

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

С.Р. Давлетмуратов, Б.К. Бобомуродов

Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан,
DSR-19@mail.ru

Введение. Спорт высших достижений подошел к тому уровню развития, когда целостный подход к становлению и развитию личности спортсмена стал практической необходимостью. У каждого спортсмена высокого класса индивидуальный разброс ведущих характеристик, возникает на основе биологических и социальных различий. В связи с этим представляется актуальным выделение из комплекса характеристик ведущие качества, обеспечивающие спортивную подготовленность на протяжении спортивной карьеры футболиста. Все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцирования процесса функциональной подготовки футболистов (2,3)

Уровень развития скоростных способностей – один из важных показателей специальной физической подготовленности футболистов (1,4). Сформированность скоростных качеств способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе. Представляет интерес изучение развития скоростных качеств в процессе индивидуального развития, в частности, в возрастном интервале 13-15 лет у юных футболистов с учетом их игрового амплуа.

Цель исследования. Разработка учебно-тренировочных программ для спортивной подготовленности футболистов юношеского периода, содержание которого составляет технико-тактические показатели, обеспечивающих общую и специальную физическую работоспособность, с учетом игрового амплуа в команде.

Объект исследования. Юные футболисты 13-15 лет, занимающиеся футболом в ДЮСШ.

Задачи исследования:

– Изучить уровень физического развития и уровень функциональной подготовленности футболистов юношеского возраста различных игровых амплуа на этапе начальной и углубленной специализации.

– Целенаправленный подбор педагогических методов тестирования физических качеств футболистов (скорости, силы, выносливости и координационные способности).

– Обосновать оптимальную методику использования дополнительных эргогенических средств, в частности разных форм регламентированных режимов дыхания на отдельных этапах периода годичного цикла юных футболистов.

Методы педагогического тестирования

1. Скоростные качества - бег на 15м с хода, на 30,60 и 100м.
2. Ведение мяча 30 м. и 60м, с
3. Вбрасывание мяча руками, м
4. Жонглирование, количество, раз
5. Удар по мячу на дальность, м

В соответствии с поставленными задачами и ожидаемыми результатами, оценка подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп осуществлялась в начале и в конце педагогического эксперимента по тестам и испытаниям (контрольным упражнениям), которые были объединены в два блока: 1) блок оценки физической и функциональной подготовленности; 2) блок оценки технической подготовленности. Представляются необходимыми разработка и внедрение в практику отдельных специальных тренировочных программ для футболистов разной игровой специализации. Эти программы должны учитывать модельную структуру функциональной подготовленности футболистов тех или иных игровых линий и её особенности, характерные для них. Их содержание должно предусматривать развитие доминирующих для игроков каждого амплуа двигательных качеств и ведущих механизмов вегетативного обеспечения специальной работоспособности.

Для футболистов различной игровой специализации в структуре тренировочных микроциклов предусматриваются акцентированные задания на развитие ведущих, для каждого амплуа физических качеств: нападающим – упражнения на развитие скорости и скоростной выносливости; работа направлена на повышение анаэробной алактатной и гликолитической производительности;

полузащитникам – упражнения на развитие общей (аэробной) и скоростной (анаэробной гликолитической) выносливости;

защитникам – упражнения на развитие аэробной силовой выносливости;

вратарям – упражнения на развитие быстроты, силы и скоростно-силовых возможностей. При этом объем упражнений, направленных на развитие «доминантных» для того или иного амплуа качеств акцентировано, увеличен на 15-20%.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выяснения эффективности разработанной экспериментальной программы дифференцированной функциональной подготовки в соответствии с игровой и эргогенических средств повышения работоспособности был проведен последовательный педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа последовательно. На первом этапе осуществлялась контрольная тренировка. Все группы юных футболистов в начале подготовительного периода после двух семидневных втягивающих микроциклов в течение четырех недель выполняли тренировочную программу, которая предусматривала дифференциацию физических упражнений в соответствии с игровой специализацией.

В начале и в конце этого этапа эксперимента все его участники обследовались по единой программе: производилась оценка физических качеств, определяющих как эффективность игровой деятельности, так и в качестве основного интегрального показателя функциональной подготовленности. Для выявления скоростных качеств юных футболистов проведено тестирование в беге на 15м, 30м, 60м, а также на 100м.

Таблица 1 – Возрастная динамика показателей скоростных способностей юных футболистов различного игрового амплуа

Возраст, лет	Бег 15 м с ходу			Бег 30 м, с			Бег 60 м, с			Бег 100 м, с		
	З	П	Н	З	П	Н	З	П	Н	З	П	Н
13	2,15	2,06	2,10	4,96	4,90	4,94	8,92	8,80	8,88	13,84	13,60	13,81
14	2,05	2,02	2,03	4,83	4,81	4,85	8,64	8,62	8,70	13,27	13,19	13,20
15	1,94	1,93	1,95	4,66	4,62	4,68	8,33	8,38	8,36	12,60	12,65	12,56

Возраст, лет	Челночный бег 7450 м, с			Бег 30 м с ведением мяча, с			Бег 60 м с ведением мяча, с		
	З	П	Н	З	П	Н	З	П	Н
13	75,20	75,82	76,96	6,15	5,96	6,04	11,32	11,10	11,15
14	74,33	70,52	71,80	5,90	5,80	5,85	10,90	10,85	10,81
15	70,10	66,40	67,70	5,64	5,54	5,60	10,43	10,40	10,35

Условные обозначения: З – защитники, П – полузащитники, Н – нападающие, выделены достоверные приросты результатов.

Для формирования скоростных способностей у юных футболистов необходимо разработать специфические средства подготовки с учетом их игрового амплуа. Это позволит полнее реализовать скоростные способности юных футболистов в процессе их игровой деятельности.

В возрасте 14-15 лет отмечены наименьшие различия показателей скоростных способностей у игроков различного амплуа. Это предполагает выделить этот возрастной период для выраженного дифференцирования тренировочных средств скоростной направленности с учетом игрового амплуа.

Второй этап педагогического эксперимента проводился через две недели после окончания первого этапа. В отличие от контрольной тренировки, реализованной на первом этапе, в этот раз юные футболисты всех групп тренировались по экспериментальной программе. Эта программа состояла из четырех модельных недельных микроциклов, в которых соответственно игровой специализации предусматривалась дифференциация всех тренирующих воздействий, как собственно физических упражнений, так и дополнительных эргогенических средств, в качестве которых выступали целенаправленные воздействия на дыхательную систему (дыхательные упражнения и произвольное снижение легочной вентиляции в виде дозированных задержек дыхания).

Контрольная тренировка, предусматривавшая дифференциацию только тренирующих воздействий (физических упражнений), закономерно обеспечила рост функциональной подготовленности юных футболистов по всем изучаемым позициям. Прирост регистрируемых показателей составил в среднем от 0,6 до 5,3% от исходного уровня.

Полученные экспериментальные данные показали, что дифференцированное в соответствии с игровой специализацией использование дополнительных эргогенических средств в виде дыхательных упражнений и дозированной гиповентиляции в тренировке юных футболистов способствует усилению тренировочного эффекта от применения обычных тренировочных воздействий (физических упражнений) и позволяет обеспечить более выраженное, акцентированное и целенаправленное развитие доминантных для игроков каждого амплуа компонентов функциональной подготовленности. При этом эргогенические средства не только способствуют совершенствованию двигательного компонента функциональной подготовленности, но и обуславливают совершенствование вегетативного обеспечения физической работоспособности.

Оценка физической подготовленности юных футболистов производилась по результатам ряда общепринятых тестов. Уровень скоростных качеств и быстроты определялся в беговых тестах на 30 м со старта.

Результаты тестирования технической подготовленности показали, что отмечается закономерный рост подготовленности юных футболистов экспериментальной группы в результате реализации специальной тренировочной программы, включающей средства целенаправленного в частности, специальных дыхательных упражнений (время задержек дыхания) упражнений, весьма положительно сказался на уровне технической подготовленности юных футболистов (табл. 2). Представлены данные ЗД, на вдохе, так и на выдохе ЗД (выд), на 14,8% и 17,1% (%), $P < 0,01$.

Таблица 2 – Изменение показателей технической подготовленности юных футболистов в результате экспериментальной тренировки ($X \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=10)		Экспериментальная группа (n=10)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Ведение мяча 30 м, с	6,12±0,08	5,91±0,08	5,97±0,07	5,70±0,05*
Вбрасывание мяча руками, м	8,9±0,3	9,4±0,2	9,1±0,3	10,3±0,2*
Жонглирование, количество	13,9±0,7	14,7±0,5	12,2±0,5	13,9±0,3*
Удар по мячу на дальность, м	31,8±0,7	33,6±0,5*	34,8±1,1	38,1±0,7*

У игроков экспериментальной группы все изучаемые показатели технической подготовленности улучшились статистически достоверно в диапазоне от 4,5 до 9% ($P < 0,05-0,01$).

Особо следует отметить существенное улучшение показателей в таких тестах, как жонглирование мяча и удары мяча на дальность на 13,9% ($P < 0,01$) и 12,2% ($P < 0,05$), результаты в которых в большей степени обуславливаются: в первом случае – способностью к сосредоточению и способностью контролировать свое психическое состояние, а во втором – способностью точно дифференцировать мышечные усилия.

Следует особо отметить, что в результате систематического применения разработанной экспериментальной программы направленного развития физических качеств и формирования навыков оптимизации психических состояний в течение педагогического эксперимента наблюдалось значительный рост физической и функциональной подготовленности юных футболистов.

Выводы

1. Для формирования скоростных способностей у юных футболистов (13-15 лет) необходимо разработать специфические средства подготовки с учетом их игрового амплуа. Это позволит полнее реализовать скоростные способности юных футболистов в процессе их игровой деятельности.

2. В возрасте 14-15 лет отмечены наименьшие различия показателей скоростных способностей у игроков различных амплуа. Это предполагает выделить этот возрастной период для выраженного дифференцирования тренировочных средств скоростной направленности с учетом игрового амплуа.

3. Нарращивание физической работоспособности, а также функциональных возможностей у юных футболистов 13-15 лет было достигнуто за счет использования различных дополнительных нетрадиционных средств получившие название эргогенических: применение дыхательных упраж-

нений, направленных на увеличение легочных объемов, силы и выносливости дыхательной мускулатуры, обеспечивающих повышение аэробных возможностей организма.

Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.- 272с.
2. Голомазов С.В., Шинкаренко И., – Тренировка специальной работоспособности футболистов – М., ФИС, 1988. – 331 с.
3. Пшибыльский В., Ястжемский З. – Физическая подготовленность футболистов различных игровых амплуа // Теория и практика физ.культуры. – №3. – 2003. – С.52-55.
4. Солопов И.Н, Шамардин А.И. и др. Оптимизация функциональной подготовленности спортсменов-футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему //Пути оптимизации функции дыхания при нагрузках, патологии и экстремальных воздействиях. – Тверь: Тверский Гос. Университет, 2005. – С.76-85