

В. Борзова – 0,28 с, у К. Льюиса – 0,18 с. У чемпиона XXX и XXXI Олимпийских Игр в беге на 100, 200 м и в эстафете 4х100 м, обладателя мировых рекордов на этих дистанциях У. Болта из Ямайки данный показатель составил – 0,08 с.

2. Недооценка вклада скоростной выносливости в прогресс спортивных результатов в беге на короткие дистанции, как показали исследования данных 252 спринтеров, имеет место в подготовке российских бегунов, начиная с III спортивного разряда и до мастера спорта, где ее показатели составляют: III разряд – 1,12 с; II разряд – 0,81 с; I разряд – 0,73 с; кандидат в мастера спорта – 0,39 с; мастер спорта – 0,21 с. Полученные материалы указывают на необходимость целенаправленного развития скоростной выносливости на всех этапах подготовки – от III разряда до мастера спорта международного класса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Модельные характеристики и критерии эффективности техники бега спринтеров различной квалификации / С.С. Добровольский, Г.Г. Илемков, В.Г. Лисов, Е.В. Плема // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 180–183.
2. Катенков А.Н. Обоснование условий и факторов, определяющих скорость бега на короткие дистанции / А.Н. Катенков, Е.А. Анисимова, Е.Н. Новикова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 83–85.
3. Максименко И.Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И.Г. Максименко, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 11–13.
4. Максименко И.Г. Профессионально-спортивное совершенствование (легкая атлетика) : учебное пособие / И.Г. Максименко, Г.Н. Максименко. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 451 с.
5. Мироненко И.Н. Усейн Болт. Бег с преимущественным проявлением максимальной мощности в условиях соревновательной деятельности / И.Н. Мироненко, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 66–70.

REFERENCES

1. Dobrovolsky, S.S., Ilemkov, G.G., Lisov, V.G., Plema E.V. (2022), "Model characteristics and criteria for the effectiveness of running technique of sprinters of various qualifications", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 180–183.
2. Katenkov, E.A., Anisimova, E.N. and Novikova, A.N. (2020), "Substantiation of the conditions and Factors determining the speed sprinting", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 83–85.
3. Maksimenko, I.G., Voronkov, A.V., Zhilina, L.V. (2016) "The comparative analysis of features of long-term preparation of young sportsmen in team games and cyclic sports". *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 11–13.
4. Maksimenko, I.G. and Maksimenko, G.N. (2021), *Professional and sports improvement (track and field)*, textbook, Kazan.
5. Mironenko, I.N. and Mirzoev, O.M (2017), "Usain Bolt. Running with a predominant manifestation maximum power in conditions of competitive activity", *Theory and practice of physical culture*, No 2., pp. 66–70.

Контактная информация: Jalal.Dababse1@gmail.com

Статья поступила в редакцию 30.09.2023

УДК 796.332

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ МОЛОДЕЖНЫХ КОМАНД НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Юлия Александровна Диаконидзе, кандидат педагогических наук, старший преподаватель; Наталья Александровна Дарданова, кандидат педагогических наук, доцент; Алексей Алексеевич Сулимов, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский

Аннотация

Работа с футболистами молодежных командах (17–19 лет) требует учета их физиологических и психологических особенностей, а также стратегии формирования и развития их профессиональных навыков. Однако остается не изученным вопрос о применении средств фитнеса на разных этапах подготовки футболистов, в частности скоростно-силовой направленности, которые весьма эффективны в успешном освоении двигательных навыков, что, в конечном счёте, положительно отражается на технической подготовленности футболистов и на их способности к концентрации усилий в пространстве и времени.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, средства фитнеса скоростно-силовой направленности, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p128-132

CONTENT AND ORIENTATION OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS OF YOUTH TEAMS BASED ON THE USE OF FITNESS TOOLS

Yuliya Aleksandrovna Diakonidze, candidate of pedagogical Sciences, senior teacher; Natalya Aleksandrovna Dardanova, candidate of pedagogical Sciences, docent, Alexey Alekseevich Sulimov, candidate of pedagogical Sciences, docent, Smolensk State University of Sports

Abstract

Working with football players in youth teams (17–19 years old) requires taking into account their physiological and psychological characteristics, as well as strategies for the formation and development of their professional skills. However, the question of the use of fitness tools at different stages of football players' training remains unexplored, in particular, speed-strength orientation, which are very effective in the successful development of motor skills, which ultimately has a positive effect on the technical readiness of football players and their ability to concentrate efforts in space and time.

Keywords: football, young football players, speed-strength fitness equipment, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Молодежные команды по футболу, организованные на базе высших учебных заведений, создают благоприятные предпосылки для подготовки квалифицированного резерва и повышения индивидуального мастерства студентов, в связи с чем наиболее остро встает вопрос о рациональном применении наиболее эффективных средств и методов тренировки [1, 3, 5].

Вопросом организации тренировочного процесса футболистов в рамках подготовительного и соревновательного периодов посвящено достаточно большое количество исследований, однако менее изученным остается содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в молодежных командах по футболу, с применением средств фитнеса [2, 4].

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность учебно-тренировочного процесса молодежных команд на основе применения средств фитнеса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели применяли следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения осуществлялись за игроками команды «Динамо» (г.Брянск) и «Камея-СГУС» (г.Смоленск) с целью систематизации опыта планирования и дозирования тренировочных нагрузок в рамках мезоциклов на общеподготовительном этапе;
- контрольно-педагогические испытания (тесты). Для оценки показателей физической подготовленности футболистов применялись следующие тестовые упражнения:

прыжок в длину с места толчком двух ног (см); прыжок в высоту толчком двух ног (см); «челночный» бег (с); челночный бег на 350 м (7х50 м); бег 50м с высокого старта, с регистрацией времени пробегания каждого 10-метрового отрезка; поднимание на одной ноге. Для оценки технической подготовленности футболистов использовались тесты: удар на максимальную дальность мяча (м); удары с 11м по неподвижному мячу (кол-во попаданий);

- педагогический эксперимент: экспериментальная методика предполагала включение в тренировочный процесс элементов силовой аэробики (комплекс упражнений с отягощением). Благодаря использованию штанги небольшого веса (5–15 кг) и ускоренному темпу выполнения упражнений достигается укрепление и повышение тонуса мышц без увеличения их массы, что особенно важно для футбола. Темп выполнения упражнений задается музыкальной фонограммой;

- метод математико-статистического анализа применяли обработки результатов исследования в программе «Statistic 10».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В конце констатирующего эксперимента была разработана педагогическая модель физической подготовки футболистов молодежной команды с применением средств фитнеса (рисунок 1), включающая три мезоцикла, которые состоят из пяти микроциклов и выполняют определенные задачи в процессе тренировки. В каждом микроцикле было разное процентное распределение средств подготовки и включало упражнения фитнеса скоростно-силовой направленности, техническую подготовку и активный отдых.

Основной акцент во всех микроциклах, за исключением восстановительного, был сделан на скоростно-силовую подготовку с использованием средств фитнеса. А в восстановительном микроцикле весь объем нагрузки распределяется на техническую подготовку и активный отдых.

Все занятия в экспериментальной группе проводились под профессиональное музыкальное сопровождение, которое контролирует темп выполнения упражнений, один трек соответствует 1 подходу (таблица).

Все треки объединены в 4 сета: 1-й и 3-й сеты состоят из многосуставных (базовых) упражнений на основные мышечные группы; 2-й и 4-й сеты – односуставные (изолированные) движения, локально воздействующие на мелкие группы мышц. Упражнения внутри каждого сета выполняются без перерывов, с установленным количеством повторений – 10 раз, отдых между сетами 30–60 с., отдых между кругами (4 сета составляют 1 круг) 3–5 мин.

В контрольной группе применялось стандартное распределение средств учебно-тренировочного процесса без внедрения средств фитнеса.

В конце эксперимента показатели физических качеств футболистов экспериментальной группы повысились, а показатели технической подготовленности футболистов изменялись неравномерно. Своего максимума они достигли в конце специально-технического мезоцикла, что выразилось в достоверных по следующим тестовым упражнениям: прыжок в длину с места увеличился на 11,7%, прыжок в высоту с места улучшился на 24,5%; показатели челночного бега на 30 м и локальной выносливости мышц ног увеличились на 11,8% и 28,6% соответственно. Показатель удара по мячу на дальность увеличился на 30,8%, показатель удара по мячу на точность улучшился на 7%, что свидетельствует о положительной тенденции увеличения данного параметра.

У футболистов контрольной группы также произошли достоверные, но незначительные изменения в показателях физической и технической подготовленности, что свидетельствует о повышении их командных возможностей и позволяет сделать вывод о целесообразности внедрения разнообразных средств подготовки, в том числе фитнеса.

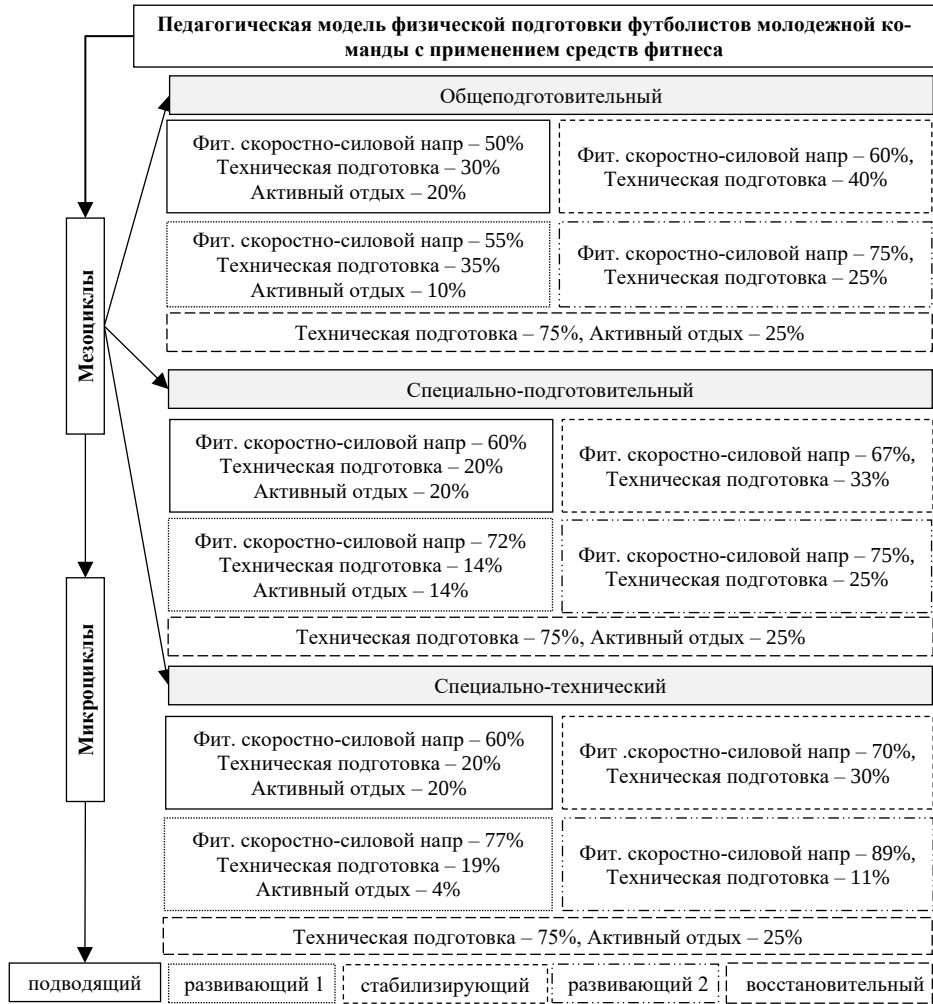


Рисунок 1 – Педагогическая модель физической подготовки футболистов молодежной команды с применением средств фитнеса

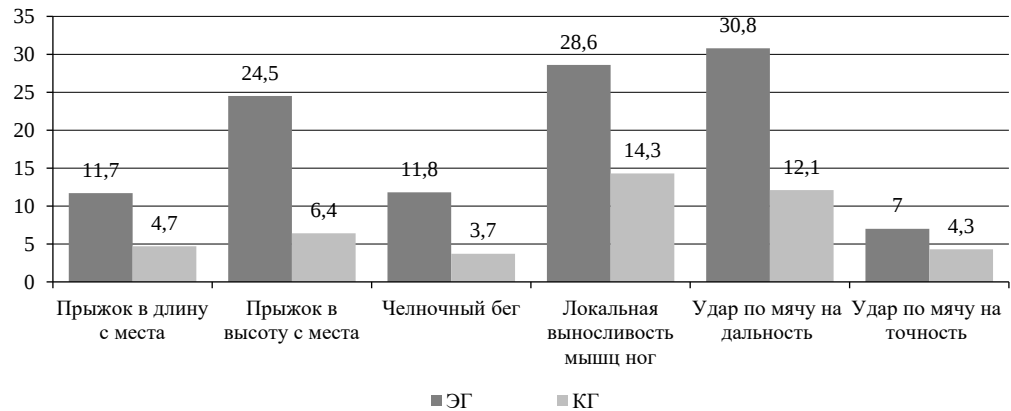


Рисунок 2 – Темпы прироста показателей физической и технической подготовленности футболистов экспериментальной группы (%)

Таблица – Содержание занятий с применением средств фитнеса в экспериментальной группе

Трек	Мышечная группа	Упражнение
1	Разминочный	ОРУ, бег и его разновидности, элементы функц. тренинга
2	Укрепление ягодичных мышц	Приседания со штангой на плечах
3	Укрепление мышц груди	Жим штанги от груди лежа на степ-платформе
4	Упражнения на мышцах спины	Тяга штанги к поясу в наклоне
5	Укрепление двуглавой мышцы плеча	Сгибание рук на бицепс со штангой стоя у стены
6	Укрепление трехглавой мышцы плеча	«Французский жим» со штангой лежа на степ-платформе
7	Укрепление мышц ног	Попеременные выпады со штангой
8	Укрепление дельтовидных мышц	Жим штанги от плеч стоя
9	Укрепление мышц брюшного пресса	«Сит-ап»
10	Заключительный	Упражнения на расслабление и растягивание

ВЫВОДЫ

Таким образом, предложенная педагогическая модель скоростно-силовой подготовки на основе средств фитнеса в рамках трех мезоциклов гораздо эффективно способствует повышению показателей физической и технической подготовленности, чем общепринятая методика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буянов В.Н. Особенности влияния фитнес упражнений на скоростно-силовые показатели футболистов 18-20 лет/ В.Н. Буянов, И.Е. Коновалов // Мат. V Всерос. науч.-практ. конф. мол. уч., аспирант. и студ.-в. – Казань, 2017. – С. 403–406.
2. Горлова Ю.И. Совершенствование координационных способностей юных футболистов с использованием фитнес-технологий / Ю.И. Горлова, М.В. Логвинов // Наука-2020. – 2019. – № 5 (30). – С. 25–29.
3. Диаконидзе Ю.А. Использование средств фитнеса в физической подготовке футболистов-профессионалов / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дарданова, А.А. Шляхтина // сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф., в 2 т. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 57–62.
4. Сютин В.И. Применение фитнес-технологий в тренировочном процессе футболистов на этапе спортивной специализации / В.И. Сютин, Е.О. Бибина, П.В. Губский // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2020. – Т. 2, № 1 (5). – С. 82–88.
5. Тарабрина Н.Ю. Изучение роли фитнеса в тренировочном процессе юных футболистов / Н.Ю. Тарабрина, Ю.В. Краев // Сб. науч. ст. 1-й Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж, 2018. – С. 199–203.

REFERENCES

1. Buyanov, V.N. and Kononov, I.E. (2017), "Features of the influence of fitness exercises on the speed and strength indicators of football players aged 18-20 years", *Mat. of V All-Russian scientific-practical conf.*, Kazan, pp. 403–406.
2. Gorlov, Yu. I. and Logvinov, M. V. (2019), "Improvement of coordination abilities of young soccer players using fitness technology", *Science-2020*, No. 5 (30), pp. 25–29.
3. Diakonidze, Yu.A., Dardanova, N.A. and Shlyakhtina, A.A. (2021), "The use of fitness tools in the physical training of professional football players", *mat. of All-Russian scientific-practical conf*, in 2 vol, St. Petersburg, pp. 57–62.
4. Sutin, V.I., Bibin E.O. and Gubsky, P.V. (2020), "The Use of the fitness technologies in the training process of football players at the stage of sports specialization", *Medicine and Physical Education: Science and Practice*, Vol. 2, No. 1 (5), pp. 82–88.
5. Tarabrina, N. Yu. and Edges, Yu. V. (2018) "The study of the role of fitness in the training process of young players", *collection of articles of 1-th Intern. scientific-practical. conf. in memory of the rector of VGIFK V.I. Sysoev*, Voronezh, pp. 199–203.

Контактная информация: kha-yulianna@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2023