

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Н.Н. Ничипорко, А.В. Пугач

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Введение. На протяжении многих десятилетий футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, что способствует привлечению к игре людей различного возраста и уровня физической подготовленности. Однако этот вид спортивной деятельности требует от лиц, занимающихся им профессионально, высокого уровня развития физических качеств, среди которых важное место занимают скоростно-силовые способности.

От развития скоростно-силовых качеств футболистов порой зависит победа команды. Именно поэтому быстрому выполнению поставленных задач будет способствовать своевременное развитие двигательных качеств. Развитие быстроты у футболистов поможет сформировать настоящего профессионала в своей сфере деятельности.

Проблеме подготовки футболистов, развитию их физических качеств уделяли внимание как отечественные исследователи (В.П. Губа, М.А. Годик, Н.В. Решетников, В.П. Филин и др.), так и зарубежные (Malina R.M., Katis A., Figueiredo A.J. и др.).

Особенно важно спланировать работу по повышению уровня скоростно-силовой подготовленности футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание, что 13–14 лет – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования.

Цель исследования – выявить наиболее результативные методы развития скоростно-силовых качеств футболистов 13–14 лет.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ и синтез, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, констатирующий педагогический эксперимент. Тестирование скоростно-силовых способностей юных футболистов было проведено по показателям нескольких тестов («бег 30 м», «бег 30 метров с ведением мяча», «прыжок в длину с места», «тройной прыжок с места»), методы математической обработки данных осуществлялись на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Результаты исследования. Исследование было проведено на базе учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 1 Мозырского района». Продолжительность эксперимента составляла один год. В исследовании принимали участие юные футболисты учебно-тренировочных групп 3–4 года обучения (24 человека), которые были распределены на две группы: экспериментальную, занимавшуюся по разработанной нами методике, и контрольную, занимавшуюся по традиционной методике. В группах было одинаковое количество человек с тождественными характеристиками. В тренировочном процессе как в экспериментальной, так и в контрольной группе, уделялось должное внимание скоростно-силовой подготовке футболистов 13–14 лет.

В экспериментальной группе испытуемые выполняли ряд специальных упражнений, среди которых были бег со старта 30 м с преодолением сопротивления и без него, выполнение беговых и прыжковых упражнений на песке, мате и др., прыжковые упражнения с акцентом на максимальную скорость передвижения, запрыгивание на возвышенность толчком одной и двумя ногами, выпрыгивание из положения полуприседа толчком двух ног, подъем на носки с партнером на плечах, полуприседания с партнером на плечах и др. Также была проведена индивидуально-дифференцированная работа с футболистами экспериментальной группы.

Тестирование физической подготовленности юных футболистов проводилось с целью определения уровня развития скоростно-силовых способностей, сбора статистического материала о влиянии выбранных методов и средств на динамику их развития. Тестирование проводилось в начале и в конце опытно-экспериментальных исследований. Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп футболистов в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

| Тесты | Контрольная группа $n=12$ | | Экспериментальная группа $n=12$ | |
|----------------------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|
| | Начало эксперимента | Конец эксперимента | Начало эксперимента | Конец эксперимента |
| Бег 30 м, с | 4,60±0,08 | 4,4±0,08* | 4,55±0,08 | 4,2±0,01* |
| Бег 30 метров с ведением мяча, с | 5,65±0,9 | 5,3±0,9* | 5,60±0,7 | 5,1±0,9* |
| Прыжок в длину с места, см | 213±2,0 | 226±3* | 215±2,0 | 229±3,0* |
| Тройной прыжок с места, см | 605±3 | 640±3 | 610±3 | 680±3 |

*Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным*

Средний результат спортсменов контрольной группы в тесте «бег 30 м» улучшился на 4,34 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте, в то время, как средний результат контрольной группы в начале эксперимента был равен 4,60±0,08 м/с. В конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4,4±0,08 м/с. Средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте в начале эксперимента был равен 4,55±0,08 м/с, в конце – 4,2±0,01. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы улучшился на 7,69 %.

По результатам тестов «бег 30 метров с ведением мяча» выявлено, что в итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 6,19 %, а экспериментальной группы улучшился на 7,69 %; «прыжок в длину с места, см»: средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,75 %, экспериментальной – на 6,11 %; «тройной прыжок с места, см»: средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,46 %, экспериментальной – на 10,2 %. Оценивая полученные данные, мы выявили, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что наибольший прирост результатов отмечен в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Выводы. По результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что в учебно-тренировочных группах 3–4 года обучения больше внимания следует уделять развитию скоростно-силовых качеств с учетом индивидуальных особенностей в развитии юных футболистов в сочетании с упражнениями технико-тактического характера, а также с упражнениями, направленными на воспитание других физических качеств.

Анализ данных основного педагогического эксперимента свидетельствует, что выбранная методика совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 13–14 лет с использованием специально разработанного комплекса упражнений оказывает положительное влияние на динамику уровня развития силы и скоростно-силовых качеств.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 13–14 лет необходимо использовать тренировочную программу, составленную из скоростно-силовых упражнений с преобладанием скоростной составляющей. Достижению намеченного результата будет способствовать применение скоростных двигательных действий с небольшими отягощениями.

Список использованной литературы

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Губа, В.П., Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Губа, В.П., Никитушкин, В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 274 с.
4. Решетников, Н.В. Физические способности человека / Н.В. Решетников. – М. : Физическая культура, 2000. – 94 с.
5. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
6. Size and maturity mismatch in youth soccer players 11-to 14-years-old / A.J. Figueiredo [et al.] // Pediatric exercise science. – 2010. – N. 22 (4). – P. 596–612.
7. Katis, A. Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players / A. Katis, E. Kellis // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – N. 8. – P. 374–380.
8. Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13–15 years / R.M. Malina [et al.] // Journal of sports sciences. – 2005. – N. 23 (5). – P. 515–522.