

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация: В статье, рассмотрена проблема использования средств для скоростно-силовой подготовки юных футболистов. Мы полагаем, что часть работы должна проводиться без мяча, так как многие юные игроки на занятиях скоростно-силовой подготовкой, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности. Предложен специальный комплекс упражнений, направленный на решение этой проблемы.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, мышечная сила, развитие быстроты, комплекс физических упражнений, футбол.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста [1].

В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов. В связи с этим данная работа является актуальной, так как исследования направлены на разработку методики развития скоростно-силовых способностей у футболистов 14-15 лет [2].

Цель настоящего исследования – разработать методику повышения скоростно-силовой подготовленности футболистов 14-15 лет.

Для достижения цели перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить возрастные особенности подростков 14-15 лет.
2. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых способностей у футболистов 14-15 лет.

Экспериментальное исследование проходило в команде «ДЮСШ-2». Из группы УТ-4 в исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте 14-15 лет.

Футболисты в процессе тренировки выполняли прыжки в глубину, вбегание на подъем, бег под гору. Когда человек спрыгивает с высоты в 70-100 см и мгновенно выполняет какое-то последующее действие, то это будет являться наиболее эффективным средством увеличения специальной «взрывной» силы у футболистов.

В процессе тренировки важно обращать внимание на то, чтобы спортсмен как можно быстрее выполнял соприкосновение с опорой. Это нужно для того, чтобы постепенно подавляющее большинство двигательных единиц, когда это нужно спортсмену, «научилось» включаться одновременно, т. е. чтобы улучшилась внутримышечная координация и мышцы с тем же поперечником стали сильнее [3]. При развитии скорости предпочтителен повторный метод тренировки, между попытками должен быть отдых не менее 2-3 мин. При этом критерием оценки длины дистанции при вбегании на подъем будет частота шагов, снижение которой легко определить визуально. Как только частота шагов начинает снижаться, футболист должен прекратить упражнение. Это необходимо потому, что при оптимальной частоте шагов бег в гору способствует увеличению силы отталкивания.

В связи с этим длина отрезка для каждого футболиста будет различна. Бег под гору позволяет увеличить частоту и длину шагов и обеспечивает по сравнению с естественными условиями бега. Такое чередование условий, более трудных при беге в гору, нормальных при беге по прямой, облегченных при беге под гору, совершенствуя скорость разгона, не тормозит развития скоростных качеств [3].

Для оценки подготовленности скоростно-силовых способностей использовались тесты, в которых футболисты должны были выполнить бег на 30 метров с высокого старта, челночный бег 5х5, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места.

Как видно из полученных результатов, по исходному уровню изучаемых показателей участники контрольной и экспериментальной групп футболистов статистически не различались ($P > 0,05$).

Результаты тестирования скоростно-силовых способностей экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента. По результатам итогового тестирования видно, что экспериментальная группа улучшила свои показатели, по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе футболистов обнаружены достоверные различия во всех тестах ($P < 0,05$).

В результате проведенного исследования было выявлено, что в контрольной и в экспериментальной группах футболистов произошла положительная динамика при выполнении контрольных тестов.

Рассматривая изменение показателей в начале и в конце эксперимента, отметить, что экспериментальная группа в среднем

улучшила свои показатели при выполнении бега на 30 метров 6,4%, а контрольная группа на 2,2%.

При выполнении контрольного упражнения «челночный бег 5х5» экспериментальная группа улучшила свои показатели на 4,6%, а контрольная на 1,2%.

В тесте «прыжок в длину» экспериментальная группа улучшила показатели на 1,6%, а контрольная на 0,1%.

При выполнении контрольного упражнения «прыжок в высоту» экспериментальная группа улучшила свои показатели на 12,1%, а контрольная на 7,6%.

Анализ результатов эксперимента позволяет сделать вывод о том, что разработанная программа по развитию скоростно-силовых способностей является достаточно эффективной.

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях показатели у занимающихся в экспериментальной группе оказались выше, чем у занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа, а также в экспериментальной группе футболистов обнаружены достоверные различия во всех тестах ($P < 0,05$). Как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели не имели статистических достоверных различий между группами ($P > 0,05$).

Библиографический список:

1. Альбрехт, Б. Новое в тренировке футболистов / Спорт за рубежом // Б. Альбрехт Д. Брюгемант, 1987. № 17. - С.12-13.
2. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Журнал Вестник спортивной науки. №1, 2012. – 214 с.
3. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. - 336 с.

Бирюкова Ю.А., Рогалева Л.Н.

Уральский федеральный университет
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологического благополучия девушек, занимающихся в студенческой футбольной команде. Получены новые данные относительно особенностей самооценки благополучия со стороны спортсменов.