

### Литература

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014. – 48 с.
2. Вородов В.И., Жильцов А.Н., Иванов В.А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»). – Б., – 2014. – 61с.

## КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

**Пахомова Л.Э., Воронков А.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*pakhomova@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** статья посвящена разработке и экспериментальному обоснованию методики развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет в процессе тренировочных занятий по мини-футболу, основанной на комплексном использовании средств.

**Ключевые слова:** мини-футбол, футболисты 12-13 лет, скоростно-силовые способности.

Все большее внимание уделяется в стране развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы и отделения при ДЮСШ по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырёх возрастных групп. Эта игра, как и любой другой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении и развитии.

Мини-футбол предъявляет особые требования к скоростно-силовой подготовке футболистов. Высокий уровень подготовленности способствует скорости маневра, выигрышу мяча в отдельном взятом игровом эпизоде, увеличению силы ударов, минимизации энергетических затрат при выполнении различных игровых приемов, следовательно, способствуют повышению работоспособности и мастерства футболиста [2,4,5].

В мини-футболе очень важна взрывная сила, то есть способность показывать большие величины силы в наименьший промежуток времени [1,3]. Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находит комплексный подход в выполнении упражнений.

Игровая деятельность футболиста развивает силу различных мышечных групп за счет того, что в процессе игры постоянно приходится проявлять различные по мощности и форме усилия. При беге, например, выполняются резкие и мощные рывки и ускорения, а также остановки. При выполнении ударов, передач, ведения мяча футболист определенно развивает взрывную силу мышц разгибателей бедра и голени и сгибателей стопы.

Казалось бы, можно ограничиться игровыми упражнениями для развития скоростно-силовых способностей футболиста и не использовать другие средства.

Однако степень развития современного мини-футбола предъявляет к футболисту требование обязательного наличия высокого уровня скоростно-силовых способностей, достижение которого только игровой деятельностью невозможно.

В связи с этим экспериментальная методика направлена на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов 12-13 лет. Причем упражнения скоростно-силового характера сочетались с упражнениями на силу, координацию, быстроту и специальную выносливость, а в конце основной части тренировочного занятия проводились подвижные игры. Большинство физических упражнений выполнялись с мячом. Это обеспечивало разнообразие и разносторонность применяемых средств, вариативность физической нагрузки и в целом соответствовало особенностям собственно соревновательной деятельности в мини-футболе.

Ниже приведены примеры из комплексов упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами:

- для развития скоростно-силовых качеств и быстроты: прыжки через гимнастическую скамейку толчком обеих ног – рывок на 5-6 м для удара по неподвижному мячу; то же, но рывок для удара по катящемуся мячу (мяч выпускается из-за спины занимающегося) и др.;

- для развития координационных способностей и быстроты: из седа на полу (лицом или спиной вперед) бег по гимнастической скамейке – рывок на 5-6 м с имитацией выбивания мяча у соперника с ходу правой, левой ногой; из положения, лежа на спине три кувырка назад (здесь и далее кувырки выполнять на гимнастическом мате) – рывок к средней линии – поворот кругом – бег спиной вперед – занять позицию в указанной точке площадки для приема и др.;

- для развития быстроты и силы: бег на месте с высоким подниманием бедра – рывок на 5-7 м к средней линии площадки – остановка, в упоре лежа сгибание и разгибание рук; то

же, но после остановки бег спиной вперед на исходную позицию – упор присев – пережат на спину – поднимание и опускание прямых ног и др.;

- для развития быстроты и скоростно-силовой выносливости: серия выпрыгиваний толчком обеих ног – рывок на половину соперника (при пересечении средней линии поворот головы назад, для получения передачи - обработка – удар правой, левой ногой, носком, подъемом; то же, но перед рывком скоростные передвижения приставными шагами и др.;

- для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости: прыжки 6-8 раз толчком обеих ног с имитацией удара головой, вратарь - ловля мяча – челночные скоростные передвижения приставными шагами с изменением направления движения; прыжки 6-8 раз с высоким подниманием бедер - челночные скоростные рывки с изменением направления движения в указанной последовательности и др.

Педагогический эксперимент проводился на базе Мини-футбольного клуба "Зодиак", г. Белгород.

В эксперименте приняли участие футболисты 12-13 лет в количестве 12 человек, из них 6 человек составили экспериментальную группу и 6 – контрольную группу. Формирующий эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов, занимающихся мини-футболом. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Структура тренировочных занятий общепринятая – трехчастная.

С целью определения уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов до и после педагогического эксперимента проводилось педагогическое тестирование.

Уровень скоростно-силовых способностей определялся при помощи тестов:

- прыжок в длину с места толчком двух ног. Учащимся предлагалось выполнить три попытки, а учитывался результат в лучшей попытке;

- бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя. Упражнение выполнялось в трех попытках и фиксировался результат, показанный в лучшей попытке;

- бег 30 м выполнялся с высокого старта в соответствии с правилами легкой атлетики. Результат фиксировался в секундах.

Для обработки фактического материала, полученного в ходе исследования, использовались методы математической статистики.

С целью установления однородности состава юных футболистов экспериментальной и контрольной групп в скоростно-силовой подготовленности определялась достоверность различий результатов предварительного тестирования. Различия в результатах не выявлены ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует об однородности состава занимающихся экспериментальной и контрольной групп.

Для выявления эффективности разработанной методики после формирующего эксперимента проведено повторное тестирование. Данные итогового тестирования свидетельствуют о том, что результаты в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной (рис.1-3).

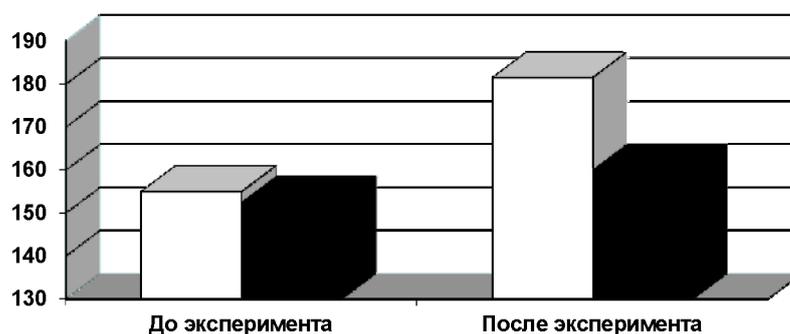


Рисунок 1 - Показатели в тесте «прыжок в длину с места» у юных футболистов до и после педагогического эксперимента, см

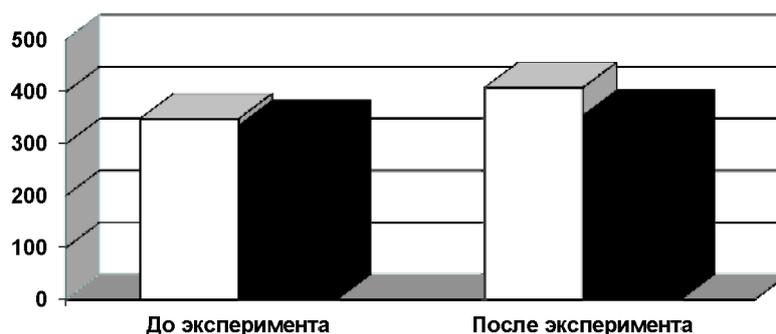


Рисунок 2 - Показатели в тесте «бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы» у юных футболистов до и после педагогического эксперимента, см

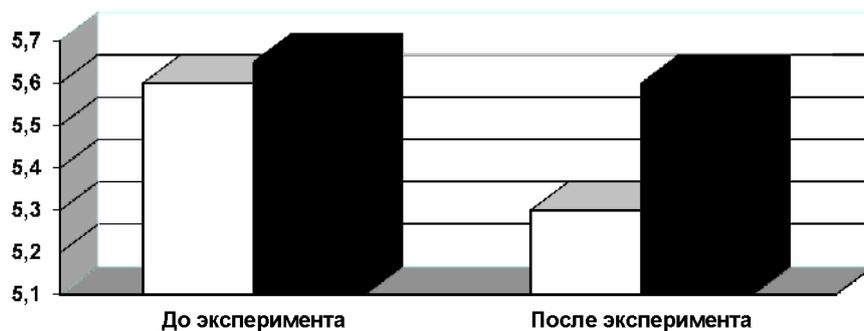


Рисунок 3 - Показатели в тесте «бег 30 м» у юных футболистов до и после педагогического эксперимента, с

Примечание к рис. 1-3:

- экспериментальная группа
- контрольная группа

В частности, у мальчиков экспериментальной группы средний арифметический результат в прыжке в длину с места составил 181,5 см, в то время как в контрольной группе только 160 см. Данное различие является достоверным при  $p < 0,05$ .

У мальчиков экспериментальной группы средний арифметический результат в броске мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя составил 407,5 см, а у мальчиков контрольной группы 354 см. Это различие является также достоверным при  $p < 0,05$ .

В беге на 30 м различия в результатах юных футболистов экспериментальной и контрольной групп также достигли достоверного уровня ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о более высокой эффективности экспериментальной методики по сравнению с той, которая применялась в контрольной группе.

### Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик, М.: «Олимпия-PRESS», 2006. – 298 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена /В.М. Зациорский, М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
4. Искусство подготовки высококлассных футболистов /Под ред. Н.М. Люкшинова. - М.: Советский спорт, 2003.- 200 с.
5. Мильруд, В.Р. Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мильруд В.Р.; ВНИИФК. – М., 2004. – 23 с.