**Занятие 16**

**Цель, задачи и содержание спортивной тренировки**

 Спортивная тренировка — это педагогический процесс, направленный на достижение футболистами и командой наивысших спортивных результатов. Задачи тренировки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них обусловливается возрастом и подготовленностью футболистов, периодом тренировки, социальными, географическими условиями и т.п. Следует, однако, выделить главные задачи тренировочного процесса:

1) воспитательные, решение которых позволяет сформировать мировоззрение и высокие моральные и нравственные качества футболистов;

2) образовательные, решение которых приводит к формированию специальных знаний о футболе, тактического мышления и технических приемов к развитию необходимых каждому футболисту физических качеств.

 Спортивная тренировка футболистов осуществляется на основе общих для всех видов спорта принципов. Однако при их применении учитывают и специфические особенности футбола.

**Принципы тренировки**

 1. Единство общей (неспецифической) и специализированной подготовки. В многолетней подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых (бег, прыжки, жонглирование, передачи мяча в парах и тройках, удары по неподвижному мячу) до самых сложных (тактико-технические, игровые). Воздействие каждого из этих упражнений неодинаково и различается как по величине, так и по направленности.

 Правильным будет такое использование тренировочных средств, когда потенциальные возможности, создаваемые неспецифическими упражнениями, будут повышаться и реализоваться при применении специфических упражнений. Таким образом, на каждом этапе подготовки перед тренером стоит задача нахождения оптимального соотношения частных объектов неспецифических и специфических упражнений. Количественно оно может быть представлено в виде коэффициента специализированности нагрузки (он определяется как отношение (в %) объема специфических упражнений к общему объему всех тренировочных средств.

 Следует учитывать и постоянно действующий механизм адаптации организма к нагрузке. Высокие коэффициенты специализированности и на этапе спортивного совершенствования учитывают эту закономерность: за годы занятий футболом спортсмены адаптировались к простым неспецифическим упражнениям и их тренировочный эффект оказывается низким.

 2. Единство соревновательного и тренировочного процессов.

 В течение календарного года футболисты участвуют в большом количестве игр (от 50 до 100). Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть свой объем тренировочных занятий. Например, некоторые наши юные футболисты проводят в год 80-105 матчей. При таких игровых нагрузках 80 - 105 дней будут предигровыми. В эти дни объемные и интенсивные занятия нереальны. Столько же дней — послеигровых — нужно для отдыха и восстановительных мероприятий. Простой подсчет показывает, что слишком мало дней в году остается на совершенствование подготовленности. Поэтому по достижении 20-22 лет эти, несомненно, талантливые спортсмены перестают прогрессировать.

 Объем игр должен быть таким, чтобы тренер имел возможность одновременно решать две, часто не совпадающие задачи. Во-первых, волнообразно повышать величины нагрузок и особенно количество занятий с предельными и около предельными нагрузками в течение многих лет. Только так можно достичь успеха. И, во-вторых, обязательно уменьшать нагрузки к концу межигровых циклов (их число всегда на одно меньше, чем число игр: если игр 100, то межигровых циклов — 99). Это нужно делать, чтобы футболисты подошли к очередной игре в оптимальном состоянии.

 При таком подходе удается обеспечить единство тренировочных и соревновательных нагрузок.

 3. Направленность на максимальные достижения. Высшая цель для каждого футболиста — играть в сборной команде и в команде высшей лиги. Это, естественно, удается не всем, Но ставить максимально высокие для себя задачи и стараться решить их необходимо. Таким образом, этот принцип определяет цель спортивной тренировки и реализуется в зависимости от ее эффективности.

 4. Непрерывность тренировочного процесса. Как известно, в общем виде этот принцип реализуется, если тренировочные эффекты следующих одно за другим занятий взаимосвязаны и во времени. В связи с этим понятие непрерывности тренировки в футболе предполагает, что временные интервалы между занятиями должны обеспечить взаимосвязь срочных тренировочных эффектов по всем видам подготовки.

 Можно тренироваться каждый день, по два раза в день и, тем не менее, нарушать принцип непрерывности. Рассмотрим следующий пример: в микроцикле (12 занятий в неделю) в первый и четвертый дни запланированы скоростные тренировки для квалифицированных футболистов. Можно ли говорить о соблюдении принципа непрерывности? В целом — да, так как спортсмены тренируются дважды в день, но по отношению к развитию скоростных качеств нет. Слишком велик перерыв между занятиями. доказано, что совершенствование скоростных качеств идет лучше, если проводится подряд несколько тренировок такой направленности.

 То же самое можно сказать и о воздействии на другие качества и навыки спортсменов.

 5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок. Варьирование

нагрузок в футболе исключительно важно в силу следующих обстоятельств:

а) применение одинаковых, пусть даже и очень значительных по величине нагрузок быстро приводит к адаптации и к тому, что спортсмен перестает прогрессировать;

б) основными в подготовке футболистов являются специализированные упражнения. Направленность большинства из них примерно одинакова. Не случайно, что в разных по форме выполнения и количеству игроков упражнениях ЧСС оказывается примерно равной: 130-160 уд/мин. Большой объем таких функционально однообразных упражнений приводит к стабилизации физической работоспособности на одном зачастую, невысоком, уровне;

в) физическое состояние футболистов изменчиво. С учетом этого и надо планировать занятия в микроциклах и на этапах.

 6. Индивидуализация тренировочного процесса. При планировании в футболе нужно учитывать два фактора. Первый из них - это структура игры, характеристики которой определяют требования к подготовленности футболистов. Например, с точки зрения этих требований футболист должен быстро и правильно решать тактические задачи, технично выполнять игровые приемы, быть физически работоспособным, быстрым, ловким. С этой целью нужно соответствующим образом планировать тренировочный процесс.

 Однако нельзя не учитывать второго фактора — индивидуальной структуры подготовленности каждого футболиста. Один может быстро, ноне всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно вынослив. У третьего прекрасные задатки, но, как только он начинает тренироваться дважды в день, у него сразу же учащаются болезни и травмы.

 Поэтому при планировании надо учитывать как требования игры, так и индивидуальную структуру подготовленности. В связи с этим 70-80% упражнений выполняют с учетом требований игры, а 20-30% - в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. В таких тренировочных занятиях совсем необязательно, чтобы футболисты упражнялись индивидуально. Они могут работать в группе, но по своим заданиям.

 Можно выделить еще одну форму занятий, при проведении которых решаются задачи индивидуальной подготовки. Это — самостоятельные для каждого спортсмена занятия, когда он один выполняет различные тренировочные упражнения.

 Индивидуализация тренировочного процесса, прежде всего, должна содействовать развитию лучших качеств футболистов. Чем выше уровень подготовленности и чем старше футболист, тем более индивидуализируется его подготовка.

 7. Цикличность тренировочного процесса. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса; отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов. Наиболее важными в футболе являются микроциклы (в соревновательном периоде их называют межигровыми циклами). В принципе наиболее эффективен недельный межигровой цикл. В нем можно так планировать нагрузки, что удается и готовиться к очередной игре, и решать стратегические задачи тренировки. Не случайно поэтому, что в подавляющем большинстве чемпионов «футбольных стран» (ФРГ, Италия, Англия, Бельгия и др.) 80-100% межигровых циклов — недельные.

 Условия проведения чемпионата могут привести к появлению циклов большей или меньшей длительности. Важно только, чтобы их было не очень много. Большое число одинаковых по длительности циклов позволит систематизировать их в зависимости от содержания. Например, можно спланировать циклы с концентрированным воздействием нагрузки и циклы тактической направленности с развитием всех двигательных качеств, скоростно-силовых или выносливости.

Чередование этих циклов на этапах соревновательного периода позволит варьировать разные нагрузки и отдалить адаптацию и утомление.

**Средства и методы**

 Систематизация средств, которые используют в подготовке футболистов, представлена в табл.1 Соревнования во всех видах спорта рассматривают как эффективные средства повышения мастерства спортсменов. Однако в футболе их роль, по-видимому, наибольшая. Во-первых, количество соревновательных игр велико: 50-100 за год. Во-вторых, величина нагрузки каждой из этих игр не ниже, а часто выше нагрузки любого тренировочного занятия. Оба этих фактора делают развивающий эффект соревновательных игр весьма значительным.

 Тренировочные упражнения футболистов подразделяют на две группы:

а) специфические, применение которых позволяет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности;

б) неспецифические, с помощью которых можно развивать и совершенствовать некоторые физические качества.

**Таблица 1. Классификация тренировочных средств и их процентное соотношение**



**\* В таблице дана классификация тренировочных средств и их соотношений в %**

            Специфические упражнения делятся на ситуационные и стандартные. К первым относятся игры, проводимые в тренировочных занятиях в соответствии с правилами футбола (от7х7до 11х11 на все поле) и игровые упражнения («квадраты», игры в неполном составе или на части поля). Структура этих упражнений более всего соответствует структуре игры, а ситуационными они названы потому, что при их выполнении постоянно меняется ситуация и игрокам необходимо принимать различные тактические решения.

            Следует выделить в особую группу такие упражнения, при выполнении которых создаются и реализуются голевые ситуации или же происходит срыв атаки соперника и быстрая организация атаки своей команды. Именно такие упражнения дают наибольший тренировочный эффект.

 Стандартные упражнения отличаются тем, что при их выполнении либо совсем не приходится решать тактические задачи, либо эти задачи относительно просты.

 Наиболее эффективным среди стандартных упражнений является розыгрыш штрафных и угловых ударов, до 40% голов забиваются после розыгрыша штрафных и угловых, поэтому совершенствование их в тренировке особенно необходимо.

 Все тренировочные задания футболисты могут выполнять без перерыв (метод непрерывного упражнения). Специфические упражнения выполняют, как правило, с помощью этого метода. делить такое упражнение на части целесообразно лишь в том случае, если величина нагрузки весьма значительна. Например, это можно делать в игровых упражнениях 2х2 и 3х3 с персональной опекой (ЧСС в этом упражнении 160-200 уд/мин). Если такое упражнение выполняется, например, в течение 20 мин, то лучше разбить его на четыре части по 5 мин в каждой с интервалами отдыха 2 мин между частями. В этих интервалах можно выполнять какие-либо стандартные упражнения, нагрузка которых позволяет удерживать ЧСС на уровне 130-140 уд/ мин.

Непрерывный метод используют и при выполнении некоторых неспецифических упражнений (кросс, бег на лыжах), направленных на развитие выносливости. Во всех остальных случаях применяют различные варианты повторного метода.