

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Перевозник В. И.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. *Использованы различные подходы в развитии физического качества быстроты у футболистов 12–13 лет в учебно-тренировочном процессе. Показано изменение показателей скорости футболистов 12 лет в беге на 30 метров при использовании неспецифических упражнений. Установлено, что использование в учебно-тренировочном процессе специальных средств, а также проведение одного легкоатлетического занятия в микроцикле подготовительного периода обеспечивает повышение уровня развития физического качества быстроты юных футболистов 13 лет. В учебно-тренировочном процессе использовалась методика, разработанная тренерами Детской футбольной академии «Металлист».*

Ключевые слова: *быстрота, специфические и неспецифические упражнения, нормативные требования, скоростные качества.*

Анотація. *Перевозник В. І. Вплив спеціальних засобів на швидкісні здібності юних футболістів 12–13 років. Використані різні підходи в розвитку фізичної якості швидкості у футболістів 12–13 років в учбово-тренувальному процесі. Показана зміна показників швидкості футболістів 12 років в бігу на 30 метрів при використанні неспецифічних вправ. Встановлено, що використання в учбово-тренувальному процесі спеціальних засобів, а також проведення одного легкоатлетичного заняття в мікроциклі підготовчого періоду забезпечує підвищення рівня розвитку фізичної якості швидкості юних футболістів 13 років. В учбово-тренувальному процесі використовувалась методика, розроблена тренерами Дитячої футбольної академії «Металіст».*

Ключові слова: *швидкість, специфічні і неспецифічні вправи, нормативні вимоги, швидкісні якості.*

Abstract. *Perevoznik V. Influence of the special facilities on the speed capabilities of young footballers 12–13 years. Different approaches are used in development of physical quality of quickness for footballers 12–13 years in a educating and training process. The change of indexes of speed of footballers is shown 12 years in at run on 30 meters at the use of heterospecific exercises. It is set that the use is in educating and training process of the special facilities, and also realization of one track-and-field employment in микроцикле of setup time is provided by the increase of level of development of physical quality of quickness of young footballers 13 years. Methods, worked out by the trainers of the Child's soccer academy «Metallist», were used in educating and training process.*

Key words: *rapidity, specific and nonspecific exercises, normative requirements, rapidity skills.*

Постановка проблемы. Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других конфедераций. В последнее время мы можем наблюдать значительные улучшения не только в области самой игры, но и во всем, что называется емким словом «инфраструктура» [6].

Весь процесс подготовки футбольного резерва разбит на 4 этапа в соответствии с возрастными особенностями юных футболистов. На всех этапах предусмотрены контрольные измерения и тестирование, что позволяет оценивать в динамике эффективность тренировочного процесса и перспективность каждого футболиста [7].

В возрасте 12–14 лет рекомендуется эффективно развивать скоростно-силовые качества и быстроту, а также общий уровень функциональных возможностей. Этот возраст характеризуется неравномерностью физической подготовленности, и задача этого этапа – создание предпосылок для будущего совершенствования всех качеств, определяющих результат.

Скоростные качества в современном футболе наиболее важны. Успешная игра команды возможна лишь в том случае, если игроки опережают игроков соперника, выигрывая у них время и пространство. Существует мнение, что быстрым игроком надо ро-

диться.

Ранее дано такое определение: скоростные способности – это генетически обусловленное в развитии комплексное двигательное качество, позволяющее выполнять упражнения с оптимальной быстротой. В структуре данной способности, по М. А. Годуку, выделяют:

- быстроту реакции (она может быть простой и сложной, а последняя может быть: 1) реакция выбора движений; 2) реакция на движущийся объект и 3) реакция антиципации);
- скорость одиночного движения;
- частоту (темп) движений [4].

Данные виды скоростных способностей еще называют элементарными формами проявления быстроты. Комплексной формой проявления скоростных способностей является скорость выполнения движений в целостных двигательных актах. Однако чаще всего в структуре данной способности ее не рассматривают. В зарубежной литературе тесты, которые дают возможность определять скоростные способности, как правило, позволяют определять анаэробную способность человека. А двигательную реакцию и частоту движений относят к психомоторным способностям (об этом говорит и отечественная психологическая литература).

В отличие от традиционного подхода, В. Б. Коренберг (1996) предлагает латентное время двигательной реакции выделять как самостоятельное качество

и называть его «реактивностью» [5]. Он отмечает, что элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление быстроты в сложных двигательных актах, характерных для конкретного вида спортивной деятельности. К таким комплексным формам проявления относятся способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовая скорость) и способность к достижению высокой скорости на дистанции (дистанционная скорость), способность быстро переключаться с одних действий на другие и т. п.

Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих факторов: подвижности нервных процессов; соотношения различных типов мышечных волокон, их эластичности и растяжимости; эффективности внутримышечной и межмышечной координации; совершенства техники выполнения движений; степени развития координационных способностей и гибкости; содержания АТФ и КФ в мышцах, скорости их расщепления и восстановления.

Скоростные способности очень специфичны – можно быстро выполнять одни движения и медленно – другие, обладать высоким стартовым ускорением и низкой дистанционной скоростью.

Аргументация, приведенная выше, позволяет пересмотреть предыдущие взгляды и определить следующую структуру данной способности:

- стартовая скорость;
- дистанционная скорость;
- финишная скорость;
- скорость остановки движения,
- скорость одиночного движения.

Стартовая скорость. Под стартовой скоростью следует понимать скорость стартового разгона. Например, в беге на 100 метров стартовую скорость определяют на участке первых 30 метров [2]. Она зависит от комплекса проявляемых качеств – скоростной силы, технической подготовленности, морфологических особенностей ног и т. п. Стартовая скорость может фиксироваться. Стартовый разгон большинству спортсменов даст возможность достичь околомаксимальной скорости (90–94 %).

Дистанционная скорость. Данная способность, как правило, мало связана с другими видами быстроты. Можно обладать хорошей стартовой скоростью и плохой дистанционной и наоборот. В беге на 100 метров это, как правило, участок дистанции от 30 до 80 метров.

Финишная скорость. Данная скорость фиксируется на значительной части дистанции. В беге на 100 метров это участок 80–100 метров, где чаще всего наблюдается снижение скорости. Финишная скорость зависит от особенностей развития скоростной выносливости. Однако рассматривать тождественно понятие финишная скорость и скоростная выносливость, по-видимому, нельзя. Существуют тесты, позволяющие определить скоростную выносливость, которая абсолютно не идентифицируется с финишной скоростью.

Скорость остановки движения. В одной из последних своих работ М. А. Годик с соавт. как вид скоростных способностей определяет способность к

быстрой остановке движения [4]. Он считает, что эффективность действий спортсменов игровых видов спорта определяется не только, например, стартовым ускорением, но и способностью к быстрой остановке движения с последующим выполнением двигательных действий. Ее можно определить по времени остановки движений на участке 10 метров после достижения максимальной скорости.

Скорость одиночного движения рассматривают в отдельных упражнениях. Определяют данную способность по скорости перенесения соответствующей части тела с одной точки фазы движений в другую.

Данная структура важна для развития скоростных способностей футболистов, так как она в большей степени отражает специфику соревновательной деятельности.

Многогранность и комплексность быстроты футболистов вынуждает тренеров развивать ее равномерно на протяжении всего годового цикла подготовки [8]. В футболе быстрота – комплексное и дифференцированное понятие. Спринтер не всегда будет самым быстрым на площадке. Решающим фактором в игре есть врожденная способность предвидеть намеченную ситуацию, быстро на нее отреагировать и действовать согласно данной ситуации.

Особое внимание развитию быстроты уделяют в период с 6 до 13 лет, а развитию быстроты действий – с 8 до 14 лет. Упражнения на быстроту рекомендуется выполнять после энергичной разминки, в начале основной части, преимущественно до выполнения статических усилий, и перед упражнениями, направленными на развитие выносливости. Во время выполнения этих упражнений игрок должен быть сосредоточен и прикладывать максимальные усилия [1; 9].

Наименьшее время выполнения одиночного движения – важный показатель быстроты. Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте до 13–14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции, наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Скорость в 12–14 лет повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и развитию мышечной системы. Поэтому значительное место в тренировочном процессе занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8–10 раз по 10–15 с) в виде нескольких серий с интервальным отдыхом 2–3 минуты.

Цель исследований. Влияние специфических средств в учебно-тренировочном процессе на уровень развития скоростных качеств юных футболистов 12–13 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на протяжении 2010–2011 гг. на базе футбольной академии «Металлист» с футболистами 12–13 лет. В эксперименте приняли участие 24 юных футболиста. Наблюдения велись за одной группой, 1998 года рождения. В 2010 году для

развития физического качества быстроты 12-летних футболистов тренерами в основном использовались специфические средства. В 2011 году акцент был сде-

лан на применении в тренировочном процессе, уже 13-летних футболистов, неспецифических средств и проведении в микроцикле одного занятия легкоатлетической направленности в подготовительном периоде. Необходимо отметить, что на протяжении всего учебно-тренировочного процесса тренеры уделяли внимание технике бега. Практически в каждой тренировке в начале основной части занятия уделялось внимание развитию быстроты.

Результаты в беге на 30 метров футболистов в возрасте 12-ти и 13-ти лет

№	Ф. И.	Бег 30 м	
		12 лет	13 лет
1.	Б-г Дмитрий	5,52	4,92
2.	В-й Богдан	5,06	4,52
3.	Г-зь Станислав.	5,27	4,40
4.	Д-о Ярослав	5,37	4,60
5.	Е-о Максим	5,83	4,80
6.	З-в Вадим	5,10	4,67
7.	И-о Владислав	4,94	4,58
8.	К-й Владислав	5,25	4,87
9.	К-й Иван	5,15	4,63
10.	Л-о Ярослав	5,40	4,75
11.	М-н Михаил	4,79	4,53
12.	М-й Назар	5,02	4,40
13.	М-е Александр	5,49	4,83
14.	О-о Богдан	5,07	4,55
15.	П-н Даниил	5,37	4,76
16.	С-о Виталий	5,03	4,64
17.	С-в Илья	5,39	4,76
18.	С-н Богдан	5,65	5,02
19.	С-й Игорь	5,38	4,91
20.	Т-в Артем	5,70	5,13
21.	Ф-к Владислав	5,52	4,85
22.	Ч-с Максим	5,63	5,09
23.	Ш-о Александр	5,37	4,72
24.	Ш-к Остап	5,09	4,66
	Средний показатель	5,30±0,05	4,73±0,04
	Требования норматива	4,90	4,70

Первое тестирование в беге на 30 метров было проведено 06.10.2010 г., второе – 26.04.2011 г., третье – 27.05.2011 г., четвертое – 04.10.2011 г. Педагогические тесты проводились в стандартных, одинаковых условиях, время пробегания 30-метрового отрезка фиксировалось с помощью миллиэлектросекундомера. Анализировались результаты, полученные в конце соревновательного периода 2010–2011 гг. (06.10.2010 г. и 04.10.2011 г.).

Результаты исследований. Для оценки развития физического качества быстроты использовался тест в беге на 30 метров [6]. В табл. 1 приведены показатели в беге на 30 метров футболистов 12 лет, а также нормативные требования для этой возрастной группы. Нормативный результат для юных футболистов 12 лет составляет 4,90 с в соответствии учебной программой для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Из 24 юных футболистов в нормативное время укладывается только один футболист с результатом 4,79 с (табл.). Средний показатель по группе 5,30±0,05 с, что на 0,4 с выше, чем время нормативных требований.

Анализируя результаты в беге на 30 метров футболистов 12-летнего возраста, можно сделать вывод, что практически вся группа не выполняет нормативный результат. Это объясняется тем, что тренеры в основном проводили занятия технической направленности, не акцентируя внимание на развитии физического качества быстроты. Как показывает практика работы с юными футболистами, в настоящее время большинство тренеров идут от технической подготовки к развитию физических качеств.

После использования неспецифических средств и проведения в микроцикле одного занятия легкоатлетической направленности в подготовительном периоде результаты в беге на 30 метров футболистов 13 лет улучшились (см. табл.). Норматив для 13-летних футболистов равен 4,70 с. Из 24 спортсменов в нормативные требования укладываются 11 человек. Средний показатель по группе 4,73±0,04 с, что на 0,03 с выше нормативного показателя. Лучший результат в группе – 4,40 с. Несмотря на то, что половина футболистов не показывает результат, который соответствует нормативному требованию, тем не менее, средний результат близок к нормативному.

Вывод. Анализируя результаты выполнения юными футболистами норматива в беге на 30 метров, можно сделать вывод, что использование в тренировочных занятиях специальных средств для развития физического качества быстроты и проведение одного занятия в микроцикле легкоатлетической направленности значительно улучшает их скоростные способности.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем будут продолжены исследования данной группы футболистов, связанные с развитием физического качества быстроты и других двигательных качеств.

Литература:

1. Волков В. М. Предсоревновательная подготовка спортсмена : [учебное пособие] / В. М. Волков, А. В. Романов. – Смоленск, 1991. – С. 10–12.
2. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Врублевский Е. П. – М. : Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Годик М. А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека : [автореф. дис...канд. пед. наук] / Годик М. А. – М., 1966. – 24 с.
4. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Коренберг В. Б. Проблема физических и двигательных качеств / Коренберг В. Б. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2–5.
6. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11–12 лет) / Кузнецов А. А. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.
7. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 3 этап (13–15 лет) / Кузнецов А. А. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 312 с.
8. Марченко В. А. Развитие двигательных качеств футболистов / Марченко В. А. – Харьков, 1991. – С. 5–16.
9. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Монаков Г. В. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.
10. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Киев, 1997. – С. 15–68.