

ние может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет.

Повышение уровня здоровья студентов как будущих специалистов — важное направление работы кафедры физического воспитания при поддержке администрации вуза. Без создания современной материально-технической базы, методического обеспечения, автоматизированных обучающих оздоровительных программ, убеждения студентов в необходимости систематически заниматься физической культурой проблема формирования готовности молодежи к осознанной активности, направленной на самоопределение в пространстве физической культуры, повышение мотивации к ЗОЖ, не будет решена.

Перевод занимающихся из состояния управления в режим самоуправления — одна из важнейших задач физического воспитания. На современном этапе требуется изменить отношение к подготовке в вузе, которая должна способствовать формированию потребности студентов стать активными участниками здоровьесберегающего процесса через самознание, познавательную активность, самостоятельность. Поэтому сегодня актуальны вопросы развития и внедрения такой системы физического воспитания, которая сможет ориентировать процесс обучения студентов наряду с традиционными целями (простое усвоение знаний, приобретение умений и навыков, опыта творческой и познавательной деятельности) на цели формирования средствами физической культуры активно-преобразующего отношения к получаемой информации, способности выстраивать индивидуальный здоровый стиль жизни и навыков его коррекции. От психического, физического и социального здоровья сегодняшней молодежи зависит не только ее будущее, но и будущее страны в целом.

Е. С. Набойченко

СИЛОВАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Помимо развития выносливости в подготовительном периоде мини-футбольной сборной Уральского федерального университета (УрФУ) не меньшее внимание уделяется силовой, а также технико-тактической подготовке.

О некоторых аспектах силовой подготовки. Развитие силовых способностей – один из основных видов тренировочной работы в футболе. Сильные ноги позволяют игроку резко стартовать, мощно бить по мячу, успешно вести единоборство с соперниками. Особенно эти качества важны в мини-футболе, где игра на относительно небольшой по размеру площадке изначально предполагает повышенное количество скоростных технико-тактических действий футболистов.

Развитие собственно-силовых качеств. Наиболее эффективным средством развития собственно-силовых способностей мини-футболистов в подготовительном периоде является штанга. В теории и методике спортивной тренировки существуют несколько подходов к построению тренировочной работы с использованием этого снаряда. Один из них связан с применением отягощений, близких к индивидуально максимальному и равных ему. Достоинства такой методики у футболистов перечеркиваются трудностями самоконтроля за техникой двигательных действий, а значит, повышением риска травматизма и перенапряжений у занимающихся. На наш взгляд, более эффективен другой вариант, когда значительные, но непредельные отягощения (например, 60–70 % от индивидуально максимального) поднимаются без пауз большое число раз («до отказа»). При использовании штанги весом 75–80 % от индивидуального максимума рекомендуемое число повторений в серии – 6–8, а при весе 50–60 % – 15–20 раз. При данной методике соблюдается относительно невысокий темп повторения упражнений. В начале занятий со штангой интервалы отдыха между сериями могут составлять 2–3 мин, а по мере роста тренированности – сокращаться до 1–2 мин. На общеподготовительном этапе работа со штангой планируется 2–3 дня в неделю, количество серий подходов составляет 2–3 за тренировку.

Перед работой со штангой необходимо проводить специальную разминку, включающую как общеразвивающие упражнения, так и занятия на тренажерах.

Во избежание травм необходимо следить, чтобы позвоночник занимающегося со штангой находился в прогнутом положении, а таз при этом был отставлен назад. Расстояние между руками, обхватывающими гриф штанги, составляет 40–50 см, т. е. не превышает ширину плеч спортсмена.

В процессе воспитания силовых способностей в дополнение к силовым упражнениям общего воздействия широко используют локальные

и региональные силовые упражнения с избирательно направленным воздействием на мышечные группы, которые несут наибольшую нагрузку в футболе (сгибатели и разгибатели бедер и голени, приводящие и отводящие мышцы бедер, мышцы таза и т. д.). С этой целью применяют комплексы упражнений с гантелями, резиновыми жгутами, эспандерами и различными тренажерными устройствами.

Важно, что локальные и региональные силовые упражнения достаточно эффективны и при использовании их на фоне утомления, вызванного предшествующими упражнениями общего воздействия. Являясь дополнением к последним, они повышают суммарный эффект силовой тренировки и в то же время практически не увеличивают опасности перегрузки, поскольку относительно мало мобилизуют функциональные системы в целом. На общеподготовительном этапе подготовки рекомендуется включение в каждую силовую тренировку по 3–4 вида упражнений общего и регионального воздействия с серийными повторениями каждого.

Развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые упражнения отличаются от собственно-силовых повышенной скоростью выполнения и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений. Основным средством развития скоростно-силовых способностей футболистов является прыжковая работа.

В подготовительном и соревновательном периодах тренировок команды УрФУ элементы скоростно-силовой подготовки включаются практически в каждое занятие в виде беговых и прыжковых упражнений. Во время выездных сборов на общеподготовительном этапе подготовки ежедневно во время утренней зарядки футболисты выполняют по 500 прыжков на скакалке с двух ног. Целенаправленная работа по развитию скоростно-силовых качеств футболистов ведется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки с использованием прыжков и бега с барьерами. Нагрузки скоростно-силового характера выполняются, как правило, сериями. Количество серий в занятии – 2 – 4, количество повторений в серии – 5 – 10, интервалы активного отдыха между сериями – 10 – 15 мин, число занятий, включающих такие нагрузки в недельном цикле, – 1 – 2.

Развитие силовой выносливости. Одним из важнейших для футболистов видов выносливости является выносливость мышц ног, эффективно

развиваемая с помощью набора соответствующих силовых упражнений. Как правило, работа над силовой выносливостью футболистов проводится в динамичном режиме, когда, например, непредельные по весу отягощения поднимаются многократно с возможно коротким интервалом времени. В команде УрФУ такая работа ведется на общеподготовительном этапе тренировочного цикла с использованием как штанги, так и тренажерных устройств. Одним из эффективных методов организации занятий по развитию силовой выносливости футболистов является круговая тренировка.

Планирование технико-тактической подготовки. Работа по развитию технических и тактических качеств отдельных футболистов и мини-футбольных коллективов в целом является приоритетной задачей не только в подготовительном периоде, но и на протяжении всего годичного тренировочного цикла. Однако доля упражнений с мячами, их содержание и интенсивность выполнения на различных этапах подготовки постоянно изменяются.

Во время «втягивающего» микроцикла все занятия команды УрФУ проводятся на открытом воздухе с широким применением простейших игровых заданий на обычном футбольном поле.

На общеподготовительном этапе во время выездного сбора с использованием двухразовых тренировок основное внимание уделяется вопросам функциональной подготовки, проводимой на стадионе. В основной части таких занятий выполняются довольно значительные объемы беговой работы с использованием различных режимов энергообеспечения. Упражнения с мячами при этом носят вспомогательный характер, как правило, они включаются в разминку или заключительную часть тренировки и способствуют созданию необходимого эмоционального фона. Чаще всего для этого используются различные квадраты и игры из большого футбола.

Ежедневные занятия в зале во время сборов носят характер дополнительных к основным неспецифическим тренировкам и проходят с меньшими нагрузками. Основные задачи – совершенствование техники владения мячом и ударов по воротам.

Характер и задачи технико-тактической подготовки на специально-подготовительном этапе значительно изменяются. Занятия с мячами в зале становятся основными. Некоторое снижение общего объема тренировочного времени сопровождается повышением интенсивности выполняемой работы. Особое внимание уделяется вопросам определения и наигрывания

состава команды, усиления взаимодействия ее отдельных линий и звеньев. Для этого рекомендуется проведение контрольных игр с мини-футбольными клубами, а также участие в предсезонных турнирах.

На предсоревновательном этапе подготовки тренировочная работа носит еще более специфический характер. Участие в контрольных матчах и подводящих соревнованиях способствует формированию оптимальной готовности каждого футболиста и команды в целом к стартовым матчам чемпионата страны. В этих целях производятся подбор технико-тактических упражнений, дозировка их объема и интенсивности.

Библиографический список

1. *Андреев С. Н.* Мини-футбол: методическое пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. Липецк: Арес, 2004.
2. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. Москва: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Голомазов С. В.* Футбол. Биомеханические особенности выполнения быстрых перемещений с мячом: методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва; РГУФК. Москва, 2005. Вып. 24.
4. *Голомазов С. В.* Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. Т. 1.
5. *Голомазов С. В.* Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. В. Голомазов, И. В. Шинкаренко; РГУФК. Москва, 1994.
6. *Искусство* подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н. М. Люкшинова. Москва: Советский спорт: ТВТ «Дивизион», 2006.
7. *Климин В. П.* Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. Москва: Физкультура и спорт, 1982.
8. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. Москва: Физкультура и спорт, 1977.
9. *Плон Б. Я.* 40 игр и игровых упражнений в футбольной тренировке / Б. Я. Плон. Москва: Терра-спорт, 1998.
10. *Селуянов В. Н.* Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. Москва: ТВТ «Дивизион», 2006.

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.