

СОДЕРЖАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Чернецов М.М. – к.п.н, доцент СГУС

Годачев А.С. – магистрант 2-го года обучения СГУС

Аннотация: Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе базируется на качественной подготовке спортивного резерва. Эффективность соревновательной деятельности определяется тремя основными факторами: технической и тактической подготовленностью, а также общим функциональным состоянием (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Ключевые слова: футбол, скоростно-силовая подготовка

Высокотехнический и тактически обученный игрок в большинстве случаев не сможет проявить мастерство при низких показателях физической подготовленности и мышечной силы, в частности. Проявление мощности и скорости в игре сопряжено с оптимальной реализацией технического и тактического арсенала футболиста.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов на этапе спортивного совершенствования (15-16 лет), свидетельствует возможности увеличения эффективности тренировочного процесса за счет оптимизации скоростно-силовой подготовки.

Цель исследования – оценка уровня скоростно-силовой подготовленности и обоснование наиболее эффективных средств и методов ее развития у юных футболистов 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные средства и их соотношение при развитии скоростно-силовых способностей у юных футболистов 15-16 лет.

2. Оценить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 15-16 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность упражнений скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов 15-16 лет.

С целью изучения средств и методов, определяющих высокую эффективность управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов, нами проведен опрос среди 11-ти тренеров по футболу, работающих в системе СШОР, имеющих высшее образование, четверо из которых закончили Высшую школу тренеров. В таблице 1 представлены результаты опроса тренеров по футболу о наиболее эффективных средствах скоростно-силовой подготовки.

Таблица 1 - Результаты опроса тренеров по футболу о наиболее эффективных средствах скоростно-силовой подготовки (n=11)

Значимость (ранговое место)	Классификация упражнений	Сумма рангов
1	стартовые рывки из различных положений	12
2	прыжки вверх, вперед, через барьеры 35 см	25
3	бег вверх по лестнице, в гору	38
4	челночный бег	47
5	стартовые рывки и быстрота реакции	57
6	быстрый бег по линии центрального круга	68
7	бег с ускорениями с мячом	77
8	бег с максимальной скоростью по прямой	89
9	упражнения с отягощениями	101

Анализ проведённого опроса специалистов по футболу показал, что, по их мнению, в 15-летнем возрасте следует уделять повышенное внимание стартовым рывкам и бегу с максимальной скоростью без мяча, а также прыжковой работе, в то время как по мере взросления футболистов акцент должен смещаться в сторону выполнения упражнений с мячом на максимальной скорости. При этом возрастает роль упражнений со штангой, гириями, а также на тренажёрах.

Задачи подготовительного периода состоят в повышении функциональных возможностей юных футболистов и развитии силы, выносливости, быстроты, совершенствования техники владения мячом. Интенсивность нагрузки невысокая при большом объеме. В качестве основных средств широко применяются:

1. Кроссовый и медленный бег в манеже или на улице.
2. Переменный и интервальный бег на отрезках от 60 до 400 м.
3. Ускорения на отрезках до 150 м.
4. Прыжки в высоту, в длину, а также прыжковые упражнения.
5. Старты на 20, 30, 40, 50, 60, 80 и 100 м вполсилы.
6. Упражнения с отягощениями и резиновыми амортизаторами.
7. Упражнения со штангой и набивными мячами.
8. Упражнения с партнером.
9. Акробатические упражнения.
10. Круговая тренировка.
11. Упражнения на гибкость, подводящие и специально-подготовительные упражнения.
12. Упражнения в движении с мячом в среднем темпе.
13. Удары по воротам, отработка точности передач.
14. Баскетбол, ручной мяч, двусторонняя игра в футбол в зале.

Для юных футболистов 15-16 лет в этот период рекомендуется проводить не менее 5 тренировок в неделю.

Недельный объем тренировочных средств в подготовительном периоде выглядит следующим образом: удары по воротам 300-400 раз; беговые упражнения - 1200-1600 м; стартовые ускорения с низкого и высокого старта - до 1000 м; бег с максимальной скоростью - 800-1000 м; бег на отрезках 150-300 м - 2000-3000 м; прыжковые упражнения - 400-500 отталкиваний; силовые упражнения со штангой - 2 - 2,5 часа.

Выявленные аспекты управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов была проверены в ходе педагогического эксперимента.

К педагогическому эксперименту привлекались две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 14 человек из числа занимающихся в ДЮСШ г. Можайск. Сравнение основных показателей проводилось в течение 2022 года.

Организация педагогического эксперимента включала изучение исходного и конечного уровней физического состояния организма юных футболистов, проведение тренировочных занятий в годичном цикле с учетом выявленных факторов эффективности скоростно-силовой подготовленности (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности у спортсменов опытных групп до и после эксперимента (ЭГ и КГ по 14 чел.)

№ п/п	Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента	Р
1	Бег на 30 м, с	ЭГ	5,12±0,08	4,74±0,02	<0,05
		КГ	5,18±0,09	5,02±0,09	>0,05
2	Ведение мяча 30 м, с	ЭГ	10,40±0,32	9,68±0,12	<0,05
		КГ	10,46±0,41	10,34±0,24	>0,05
3	Прыжок в длину, см	ЭГ	168±4	198±3	<0,05
		КГ	154±2	164±3	>0,05
4	Бег 100 м. (с)	ЭГ	12,8±0,16	12,0±0,12	>0,05
		КГ	12,8±0,22	12,2±0,20	>0,05
5	Тройной прыжок с места (м)	ЭГ	7,4±0,2	8,3±0,3	<0,05
		КГ	7,2±0,1	7,7±0,3	>0,05

*жирным выделены значения достоверных отличий по t-критерию Стьюдента

В результате проведённого педагогического эксперимента показатели скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах имели тенденцию к улучшению. Однако футболисты ЭГ имели достоверно лучшие показатели в контрольно-педагогических тестах ($p < 0,05$).

Анализируя результаты тестов, направленных на оценку скоростных качеств (бег 30 м с мячом и без мяча), отмечено положительное влияние средств скоростно-силовой направленности в виде стартовых рывков и прыжковых упражнений. Отмечены достоверные изменения результатов в беге на 30 м с места и беге с ведением мяча ($p < 0,05$) у представителей экспериментальной группы. Среднегрупповой результат в ЭГ улучшился с $5,12 \pm 0,08$ до $4,74 \pm 0,02$.

Улучшение скорости передвижения без потери качества владения мячом является информативным критерием эффективности экспериментальной программы подготовки. В экспериментальной группе изменения результатов достоверно более выражены ($p < 0,05$). Среднегрупповой результат улучшился с $10,40 \pm 0,32$ с до $9,68 \pm 0,12$ с.

Взрывная сила футболиста проявляется в совершаемых стартовых рывках, резких остановках и изменениях направления движения в игре. Такие скоростно-силовые тесты как «прыжок в длину с места» и «тройной прыжок» позволяют с высокой степенью надежности оценить способность игрока рекрутировать двигательные единицы в минимальный промежуток времени. В экспериментальной группе отмечены изменения более значительные, чем в контрольной ($p < 0,05$). Результат прыжка в длину увеличился на 30 см, а в тройном прыжке на 90 см.

Дистанционная скорость, оцениваемая в тесте «бег на 100 м», за время педагогического эксперимента улучшилась в экспериментальной и контрольной группах, но не достигла достоверных значений. Рывки на короткие дистанции и прыжковые упражнения не оказали существенного воздействия на указанный компонент ($p > 0,05$).

Исследования свидетельствуют, что в экспериментальной группе 90-95% спортсменов имеют тенденцию к росту работоспособности и спортивного мастерства в ответ на положительное влияние предложенной программы скоростно-силовой подготовкой.