

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Только тот футболист может быть результативен, кто усвоенную, усовершенствованную технику способен скоординировать с необходимой оптимальной силой, со скоростью, выносливостью и другими физическими способностями.

Мы были бы неспособными выполнять приемы техники игры в футбол, если бы не располагали соответствующей силой или скоростью. Равно как и без выносливости, наши навыки в технике игры не имели бы большего значения.

Сила играет основную роль в выполнении элементов техники; она необходима в одинаковой мере и при выполнении ударов ногой, головой, при обманных движениях, отборе мяча. Только тот игрок способен, например, хорошо применить финт, кто и во время ведения мяча на большой скорости молниеносно выполняет повороты, остановки, изменяет направления. Сила необходима также для прыжка и толчка.

Связь выносливости и техники тоже объективна: футболист со слабой выносливостью, усталой мускулатурой неспособен на точные филигранные движения. Усталая мускулатура уже не подчиняется «приказам» нервной системы, как этого требует игровая ситуация. Недостаток выносливости затем порождает ошибки в технике.

Хороший футболист может не обладать ловкостью. Во время игры условия борьбы меняются постоянно и очень быстро, поэтому игроку нужно уметь мгновенно приспособливаться к непрерывным и часто молниеносным изменениям игровых ситуаций.

Ловким футболистом считается тот, кто быстро научится движениям, изначально будет использовать их в игре, правильно и быстро ориентироваться в возникших игровых ситуациях, более того, заранее предвидеть и избирать соответственно наилучшее решение игрового положения.

Упражнения на ловкость воздействуют в первую очередь на центральную нервную систему. Вследствие этого игрок может испытать психическую усталость. Поэтому упражнения на ловкость применяются (в разнообразных формах) при условии: когда игроки отдохнули; в начале основной части тренировки.

Упражнениями, развивающими специальную ловкость и

способствующими обучению технике игры, являются игры с мячом. Простые упражнения с мячом и простые элементы техники, выполняющиеся главным образом в сложных формах, являются самым эффективными способами развития ловкости. Для этого пригодны игровые упражнения и игры с элементами техники и тактики, а также атлетической игры с мячом.

Тот, кто хочет обучать только технике в отрыве от совершенствования физических способностей, идет по неправильному пути. Конечно, справедливо, что отработка техники уже сама по себе развивает необходимые физические качества, только может быть, не всегда, в обходимом размере.

УДК 796.015

В.С. Лемешков, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Введение. Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочных процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижения наивысших результатов [1].

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны.

Вместе с тем, отдельные факторы, в частности, генетического порядка, обусловлены принадлежностью спортсменов к определенной этнической группе, способны существенно сместить зону оптимальных возможностей в сторону более молодого возраста.

Известно, что проблема повышения качества многолетней подготовки юных спортсменов специализирующихся в спортивной ходьбе, достаточно актуальны. При этом одним из путей ее решения может стать всестороннее изучение особенностей построения систем многолетней тренировки, используемых в других видах спорта, с последующим рациональным применением некоторых подходов. Анализ динамики результатов последних 10-15 лет, продемонстрированных