

С. Н. Кулешов, Н. С. Мартьянов, Ю. А. Григорьев

Факультет физической культуры,
кафедра спортивных дисциплин

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

Этап футбольного образования характеризуется повышением напряженности тренировочного процесса путем изменения соотношения параметров нагрузок. От футболиста требуется высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивается соответствующим развитием двигательных качеств: выносливости, силы, прыгучести, скорости. Постоянное повышение объема нагрузок обеспечивает определенный стабильный уровень тренированности. Соревновательная практика увеличивается, и усиливается ее влияние на содержание тренировочного процесса. На этом этапе максимально реализуются индивидуальные возможности, и акценты распределяются на наиболее ярко выраженные индивидуальные способности футболистов. Само планирование характеризуется определенным сочетанием задач как для команды в целом, так и для отдельных игроков.

Путь к совершенствованию лежит в понятии самой идеи игры и ее смысла и обеспечении физическим потенциалом, необходимым для соревновательного уровня. Если целостно представить одну тренировку, то суть сводится к решению двух задач. Первая – это мышление, вторая – физическая нагрузка. Если говорить о количественных пропорциях, то условно это будет выглядеть так: половину тренировки необходимо воздействовать на «голову» и половину тренировки необходимо воздействовать на «ноги». Игровое мышление – это то направление, вокруг которого группируются или должны группироваться задачи этапа. Именно в этом направлении должна прослеживаться и обеспечиваться непрерывность учебного процесса, наполняя его все новыми задачами и требованиями.

Процесс целенаправленного раскрытия мышления, понимания игры, видения поля сложен. Его реализация требует специальных знаний, непрерывного самообразования тренера, постоянного поиска специальных упражнений. Одна из задач тренера на этом этапе заключается в том, чтобы ученик получил удовлетворение от поиска решений игровых задач. Нельзя подготовить сильного, выносливого хорошего футболиста, не развив у него футбольное мышление. При отсутствии этой способности любые наши тренерские установки и наработки будут бесполезны. По большому счету работа на тактическое мышление должна стать ежедневной потребностью футболиста.

Следует отметить, что практически невозможно составить идеальную тренировочную программу, а любая самая ценная рекомендация без опыта тренера, без его видения подготовки будет неконкретна. Выбор средств и методов должен соответствовать поставленным задачам, и если мы работаем над этим специфическим процессом (мыслительным), то и результат должен быть соответствующим. Он должен выражаться в количественных показателях: скорость футбола, скорость игры, скорость мышления.

В практике спортивных игр почти все упражнения выполняются в трех скоростных режимах: соревновательном и двух тренировочных. Тренировочные – это те, которые мы разучиваем и совершенствуем, а соревновательные, как правило проявляются только в соревнованиях, поскольку противник адекватен. Тем самым в тренировке закрепляются связи заниженных скоростей игры. Основная же цель тренировочного процесса состоит в том, чтобы увеличить скорость решения задач, скорость исполнения и выйти на соревновательный уровень.

Используя специфические средства, а к ним относится игра в футбол и футбольные специальные упражнения, мы моделируем соревновательную нагрузку и условия. Следует уйти от категорических советов, поскольку у каждого тренера свои наработанные приемы. Но некоторые закономерности развития необходимых требований отметим: необходимость постепенного увеличения скорости выполнения, стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач, развитие, понимание и восприятие игры.

Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т. д.). Но особенность состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований. Учитывая, что задачи на совершенствование технико-тактической подготовки

остаются приоритетными, необходимо выделить очередность в их решении: совершенствование технической подготовки, развитие силы и выносливости на базе технико-тактических навыков.

Игрок с мячом должен продемонстрировать свое умение преодолевать физические трудности в борьбе при недостатке времени, а увеличение нагрузок специальной выносливости – основа футбольной техники.

Неоспорим тот факт, что следует повысить требования к качеству и надежности технического обучения, а также необходимо сочетать техническую подготовку и соревновательные нагрузки. И самое главное, вся технико-тактическая подготовка должна быть сориентирована на выполнение основных целевых упражнений в полную силу. Тренировочная работа должна проходить с решением конкретных задач в специальных упражнениях, которые близки к соревновательной деятельности. Сам тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации с более специализированным и индивидуализированным характером.

Вторая часть тренировки с задачами физической подготовки должна проходить по определенной программе, что даст возможность получить более полное представление о влиянии нагрузок. Здесь главным является выбор тренировочных средств, дозировки объема и исполнительность с учетом физического развития футболиста. Тренеру необходимо подобрать специфические футбольные средства, которыми можно развить необходимые специфические качества. Простым увеличением объема бега на максимальной скорости проблему интенсивности не решить. Нагрузка должна быть направленного воздействия с учетом продолжительности, количества повторений, чередования серий и т. д. Задачи тренировки решают формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. От периода к периоду уровень работоспособности должен возрастать, но количество подходов или серий должно быть таким, чтобы при этом сохранялась интенсивность. Первая задача – на мышление, вторая – работа на физические кондиции. Задачи тренировок в недельном цикле должны меняться, но общая стратегическая последовательность должна сохраниться. Нельзя сделать крен в одну или другую сторону, нельзя воспитать умного и техничного игрока, не видя перед собой задач физической подготовки.

Современные подходы к подготовке футболистов показывают, что тренировка практически всегда должна быть комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и

скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные анаэробные сдвиги.

Необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физическую подготовку, футболисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки. Следует добавить, что тренировочный процесс подготовки футболиста – это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технического мастерства. Необходимо так организовать весь процесс, чтобы обучение и становление наших воспитанников заканчивалось в группах совершенствования спортивного мастерства.