

11. Тюленьков С. Ю. Футбол в зале: система подготовки / С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров. Москва: Терра-Спорт, 2000.

Е. С. Набойченко

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

На протяжении многих лет мини-футбольная команда Уральского политехнического института (в настоящее время Уральский федеральный университет) с успехом выступала в чемпионатах страны среди команд высшей и суперлиги. Не имея больших финансовых возможностей, черпая резервы из массового студенческого футбола, коллектив тем не менее подготовил немало ярких игроков, оставивших заметный след в отечественном мини-футболе (А. Бадретдинов, Н. Безрученко, В. Бурлако, А. Вакурин, С. Зуев, И. Корнуков, М. Кошечев, С. Покотыло, А. Суворов, Е. Скрыбин и др.). Секрет успехов команды – в продуманности учебно-тренировочного процесса, при планировании которого помимо собственного опыта тренерским составом широко использовались методические рекомендации специалистов большого футбола, хоккея, баскетбола и других видов спорта.

Со дня проведения первого чемпионата страны по мини-футболу прошло более двух десятков лет. За это время в России создана стройная система проведения соревнований, охватывающая детско-юношеский, массовый, любительский и профессиональный мини-футбол. Заметно выросло мастерство российских футболистов и тренеров, достигших замечательных успехов на международной арене. Однако научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в мини-футболе по-прежнему несколько отстает от темпов развития самой игры. Особенно это касается отдаленных регионов страны. Поэтому наш опыт планирования и ведения учебно-тренировочного процесса, хочется верить, представит практический интерес для тренеров команд различной квалификации.

Работа по развитию выносливости мини-футболистов всегда занимала важнейшее место при организации тренировочной работы в подготовительном периоде команды УПИ. Рассмотрим некоторые ее основополагающие принципы, известные из научно-методической литературы и апробированные путем многолетней практики в студенческом коллективе.

Основные направления развития выносливости:

1. Расширение и углубление функциональной базы и на ее основе повышение аэробной работоспособности. Последовательность тренировочных воздействий выглядит следующим образом:

- преимущественная направленность на развитие емкости аэробной системы энергообразования путем широкого использования упражнений глобального характера;
- аэробная силовая тренировка;
- преимущественные воздействия в целях усиления мощности аэробных реакций.

Особое значение имеют упражнения, способствующие увеличению региональной выносливости мышц ног.

Продолжительность каждого этапа зависит от конкретных условий подготовки и, в частности, от уровня развития определенных компонентов выносливости.

Равномерный (длительный) метод тренировки целесообразно применять в начале (1–2-я недели) подготовительного периода. Можно планировать его и на конец переходного периода в плане индивидуальной подготовки. Интенсивность работы при этом должна составлять 65 % от максимальной. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – около 150 уд/мин.

Интервальный метод совершенствования аэробных возможностей целесообразно применять на 2–4-й неделях подготовительного периода, а также в предигровые и послеигровые дни тренировки в микроциклах соревновательного периода.

2. Использование упражнений смешанного аэробно-анаэробного характера. Данные упражнения целесообразно применять, когда на 90–95 % заложена база аэробной производительности (на 4–7-й неделях подготовительного периода). Но и на более позднем этапе подготовки доля этих упражнений, особенно игровых, должна быть достаточно велика.

3. Избирательное развитие отдельных компонентов анаэробных процессов энергообразования. Целенаправленное воздействие в плане развития емкости анаэробного гликолитического процесса энергообразования рекомендуется планировать на вторую половину специально-подготовительного этапа в период функциональной подготовки, чередуя такую работу с упражнениями в смешанном режиме. Упражнения, направленные на совершенствование анаэробной гликолитической выносливости, целесообразно использовать на 5–8-й неделях подготовительного периода.

После работы в режиме развития емкости анаэробного гликолиза оправданно использование режимов с преимущественным воздействием на мощность анаэробного гликолиза.

Следует учитывать, что эффект упражнений гликолитической направленности заметно выше, если им предшествует алактатная анаэробная работа, и существенно ниже после длительной аэробной нагрузки.

На предсоревновательном этапе подготовительного периода более предпочтительны смешанные режимы энергообеспечения тренировочных занятий как по специальной физической, так и по технико-тактической подготовке.

4. Целенаправленное развитие алактатного анаэробного компонента выносливости. Тренировочные задания подобного рода необходимо использовать как на предсоревновательном этапе, так и в соревновательном периоде.

Повышение анаэробной креатинфосфокиназной выносливости является предпосылкой к совершенствованию скоростных качеств футболистов.

5. Комплексное воздействие на различные компоненты выносливости. Здесь следует ориентироваться на положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов после каждого из них: упражнения аэробного характера целесообразны после воздействий анаэробного алактатного и анаэробного гликолитического характера, а тренировочные задания анаэробной алактатной направленности повышают эффект последующих анаэробных гликолитических упражнений.

6. Промежуточный и итоговый контроль. Каждый этап избирательного воздействия на тот или иной механизм выносливости целесообразно заканчивать тестированием. Продолжительность отдельных этапов избирательного воздействия зависит от запланированного уровня соответствующих показателей выносливости и результатов тестирования.

Развитие аэробной емкости. Основной метод — равномерный. Продолжительность упражнений — 30–40 мин и более.

Круг средств тренировки включает кроссовый бег, плавание, лыжи, бег на роликах, греблю, велокросс, бег на коньках. Интенсивность — около 65 % от максимальной ЧСС — около 150 уд/мин.

Аэробная силовая тренировка. Целесообразно применять круговой метод ее проведения.

Круг из 6 «станций» проходится без отдыха между ними. Все упражнения в круге выполняются в максимальном темпе. Время прохождения

одного круга – около 1 мин. Делается 2–3 серии по 3–5 повторений в каждой. Время отдыха между сериями – 4–6 мин, между повторениями – 2 мин. ЧСС при работе – 180–210 уд/мин, в паузах снижается до 120–130 уд/мин.

Пример задания

1-я «станция», отжимание, – 20 раз;

2-я «станция», прыжки вверх из приседа с блинами, – 10 раз;

3-я «станция», «ножницы», – 15 раз;

4-я «станция», повороты туловища с блинами, – 20 раз;

5-я «станция», «пистолетки», – 10 раз (по 5 раз на одной ноге);

6-я «станция», наклоны с блинами, – 15 раз.

Развитие аэробной мощности. Интенсивность – до 80 – 85 % от максимальной, ЧСС – 175 – 180 уд/мин, продолжительность работы – 60 – 90 с, количество повторений – до 8 – 10, время отдыха – до 90 с (ЧСС – не ниже 130 – 140 уд/мин). Компенсаторные упражнения в паузах – бег трусцой, ходьба, дыхательная гимнастика и т. д.

Средства подготовки – беговые упражнения, задания технико-тактического характера, выполняемые поточным методом, двусторонние игры и квадраты с ограниченным числом касаний.

Характер отдыха – малоинтенсивная работа (ведение мяча, жонглирование на месте, пробежка).

Развитие смешанной выносливости. Целесообразно применять игровые, технико-тактические упражнения, а также неспецифические (без мяча) средства, интенсивность которых находится в пределах 80–95 % от максимальной. ЧСС – от 165 до 180 уд/мин.

Длительность упражнений в зависимости от их интенсивности может быть различной – от 5–10 мин до 25–30 мин. Постепенно с улучшением уровня функциональной подготовленности футболистов длительность упражнений может увеличиваться.

К средствам тренировки относятся «фартлек» (бег «с игрой скоростей»), круговая тренировка скоростно-силового направления, спортивные игры, тренировочные игры (например, по формуле 4 – 5 мин – игра, 2 мин – отдых), игры с уменьшенным числом игроков (3 × 3) и т. д.

При совершенствовании смешанной выносливости возможно применение интервального метода на беговых дорожках. При этом длительность упражнений находится в пределах от 30 до 90 с. Однако пауза отдыха должна быть такой, чтобы ЧСС была не менее 130–140 уд/мин, что достигается умень-

шением длительности паузы отдыха до 60 – 90 с или заполнением пауз отдыха довольно интенсивной работой (ведение мяча на высокой скорости, жонглирование в движении, игра в квадратах 4×2 , 3×1 и т. п.).

Работа проводится сериями (2– 4), в каждой из которых по 5– 6 повторений.

Развитие анаэробной емкости. В ходе тренировочных заданий в организме накапливается значительный кислородный долг. Используемая повторно-серийная организация упражнений предполагает продолжительность отрезков работы в серии 1–3 мин; интервалы между повторениями постоянные либо сокращаются. Необходимо, чтобы время отдыха между сериями обеспечивало ликвидацию большей части кислородного долга. Интенсивность – близка к предельной.

Средства подготовки – беговые упражнения, в том числе с отягощениями, спортивные игры.

Примеры тренировочных заданий

1. Повторно-серийный бег. В серии 4 повторения, количество серий – 2. Круг в 400 м спортсмены пробегают не более чем за 70–75 с, затем проходят спокойно за 5 мин и т. д. 4 раза. Время отдыха между сериями – до 15 мин. Суммарное время тренировочного задания – 55 мин.

2. Повторно-серийный бег в более «жестком» режиме. В серии 4 повторения, всего 4 серии. Дистанцию в 350 – 400 м футболисты пробегают за 70 – 80 с. Затем 1,5 мин отдыхают и бегут в обратном направлении и т. д., всего 4 повторения. Время отдыха между сериями – 7–8 мин. В первых сериях можно использовать дополнительные отягощения (жилет, пояс до 10 кг). Суммарная продолжительность занятия – около 1 ч.

Развитие анаэробной гликолитической мощности. Продолжительность повторений в этом режиме не должна превышать 30 – 40 мин. Используется следующая повторно-серийная организация упражнений:

1. Беговые упражнения в гору (угол наклона до $20 - 30^\circ$) с дополнительным сопротивлением (отягощение, вес тела партнера, песок, снег и т. д.). Отрезок пути подбирается таким, чтобы время упражнения составляло 30 – 40 с. Выполняются 4 серии по 4 повторения в каждой. Время отдыха между повторениями – 1,5–2 мин, между сериями – 7–8 мин. Суммарная продолжительность задания – около 1 ч.

2. Беговые упражнения на дорожке стадиона или на пересеченной местности. Выполняется 2 серии по 3 повторения в каждой. Длина отрез-

ка – 300 м, интервалы отдыха сокращаются. Например, между 1-м и 2-м забегами – 5–6 мин, между 2-м и 3-м – 3–4 мин, между сериями – 10–15 мин. Суммарная продолжительность задания – 30–40 мин.

Комбинированное воздействие на все компоненты анаэробной работоспособности и. Беговые упражнения организуются в соответствии с требованиями повторного метода. Бег на 250 м (33–38 с), далее спокойная ходьба или бег трусцой (3–4 мин), затем вновь бег на 250 м и т. д.; всего 6–10 повторений. Продолжительность задания – 30–35 мин.

Комбинированное беговое упражнение включает следующие виды забегов:

- 5 раз по 200 м, время отдыха между забегами – 2–3 мин. Отдых после серии – 8–10 мин (достигается преимущественное воздействие на креатинфосфатный механизм энергосбережения, а также на мощность анаэробного гликолиза);
- 2 раза по 400 м, время отдыха между забегами – 5–6 мин, после 2-го круга – 8–10 мин (типичное задание на мощность анаэробного гликолиза);
- 800 м, отдых после забега – 10–12 мин (задание с преимущественной направленностью на емкость анаэробного гликолитического процесса энергообразования);
- 4 раза по 100 м, время отдыха между забегами – 2–3 мин (как бы повторное истощение креатинфосфатных резервов).

Суммарная продолжительность задания – 1 ч – 1 ч 10 мин.

Развитие анаэробной алактатной выносливости и. Планируется 2–3 серии по 5–6 повторений в каждой. Время работы – 10–15 с. Время отдыха между повторениями – 2 мин.

Целесообразно проводить развитие этого компонента выносливости в ходе игровых отрезков.

Перед выполнением задания необходима мотивационная установка на действия с предельными силовыми и скоростными характеристиками. ЧСС достигает 150–170 уд/мин.

После занятия показаны восстановительные мероприятия, направленные на ресинтез и накопление креатинфосфата. Например, целесообразно увеличить в рационе долю продуктов, богатых креатинфосфатом (мясо, молочные продукты и др.).