

Д.Г.Беляев

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЮНОШАМ ЗАНИМАТЬСЯ ФУТБОЛОМ?

Рассматривается влияние занятий футболом на организм молодых футболистов, описана польза от занятий самым популярным видом спорта. Описываются проблемы двигательной активности юношей. Кроме того, исследуются такое важнейшее физическое качество, как скоростная выносливость, необходимая для успешного усвоения футбольных навыков. Выводы автора основаны на эксперименте.

Ключевые слова: физическая культура, футбол, юноши, выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость, двигательная активность

Известно, что футбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического воспитания и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Профессиональный футболист — это личность, публично демонстрирующая свое спортивное искусство футбольным болельщикам на поле стадиона [1, с. 14].

Футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, наряду с проявлением уровня физических качеств, физической подготовленности и технико — тактических действий [2, с. 178].

Футбол очень доступная игра. Для игры нужен всего лишь игровой мяч и ворота, которые в наших дворах заменяются простыми «кирпичами». Кроме того, эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении сопротивления соперников делают футбол как вид спорта ценным средством физического воспитания.

Именно в возрасте 15—17 лет проявляется особое рвение и интерес к этому виду спорта. Юноши активно изучают составы команд, начинают вникать в различные футбольные схемы, а также впервые посещают футбольный матч. Однако многие родители часто не могут оценить степень серьезности спортивных увлечений своих детей, тем более, если речь идет о футболе. Часто складывается стереотип, что это бессмысленная трата времени.

Но если принять во внимание, что футбол — спорт номер один в мире, значит, в нем есть что-то особенное. Опровергнуть негативные стереотипы в отношении футбола и предполагается в нашей работе, обратив основное внимание на такое физическое качество, как скоростная выносливость [3].

Вообще, в настоящее время, отмечается значительное снижение двигательной активности детей. И это, в первую очередь, касается юношей рассматриваемого нами возраста. Большую часть времени они проводят за партой школе. Кроме того, приходя домой, они включают компьютер и продолжают сидячий образ жизни. Напротив, физическая культура должна стать неотъемлемой частью их образа жизни, а также средством удовлетворения потребностей в двигательной активности, гармоничного развития личности.

Выносливость может быть как общей, так и специальной. В настоящем исследовании рассматривается специальная выносливость, одним из видов которой является скоростная выносливость.

В данной статье за основу принято понимание термина «скоростная выносливость» Н.Г.Озолина: «Способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и др. циклические виды спорта) или определённого времени (футбол, теннис, бокс, водное поло и др.)» [4, с. 863].

Иначе говоря, скоростная выносливость — это способность человека по возможности продолжительнее выполнять мышечную работу с околопредельной и предельной для себя интенсивностью.

Так как нас интересует проявление данного физического качества в футболе, то отметим, что помимо искусства владения мячом, в этом виде спорта не менее важной составляющей является бег. В беге есть два основных вида выносливости — скоростная и общая. Для футбола первая нужна, чтобы совершать как можно больше ускорений на поле, чтобы отыграть все 90 минут на максимуме сил.

Для повышения уровня скоростной выносливости самыми подходящими из упражнений, выполняемых с мячом, в первую очередь являются упражнения на технику. Игрок должен выполнять упражнения с определенной интенсивностью на протяжении установленного отрезка времени.

Также важно понимать, что уровень скоростной выносливости футболистов во многом зависит от их амплуа. Если брать вратарскую позицию, то проявление данного физического качества возможно при подстраховке защитников, когда голкипер совершает ускорение с максимальной скоростью, чтобы прервать опасную атаку на свои ворота. Поэтому определенный запас данного физического качества вратарю необходим.

Что касается защитников, то тут необходимо рассмотреть отдельно центральных и крайних защитников. Центральные защитники более статичны, чем боковые. В их действиях скоростная выносливость может проявляться при совершении «прессинга». Прессинг — тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для проведения атаки. Очень часто на позиции центрального защитника играют немолодые футболисты, в связи с этим уровень скоростной выносливости у них весьма невысок.

Совершенная противоположность центральным защитникам — фланговые защитники, так называемые «латерали». «Латераль» — это крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий весь фланг. В современном футболе фланговый защитник даже чаще оказывается на половине поля соперников, чем на своей, для того чтобы поддержать атаку своей команды. Скоростная выносливость — это то физическое качество, без которого крайнему защитнику не обойтись. Это фундамент его подготовки. Длина футбольного поля 105 метров. Данное расстояние фланговый защитник преодолевает несколько десятков раз за матч с максимальной скоростью. В связи с этим скоростная выносливость — самое важное физическое качество именно для «латералей».

У полузащитников тоже есть особенности их амплуа. Так называемый опорный полузащитник «цементирует» центр поля, постоянно пытаясь совершить отбор мяча у соперника. Обычно данные игроки совсем не быстрые, но чрезвычайно выносливые. Но, борясь за мяч, они очень часто совершают максимальное ускорение, чтобы догнать противника, поэтому без запаса скоростной выносливости им также не обойтись.

Атакующий полузащитник отличается от «опорника» тем, что он больше создает моментов, больше играет в атаку, предлагает себя для получения мяча. Данный игрок постоянно в движении. Однако игроки этого амплуа не самые скоростные. На этой позиции играют более «мудрые» игроки, которые за счет нестандартных действий могут вскрыть оборону соперника. Таким образом, определенным запасом скоростной выносливости они обязаны владеть, но проявляют ее не так часто.

Центральные нападающие различаются, в первую очередь, по своей фактуре. Габаритные, крупные, высокие нападающие очень статичны. Главный их минус — это практически полное отсутствие запаса скоростной выносливости. Скоростные возможности у футболистов данного типа развиты очень слабо, а зачастую они им и не нужны. Они хороши в силовой борьбе, умело ставят корпус.

Что касается другого типа нападающих, то это относительно небольшие, но обладающие резким ускорением игроки. Они могут создать опасный момент себе сами. Обычно, это быстрые, выносливые футболисты. Проявление уровня скоростной выносливости у них осуществляется, например, при «выходе один на один». Выход один на один — ситуация, когда нападающий остается наедине с вратарем команды соперника, оставив позади себя либо где-то далеко в стороне всех остальных ее игроков. Бывают ситуации, при которых нападающий убегает к воротам соперника почти с центра поля. Именно в таких моментах и осуществляется проявление данного физического качества.

В целом следует сделать вывод, что, независимо от позиции на поле, определенный запас такого физического качества, как скоростная выносливость, футболисту необходим.

В командной игре проявление скоростной выносливости чаще всего осуществляется при атаке, особенно ярко — при проведении контратак. Контратака — незамедлительный переход в атаку после отраженной атаки противника. Очень многие команды «проповедуют» именно такой стиль игры. Действуя от обороны, при любой возможности они за 7—10 секунд организуют собственную молниеносную атаку. Поэтому без развития скоростной выносливости игра команды в таком стиле просто невозможна.

При командных действиях в обороне скоростная выносливость проявляется в прессинге, отборе мяча. Также после потери мяча в атаке нужно суметь незамедлительно вернуться на свою половину поля.

Таким образом, тренировка скоростной выносливости в футболе — это обязательный элемент подготовки. Без должного запаса данного физического качества будет проблематично как сыграть в защите, так и провести результативную атаку.

Автором статьи для подтверждения своих выводов был проведен педагогический эксперимент. Базой для нашего эксперимента были выбраны МАОУ «СОШ № 34» и МАОУ «СОШ № 25 Олимп», город Великий Новгород.

В данном эксперименте приняли участие юноши 15—17 лет, две группы в количестве 12 человек, которые относятся к основной медицинской группе по состоянию здоровья.

До начала педагогического эксперимента, мы провели тестирование, чтобы выявить исходный уровень развития скоростной выносливости.

В качестве тестов были использованы упражнения для определения показателей скоростной выносливости для юношей 15—17 лет, занимающихся футболом.

Предложенные упражнения:

- 1) Челночный бег 10х10 (сек).
- 2) Прыжки на скакалке за 1 минуту (раз).
- 3) Бег 400 метров (с, мин).

После предварительного тестирования в начале февраля 2017 года, в период с февраля по апрель 2017 года мы перешли непосредственно к проведению педагогического эксперимента. В течение трех месяцев нами осуществлялось экспериментальное воздействие на развитие скоростной выносливости у юношей 15—17 лет, занимающихся футболом.

Занятия с юношами, входящими в экспериментальную группу, проходили в МАОУ СОШ № 34 г. Великий Новгород, в контрольной — МАОУ «СОШ № 25 Олимп». Секционные занятия по футболу проходили 2 раза в неделю по 90 минут.

Занятия в обеих группах были в целом похожи. В подготовительной части давались различные беговые упражнения, а также комплексы общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. В основной части

занятия отводилось время изучению и закреплению навыков технической подготовки (передачи, удары по воротам), осуществлялась работа над тактической подготовкой.

Однако в экспериментальной группе в основной части проводились разработанные нами три различных комплекса упражнений для повышения уровня скоростной выносливости юношей 15—17 лет, занимающихся футболом, в том числе и круговая тренировка.

В физическом воспитании эта тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки [5].

Комплексы включали в себя работу со скакалками, на гимнастических скамейках, с футбольным мячом. Предлагались различные ускорения в легком и максимальном темпе. На каждый комплекс отводилась отдельная неделя.

По завершении нашей программы необходимо было провести повторное контрольное тестирование, чтобы определить, помогли ли наши комплексы начинающим футболистам. Тесты предлагались всё те же.

В экспериментальной группе наметился небольшой прирост скоростной выносливости. В «челночном беге 10х10» произошло улучшение, в среднем, почти на 2 секунды. В «прыжках на скакалке» было выполнено в среднем на 2 прыжка больше. В «беге на 400 метров» улучшение было незначительное.

Таким образом, наше исследование показало, что использование предложенных комплексов физических упражнений будет способствовать повышению уровня скоростной выносливости у юношей 15—17 лет.

-
1. Аль Арджа М. Спортивная психология в подготовке юных футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2014. № 3(109). С. 14-16.
 2. Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Саскевич А.П. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2013. № 10(104). С. 178.
 3. Работа основана на результатах, полученных в ВКР: Беляев Д.Г. Развитие скоростной выносливости юношей 15—17 лет, занимающихся в секциях по футболу (рукопись, архив кафедры теории и методики физического воспитания).
 4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, 2004. С. 863.
 5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Образование, 2005. 236 с.

References

1. Al' Ardzha M. Sportivnaya psikhologiya v podgotovke yunyh futbolistov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F.Lesgafta. 2014. № 3(109). S. 14-16.
2. Yakovlev A.N., Maslovskiy E.A., Saskevich A.P. Opredelenie ratsional'noy struktury fizicheskoy podgotovki yunyh sportmenov v strukture tekhnicheskikh navykov igrы v futbol // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta. 2013. № 10(104). S. 178.
3. Rabota osnovana na rezul'tatakh, poluchennykh v VKR: Belyaev D.G. Razvitie skorostnoy vynoslivosti yunoshey 15—17 let, zanimayushchikhsya v sektsiyakh po futbolu (rukopis', arkhiv kafedry teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya).
4. Ozolin N.G. Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobezhdat'. M.: Astrel', 2004. S. 863.
5. Gurevich I.A. Krugovaya trenirovka pri razvitiі fizicheskikh kachestv. Minsk: Obrazovanie, 2005. 236 s.

Belyaev D.G. Special endurance or why should young men play football? The article examines impact of football on an organism of young football players and describes the advantage of the benefits of practicing the most popular sport. Problems of physical activity of young men are described. Besides, the major physical quality such as high-speed endurance needed for development of football skills is investigated. Conclusions of the author are based on an experiment.

Keywords: physical culture, soccer, young men, endurance, special endurance, high-speed endurance, physical activity.

Сведения об авторе. Д.Г.Беляев — магистрант НовГУ; Dmitrybeliaew@yandex.ru.

Статья публикуется впервые. Поступила в редакцию 15.11.2017.