

Волков В.А.,
преподаватель кафедры ТiМ футбола
НГУ им. П.Ф. Лесгафта Россия, г. Санкт-Петербург

**ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ФУТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ**

***Аннотация:** В статье рассматривается влияния миофасциального релиза в разминочном комплексе на развитие скоростной выносливости и доказательство его эффективности в процессе тренировочной работы. Правильная постановка разминочного комплекса, учитывающего не только классические методы разминки такие как: кардио-разминка, суставная гимнастика и растяжка, но и методы миофасциального релиза может создать предпосылки для обеспечения более высоких показателей скоростной выносливости. Таким образом, внедрение в тренировочный процесс разминочного комплекса с дополнительным использованием миофасциального релиза повысит показатели скоростной выносливости футболистов 16 лет, что обеспечит условия для реализации процесса совершенствования их спортивного мастерства.*

***Ключевые слова:** миофасциальный релиз, разминочный комплекс, скоростно-силовая подготовка, специальная физическая подготовка, подготовка юных футболистов, тренировочный процесс.*

***Annotation:** The article considers the study of myofascial release in the warm-up complex for the development of speed endurance and proves its effectiveness in the process of training work. The correct setting of the warm-up complex, which takes into account not only the classic warm-up methods, such as:*

cardio warm-up, joint gymnastics and stretching, but also myofascial release methods, can create the preconditions for higher rates of endurance speed. Thus, the introduction of a warm-up complex into the training process with the additional use of myofascial release will increase the speed endurance of 16-year-old football players, which will create conditions for the implementation of the process of improving their sportsmanship.

Key words: *myofascial release, workout complex, speed strength training, special physical training, training of young football players, training process.*

Большинство специалистов в области физической культуры и спорта, а в частности, тренеры, при планировании тренировочного процесса не берут во внимание важность и эффективность грамотно построенного разминочного комплекса.

Предполагается, что построение разминочного комплекса с дополнительным использованием миофасциально релиза повысит показатели скоростной выносливости футболистов 16 лет, что обеспечит условия для реализации процесса совершенствования их спортивного мастерства.

Выносливость — физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта.

Считается, что общая выносливость является основой для воспитания всех остальных разновидностей проявления выносливости. В теории и практике для развития скоростной выносливости используются различные по форме физические упражнения, главное условие – соблюдение рациональной методической организации. *«Цумата» [1, с 480]*

Дополнительными средствами развития выносливости служат, например, такие средства как: дыхательная гимнастика, занятие в среднегорье и высокогорье.

Цель работы: анализ влияния миофасциального релиза в разминочном комплексе на показатели скоростной выносливости и доказательство его эффективности в процессе тренировочной работы.

Задачи:

1. Определить исходный уровень развития скоростной выносливости у футболистов в возрасте 16 лет.
2. Проверить эффективность методики развития скоростной выносливости футболистов посредством внедрения в разминочный комплекс миофасциального релиза.

Педагогический эксперимент проводился в подготовительный период с 10 января по 15 марта 2023 года в детско-юношеской команде по футболу ФК «Легирус» играющей в чемпионате города Санкт-Петербурга, в возрастной категории до 16 лет.

Перед началом эксперимента футбольная команда была разбита на две группы, контрольную и экспериментальную таким образом, что бы средние показатели развития скоростной выносливости были максимально однородными.

В контрольной и экспериментальной группе было по 12 человек, подготовка осуществлялась по плану главного тренера команды и включала в себя упражнения на развитие общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и была направлена на общее повышение уровня функциональных возможностей организма профессиональных футболистов. Единственным отличием в подготовке было то, что в экспериментальной группе в подготовительной части тренировочного занятия был внедрен комплекс миофасциального релиза мышц задней и передней групп голени и бедра массажным роллом Trigger point. Начальный и конечный (после окончания эксперимента) уровень

развития скоростной выносливости определялся при помощи тестирования футболистов в беге на 100 и 400 м.

По окончании педагогического эксперимента установлено, что в контрольной и экспериментальной группах отмечалась общая тенденция на улучшение результативности в тесте.

Анализ результатов на начало и окончание эксперимента в исследуемых группах позволил установить повышение показателей уровня скоростной выносливости.

При тестировании после программы эксперимента, в экспериментальной группе в которую был внедрен разминочный комплекс миофасциального релиза, результаты в беге на 100 метров в среднем увеличились на 0,26 секунды, а результаты в беге на 400 метров в среднем увеличились на 1.24 секунды. В свою очередь в контрольной группе результаты в беге на 100 метров увеличились 0,07 секунды, а в беге на 400 метров на 0,8 секунды, что может говорить о том, что применение разминочного комплекса миофасциального релиза в подготовительной части тренировочного занятия позволяет улучшать показатели скоростной выносливости футболистов 16 лет.

Таблица 1.

Средние показатели прироста результатов в процентном соотношении в контрольной и экспериментальной группах.

Прирост в %	Бег на 100 метров (с)	Бег на 400 метров (с)
Контрольная	0,55	1,38
Экспериментальная	2,06	2,16

Выводы

1. Было проведено тестирования контрольных испытаний для получения исходных показателей скоростной выносливости футболистов 16 лет в контрольной и экспериментальной группе. Начальные результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе находились на одном уровне, что свидетельствует об однородности групп, что дает основания полагать, что условия для прохождения эксперимента были равные.

2. Благодаря разработанному комплексу миофасциального релиза, который был включен в подготовительную часть тренировочного занятия, можно улучшить показатели скоростной выносливости у футболистов 16 лет.

Практические рекомендации

После основного разминочного комплекса включающего в себя: кардио разминку, суставную разминку и растяжку, следует применять миофасциальный релиз с помощью массажного ролла Trigger point мышц передней и задней групп голени и бедра, в любой последовательности не менее 2 минут на каждую мышечную группу.

Использованные источники:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Альянс, 2017. – 480 с.