

2. Ignat'yeva, V.YA. Podgotovka gandbolistov na etape vysshego sportivnogo masterstva : ucheb. posobiye / V.YA. Ignat'yeva, V.I. Tkhorev, I.V. Petracheva. – M. : Fizicheskaya kul'tura, 2005. – 276 s.
3. Zakamskiy A.V. Otsenka tochnosti dvigatel'nykh deystviy sporsmenov igrovyykh vidov sporta / A.V.Zakamskiy, M.M.Polevshchikov, V.V. Rozhentsov // Uchenyy zapiski universiteta im.P.F.Lesgafta. – 2012. – №3 (85). – S.86-90.
4. Nikolayev A.A. Kompleksnyy kontrol' podgotovlennosti sportsmenov / A.A. Nikolayev, A.M. Bykova. – Perspektivy i osnovnyye napravleniya podgotovki olimpiyskogo rezerva i sporta vysshikh dostizheniy: sbornik nauchnykh trudov IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. – Smolensk, SGUOR, 2013. – S.65-68.
5. Platonov V. N. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskoye primeneniye : [ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy fiz. vospitaniya i sporta] / V. N. Platonov. – K. : Olimp. literatura, 2013. – s. 320-321.
6. Radchich I.YU. Podkhody k uglublennoy individualizatsii i tekhnologii monitoringa podgotovki igrokov v svyazi s problemoy olimpiyskogo otbora / I.YU. Radchich // – Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2003. – № 3. – S.16-19.
7. Sakharova M.V. Kontseptual'nyye polozheniya i tekhnologiya proyektirovaniya sportivnykh makrotsiklov v igrovyykh vidakh sporta (mnogoletniy aspekt) : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Sakharova M.V. – M., 2005. – 26 s.
8. Shinkaruk O.A. Kontseptsiya formirovaniya sistemy podgotovki, otbora sportsmenov i ikh oriyentatsii v protsesse mnogoletnego sovershenstvovaniya // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – 2012. – № 4. – S.144.

УДК 796.332:796.012.12/13-053.66

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Фаворитов В.Н., Медведь М.Н., Скороход И.О.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

favoritov.vladimir@yandex.ua

В статье рассмотрено применение концентрированных средств развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов в подготовительном периоде. Кроме этого, в статье дается оценка существующим принципам организации скоростно-силовой подготовки. Проанализирована научно-методическая литература и практический опыт работы тренеров по планированию скоростно-силовой подготовки. Особое внимание уделено использованию средств скоростно-силовой подготовки в течение всего учебно-тренировочного года. Также в статье построена модель программы подготовки футболистов – спортсменов на этапе первого года углубленного обучения в возрасте 15-16 лет. Детально рассматриваются основные этапы этого процесса. Подчеркивается необходимость использования концентрированных тренировок скоростно-силовой направленности в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Статья обращает внимание на необходимость тщательного планирования организации скоростно-силовой подготовки. В эксперименте принимали участие 24 футболиста в возрасте 15-16 лет. Дана оценка уровню развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. Установлены достоверные сдвиги контрольных показателей скоростно-силовых качеств. Статистически значимые различия зарегистрированы между показателями экспериментальной и контрольной групп в контрольных испытаниях: в подтягивании на перекладине, во вбрасывании мяча на дальность, сгибании и разгибании рук в упоре. Доказана эффективность разработанной программы применения концентрированных средств развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: футбол, методика, параметры, развитие, скоростные, силовые, тренировки, юный, качества.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Фаворитов В.М., Медвідь М.М., Скороход І.О.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

favoritov.vladimir@yandex.ua

У статті розглянуто застосування концентрованих засобів розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів у підготовчому періоді. Крім цього, у статті дається оцінка існуючим принципам організації швидкісно-силової підготовки. Проаналізована науково-методична література і практичний досвід роботи тренерів з планування швидкісно-силової підготовки. Особливу увагу приділено використанню засобів швидкісно-силової підготовки протягом усього навчально-тренувального року. Також у статті побудовано модель програми підготовки футболістів – спортсменів на етапі першого року поглибленого навчання у віці 15-16 років. Детально розглядаються основні етапи цього процесу. Підкреслюється необхідність використання концентрованих тренувань швидкісно-силової спрямованості в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Стаття звертає увагу на необхідність ретельного планування організації швидкісно-силової підготовки. В експерименті брали участь 24 футболісти у віці 15-16 років. Дається оцінка рівня розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. Встановлені достовірні зрушення контрольних показників швидкісно-силових якостей. Статистично значущі відмінності зареєстровано між показниками експериментальної та контрольної груп у контрольних випробуваннях: у підтягуванні на перекладині, у вкиданні м'яча на дальність, згинанні та розгинанні рук в упорі. Доведено ефективність розробленої програми застосування концентрованих засобів розвитку швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: футбол, методика, параметри, розвиток, швидкісні, силові, тренування, юний, якості.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF SPEED-STRENGTH TRAINING FOR YOUNG PLAYERS

Favorites V., Medved M., Skorokhod I.

69600 Zaporizhzhya national University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

favoritov.vladimir@yandex.ua

The article deals with the application of the concentrated means of speed-strength qualities in young football players in the preparatory period. In addition, this article assessed the existing principles of speed-strength training. Reviewed scientific and methodical literature and practical experience coaches planning speed-strength training. Particular attention is paid to the use of funds speed-strength training throughout the training year. Also in the article, a model training program for football athletes at the stage of the first year of advanced training at the age of 15-16 years. Detail the basic steps of this process. Emphasizes the need for concentrated training speed-strength orientation in the process of improving technical and tactical skills of athletes. Article draws attention to the need for careful planning organizations speed-strength training. In the experiment involved 24 football players aged 15-16. The estimation of the level of development of speed and power qualities of young players. There were significant shifts benchmarks speed-strength. Statistically significant differences were recorded between the performance of the experimental and control groups in the control test: pulling on the bar, to throw the ball on the range, flexion and extension of the hands-ups. The efficiency of the developed application program concentrated means of power-speed.

Key words: football, methods, parameters, development of speed, power, workout, young, quality.

ВВЕДЕНИЕ

Теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о важности повышения уровня развития специальной физической подготовленности и, в частности, большую роль специальных скоростно-силовых качеств в становлении и дальнейшем повышении эффективности технического мастерства спортсменов [1, 2, 3]. Не удивительно, что многие авторы считают, что больше внимания следует уделять их развития на этапе начальной спортивной специализации [4, 5]. Важность скоростно-силовой подготовки для юных футболистов не вызывает сомнений, поскольку дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале их физической подготовленности. Если не применять концентрированных тренировок скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств, потому что у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже определенная стабилизация уровня общей и специальной подготовленности. К тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего периода соревнования нет возможности [6, 7]. Поскольку процесс планирования подготовки

предусматривает участие в соревнованиях, то он должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объему и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки на этапах базовой подготовки периода являются одним из необходимых принципов тренировочного процесса юных футболистов.

Цель исследования – совершенствование методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов 15-16 лет.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научной и научно-методической литературы по проблеме подготовки юных футболистов.
2. Педагогические контрольные испытания (тесты).
3. Обработка полученных данных методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведя анализ научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров по планированию скоростно-силовой подготовки, удалось выяснить, что в тренировке футболистов 15-16 лет сохраняется традиционная организация использования средств скоростно-силовой подготовки. Она заключается в равномерном использовании средств скоростно-силовой подготовки в небольших объемах в течение всего учебно-тренировочного года. Исходя из соображений, касающихся анализа современного опыта подготовки футболистов, нами была принята попытка отработать программу подготовки спортсменов на этапе первого года углубленного обучения в возрасте 15-16 лет.

Отличие этой программы заключалась в ее направленности на развитие скоростно-силовых качеств. Поэтому нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы юных спортсменов. При проведении педагогического эксперимента экспериментальная группа тренировалась с использованием нетрадиционной методики скоростно-силовой подготовки, суть которой заключается в использовании блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки различной продолжительности в подготовительном периоде.

Контрольная группа (12 спортсменов) в течение педагогического эксперимента тренировалась по традиционной методике. Средства скоростно-силовой подготовки использовались 3 раза в неделю и в основном в заключительной части учебно-тренировочного занятия. Продолжительность занятий – 90 минут. Подготовительная часть – 20 минут. Основная часть – 50 минут. Заключительная часть – 10 минут. Основная часть включала такие упражнения без мяча - стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 м до 200 м; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажеров, амортизаторов, штанг, гири, гантелей. Заключительная часть включала в себя упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Для экспериментальной группы (12 юношей) во время проведения педагогического эксперимента было запланировано проведение трех блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки. Первый блок в начале общеподготовительного этапа подготовительного периода (сентябрь) продолжительностью 2 недели, второй блок - в конце общеподготовительного этапа и в начале специально-подготовительного этапа (октябрь) продолжительностью 3 недели, третий блок – в середине специально-подготовительного этапа подготовительного периода (ноябрь-декабрь) продолжительностью 6 недель.

В контрольной и экспериментальной группах занятия проводились в форме тренировочных уроков 3 раза в неделю на этапе первого года углубленного обучения. Их продолжительность составляла 90 минут. Исследование динамики развития скоростно-силовых качеств юных футболистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ были проведены в период с сентября 2014 г. по декабрь 2014 г. на базе ДЮСШ ФК "Металлург". Тестирование проводилось периодически на различных этапах подготовительного периода. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается

спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Общее количество испытуемых: 24 – по 12 человек в каждой группе.

Суть эксперимента заключалась в следующем: отследить динамику скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде и выявить эффективность предложенной адаптированной программы для развития этих качеств у футболистов в возрасте 15-16 лет.

При выборе программы для экспериментальной группы нас интересовали только такие, с помощью которых можно было бы влиять на структуру элементов и на те механизмы, которые обеспечивают устойчивый прогресс технической и скоростно-силовой подготовленности футболистов 15-16 лет. Поэтому подбирались такие упражнения, которые эквивалентны проявлению тех качеств и свойств, значимость которых в футболе особенно важна. Они предусматривали использование в учебно-тренировочном процессе спортсменов последовательной системы упражнений со штангой, набивными мячами и отягощениями и были направлены на повышение уровня развития скоростно-силовых способностей мышц. Основная цель этих методик заключалась в плавном подведении футболистов к пику спортивной формы на базе высокого уровня развития их специальной скоростно-силовой подготовленности на момент начала соревнований.

Среди упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 15-16 лет, включенных в 3 комплекса круговой тренировки, использовались следующие упражнения:

- из упора лежа на полу – сгибание и разгибание рук (отжимания от пола);
- толчки штанги (30 кг) от груди вверх;
- бег на месте, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного к поясу;
- выпрыгивания вверх из глубокого приседа, держа в руках гирию (16 кг);
- прыжки толчком двух ног через барьеры (высота – 65 см);
- броски набивного мяча (5 кг) в стену;
- толчки штанги (20 кг) вверх из положения лежа на спине;
- приседания со штангой (30 кг) на плечах;
- подъем штанги (25 кг) на грудь;
- поднимание и опускание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки со скакалкой (толчком двух ног);
- повороты туловища на 90° со штангой (30 кг) на плечах;
- приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке.

Таким образом, в комплекс круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей футболистов обязательно были включены упражнения из трех основных групп:

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями.
2. Упражнения по перемещению массы собственного тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, приседания).
3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах).

После применения блока концентрированной скоростно-силовой подготовки проводился восстановительный микроцикл, целью которого была реализация отставленного тренировочного

эффекта. Средства скоростно-силовой подготовки применялись в небольших объемах.

Согласно полученным данным (таблица 1), прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности значительно больше у футболистов экспериментальной группы: в тесте выполнения подтягиваний улучшился в экспериментальной группе на 17,2 %, а в контрольной – на 11,12 %; в тесте «дальность полета мяча после удара» в экспериментальной группе улучшился на 13,2 %, а в контрольной – на 7,8 %; дальность вбрасывание мяча в экспериментальной группе увеличилось на 8,9%, а в контрольной – на 4,5%; количество сгибаний и разгибаний рук в упоре в экспериментальной группе увеличилось на 11,7%, а в контрольной – на 3,8%; результат в прыжках в длину с места в экспериментальной группе увеличился на 9,7%, а в контрольной – на 4,1%.

Наибольший прирост в экспериментальной группе оказался в подтягивание на перекладине и составил 17,2%, а самый наименьший прирост оказался во вбрасывании мяча на дальность, и составил 8,9%. В контрольной группе наибольший прирост оказался в подтягивание на перекладине и составил 11,1%, а самый наименьший в сгибании и разгибании рук в упоре и составил 3,8%.

По результатам проведенного исследования было установлено, что применение блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 15-16 лет. Необходимо помнить, что такие нагрузки необходимо использовать со спортсменами, чья квалификация не ниже 1-го разряда и стаж занятий не менее 4 лет, поскольку они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен переносить длительные нагрузки повышенной интенсивности.

Таблица 1 – Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после проведения эксперимента

Контрольные тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %
Дальность полета мяча после удара, м	Э	46,9±1,3	53,1±1,6*	13,2
	К	48,5±1,4	52,3±1,3	7,8
Подтягивание на перекладине, раз	Э	13,3±0,6	16,2±0,4**	17,2
	К	12,8±0,5	14,0±0,2	11,1
Прыжок в длину с места, см	Э	207,7±11,3	227,8±10,5*	9,7
	К	205,5±14,2	213,9±12,8	4,1
Вбрасывание мяча на дальность, м	Э	11,3±0,04	12,3 ±0,2**	8,9
	К	11,1±0,04	11,6±0,3	4,5
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	Э	16,6±1,1	18,5±0,5**	11,7
	К	15,9±1,3	17,5±0,3	3,8

Примечания: 1. * – достоверно к исходным данным ($P < 0,05$);
2. ** – достоверно к контрольной группе ($P < 0,05$).

ВЫВОДЫ

Анализ научно-методической литературы, опыта ведущих тренеров и результатов собственных исследований позволяет утверждать, что в годовом цикле тренировки футболисты в возрасте 15-16 лет применяются преимущественно равномерное распределение средств силовой подготовки, что не обеспечивает достаточно эффективного повышения их физической подготовленности. Универсальных методик подготовки и универсальных методов, средств, способных резко улучшить подготовку футболистов в 15-16 лет, нет. В самом футболе невозможно добиться конечного результата, воздействуя на одно какое-то качество. Поэтому нужен системный подход к тренировочным процессам, к тренировочным программам развития юных футболистов, нужны постоянный поиск индивидуальной работы и усилие тренеров.

Разработано содержание занятий по развитию скоростно-силовых способностей у футболистов 15-16 лет с использованием метода круговой тренировки и выявлена эффективность экспериментальной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фаворитов В.М. Оптимізація швидкісно-силової підготовки юних бігунів на 400 метрів / В.М. Фаворитов, [та ін.] // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – № 2. – С. 150-155.
2. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г.С. Лалаков, Ю.В. Ермолов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 36-38.
3. Копцев К.Н. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Н. Копцев. – С-Пб, 2012. – 25 с.
4. Фаворитов В.М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних гандболістів 9-12 років / В.М. Фаворитов, В.М. Гостіщев, В.О. Пономарьов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. праць – К : НПУ ім. Драгоманова, 2011. – Випуск 11. – С. 438-442.
5. Панин И.Н. Русский футбол: учеб.-метод. пособ. / И.Н. Панин. – М. : Советский спорт, 2005. – 108 с.
6. Фаворитов В.М., Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів / В.М. Фаворитов, О.М. Дьомін, С.В. Желенков, О.А. Сідоренко // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2013. – №2. – С. 135-140.
7. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М. : Советский спорт, 2004. – 261 с.

REFERENCES

1. Favorytov V.M. Optymizatsiya shvydkisno-sylovoyi pidhotovky yunyx bihuniv na 400 metriv / V.M. Favorytov. [ta in.] // Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu: z. nauk. statey. Fizychne vykhovannya ta sport. Zaporizhzhya: ZNU, 2009. – № 2. – S. 150-155.
2. Lalakov G.S. Razvitiye spetsial'noy vynoslivosti kvalifitsirovannykh futbolistov s ispol'zovaniyem dopustimykh trenirovochnykh nagruzok / G.S. Lalakov, YU.V. Yermolov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2005. – № 10. – С. 36-38.
3. Koptsev K.N. Povysheniye effektivnosti spetsial'noy skorostno-silovoy podgotovlennosti bokserov vysokoy kvaifikatsii na pedsorevnovatel'nom etape: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / K.N. Koptsev. – S-Pb. –2012. – 25 s.
4. Favorytov V.M. Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostey yunyx handbolistiv 9-12 rokiv / V.M. Favorytov V.M. Hostishchev, V.O. Ponomar'ov // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova – z. nauk. prats' – K: NPU im. Drahomanova, 2011. –Vypusk 11. – S. 438-442.
5. Panin, I.N. Russkiy futbol: uchebno-metodicheskoye posobiye / I.N. Panin. – М. : Sovetskiy sport, 2005. – 108 s.
6. Favorytov V.M., Eksperymental'ne obgruntuvannya metodyky shvydkisno-sylovoyi pidhotovky yunyx bokseriv. / V.M. Favorytov, O.M. D'omin, S,V. Zhelyenkov, O.A. Sidorenko, // Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu: Zbirnyk naukovykh statey. Fizychne vykhovannya ta sport. – Zaporizhzhya: Zaporiz'kyy natsional'nyy universytet, 2013. – №2. – S. 135-140.
7. Kurys', V.N. Osnovy silovoy podgotovki yunoshey / V.N. Kurys'. – М.: Sovetskiy sport, 2004. – 261 s.