

Формирование Скоростных Способностей Футболистов Средствами Легкой Атлетики

Алимов Тождиддин Яхишбаевич¹

Аннотация: Эффективность тренировочного процесса и результативность в условиях соревновательной деятельности футболистов обусловлена многими факторами, в том числе общефизической, тактической, технической и психологической подготовкой. Как известно, высокий уровень физических способностей в целом и скоростных способностей в частности, лимитирует качественный уровень тактической и технической подготовленности футболистов. В исследовании мы использовали следующие методы: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, хронометрирование, дифференцировки скоростных характеристик, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для формирования скоростных способностей футболистов нами предложена методика, которая заключается в целенаправленном использовании средств и методов легкой атлетики.

Ключевые слова: теория развития физических способностей, скоростные способности, тренировочный процесс, футбол.

Основу спортивной подготовки каждого игрового вида спорта составляет формирование физических способностей спортсменов. Игроки в футбол должны обладать прекрасной координацией движений, отличной реакцией, показывать высокий уровень физических способностей, владеть высокой скоростью бега. Способность выполнять движение быстро – одно из важнейших качеств футболиста.

Соотношение быстрых и медленных волокон, способность мышц быстро переходить из напряжённого состояния в расслабленное, а также способность к координации движений при скоростной работе, все это характеризует проявления скоростных способностей в спорте. Скоростные способности это возможность выполнения заданных двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Быстрота – одна из форм проявления скоростных способностей человека, которая зависит от нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц; направляющих и координирующих действия спортсмена. По сравнению с другими физическими качествами быстрота развивается значительно сложнее. Многие специалисты сходятся во мнении, что быстрота движений имеет большое значение в современном футболе. От скорости разбега и движений ноги при ударе по мячу зависит сила удара, скорость и дальность полета мяча.

Необходимо учитывать, что характер проявлений скоростных способностей в футболе специфичен и заключается не только в способности выполнять бег с большой скоростью (максимальной скорости бега по дистанции), но и в скоростном ведении мяча, способности к переключениям, к смене ритма. При этом, проблема оптимизации тренировочного процесса, направленного на формирование скоростных способностей футболистов, несмотря на внешнюю простоту самого двигательного действия, представляется достаточно сложной. Многие тренеры футбольных команд при построении тренировок на развитие скорости используют в

¹ Преподаватель Термезкого государственного педагогического института



большинстве своем упражнения с мячом, что в свою очередь не позволяет им полностью раскрыть скоростные способности своих игроков.

Особо остро проблема формирования скоростных способностей в футболе, возникает в 18–20 лет, поскольку данный возрастной период не является сенситивным для формирования скорости. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях скорости и максимальной частоты движений. Возникает так называемый «скоростной барьер». Решение данной проблемы нами видится в использовании в спортивной подготовке футболистов средств и методов легкой атлетики. Можно предположить, что эффективность игровой деятельности футболистов повысится за счет применения в тренировочном процессе разработанной нами методики формирования скоростных способностей, предусматривающей достижение более высоких показателей в скорости бега.

Однако, необходимо учитывать, что повышение спринтерских показателей футболистов в целом не гарантирует повышение эффективности их игровой деятельности и соревновательного результата. Цель может быть достигнута только при сопряженном воздействии тренировочных средств направленных на становление технических навыков и тактических аспектов со специальной беговой подготовкой футболистов, направленной на формирование скоростных способностей. А также при соблюдении оптимального соотношения в одновременном и параллельном развитии основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, координации движений на протяжении всего тренировочного процесса.

В основе предложенной нами методики воспитания скоростных способностей футболистов лежит повторность воздействия на организм занимающегося, упражнений выполняемых с околопредельной, предельной и превышающей предельную скорость быстротой. При этом в зависимости от задач тренировки использовались обычные, облегченные и затрудненные условия.

Использовались специально подготовительные упражнения, в которых моделировались отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в двигательной деятельности футболистов.

Основные средства воспитания скоростных способностей, применяемые на тренировочных занятиях:

- собственно скоростные упражнения, выполняемые с небольшой величиной внешних отягощений или при их отсутствии;
- спринтерские упражнения;
- игра с выраженными моментами ускорений;
- упражнения, выполняемые с различной интенсивностью и в различных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу);
- бег в игровом режиме;
- бег с ведением мяча.

С целью решения проблемы возникновения «скоростного барьера» на тренировочных занятиях использовались упражнения, выполняемые в различных вариативных внешних условиях. Для этого создавались облегченные внешние условия с использованием дополнительных сил, позволяющие увеличить скорость бега. Применение варьирования упражнений с отягощением и без позволяло временно увеличивать скорость двигательного действия, так называемый эффект «ускоряющего последствия».

На протяжении всего исследования мы использовали основные методы спортивной тренировки, это метод строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы. Основное различие в реализации соревновательного метода от игрового заключалось в том, что



соревновательный метод использовался в форме различных тренировочных состязаний, таких как товарищеские игры, турниры, соревнования. В то время как, игровой метод предусматривал выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения игр, при этом заданные упражнения выполнялись очень эмоционально, на большой скорости, без лишних напряжений.

Для подтверждения эффективности предложенной методики нами была проведена исследовательская работа на базе Термезского государственного педагогического института (ТГПИ).

При проведении исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных данных.

Исходный уровень скоростных способностей определялся по результатам следующих тестов:

- бег на 30 метров;
- тройной прыжок с места;
- бег на 20 метров с ходу;
- бег на 60 метров с высокого старта.

В начале исследования учебно-тренировочный процесс отличался снижением объема нагрузок общей физической подготовки и увеличением объема скоростных и скоростно силовых упражнений, целенаправленно воздействующих на скоростные способности футболистов. Параллельно совершенствовалась техника владения мячом, тактика ведения игры.

На протяжении всего исследования нами осуществлялся текущий контроль над двигательной подготовленностью футболистов, на основании которого вносились своевременные коррекции в объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также в подбор используемых средств и методов.

Анализ полученных сравнительных результатов в начале и в конце исследования, позволил сделать вывод, что разработанная нами методика эффективна и оказывает положительное влияние на формирование скоростных способностей футболистов.

Так показатели скорости бега на 30 метров уменьшились с 5,2 секунд до 4,5 с, что составляет 13,5% прироста показателей. В тройном прыжке с места также отмечается улучшение результата в среднем с 5 м 75 см до 6 м 35 см, что составляет 11 % прироста показателей. В беге 20 метров с ходу зафиксирован результат 2,9 секунд в начале эксперимента и в конце эксперимента 2,4 секунды или 9,6 % повышения показателей. В беге на 60 метров показатели скорости уменьшились с 9,1 секунды до 8,3 секунд, что составляет 9 % прироста показателей.

Таким образом, нами отмечено достоверное повышение показателей скоростных способностей. Также хотелось бы отметить успешное выступление сборной ТГПИ по футболу на проводимых соревнованиях.

Выводы.

Систематическое применение спринтерских упражнений в тренировочном процессе футболистов, приведут к значительному повышению уровня скоростных способностей, что в свою очередь позволит достигнуть более высокого результата в соревновательной деятельности.

Воспитание скоростных способностей футболистов обусловлено комплексностью использования тренировочных средств (физических, психических, технических) в зависимости от морфофункциональных и физических особенностей развития занимающихся.

Целесообразность применения разработанной методики формирования скоростных способностей у футболистов обоснована результатами педагогического эксперимента.



Участники экспериментальной группы, использовавшие разработанную методику, достигли более высокого уровня развития скоростных способностей (результаты контрольных тестов) по сравнению с участниками контрольной группы. Более высоким у них оказались и результаты соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, «Астрель», 2004. – 864 с.
2. Мехрикадзе, В.В. О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге / В.В. Мехрикадзе – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 163 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Физкультура и спорт, 2009. – 331 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009
5. Morgan, W.P. Physical activity and mental health / W. P. Morgan // Academy Papers Champaign, 1994. – P. 132–145.
6. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
7. Мулладжанов.У.А. Педагогические условия повышения частоты шагов в беге на короткие дистанции. “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali, 2024 – С. 74-78

