

ВЫВОДЫ

Несмотря на рост интереса к футболу, развитие этого вида спорта в России шло гораздо медленнее, чем в других странах Европы. На Олимпийских играх 1912 года сборная России была полностью разгромлена официально любительскими командами, поражением закончилось для нее и большинство других международных матчей. В России не было профессиональной футбольной лиги, построенной по западному образцу. Каких-либо методов обучения футболистов в России не существовало, тренировки имели примитивный характер, понятия о тактике у игроков почти не было. К тому же многие талантливые игроки «нелиговых» команд не имели права представлять футбол страны. Спортивная пресса только зарождалась, и большинство ежедневных газет мало уделяли внимания футболу. Несмотря на популярность этой игры, социальная база футбола оставалась ограниченной, его вряд ли можно было назвать зрелищным спортом в современном смысле этого слова.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барсук О.Л. Страницы футбольной летописи / О.Л. Барсук, А.И. Кудрейко – Минск : Полымя, 1987. – 155 с.
2. Галедин А. Россия / А. Галедин // Total Football. – 2009. – № 11. – С. 46.
3. Дымов П. Олимпиада на авось / П. Дымов // Вокруг света. – 2014. – № 2. – С. 128–133.
4. Костанян Л. Из истории уральского футбола / Л. Костанян // Футбол. – 1965. – № 36. – С. 15.
5. Лабербис Э.П. Футбол / Э.П. Лабербис – Владивосток, 1915. – 18 с.
6. Парсаданов П. Знаменательная дата / П. Парсаданов // Футбол. – 1965. – № 42. – С. 14.
7. Стародубцев А. Первые шаги / А. Стародубцев // Спорт-Экспресс. – 1999. – № 10. – С. 8.
8. Старостин А.П. Флагман футбола / А.П. Старостин – Москва : Советская Россия, 1988. – 60 с.

REFERENCES

1. Barsuk, O.L. and Kudreiko, A.I. (1987), *Football chronicle page*, Polymya Publishers, Minsk.
2. Galedin, A. (2009), "Russia", *Total Football*, No. 11, pp. 46.
3. Dymov, P. (2014), "Olympiad at random", *Vokrug sveta*, No. 2, pp. 128–133.
4. Kostanyan, L. (1965), "From the history of the Ural football", *Football*, No. 36, p. 15.
5. Laberbis, E.P. (1915), *Football, Football club "International" Press*, Vladivostok.
6. Parsadanov P. (1965), "A significant date", *Football*, No. 42, pp.14.
7. Starodubtsev, A. (1999), "First steps", *Sport-Express*, No. 10, pp. 8.
8. Starostin, A.P. (1998), *The flagship of football*, Soviet Russia, Moscow.

Контактная информация: m-kasintseva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2020

УДК 796.332

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ДИАГНОСТИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Алексей Иванович Клинов, аспирант, Игорь Владимирович Денисов, старший преподаватель, Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация

В современном футболе возросла необходимость развития скоростно – силовой подготовленности юных футболистов. В практике проведения спортивной тренировки недостаточно упражнений с эластичной лентой, которые позволяют осуществлять целенаправленное развитие скоростно-силовой подготовленности. В данной работе представлен результат применения упражнений с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов экспериментальной группы. В результате у юных футболистов экспериментальной группы за счёт тре-

нировочных занятий с эластичной лентой значительно улучшилась скоростно-силовая подготовленность.

Ключевые слова: физическое развитие, скоростно-силовая подготовленность юных футболистов, упражнения с эластичной лентой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p219-222

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASES OF EXERCISES WITH ELASTIC BAND FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND DIAGNOSTICS OF THEIR DEVELOPMENT

Alexey Ivanovich Klinov, the post-graduate student, Igor Vladimirovich Denisov, the senior teacher, Voronezh State Pedagogical University

Abstract

In modern football, the need to develop speed and strength training of young players has increased. In the practice of sports training, there are not enough exercises with an elastic band that allow for the purposeful development of speed and strength training. This paper presents the result of using exercises with an elastic band for the development of speed and strength training in young football players of the experimental group. As a result, the young players of the experimental group significantly improved their speed and strength training due to training sessions with an elastic band.

Keywords: physical development, speed and strength training of young football players, exercises with elastic band.

ВВЕДЕНИЕ

Футбол был и остаётся самым массовым видом спорта в нашей стране, но при этом, по данным научных исследований, продуктивность работы детских спортивных учреждений, занимающихся подготовкой юного спортивного резерва футболистов, остаётся весьма низкой. Проблема развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов – одна из наиболее значимых на раннем этапе спортивной специализации. Она становится наиболее важной для практики воспитания и развития всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем подготовки юного футболиста в физическом развитии, техники владения мячом и взаимодействия с другими игроками в команде.

В современных условиях развития спорта возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, что невозможно проявить в полной мере без достаточно развитой скоростно-силовой подготовленности [4]. Большой фактический материал накопленных по этой проблеме в нашей стране и за рубежом представлен в различных публикациях, которые не систематизированы, малоизвестны и не внедрены в практику работы тренеров по различным видам спорта [1]. Комплексы упражнений с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности будут полезны только при условии последовательного и целенаправленного выполнения, многократного и вариативного повторения.

Развитие скоростно-силовой подготовленности юных футболистов используют не только на тренировочных занятиях, но и на дополнительных занятиях с эластичной лентой после тренировки и в качестве индивидуальных домашних заданий. Важно учитывать правильное использование этих упражнений [4].

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель: определить эффективность применения упражнений с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов.

Задачи:

1. Обеспечения широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков.
2. Воспитание скоростно-силовых способностей к точным воспроизведениям и дифференциации (разделение) параметров движений, их равновесию и ритму.
3. Выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие юные футболисты 11-12 лет, по 10 человек в контрольной и экспериментальной группе.

Нами был разработан комплекс дополнительных упражнений с эластичной лентой по окончании тренировочного занятия в парах с сопротивлением для развития мышц рук, туловища и ног, последовательно включающий в себя упражнения для развития силы, в режиме максимального сопротивления 5 подходов по 10 раз, на развитие скоростной выносливости в режиме минимального сопротивления – 5 подходов по 30 раз, и на этой основе выполнение упражнений для развития скоростно-силовой подготовленности в режиме среднего сопротивления – 5 подходов по 20 раз.

Программирование и управление любым двигательным действием происходят по принципу динамической субординации – это означает, что высшие (ведущие) уровни построения движений всегда регулируют смысловые и программирующие стороны движений. Следует различать точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмиривания пространственных, временных и силовых параметров движений [2].

Рациональность двигательных действий имеет также качественную и количественную стороны: качественная сторона рациональности – целесообразность движений, количественная – их экономичность. Экономичность двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим скоростно-силовую подготовленность юного футболиста [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Стабильность техники выполнения движений в различных видах спорта зависит от взаимоотношения стабильности и вариативности элементов, координации движений в подготовительной, основной и заключительных фазах, на что и нацелены упражнения с эластичной лентой. В видах спорта с вариативной структурой действий (спортивные игры) стабильность основной фазы может повышаться за счёт увеличения вариативности подготовительной фазы двигательной деятельности [1, 3].

Контрольная группа не использовала упражнения с эластичной лентой для развития скоростно-силовой подготовленности у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации. Перед началом тренировочных занятий с эластичной лентой тренер применял индивидуальный подход для формирования скорости и объёма при использовании экспериментальных упражнений для развития скоростно-силовой подготовленности. Результаты научных исследований применения упражнений с эластичной лентой на скоростно-силовую подготовленность по окончании тренировочного занятия позволили добиться следующих результатов у юных футболистов экспериментальной группы. По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование по оценке развития скоростно-силовой подготовленности контрольной и экспериментальной группы:

- прыжок вверх с взмахом рук в контрольной группе 38,9 в экспериментальной 44,3 см. (13.88%);
- бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг, в контрольной группе 394,4 в экспериментальной 425,1 см. (7.78%);

- прыжок с места в высоту без взмаха рук в контрольной группе 27,5 в экспериментальной 32,7 см. (18.91%);
- тройной прыжок с места в контрольной группе 520,1 в экспериментальной 565,8 см. (8.79%);
- прыжок в длину с разбега 3 м., в контрольной группе 320,9 в экспериментальной 343,6 см. (7.07%);
- прыжок в длину с места в контрольной группе 198,3 в экспериментальной 209,7 см. (5.75%).

В контрольной группе упражнения с эластичной лентой не проводились, а после использования упражнений с эластичной лентой у юных футболистов экспериментальной группы существенно улучшился уровень скоростно-силовой подготовленности, что положительно повлияло на технику владения мячом и достижения максимальных игровых результатов в командных взаимодействиях.

ВЫВОДЫ

Из выше сказанного можно заключить, что у юных футболистов экспериментальной группы за счёт тренировочных занятий с эластичной лентой значительно улучшилась скоростно-силовая подготовленность, что позволило значительно улучшить взаимосвязь особенности техники владения мячом за счёт мышечной координации движений, положительную пространственно-временную динамику и стартовую скорость движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев С.К. Построение микроблоков однонаправленной нагрузки в развивающих микроциклах футболистов-юниоров / С.К. Григорьев, В.В. Лавриченко // Современный футбол: состояние и перспективы : сборник материалов Всероссийской научной конференции. – Москва : ТВТ Дивизион, 2012. – С. 24–29.
2. Губа В.П. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов / В.П. Губа, Р.Р. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С. 27–30.
3. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула. – Москва : Человек, 2015. – 236 с.
4. Ежов П.Ф. Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовленного периода футболистов групп спортивного совершенствования / П.Ф. Ежов, А.В. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 24.

REFERENCES

1. Grigoriev, S.K. and Lavrichenko, V.V. (2012), "Construction of unidirectional load microblocks in developing microcycles of junior football players", *Modern football: collection of materials of the All-Russian Scientific Conference*, TVT Division, Moscow, pp. 24–29.
2. Guba, V.P. and Kuznetsov, R.R. (2016), "Individualization of normalization of training load in the annual cycle of training of young football players", *Bulletin of sports science*, No. 6, pp. 27–30.
3. Guba, V.P. and Stula, A.A. (2015), *Methodology of training young football players*, Man, Moscow.
4. Ezhov, P.F. and Stepanov, A.V. (2011), "Ratio of components of training loads by types of training at the stages of the prepared period of football players of sports improvement groups", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp.24.

Контактная информация: 89802410729@bk.ru

Статья поступила в редакцию 21.10.2020