

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

С.В. Шеренда, О.И. Беляк

Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины

Проблема общей и специальной физической подготовки юных футболистов на начальном этапе является одной из актуальнейших проблем, требующих скорейшего изучения и разрешения. Формирование высокого уровня физической подготовленности футболиста, уже на ранних этапах подготовки, определит стабильность результатов и их надежный прирост.

Согласно данным современных исследований, повышение уровня подготовленности юных спортсменов – одна из главных проблем развития современного юношеского спорта. Такая постановка проблемы требует анализа сенситивных периодов возрастного развития физических качеств юных спортсменов, грамотного, научно-обоснованного подбора нагрузок, отвечающих необходимым требованиям.

Подготовка футбольного резерва должна строиться с учетом современных тенденций этого вида спорта. Возрастание интенсивности игры, увеличение количества игровых действий футболиста в единицу времени и на ограниченном пространстве, повышенные требования к эффективности атаки, умению вести борьбу за мяч, что зависит от быстроты и точности выполнения технико-тактических приемов, высокие требования к атлетической подготовке – все это требует от современных игроков высокого уровня развития, прежде всего, индивидуальных физических кондиций.

Для эффективного решения этих задач нужно усилить общую и специальную физическую подготовку юных футболистов, широко применять различные средства, направленные на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса. При этом следует помнить о необходимости, в первую очередь, о совершенствовании специальных физических качеств: быстроты, скоростно-силовой выносливости и ловкости, тех качеств, которые определяют эффективность игровых действий футболиста.

Совершенствование физической подготовленности футболистов происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Каждое из этих упражнений характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств.

При решении проблем начальной подготовки футболистов, принципам построения процесса физической подготовки, его содержанию и структуре, а также влиянию на физиологические и психологические характеристики юных футболистов применялись следующие методы: Контрольные испытания:

Общая физическая подготовленность:

Бег 30 м, челночный бег 4 x 10м, прыжок в длину с места, бег 300 м, прыжок вверх, наклон вперед из положения стоя.

Специальная физическая подготовленность:

Бег 30 м с мячом (ведение осуществляется любым способом при этом на дистанции делается не менее трех касаний мяча), удары по мячу на дальность (м). Социометрия.

При определении соотношения средств общей и специальной физической подготовки юных футболистов на начальном этапе изучались особенности уровня развития их физических качеств, динамика уровня физических качеств под влиянием целенаправленной тренировки.

В исследовании принимали участие 36 человек, разделенных на три группы по 12 человек (мальчики, возраст 11–13 лет, специализация – футбол). У группы № 1 и группы № 2 проводилось исследование на протяжении 6 месяцев, у группы № 3 исследование проводилось только в начале и в конце учебного года.

Для решения данной проблемы и достижения цели в процессе исследования:

1. Подробно изучались тренировочные программы и планы организации процесса физической подготовки футболистов.
2. Проведено тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов.
3. Наблюдалась динамика уровня общей физической и специальной физической подготовленности юных футболистов.

Анализ тренировочных программ позволил установить соотношение объема общей и специальной физической подготовки на начальном этапе тренировки.

Контрольные испытания позволили определить уровень физической подготовленности футболистов на основании уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и выносливости.

Периодическое проведение контрольных испытаний, анализ полученных результатов позволил наблюдать динамику уровня физической подготовленности в течение 6 месяцев.

Согласно результатам исследования, на начальном этапе подготовки доля средств общей физической подготовки составляет 72%, а специальной, соответственно, 28%.

Следует отметить, что уже на начальном этапе подготовки соотношение объема средств ОФП и СФП начинает меняться. При этом увеличивается объем средств СФП до 40%.

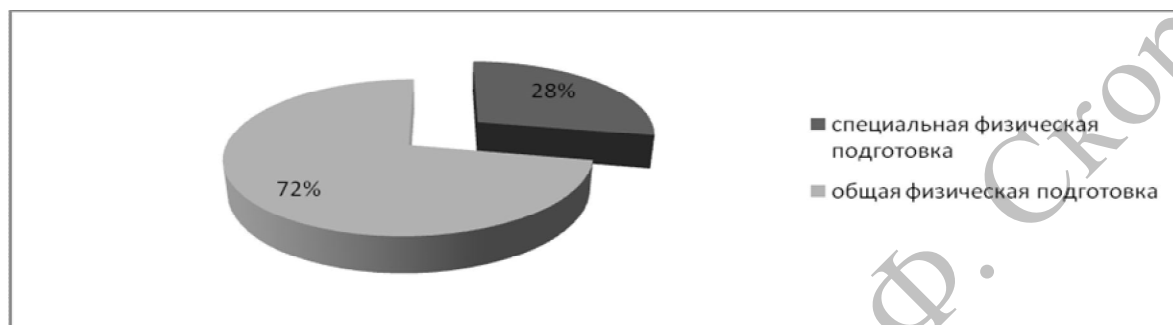


Рисунок. – Соотношение объема общей и специальной физической подготовки на начальном этапе подготовки футболистов

Данная закономерность объясняется тем, что, согласно основным принципам тренировки, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Анализ результатов исследования показал, что в динамике прироста показателей общей и специальной физической подготовленности юных футболистов существуют некоторые различия. Наиболее высокий прирост наблюдается в уровне развития силовых способностей – 46,8%, выносливости – 24,2% и скоростно-силовых способностей – 18,7%, прирост скоростных способностей составляет 16%, взрывной силы – 12,2%; наименьший прирост – в развитии специальной быстроты (8,6%), гибкости – 7,3% и координационных способностей – 4,7%.

В результате сравнительного анализа и обсуждения полученных данных, анализа динамики уровня показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов получены результаты, которые отражают несомненный практический интерес, позволяющий усовершенствовать процесс общей и специальной физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки.