

## Правильный бег футболиста

*Автор: Юлин Сергей Борисович*

Тенденции современного футбола таковы, что одним из самых важных качеств игрока является быстрота. Это качество проявляется в футболе в нескольких видах: скорость передвижения по полю, темп движений, быстрота принятия решения, быстрота изменения действий. Все эти виды проявления быстроты тесно связаны между собой и должны быть в игровом арсенале футболиста.

То, о чём будет сказано ниже, это мои наблюдения и выводы на основании анализа семи лет проведения тренировочных занятий по развитию качеств юных футболистов. Это рекомендации тренера, подготовившего бегунов-спринтеров и барьеристов до уровня мастера спорта России. Принимать их или нет – решать футбольным тренерам. Постараюсь кратко изложить свою позицию и дать практические советы по развитию быстроты у футболистов.

Как известно, способность к проявлению качества быстроты определяется подвижностью (быстротой смены процессов возбуждения и торможения нервных окончаний) нервных процессов и соотношением красных и белых мышечных волокон скелетных мышц спортсмена. При этом, чем больше количество красных (короткие и быстрые) мышечных волокон, тем более склонен к проявлению быстроты данный спортсмен в плане умения развивать максимальный темп движений. А так как склонность к качественному дриблингу в значительной степени определяется высоким темпом движений, который является врождённым качеством, я абсолютно убеждён, что и дриблинг является врождённым качеством, также, как, например, шахматное мышление, координационная смелость гимнастов. Научить дриблингу нельзя, также, как нельзя, например, научить меня бежать, как Усейн Болт, или играть в шахматы, как Анатолий Карпов. Это природа. Не случайно, что лучшие дриблёры мира в подавляющем большинстве выходцы из южных стран. У них именно то состояние нервной и мышечной систем, о которых сказано выше. Мало того, обладатели качественного дриблинга чаще всего и не думают, КАК обыграть, они просто обыгрывают. Поэтому тренеры делают ошибку, думая, что юные футболисты, раз за разом теряющие мяч при попытках обыграть соперника, в итоге всё-таки научатся дриблингу. На самом деле они только закрепляют ошибки. Я посоветовал бы тренерам учить, в первую очередь, как сохранить мяч в единоборствах.

Тем не менее, любой уровень ведения мяча можно улучшать, и, в первую очередь, за счёт быстроты и обучения футболистов правильному «футбольному» бегу. Таким бегом я считаю бег с высокой частотой движений. Для обоснования приведу следующие аспекты:

1. Эффективность действий с мячом определяется количеством изменений направления движения мяча, выполненных в быстром темпе. В свою очередь, эффективно управлять движениями ног человек может только в опорном положении. Говоря по-простому, чем чаще я переставляю ногами, тем больше возможностей управлять мячом.
2. Бег в высоком темпе даёт намного больше возможностей для резкой смены направления и скорости движения

3. Частый бег со старта способствует более быстрому набору скорости на первых метрах дистанции, что позволяет, также, как и в п. 2, освободиться от опеки соперника
4. Именно таким стилем бега обладают лучшие дриблёры: Пеле, Герд Мюллер, Марадона, Месси, Роналду, Аршавин...

Таким образом, при обучении бегу и развитии быстроты, в первую очередь я обращаю внимание на максимально возможное увеличение темпа движений. Это качество во многом определено природой, развивается трудно, но любой человек в той или иной степени может улучшить эту составляющую быстрого бега.

### **УПРАЖНЕНИЯ.**

Все упражнения должны решать две основные задачи: развитие темпа движений и развитие скоростно-силовых (взрывных) качеств.

#### **Упражнения для развития темпа движений.**

Изначально выполняется бег с искусственным ограничением длины шага в целях полной концентрации на темпе шагов.

Все повторения должны выполняться на фоне полного восстановления. Максимальное время каждого упражнения не более 10 секунд.

Интервал отдыха между тренировками на быстроту – 48 часов, то есть максимально 3 тренировки в неделю

Учитывая, что развитие быстроты зависит в первую очередь от состояния ЦНС, необходимо создавать условия, не позволяющие спортсмену заикливаться на задании и излишне закрепощаться, стараясь выполнить задание тренера. Для этого используется:

А) Соревновательный/игровой метод, например, эстафеты с заданиями),

Б) Облегчённые условия (бег по ветру, бег под гору), это позволяет превзойти возможности спортсмена, показанные в обычных условиях, и является, в свою очередь сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата спортсмена, и позволяет добиться улучшения результатов.

В) Различные упражнения на количество движений за 10 секунд (касания мяча, перебежания вправо-влево через линию, прыжки через низкие препятствия, перенос ноги через барьер вправо/влево и т. п.).

Г) Бег в максимальном темпе с высоким подниманием колена через фишки или через барьеры высотой 15 -20 см, лицом вперёд, боком, расстояние 70-100 см, количество шагов 10-14 (после того, как большинство спортсменов пробегают 10 шагов быстрее 2 сек, постепенно увеличивать расстояние между препятствиями, разбег до первой отметки при этом 15-20 м.

Д) Бег «змейкой» между препятствиями (в парах, или на время).

### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Основное средство - это различные варианты прыжков. Многие тренеры боятся давать прыжковую работу, следуя мифу о травмах коленных суставов. Если соблюдать постепенность увеличения нагрузки и научить технически правильному выполнению упражнений, опасность получения травм сводится к минимуму. Из личного опыта могу сказать, что мои ученики- барьеристы почти на каждой тренировке выполняли от 60 до 100 прыжковых отталкиваний при полном отсутствии травм.

А) «Блоха» (прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги коленом к плечу, пяткой под ягодицу). Прыжки должны выполняться с максимально быстрым отталкиванием, мягко. Второй акцент – быстрая работа толчковой ногой в фазе полёта

#### Б) Прыжок с места

В) Многоскоки: выполняются в двух вариантах – с ноги на ногу и (начиная с 13-14 лет) на одной ноге. При этом, упражнения на одной ноге имеют также два исполнения: на дальность прыжков или на быстроту (так называемый «бег на одной ноге»). Для большей эффективности рекомендую использовать зрительные ориентиры в виде фишек, задавая таким образом необходимые параметры упражнения.

Г) Запрыгивания и спрыгивания (чередование преодолевающего и уступающего режимов работы). Высота препятствий корректируется в зависимости от подготовленности спортсменов и быстроты исполнения.

В) заключении ещё раз хочу подчеркнуть, что тренировки для развития темпа движений проводятся с интервалом 48 часов, развитие же скоростно-силовых качеств может происходить 3-4 раза в неделю.