

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Мешковский В.Ю.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики физической культуры

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 16-17 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых способностей у взрослых футболистов. При этом имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные футболисты слабее взрослых и развитие скоростно-силовых способностей у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 16-17 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых способностей у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение [1,2,3].

Всё вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления исследования.

Цель исследования: изучить динамику скоростно-силовых способностей юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования

1. Определить развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов 16-17 лет.

2. Выявить динамику и темпы прироста скоростно-силовых способностей юных футболистов в годичном цикле тренировки.

Для решения поставленных задач, и проверки основной рабочей гипотезы были использованы следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Всего в исследовании приняли участие 28 юных футболистов играющих в АНО «Футбольная Академия «Футбольный Клуб Красный».

На стадии констатирующего эксперимента установлены показатели развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов 16-17 лет.

При оценке скоростно-силовых способностей необходимо учитывать не только влияние физических упражнений на организм юношей, но и развитие их двигательных способностей, характерное для 16-17-летнего возраста. Следовательно, выявленные показатели скоростно-силовых способностей не могут рассматриваться как единственный факт положительного влияния физических упражнений на организм юных футболистов. В данном случае необходимо ограничиться констатацией фактов того, что применяемые упражнения не оказывают отрицательного влияния на возрастную динамику скоростно-силовых способностей обследованных юных спортсменов. Что подтверждается мнением различных авторов исследующих развитие скоростно-силовых способностей [2].

Под влиянием разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей, не у всех юных футболистов произошли достоверные изменения в контрольно-педагогических испытаниях.

Анализ полученных данных позволил выявить, что показатели в беге на 30 м с ходу, имеют статистические значимые различия. Так, если у юношей экспериментальной группы при исходном тестировании результат равен 4,32 с, то при повторном 4,22 с. При этом выявлено, что данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет.

Результаты в прыжке в длину с места у испытуемых экспериментальной группы и контрольной групп на момент проведения начального тестирования составили 199,4 см и 198,8 см, соответственно. Следует отметить, что при проведении итогового тестирования получены статистически значимые результаты у юных футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Анализ полученных данных показал, что у юношей экспериментальной группы положительная динамика результатов в сгибании разгибании рук в висе. Так, если при исходном тестировании данный показатель равен 9,8 то при повторном – 10,9 ($p < 0,05$). Также у юношей контрольной группы отмечается положительная динамика, за годичный цикл тренировки.

Анализ и обобщение полученных результатов позволяют нам отметить, что показатели в приседании со штангой за год регулярных занятий у юных футболистов экспериментальной и контрольной групп улучшились. Экспериментальные исследования выявили достоверные различия между начальными и конечными наблюдениями в данных показателях.

При сравнении темпов прироста показателей в экспериментальной и контрольной группах необходимо отметить, что у юношей экспериментальной группы выявлен наибольший прирост в исследуемых показателях, кроме приседания со штангой на плечах. Это объясняется относительной устойчивостью данных показателей и невозможностью их преобразовать в относительно короткий промежуток времени.

Так, наибольшие темпы относительного прироста показателей наблюдается при определении силы рук, а именно при выполнении теста «Сгибание разгибание рук в висе», у испытуемых экспериментальной группы, что составило 11,2%, в контрольной группе прирост данного показателя равен 2%.

Уровень прыжка в длину с места у юношей контрольной отличается от уровня экспериментальной группы. Прирост результатов за период эксперимента составил 1,7% у детей экспериментальной группы и -1% в контрольной группе.

Наименьшие темпы прироста наблюдается при определении силы мышц ног у юных футболистов экспериментальной группы, что составило 0,5 %, при этом у испытуемых контрольной группы относительный прирост составил 1,8%.

Таким образом, анализируя динамику скоростно-силовых способностей юных футболистов 16-17 лет установлено, что внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных физических упражнений и круговой тренировки положительно влияют на уровень их развития, что подтверждается полученными результатами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Просандеев, П.П. Футбол. Педагогический контроль, основы и организация тренировки точности технических приемов / П.П. Просандеев. Методические разработки для слушателей Западно-Сибирской Школы тренеров.-Омск: СибГАФК, 2005.- 41-50 с.
2. Резапов, Д.К. К изучению пространственной и силовой характеристики двигательного анализатора при оценке спортивной тренированности /Д.К. Резапов- М.: Прогресс, 2007.- С.10-11.
3. Струганов, С.М. Управление тренировочным процессом квалифицированных футболистов / С.М. Струганов, В.Л. Сивохов//Мат-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения.-Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2007.- С. 35-37.