

Литература

1. Гендина Н.И. Формирование информационной культуры личности в библиотеках и образовательных учреждениях / Н. И. Гендина, Н. И. Колкова, И. Л. Скипор, Г. А. Стародубова. М.: Школьная библиотека, 2002. 288 с.

УДК 796.3

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК 9-11 ЛЕТ

INFLUENCE OF TRAINING LOADS DIRECTED ON THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES T-SHIRT 9-11 YEARS

*Угляница Татьяна Леонидовна, аспирант 1 года,
Белорусский государственный университет физкультуры и спорта,
г. Минск, Беларусь.*

*Uglyanitsa Tatyana Leonidovna, a graduate student of 1 year old,
Belarusian State University of Physical Education and Sport,
Minsk, Belarus.*

tatianauglianica@gmail.com

Аннотация. В статье анализируется методика совершенствования скоростных способностей как основной фактор физической подготовки в футболе, выявляются возрастные механизмы и особенности скорости, исследуется влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных качеств футболисток 9-11 лет.

Annotation. The article analyzes the method of improving speed abilities as the main factor of physical training in football, identifies age mechanisms and speed features, examines the effect of training loads aimed at developing the speed qualities football players 9-11 years old.

Ключевые слова: скоростные способности, тренировочные нагрузки, частота сердечных сокращений.

Keywords: speed abilities training loads, heart rate.

Скоростные способности сложны и многокомпонентны, напрямую зависят от генетической предрасположенности и ряда внутренних и внешних факторов (возраст, координация, силовые способности), сложно совершенствуются и быстро угасают. Специалисты отмечают, что у юных футболистов различные виды скорости (стартовая, дистанционная, ациклическая, смешанная; без мяча, с мячом) развиваются относительно независимо, не наблюдается переноса скорости в выполнении координационно несхожих действиях и упражнениях. Наиболее благоприятным периодом развития скорости большинство учёных (В.К. Бальсевич, А.И. Сергеев Т.А. Третилова и др.) называет возраст 9-10 и 13-14 лет, а в более поздний период увеличение скорости происходит преимущественно за счёт техники движений и скоростно-силового потенциала. При этом, по наблюдениям А.У.М. Кардосо, в практике подготовки юных

футболистов основное внимание уделяют развитию выносливости, ловкости и гибкости, в то время как на совершенствование скорости затрачивается не более 11,8 % времени, скоростно-силовых качеств – 8,2 % [1, с. 4].

Повторный и соревновательный методы являются основными в совершенствовании скоростных способностей, лучший результат достигается при использовании серий скоростных упражнений в соревновательном режиме. На практике широко используются серии беговых и прыжковых упражнений низкой координационной сложности с субмаксимальной интенсивностью: кратковременные взрывные упражнения (бег 5-30 м, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места) прыжковые упражнения с большим количеством повторений (прыжки с барьерами, тройной и пятерной прыжок), высокоинтенсивные упражнения для мышц туловища и верхнего плечевого пояса, упражнения с отягощением. Не рекомендуются однообразные приёмы, лучше всего варьировать различные упражнения для совершенствования скорости движения без мяча (бег отрезков 6-30 м, бег с резкой остановкой, бег на месте с высоким поднятием бедра, бег спиной вперёд, бег с кувырком вперёд, бег прыжками, бег по ступенькам лестницы, имитация беговых движений в положении лёжа на спине) и с мячом (ведение мяча 10-30 м, ведение мяча с рывком в сторону, ведение мяча с рывком вперёд, ведение мяча с постоянной передачей партнёру, ведение мяча с резкой остановкой и последующим рывком, рывок к мячу с ударом). При этом паузы между сериями должны длиться не менее 4 мин. Г.Е. Лалаков рекомендовал для развития скоростных способностей футболистов использовать нагрузки малого объёма с длительностью серий от трёх до пяти минут и нагрузки среднего объёма с длительностью серий упражнений 3–4 мин, которые не вызывают отрицательного воздействия на функциональное состояние организма.

Основной задачей функциональной подготовленности футболисток 9-11 лет является демонстрация ими уровня физиологических механизмов организма и состояния физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и координации. Ряд исследователей (Н.И. Балашов, В.Н. Власов, В.А. Запорожанов) предлагают вести учёт тренировочных нагрузок, опираясь на общую, специальную и техническую подготовку. Это позволяет адекватно оценивать разнонаправленность тренировочных нагрузок: специальной физической, технической, тактической подготовка, и определять развитие физических качеств футболисток. По скоростным способностям можно определить интенсивность тренировочных нагрузок в определённый тренировочный этап. По мнению В. Кулакова, от объёма и степени интенсивности тренировочных нагрузок зависит скорость передвижения. При этом физическая нагрузка скоростного характера может вызывать в организме футболисток ряд физиологических изменений, зависящих от последовательности отработки тренировочных элементов, количества повторений упражнений, пауз отдыха. В совершенствовании скорости футболисток 9-11 лет используются тренировочные упражнения в аэробном

режиме для развития общей выносливости, а смешанный и анаэробный режим применяется для развития специальной выносливости и скоростных качеств.

Наиболее известным методом контроля скоростных способностей спортсмена, является частота сердечных сокращений (ЧСС), которая отражает энергетическую стоимость частоты передвижения. Исследования Л.А. Орбели и В.В. Розенблата свидетельствуют о том, что ЧСС показывает изменение функционального состояния вегетативных систем: терморегуляции, обмена веществ, внешнего дыхания, эндокринной системы, центральной нервной системы и др.

Экспериментальная проверка скоростной способности осуществлялась на группе 48 девочек-футболисток 9-11 лет. Средства и методы подготовки распределялись на протяжении подготовительного периода равномерно. Нами была разработана авторская диагностика скоростных способностей детей, включающая в себя комплекс педагогических тестов по оценке ЧСС: стартовой скорости (преодоление бегом десятиметрового отрезка с места), дистанционной скорости (преодоление бегом шестидесяти метров с места), специальной (скоростной) выносливости (бег 3 раза по 50 метров с поочерёдным оббеганием двух стоек, расположенных на расстоянии 50 м друг от друга).

Организация тренировочных нагрузок на подготовительном этапе длилась 60 дней. Первые 25 дней наблюдалось преобладание объёма скоростной стартовой работы, на 32-56 день наблюдалось преобладание скоростной выносливости. При этом между величинами объёма и длительностью была отмечена взаимосвязь. Наблюдение за воспитанницами "Брестского областного центра олимпийского резерва по футболу" в возрасте 9-11 лет выявило, что ЧСС на уровне анаэробного порога на окончательном этапе экспериментального исследования снизилась со 163 уд/мин $3 \pm 10,3$ до 154 уд / мин $5 \pm 11,4$ уд / мин при максимальном увеличении потребления кислорода. При оценке скоростных способностей на подготовительном этапе тренировочного процесса у футболисток 9-11 лет было отмечено понижение сердечного ритма на фоне рационального сочетания и применения разнообразных средств и методов скоростных упражнений, что свидетельствует о значительном потенциале экономичного функционирования организма на данном возрастном этапе. Предельными критериями послужил порог ЧСС в 164 уд / мин, критический уровень – 176 уд/мин. В стартовой скорости в беге на 10 м – 176 уд / мин, в дистанционной скорости в беге на 60 м – 167 уд / мин, в специальной скорости в беге 3x50 м – 163-154 уд / мин.

Таким образом, о влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей юных спортсменов, необходимо судить исходя из интенсивности нагрузки, функциональной подготовленности и возраста футболисток, так как возрастные изменения оказывают изменения функциональных возможностей сердца. Совершенствование скоростных способностей футболисток эффективнее всего осуществлять параллельно с развитием скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, техники исполнения игровых действий, не в состоянии физического или эмоционального

утомления, при этом стремиться к скорости выполнения упражнений близкой к максимальной, изменять скорость выполнения упражнений от предельной к субмаксимальной, тренировать скорость расслабления работающих мышц.

Литература

1. Кардосо А.М.У. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: автореф. дисс... – М., 1985. – 37 с.

УДК 796.062

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ
УСЛУГ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ
IMPROVING THE QUALITY OF MARKETING IN THE SPHERE
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND SPORTS
AND ENTERTAINMENT SERVICES IN DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC**

*Фалькова Н.И., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,
Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР*

*Falkova N. I., PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Doctor of
Philosophy (Ph.D),*

Donbass Law Academy, Donetsk, DNR

*Ушаков А.В., кандидат биологических наук, доцент,
Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР*

*Ushakov A., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
Donbass Law Academy, Donetsk, DNR*

Небесная В.В., кандидат биологических наук, доцент

*Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой
Народной Республики, г. Донецк, ДНР*

*Nebesnaya V.V., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Donetsk Academy of Management and Public Service under the Head of the Donetsk
People's Republic, Donetsk, DNR*

Кривец И.Г.

*Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой
Народной Республики, г. Донецк, ДНР*

Krivets I. G.

*Donetsk Academy of Management and Public Service under the Head of the Donetsk
People's Republic, Donetsk, DNR*

falkova_n@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования и совершенствования рыночного механизма в сфере физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг в Донецкой Народной Республике.

Abstract. The article deals with the formation and improvement of the market mechanism in the field of sports and sports and sports services in the Donetsk People's Republic.