.05	0:2	37	15	0,41	3,04	0,83	С.-Нальчик	31	19	0,61	5,82	1,83
11	15.05	1:1	59	28	0,47	6,64	5,00	Шинник	30	16	0,53	4,27	2,50
СРЕДНЕЕ:			46	24	0,52	6,24	3,26		33	17	0,52	4,59	2,66

б) Умение дать «острый» пас всегда ценилось в футболе, как признак высокого мастерства. Представляется, что передача в АВП и есть «острый» пас. Если это так, то по умению выполнять и принимать передачи в АВП можно судить о уровне мастерства футболистов. Покажем это на примере исследования, проведенного в далеком 1984-ом году, когда, наблюдения велись за двумя группами футболистов, предположительно отличающихся уровнем мастерства, что и нужно было доказать. В первую группу вошли показатели игроков, включенных в список 33 лучших футболистов по итогам 1983 года или выступавших в 1984 году в составе сборной СССР, во вторую – известные в то время футболисты, но не вошедшие в первую группу по обозначенным критериям.

Отдельно рассматривались показатели нападающих и игроков средней линии.

В число показателей первой группы вошли результаты наблюдений за игрой нападающих: Протасова (1 игра), Грачева (1), Сокола (2),

Стукашева (1), Родионова (4), игроков средней линии: Пудышева (2), Гоцманова (2), Шавло (2), Зигмантовича (1), Черенкова (2), Гаврилова (2).

В число показателей второй группы вошли результаты наблюдений за игрой нападающих: Штромбергера (3 игры), Швецова (1), Колядко (2), Дмитриева (3), Белялова (1), Клементьева (1), Редкоуса (1), игроков средней линии: Глушакова (1), Несторова (2), Суслопарова (1), Иванова (1), Соловьева (1), Яценко (1), Каратаева (1), Бородюка (1), Плоскины (1), Пасулько (1), Наконечного (1), Волгина (1), Лютого (2).

Оказалось, что средние показатели игроков первой группы статистически достоверно отличаются от средних показателей игроков второй группы, как по общему количеству регистрируемых приемов, так и по их точности (см. таблицы 6), что позволяет утверждать - превосходство в уровне мастерства футболистов первой группы над второй нашло свое подтверждение в выполнении передач в АВП и поэтому их, без какой либо натяжки, можно отнести к «острым» передачам.

Таблица 6

Футболисты/ действия	Нападающие				
	Точность/ количество	Передачи в АВП	Прием в АВП	Сумма передач и приемов	% точности
Игроки сборных команд	Точные действия	9±3	11±3	20±4	71%
	Всего	12±3	16±3	28±5	
Остальные	Точные действия	5±2	6±1	11±3	61%
	Всего	8±2	10±1	18±4	

Футболисты/ действия	Игроки средней линии				
	Точность/ количество	Передачи в АВП	Прием в АВП	Сумма передач и приемов	% точности
Игроки сборных команд	Точные действия	12±4	13±2	25±5	73%
	Всего	16±6	18±5	34±5	
Остальные	Точные действия	6±3	6±3	12±5	66%
	Всего	10±4	8±3	18±6	

7) Определение скорости атакующих действий, как метод обследования соревновательной деятельности футболистов, был

зарегистрирован 25 лет назад, когда Управление футбола СССР опубликовало методические рекомендации «Комплексная оценка атакующих действий в футболе» подготовленные председателем научно-методического совета федерации футбола СССР, профессором, доктором педагогических наук М. А. Годиком и слушателями Высшей школы тренеров - автором этой публикации и его однокурсником Р.З. Галеевым.

За прошедшее время футбол изменился и изменился значительно, если даже иметь ввиду только показатели по передачам в АВП. Действительно, в 1982 году чемпион СССР команда «Динамо» г. Минск выполняла в отдельных играх до 100 передач в АВП, то сейчас лучшие команды ограничиваются 60-65 такими передачами, причем это характерно не только для российских команд - это мировая тенденция. При этом у клубов показатели, в среднем, выше чем у сборных команд.

Представляется, снижение показателей передач в АВП произошло из-за того, что различные системы игры с персональной опекой уступили место, причем практически во всех странах, системам «в линию», в которых стало значительно труднее организовать скоростную атаку из-за «компактности» оборонительных порядков и коллективного характера отбора мяча.

Статистика собранная в разное время показывает, что организация атакующих действий с использованием передач в АВП актуальна при любой системе игры, в разных странах, в отдельных играх, а особенно в продолжительных турнирах.

8) В связи с выше изложенным можно утверждать, что количественные показатели передач в АВП могут рассматриваться в качестве системного критерия для программирования подготовки футбольной команды. Для этого нужно выразить в количественных величинах следующую логическую цепочку:



а) будем исходить из утверждения - для того, чтобы стать чемпионом России необходимо и достаточно выполнять в среднем за игру 60-65 передач в АВП, с точностью не ниже 53 -55%.

б) практикой установлено, что для выполнения такого количества передач в АВП игрокам команды необходимо пробежать в среднем за игру: 1) 550 – 570 метров спринтом (учитываются скоростные перемещения с предельными и около предельными усилиями, что соответствует скорости 6.5 м/с и выше). Статистика получена с использованием современной многокамерной электронной техники и потому является достоверной. 2) 2200-2400 метров в среднем темпе, 3) 12000-12500 метров общих перемещений.

В настоящее время приведенные показатели являются максимально возможными для футболистов российской премьер-лиги.

в) Представляется, чтобы выполнить в игре необходимый объем спринтерских перемещений в тренировках нужно выполнить следующую работу:

в-1) скоростно-силовую на отрезках 10-20 метров, объем такой работы необходимо довести до 450-500 метров в одном тренировочном занятии;

в-2) скоростно-силовую работу прыжкового характера (140-150 прыжков в одном тренировочном занятии).

г) фундаментом для скоростных и скоростно-силовых возможностей будет скоростная выносливость на отрезках 50, 100, 200, 300 м.

Серия состоит из выполнения следующих нагрузок с интенсивностью 75% от максимума:

50 метров ускорение, 50 метров медленным бегом,
50 метров ускорение, 50 метров ----- ,
100 метров ускорение, 100 метров -----,
100 метров ускорение, 100 метров-----,
200 метров ускорение, 200 метров -----,
300 метров ускорение, 300 метров -----.

Одна серия 800 метров -3 серии составят максимальную нагрузку, вторая серия выполняется в обратной последовательности.

д) фундаментом для а)-г) является локальная мышечная выносливость(ЛМВ) т.е. выносливость определенной группы мышц ног, обеспечивающих деятельность футболиста в игре. Эта тема подробно раскрыта в главе 1. Здесь лишь отметим, что основной путь развития ЛМВ - особым образом организованная тренировка с мячом и без мяча.

е) фундаментом всей пирамиды подготовки будет общая выносливость из того расчета, что футболист пробегает в игре 12-12.5 километров

Изложенный выше подход от спортивного результата к передачам в АВП и Va.д, а далее к решению задач физической подготовки, вполне укладывается в известное мнение, что успешная двигательная деятельность футболистов зависит от трех факторов: 1) скоростной выносливости (максимальная анаэробная мощность), 2) взрывной силы (скоростно-силовых качеств), 3) многократных стартовых разгонов (специальная выносливость).

Основные выводы и предложения:

А) передачи в АВП - информативный, надежный и оперативный способ для определения эффективности атакующих действий, а умение их точно выполнять является одним из основных условий для достижения высокого спортивного результата и определения уровня технико-тактического мастерства футбольных команд. Дело за тренером, как он будет выводить команду на необходимый уровень – только ли с помощью продуманной селекции или совместит ее с эффективной и целенаправленной работой, основанной на принципах, позволяющих программировать учебно-тренировочный процесс.

Б) Практическую работу по организации атакующих действий можно условно разделить на три части: 1) совершенствование индивидуальных навыков и умений, 2) развитие и совершенствование оперативного мышления в малых группах от 3-х до 5-6 человек, 3) организация и совершенствование атакующих действий в больших группах по 7- 10 игроков.

Индивидуальные навыки и умения при ведении атакующих действий:

- 1) использовать любую возможность для удара в ворота;
- 2) нападающий обязан сделать передачу партнеру, находящемуся в более выгодной позиции;
- 3) после передачи мяча нападающий должен сменить свою позицию и открыться в свободную зону;
- 4) владея мячом, первое движение делать ложное и в ту сторону, куда не будет двигаться с мячом;
- 5) перед получением мяча обязан видеть два адреса ближний и дальний;
- 6) игрок, оказавшийся с мячом на одном из флангов, обязан искать адресата на другом фланге;
- 7) знать, что сигналом для атаки является прочное овладение мячом партнером по команде;
- 8) «вбегание» в игрока (т. е. идти на помощь) - обязательное действие индивидуальной тактики;
- 9) при организации атаки на своей половине поля играть в 1-2 касания;

- 10) владея мячом - уходи из своей зоны, освобождай ее для партнера;
- 11) принимая мяч, нападающий обязан двигаться навстречу мячу, исключая возможность перехвата мяча соперником;
- 12) при единоборстве с защитником атакующий игрок должен вести мяч «на дальней» ноге или закрывать мяч корпусом;
- 13) в завершении стадии атаки нужно играть на « опережении»;
- 14) быть «заряженным» на удар в ворота;
- 15) использовать «дальние» удары, т.к. соперник будет вынужден строить вторую линию обороны.

Если игрок атаки обладает большей частью перечисленных навыков и умений, то наверно это игрок близкий к идеалу. Таких мало. В большинстве случаев тренер имеет дело с футболистами, навыки которых с годами сложились в стойкие стереотипы и изменить их в лучшую сторону для ведения успешных атакующих действий, задача не из простых. Представляется, что причин здесь две: одна субъективная - тренеру элементарно не хватает терпения, вторая объективная - психологический анализ содержания тренировочных упражнений по тактике, проведенный специалистами (С. Голомазовым и Б. Чирвой, 2001г.) показывает, что существующая система тактической подготовки в полной мере не позволяет целенаправленно формировать указанные умения в силу некоторых, присущих системе, традиционных особенностей. Одна из таких особенностей состоит в том, что обучение тактике происходит в упражнениях, в которых заранее известны все действия футболистов, оставляя на втором плане проблему регулирования действий в зависимости от ситуации. По существу воспитывается умение выбирать технические приемы в уже заданной, т.е. фактически решенной задаче. Например, отработка комбинаций по взаимодействию атакующих игроков, с ударом в ворота, без сопротивления. Есть и более сложные упражнения, которые по своему воздействию близки к игровой нагрузке, но не отвечающие требованиям положительного переноса тренирующих воздействий. Прежде всего это относится к «квадратам».

Развивающее воздействие «квадратов» известно: при их выполнении футболистам необходимо оперативно решать игровые ситуации, игроки совершенствуют технику приема и передачи мяча, ведут единоборства вверху и внизу и т.д. Нагрузку этих упражнений можно подобрать так, чтобы она соответствовала нагрузке в игре. И все же, ... атакующие действия футболистов в игре подчинены одной цели – забить мяч. С этой точки зрения содержание цели группы игроков владеющих мячом в «квадрате», значительно отличается от цели этой же группы игроков при атаках команды в игре. Подмена цели – «создание и реализация голевых моментов» на цель «удержание мяча» может явиться причиной создания ложного навыка держания мяча, снижение

агрессивности в завершающей стадии атаки т.к. в «квадрате» нет направления атаки, а значит решить игровую ситуацию, например, передачей в АВП не возможно по определению этого вида передач мяча.

Развитие и совершенствование оперативного мышления в малых группах.

Известный английский специалист Мэтт Басби считал: «Решающие факторы успешной деятельности футболиста - это умение решать **простейшие игровые ситуации** и искусство **передавать мяч**». Раздел тактики, которая рассматривает эти вопросы называется оперативной тактикой, а мыслительная деятельность футболистов оперативным мышлением.

Если сейчас еще раз просмотреть предложенный материал с начала, то не трудно увидеть, что решать вопросы связанные с совершенствованием оперативного мышления можно с помощью тренировки передач в АВП. Напомним, что эффективность атакующих действий зависит от того использует ли команда передачи в АВП – «длинные», «коротко-средние», в комбинациях: «стенка», «стенка на третьего», «с двойным выбором» («забегание», «пропуск мяча», «игра пяткой», «скрытый пас», «скрещивание»). Получается классификация из 10-ти игровых ситуаций, которые нужно **наигрывать в тренировках** (с начала по отдельности, а затем в связках), чтобы футболисты могли в игре действовать в узких ситуациях по заученному в тренировке стереотипу, освободив тем самым сознание для оценки уже следующей игровой ситуации. Представляется, что указанное число наигранных комбинаций является необходимым и достаточным условиям, чтобы успешно решить любую, даже непредвиденную ситуацию, которая может сложиться во время игры, в не зависимости от того, быструю или позиционную атаку организует команда.

Существует мнение, что тренировка построенная таким образом «загоняет» футболистов в определенные рамки, не давая раскрыть индивидуальные способности. Но это далеко не так. Достаточно вспомнить «задачи - действия» В.Лобановского, под которыми понимался набор тренировочных упражнений разделенных по задачам таких действий, с которыми футболисты наиболее часто встречаются в игре, а многократное повторение этих действий в тренировке, по мнению великого тренера, значительно снижает неопределенность в решении той или иной ситуации в игре. Одна из 20-ти «задач действий» была определена В.Лобановским следующим образом:

«Цель - перемещение группы атакующих игроков для создания нескольких вариантов продолжения атаки, с последующей игрой в «стенку», «двойную стенку», «обратную стенку», выход игрока на свободное место.

Условия выполнения: упражнение выполняется без сопротивления и с сопротивлением. Держание мяча на половине поля в одно – два касания с использованием ширины поля, с взятием противоположных ворот по сигналу, с обязательным использованием при завершении атаки игры в «стенку», «двойную стенку», «обратную стенку», открывание на свободное место».

Это специализированное упражнение с положительным переносом тренирующего воздействия, в котором передача в АВП может быть «задачей действия», можно включать в тренировку по совершенствованию оперативного мышления, составной частью которой будет тренировка умения «открыться» т.е. занять выгодную позицию, а лучше АВП. Без терпения здесь не обойтись, потому что научить правильно «открываться» куда более сложная задача, чем поставить технику выполнения самой передачи в АВП т.е. прежде чем реализовать АВП нужно чтобы она сложилась на футбольном поле, либо стихийно, либо за счет умелых «открываний».

Анализ учебно-тренировочной практики команд показывает, что умению «открыться», как тематическому направлению в учебно-тренировочной работе, просто не уделяется должного внимания, а ведь над совершенствованием этого качества нужно работать постоянно, оно может «затухать» также как сила или выносливость.

Чтобы составить представление о уровне развития оперативного мышления в команде, достаточно в каком-то игровом упражнении дать игрокам задание разыграть, например, комбинацию «скрещивание» и только после ее выполнения разрешать атаковать ворота. В этой комбинации тоже есть передача в АВП, только ее длина практически равна нулю - футболист как бы снимает мяч с ноги партнера. Хочу только предупредить тех кто действительно первый раз дадут такое задание: врач команды должен быть рядом – «скрещивание» может оказаться не в переносном, а в буквальном смысле. В практике бывало и такое. Для тренеров, которые решили пройти нелегкий путь по совершенствованию оперативного мышления, наградой будет быстро прогрессирующее взаимопонимание игроков, «чувство локтя» что называется. Это тем более важно сейчас в условиях текучести составов команд и большого количества легионеров. Подмечено, что «языку» оперативного мышления можно научиться куда быстрее, чем языку обычному - физиологическая база для этого есть т.к. природа подарила человеку, в качестве ориентировочного рефлекса, антиципирующую реакцию или реакцию предвидения. К.Бесков определял срок обучения «футбольному языку» в 2-2.5 месяца.

Базовое упражнение по совершенствованию оперативного мышления выполняется на части футбольного поля размером 30-25 метров на 20-15 метров: в упражнении участвуют 2-е команды по

3-5 игрока Упражнение называется «взятие линии», такое определение оно получило потому, что игроки каждой из команд «защищают» свою «линию», которой служит одна из сторон площадки. Задача футболистов - за счет взаимодействий завести мяч за «линию» соперника. Это условие превращают упражнение в «целевой квадрат», т.е. такое упражнение, в котором определено направление атакующих и оборонительных действий, что выгодно отличает его от традиционного «квадрата» т.к. сохраняет все положительные его свойства и устраняет главные его недостатки – отсутствие вектора атаки и обороны.

Методика обучения выполнять передачи в АВП

Начать заниматься вопросами оперативного мышления, одной из важных сторон организации атакующих действий, никогда не поздно. Лучшее время для этого - в начале подготовительного периода, на первом УТС, совместив развитие оперативного мышления с функциональной подготовкой, т.к. использование «целевого квадрата» дает возможность получать нагрузки любой преимущественной направленности. Чтобы этого добиться нужно изменять: размеры площадки, количество игроков и количество касаний, заводить мяч за короткую или длинную сторону «квадрата», варьировать пассивный или активный отбор, давать задания решать игровые ситуации с помощью передач в АВП в различных комбинациях, из числа 10-ти определенных выше, вместо «линии» использовать маленькие или стандартные ворота с вратарями, а так же большие 4-5 метровые ворота, варьировать условия взятия самой «линии», например, после дополнительной передачи партнеру или обыгрывание «нейтрального» игрока обороняющего «линию».

Представляется, что использование «целевого квадрата», с различными вариантами его выполнения, позволит сформировать систему, которая позволит не разбрасываться в вопросах обучения и совершенствования оперативного мышления. Эта система может стать неотъемлемой частью тренировочного процесса, времени для этого нужно не много – 20-30 минут в каждом полноценном тренировочном дне.

Методика применения этого упражнения основана на двух педагогических принципах:

1) от простого к сложному, 2) использование одного, хорошо знакомого и всесторонне апробированного тренировочного средства для решения разных задач подготовки. «Целевой квадрат» используется и для совершенствования техники в сложных специализированных условиях, т.е. в условиях очень близких к игровым т.к. объемная работа над техникой и тактикой в

комфортных условиях, является неоправданной тратой времени. Это тем более важно для профессиональных команд. Тренировочная работа в них носит характер, хорошо известный в спорте, характер «натаскивания» на результат и потому желательно выбирать для этой цели наиболее эффективные тренировочные средства. Работа Г.Хиддинка в сборной команде России наглядный тому пример. Основное специализированное упражнение, которое он применял в сборной для совершенствования специальной выносливости и оперативного мышления будет описано ниже. Оно хорошо известно специалистом, но какое мнение о этом упражнении у игроков сборной России знают не многие. Это мнение также будет приведено ниже.

Порядок выполнения упражнения «целевой» квадрат может быть следующим:

Предварительная подготовка.

На площадке 25x15 метров устанавливаются 4 манекена или 4 конуса их заменяющих. Манекены на время предварительной подготовки заменят соперников. Важно сразу объяснить, что с помощью взаимодействий и передач в АВП нужно обыгрывать игроков соперника, а не пустое пространство, как это получается в упражнениях без сопротивления. В нашем упражнении участвуют 4 футболиста, которые передают мяч друг другу руками, выполняя последовательно следующие задания:

- а) передают мяч произвольно, «обыгрывая» манекены,
- б) передают мяч так, что из каждых 5-ти передач 3-и давались двигающемуся игроку в АВП, «обыгрывая» манекены верхними и нижними передачами.
- в) разыгрывали комбинацию «стенка», «обыгрывая» манекены,
- г) разыгрывали комбинацию «стенка на третьего», «обыгрывая» манекены,
- д) разыгрывали комбинации с двойным выбором для соперника: «скрещивание», «пропуск мяча», «скрытый пас», «каблук», «забегание», «стенка на третьего с забеганием», «обыгрывая» манекены. В том случае, когда отрабатывается комбинация «забегание», фланги «квадрата» могут быть увеличены нейтральными зонами, чтобы упростить движение игроку, который «забегает».

Уже в этом, предельно упрощенном, варианте «простого квадрата» игрокам необходимо объяснить, что успешное выполнение комбинаций получится тогда, когда в комбинации участвуют как минимум три человека – первый игрок выполняющий передачу мяча, второй игрок, которому адресована передача и третий игрок, которой готов принять мяч от второго игрока, особенно если передача будет в одно касания.

В связи с этим «целевой квадрат» с участием команд по 3-и игрока в каждой, является наиболее эффективным для первоначального обучения навыков оперативного мышления т.к. все игроки постоянно участвуют в комбинациях. Далее оптимальным вариантом является состав команд по 4-е футболиста, потому что: 1) физиологическая нагрузка полученная в результате применения этого варианта «мягче», по сравнению с упражнением с 3-я игроками, 2) количество возможных комбинаций, которые можно отработать значительно увеличивается. Например, после розыгрыша комбинации «стенка на третьего», в которой участвуют 3-и игрока, можно изменить направления атаки на противоположную сторону «целевого квадрата» за счет 4-го игрока. В связи с этим цель- «линию» лучше расположить на длинной стороне «целевого квадрата», ограничив «линию», куда нужно заводить мяч, воротами в 4-5 метров.

Начинаем последовательно усложнять упражнение.

Выполняем тоже, что и в предварительных заданиях, но вместо манекенов:

а) поставить игроков, которые могут перехватывать мяч не сходя с места,

б) игроки пассивно сопротивляются,

в) игроки активно сопротивляются

Важно стимулировать футболистов, отмечая удачные действия, неожиданные решения, разрешая «брать линию» или завершать атаки ворот ударом только после того как, с помощью передачи в АВП, обыгран соперник, а не пустое место. Прежде чем тренировать оперативное мышление, необходимо провести большую теоретическую подготовку, рассказав о значении передач в АВП, о умении «открываться», подкрепив сказанное видеоматериалами, которые помогут быстрее разобраться в сути и значении развитого оперативного мышления для достижения спортивного результата в футболе.

Продолжаем усложнять упражнение.

а) все, что было сделано руками, нужно сделать ногами.

в) определяем две линии «вне игры», для каждой из команд, в 6-9 метрах от «линии взятия».

б) «линию взятия» защищает нейтральный игрок.

в) вместо «линии взятия» используем ворота разной величины с вратарями и без вратарей.

В зависимости от уровня подготовки некоторые этапы освоения упражнения можно не выполнять.

Практическая работа показала, что после прохождения всех уровней обучения футболисты умеют разыгрывать отдельные комбинации или уверенно контролировать мяч до того момента, когда на футбольном поле сложится игровая ситуация для выполнения

комбинации, заданной тренером уже в ходе выполнения упражнения, т.е. футболисты сами создают ситуации для выполнения той или иной комбинации, что является свидетельством высокого уровня развития оперативного мышления.

На рисунке 1. показан пример упражнения для совершенствования оперативного мышления, в котором участвуют 4 команды по 3 футболиста – две команды участвуют в упражнении в качестве «основных», две другие в качестве «нейтральных», которые занимают длинные и короткие стороны «квадрата». Нейтральные на коротких сторонах противодействуют «взятию линии». Упражнение выполняется повторно, после выполнения одного повтора команды меняются ролями.

Игрокам ставится задача отрабатывать комбинации с использованием передач в АВП. Зоны 1 и 2 используются для выполнения комбинации «забегание».

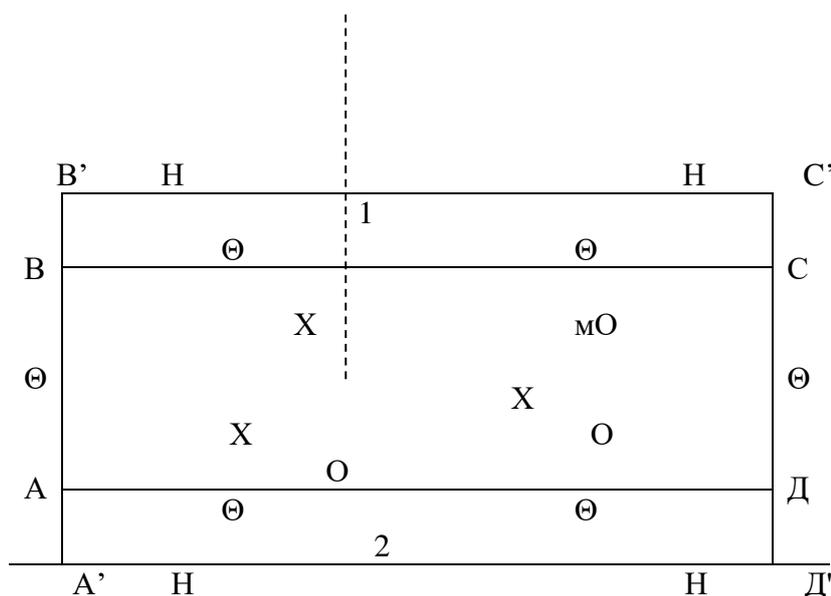
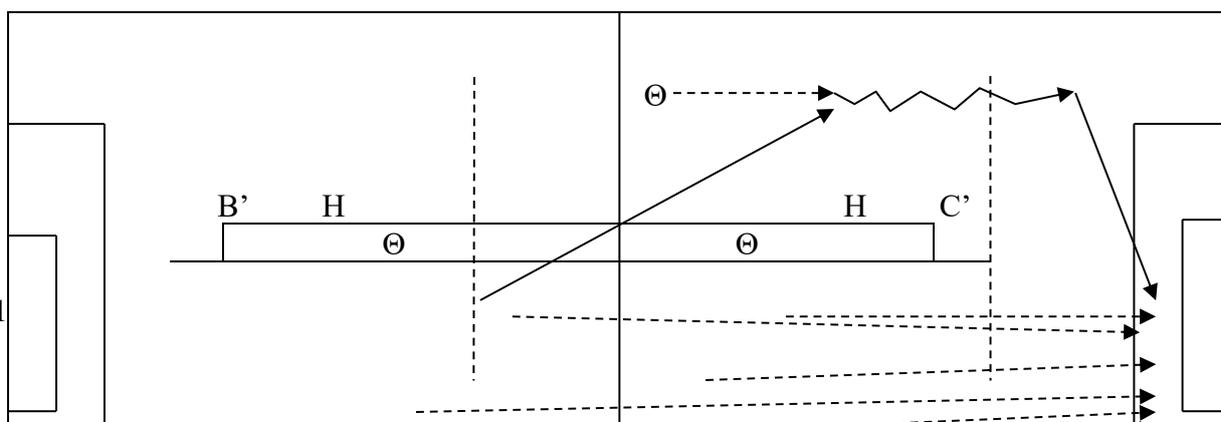


Рис. 1

Над длинными передачами в АВП можно работать, используя упражнения изображенное на рис 2. В середине футбольного поля игроки команды в «целевом квадрате» 3x3 с 6-ю нейтральными тренируют умение выполнять передачи в АВП. На расстоянии не ближе 30



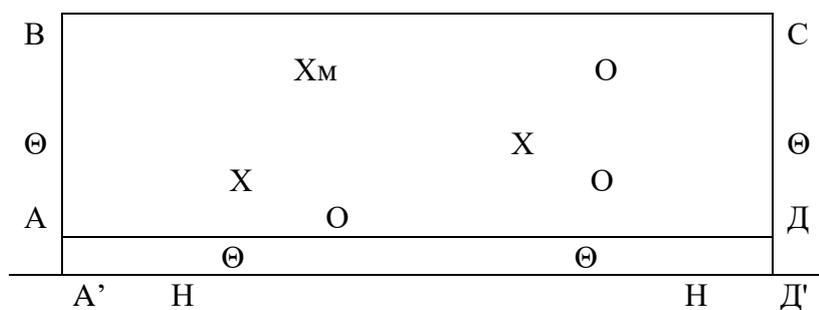
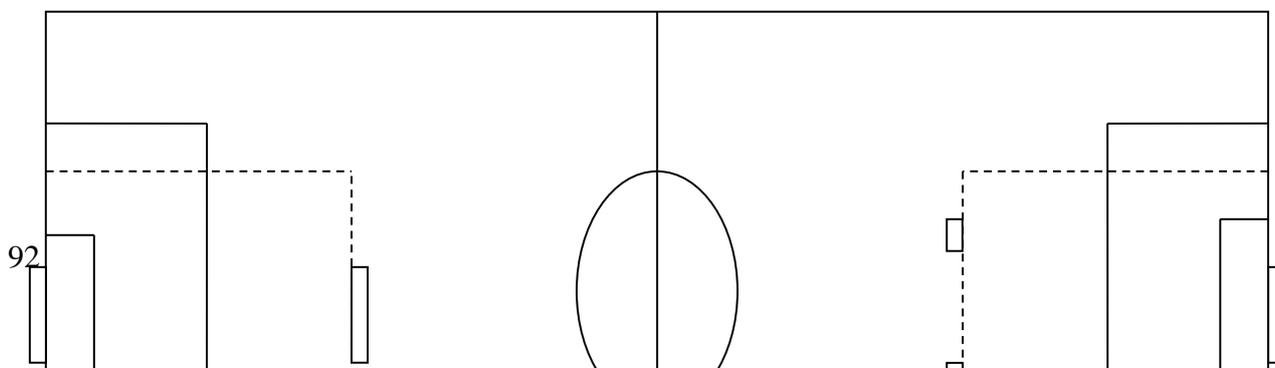


Рис. 2.

метров расположен игрок, который по сигналу тренера «предлагает себя» для получения длинной передачи в АВП. Это «предложение» должны увидеть игроки владеющие мячом в «квадрате» и сделать точную передачу. Команда, игрок которой выполнил передачу, атакуют ворота в роли нападающих, а игроки другой команды организуют оборону. Нейтральные игроки в последней стадии упражнения не участвуют.

Перейдем сейчас к упражнениям по совершенствованию оперативного мышления и специальной выносливости, которые использовал Г.Хидиннк в работе со сборной командой России в период подготовки к финалу ЕВРО-2008. Эти упражнения, в определенной степени, созвучны с тем, которое описано выше. По свидетельству Сергея Семака **передачи вперед** у Хидиннка, выполнять которые он требовал во всех упражнениях с мячом, и передачи в АВП близки по смыслу, лучшее тому подтверждение – соревновательные показатели сборной России на ЕВРО-08 приведенные выше. Прогресс достигнутый сборной за 3 недели подготовки впечатляет – осенью 2007 года команда выполняла всего 30-35 передач в АВП имея оценку скорости атакующих действий не более 5 баллов.

Метод организации тренировки – круговой, (Рис.3). В упражнении принимают участие 5-ть команд по 4-е полевых игрока и 3-и вратаря.



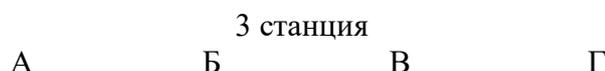


Рис. 5.

На 1-ой станции две команды по 4-е полевых игрока, на площадке обозначенной на рис.3. пунктирными линиями, играют на стандартные ворота с вратарями.

На 2-ой станции тоже задание, но одни большие ворота с вратарем и двое маленьких.

На 3-ей станции игроки выполняют ускорения интенсивностью 75% от максимума на расстоянии 20 метров между отметками Б – В, отрезки В-Г и обратно Г-В футболисты пробегают медленно, с таким расчетом, чтобы стартовать от отметки В, к отметки Б, через 10 секунд. Время продолжительности выполнения упражнений на всех станциях одинаково. Пауза для смены между станциями составляет 3-5 минут.

Тренер сборной команды России Раймонд Верхейен в одном из интервью сказал: «Одно из важнейших упражнений во время подготовки к ЕВРО-08 была игра 4x4 с двумя вратарями. Чем меньше футболистов, тем больше действий они должны совершать - быстрее двигаться, чаще бить по воротам, делать больше передач вперед». Сергей Семак подтвердил, что выполнение передач вперед в игровых упражнениях находилось под постоянным контролем тренеров команды.

В течение 3-х недель подготовки было проведено 4-е тренировки, где использовалась круговая тренировка с описанными выше упражнениями:

21 мая работали на станциях по 4 минуты,

26 мая по 5 минут

2 июня по 6 минут

7 июня по 4 минуты

Параллельно выполнению упражнений фиксировалась ЧСС. По свидетельству Верхейена 21 мая после остановки упражнений ЧСС составляла 180 ударов в минуту. После 1 минуты отдыха – 130-140, что указывает на низкий уровень восстановления. 7 июня ЧСС составил 182 удара и за минуту падал до 100-110 ударов, а это уже отличный, европейского уровня, результат.

Рассматривая вопросы связанные с атакующими действиями, можно утверждать, что есть два пути развития и совершенствования оперативного мышления:

1)экстенсивный путь, связанный с мнением, что навыки взаимодействия в атаке тренируются в любых игровых упражнениях, нужно лишь чаще давать возможность футболистам участвовать в играх с 2-мя воротами. Конечно, игра в любом варианте полезна для совершенствования подготовки, но без основной идеи, на которую можно «опереться» и «вытащить» всю технико-тактическую подготовку команды, не обойтись. «Простая» игра в тренировке напоминает канувший в лета дворовый футбол, когда в многочисленных ситуациях, путем проб и ошибок, игроки оттачивали способность принимать правильные решения. Конечно, этот путь имеет право на существование, тем более он воспитал многих выдающихся мастеров. Но этот путь очень длинный, а лишнего времени у тренера в профессиональном клубе не бывает.

2)интенсивный, связанный с использованием набора упражнений, которые «раскрывают» основную идею построения подготовки, например, такие идеи как: «задачи действия» у Лобановского, «стеночки» у Бескова, «игра в линию» у Сакки, «персональная опека» у Аркадьева, «тотальный футбол» у Михелса, «передачи вперед» у Хиддинка.

Безусловно, идея «передачи в АВП» не может претендовать на место в этом ряду по той простой причине, что является только объединением некоторых из них. В тоже время эта идея позволяет иметь, тесно связанную со спортивным результатом, количественную оценку эффективности атакующих и оборонительных действий, а также утверждать, что развитое оперативное мышление футболистов является фундаментом для организации успешных атакующих действий – так же как общая выносливость является фундаментом функциональной подготовки.

Организация атакующих действий в больших группах

Организация атаки в больших группах и общекомандная тактика атакующих действий

зависят от особенностей базовой тактической системы игры, которую выберет команда. В любом случае нужно определить упражнения для отработки разных стадий атаки, с участием 6 - 7 и более человек:

- а) выход из обороны в атаку по флангам и по центру,
- б) «быстрая» атака по флангам и по центру
- в) «позиционная» атака со сменой направления и контролем мяча.
- г) завершающая стадия атаки ударом в ворота.

При ведении атакующих действий по любому из этих сценариев, умение оперативно ориентироваться в игровых ситуациях, является качеством необходимым. Для примера рассмотрим следующее упражнение:

футбольное поле разделено на три зоны, одна из которых центральная шириной 15-18 метров. В упражнении принимают участие 3-и команды по 7-8 футболистов. Начальное расположение команд следующее: одна из команд, № 1, занимает центральную зону, две другие зоны - справа, команда № 2, и слева команда № 3. Начинает упражнение команда №1, атакует, например, правые ворота, которые защищает команда № 2. Основная задача забить мяч в ворота, которые защищают вратари. Если команда № 1 довела атаку до удара в ворота и вратарь поймал мяч, то он отдает его команде № 2 т.е. той, которая защищала ворота. Теперь у команды № 2 две задачи, первая – вывести мяч в центральную зону, при активном противодействии команды № 1, а затем, вторая задача, атаковать ворота, которые защищает команда № 3. В этом упражнении можно отрабатывать все стадии атаки определенные выше, а также передачи в АВП всех пяти групп в зависимости от особенностей выбранной базовой системе игры.

Выбор других специализированных упражнений для совершенствования атакующих действий не сложно сделать, если каждое из них будет проанализировано на предмет соответствия принципам положительного переноса тренирующих воздействий, одно из которых связано с умением быстро переходить из обороны в атаку с использованием передач в АВП.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Изложенный выше материал позволяет утвердительно ответить на вопрос о возможности измерить технико – тактическое мастерство в футболе, т.е. представить уровень мастерства в виде количественной величины, которая тесно связана со спортивным результатом. Таким образом появляется возможность: 1) иметь динамику роста мастерства, 2) при необходимости корректировать учебно-тренировочную работу, 3) прогнозировать спортивный результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алаторцев В.А. и др. – Игровое мышление футболистов, ВНИИФИ, М., 1970 г.
2. Алаторцев В.А. – Роль мышления при достижении трудной цели в спорте. В кн. «Пути достижения трудной цели в спорте», М., 1964 г.
3. Абельская Р.С. – Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач. В сб. «Вопросы психологии спорта», М., 1955 г.
4. Аркадьев Б.А. – Тактика футбольной игры, М., 1962 г.
5. Басби М. – Сложность в простоте, «Футбол-Хоккей» №7, 1968 г.
6. Баляев Б.А. – Программирование средств решения игровых задач в футболе. В сб. «Материалы докладов 18 научно-медицинской конференции омского ГНФК», Омск, 1968 г.
7. Баляев Б.А. – Зрительные компоненты техники игры в футбол при решении игровых задач. В кн. «Готовность спортсмена к соревнованию», под ред. В.А.Алаторцева, М., 1969 г.
8. К.И.Бесков – Где истоки успеха./ Правда, 1 сентября, 1969 г.
9. Гагаева Г.М. – Психологические факторы, влияющие на активность и эффективность игровых действий с мячом футболистов. В сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки», М., 1967 г.
10. Гагаева Г.М. – Психология футбола.
11. Гагаева Г.М. – «Тактическое» мышление в спорте, «Теория и практика физической культуры», №6, 1951 г.
12. Гальперин А.М. – Обучение юных футболистов тактике. М., 1958 г.
13. Годик М.А., Черепанов П.П., Галяев Р.З. – «Интегральная оценка атакующих действий». Футбол Ежегодник М. Физкультура и спорт 1984 г.
14. Ильичев Ю.П. – Характеристика игровой деятельности футболистов в соревнованиях. В сб. «Материалы к итоговой научной сессии за 1966 г.», М., 1967 г. ВНИИФИ.
15. Каликинский Ю.А. – Система тактической подготовки и формирования игрового мышления у футболистов и баскетболистов. В сб. «Тезисы докладов шестого всесоюзного совещания по психологии спорта», М., 1967 г.
16. Каликинский Ю.А. – Рациональный выбор тактических действий и проблема различения игровых ситуаций. В кн. «Готовность спортсмена к соревнованию» под ред. Алаторцева В.А., М., 1969 г.
17. Леонтьев А. – Что обещает активность. «Футбол-хоккей», №6, 1969 г.
18. Навакатилян О.А. и др. – Особенности переработки зрительной информации у баскетболистов различной квалификации. «Теория и практика физической культуры», № 10, 1968 г.
19. Палфай Я. – Современные методы в тренировке футболистов (Болг.), София 1968 г.
20. Преображенский И.Н. – О методах совершенствования баскетболистов в тактике. В сб. «Говорят тренеры по баскетболу», №2, М., 1961.

21. Тимофеев Б.А. – Информативность действий футболистов как средство дальнейшего совершенствования тактики игры. В сб. «Материалы к итоговой конференции, посвященной 50-ти летию Великой Октябрьской Социалистической революции», Л., 1967 г.
22. Хаутка М.К. – Обучение футболиста тактике игры. В сб. «Футбол: сегодня и завтра», М., 1960 г.
23. Хаутка М.К. – Исследование теории и практики тактической подготовки юных футболистов. Канд. Дисс., М., 1959 г.
24. Цирик Б. Всегда в движении. «Футбол-хоккей», №10, 1969 г.
25. Яхонтов Е.Р. – Моделирование тактики в баскетболе. «Теория и практика физической культуры», №6, 1966 г.
26. Зеленцов Д.М., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов. В кн. Футбол: «Ежегодник 1982 М. Физкультура и спорт».
27. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М. Физкультура и спорт, 1977 г.
28. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов – М. ГЦОЛИ ФК 1980 г.
29. Гаджиев Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов: Метод. Рекомендации – М., 1982. – 24 с.
30. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
31. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе: Метод, рекомендации. – М., 1984.
32. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Интегральная оценка атакующих действий// Футбол: Ежегодник – 1984/ Сост. С.А.Савин, А.С. Соловьев; Редкол.:К.И.Бесков и др. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
33. Лукин Ю.К. и др. Методика оценки эффективности технико-тактических действий футболиста в процессе соревнований // В кн. Помехоустойчивость движений спортсмена: Сб. науч. трудов. – Волгоград, 1981.
34. Невмянов А.М. и др. Некоторые показатели определяющие успешность соревновательной деятельности юных футболистов и методы их регистрации// В кн. Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. – М., 1981.
35. Папян Г.Г. О методах регистрации технико-тактического мастерства футболистов в процессе соревновательной деятельности // Тез. 7ой научн.-метод. конференции, Ереван, 15-16 февраля 1978г. – Ереван: Армянский ГИФК, 1978.