

УДК 007.79

*Ходеев Дмитрий Александрович, старший преподаватель  
Белгородский Государственный  
национальный исследовательский университет*

*Россия, г. Москва*

*Феофанов А.А.*

*студент*

*2 курс, факультет «Клиническая психология»*

*Белгородский Государственный  
национальный исследовательский университет*

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА**

**Аннотация:** В статье рассматриваются методы и организация исследования, разработка комплекса упражнений, направленного на повышение специальной физической подготовленности в соревновательный период.

**Ключевые слова:** Физкультура, упражнения, спорт, соревнования, подготовка.

**Annotation** In the article scientific methods and organizational research, development of complex exercises aimed at increasing preliminary physical fitness during the competitive period.

**Key words:** Physical education, exercises, sports, competitions, preparation.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования заключается в необходимости улучшения тренировочного процесса юных футболистов путем внедрения новых методов и средств подготовки, чтобы ускорить их адаптацию к требованиям соревновательной деятельности.

Результаты ряда исследований указывают на важную роль скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости в успехе футбольных матчей. Однако практика тренировки молодых игроков не всегда соответствует современным требованиям научной базы.

В современном футболе все чаще используются разнообразные методы физической и специальной подготовки для улучшения физических параметров и повышения скорости игровых приемов. Некоторые специалисты рекомендуют включать силовую и скоростно-силовую подготовку уже на начальном этапе обучения молодых футболистов.

Несмотря на обширную литературу, существует недостаточно исследований, посвященных особенностям методики физической и технической подготовки юных футболистов в возрасте 14-15 лет.

Цель данного исследования состоит в повышении эффективности тренировочного процесса футболистов 14-15 лет, а объектом является система подготовки юных футболистов, а предметом - особенности методики технической и физической подготовки в годичном цикле тренировки.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

Изучить особенности технической и физической подготовленности футболистов в литературных источниках.

Разработать методику улучшения технической и физической подготовленности футболистов 14-15 лет в годичном цикле тренировки.

Оценить эффективность разработанной методики в годичном цикле тренировки юных футболистов.

Предложить практические рекомендации для улучшения физической и технической подготовленности юных футболистов.

В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование различных методов в годичном цикле тренировки позволит улучшить

эффективность тренировочного процесса у юных футболистов, направленного на развитие их физических и технических навыков.

## **ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

Успешная игра футболиста невозможна без владения им специальными техническими приемами, которые являются основой игрового процесса. Высокий уровень техники помогает достигать целей, побеждать и делает футбольные матчи увлекательными и захватывающими.

Известные специалисты, такие как В.И. Козловский, В.К. Зайцев и В.И. Колосков, отмечают, что техника футбола состоит из нескольких ключевых компонентов: передвижения, ведения мяча, ударов по мячу, вбрасывания, отбора мяча, остановок и финтов.

Техническое мастерство футболиста заключается в его способности выполнять все приемы максимально точно и естественно. Особенно важно умение контролировать мяч при быстром передвижении и в противостоянии сопернику. Чем выше уровень техники у футболиста, тем более эффективными становятся его игровые действия.

Г.Д. Качалин и Л.А. Горский различают общую и специальную технику игры в футбол. Общую технику должен владеть каждый игрок, независимо от его позиции в команде, в то время как специальные приемы зависят от роли игрока на поле. Так, защитники и нападающие используют разные приемы в своей игре.

Освоение и улучшение технических приемов должно происходить в условиях, максимально приближенных к игровым. Поэтому приемы следует тренировать в движении и комбинировать их для создания тактических комбинаций.

П.Н. Казаков отмечает, что процесс тренировки футболиста должен включать в себя постоянное совершенствование техники игры. Это включает овладение всеми современными приемами и их применение в различных

условиях, а также способность комбинировать их в различных комбинациях.

Совершенствование техники игры в футбол, как отмечают Ю.Д. Железняк и В.С. Левин, должно основываться на общих физических принципах и параллельно совершенствоваться с тактикой, физическими качествами и моральными характеристиками игрока. Тренировка должна направляться на выявление возможностей улучшения техники приемов и развитие необходимых двигательных навыков.

Совершенствование технического мастерства требует широкого применения приемов в разнообразных условиях соревновательной игры. Важно уметь выполнять приемы на высокой скорости при активном сопротивлении соперников и в условиях ограниченного времени и пространства. Это подразумевает постоянное изменение условий тренировки для развития гибкости и адаптивности игровых навыков.

Ю.Д. Железняк и В.С. Левин отмечают несколько распространенных способов усложнения условий для использования технических действий в футболе:

Расширение вариантов позиций частей тела при выполнении действий.

Усложнение ориентации во времени и пространстве.

Сокращение пространственных и временных рамок для выполнения действий.

Разнообразные варианты противодействия со стороны соперника (пассивные и активные).

Тренировка технических действий в нестандартных условиях, таких как различные климатические условия, время суток или состояние поля.

В тренировочном процессе важно научить игроков адаптироваться к мячу, выполняя приемы в любых условиях без предварительной подготовки мяча.

Усовершенствование техники ударов по мячу происходит по определенной последовательности, начиная с удара серединой подъема, затем внутренней стороной стопы и так далее. Тренируются также остановки мяча.

Эти упражнения проводятся как с левой, так и с правой ногой.

Если у игроков не получается выполнить упражнение в полном объеме, тренер предлагает упражнение, где они должны выполнять удар с двух-трех шагов по подвижному мячу, акцентируя внимание на постановке опорной ноги и положении бьющей ноги в момент удара.

Обучение ведению мяча начинается с ведения по прямой на бегу, при этом подталкивая мяч небольшими ударами одной или обеими ногами. Постепенно увеличивается скорость бега.

Затем переходят к ведению мяча по зигзагам, дугам и обводке стоек. Положение стоек может меняться для разнообразия.

Дальнейший этап - ведение мяча при сопротивлении соперника. Сначала соперник позволяет обводить себя, затем пытается активно отнять мяч. Улучшение ведения и обводки происходит в игровых упражнениях и двусторонних играх.

Помимо ударов по мячу и ведения, для успешной игры в защите необходимо владение ударами головой и ногой, перехватом мяча и отбором мяча различными способами. Тренируются также навыки отнимания мяча без нарушения правил игры.

## **ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ**

Несколько исследований, проведенных такими авторами, как В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов и другими, направлены на изучение возрастных особенностей развития скоростно-силовых качеств у представителей различных видов спорта.

Наиболее благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей является возраст от 13-14 лет до 17-18 лет, что соответствует доле мышечной массы к общей массе тела. К 10-11 годам мышечная масса составляет примерно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%.

Исследования проводились на моделях бега на короткие дистанции и

прыжков в длину с разбега для определения возрастной динамики развития скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.

В.П. Филин исследовал развитие скоростно-силовых качеств у футболистов. Он обнаружил, что с 11 до 19 лет наблюдается постепенный рост уровня развития этих качеств, с увеличением на 53%. Каждый год уровень подготовленности увеличивается в среднем на 6,6%.

Исследования Н.Г. Озолиной показали, что у подростков, занимающихся спортом, прирост физических показателей в течение трех лет в два раза превышает средние значения прироста учащихся, не занимающихся спортом. Самое интенсивное развитие физических качеств происходит в возрасте 10-12 лет. К 13-14 годам функциональное и морфологическое созревание двигательного анализатора человека в целом завершается.

Воздействие спортивных занятий на развитие физических свойств не меняет их биологические закономерности, но может поднять их на более высокий уровень. Возрастная динамика изменений физических свойств у спортсменов в основном схожа с теми, кто не занимается спортом, но на более высоком уровне.

Изучение возрастных закономерностей развития физических свойств у футболистов школьного возраста является важной проблемой. Это необходимо для определения методов тренировок и нагрузок. Учебные программы по футболу для спортивных школ предусматривают усвоение сложных технических приемов и тактических действий в возрасте 14-15 лет, что является перспективным периодом для определения способностей игрока.

Ухудшение спортивно-технических показателей у 14-летних футболистов может быть замечено из-за особенностей точности и быстроты движений. Однако к 15 годам, благодаря улучшению функциональных возможностей, можно усовершенствовать методику обучения тактике и технике игры, а также укрепить скоростно-силовые качества.

Для определения оптимальной методики физического воспитания

футболистов 14-15 лет необходимо рассмотреть эффективность различных методов тренировок.

Таким образом, существует несколько специфических методов физического воспитания:

1) **Методы строго регламентированного упражнения:** это методы, где упражнения выполняются в строго заданной последовательности и с определенными параметрами.

2) **Игровой метод:** включает использование упражнений в форме игр, что делает процесс тренировки более интересным и мотивирующим.

3) **Соревновательный метод:** предполагает выполнение упражнений в форме соревнований, что способствует развитию соревновательного духа и стремления к достижению лучших результатов.

Эти методы используются для решения различных задач, связанных с обучением технике выполнения упражнений и развитием физических качеств, включая тренировку футболистов.

К общепедагогическим методам относятся:

- **Словесные методы:** основаны на устных объяснениях и демонстрациях.

- **Методы наглядного воздействия:** включают использование визуальных материалов, моделей и примеров для облегчения понимания материала.

Однако нельзя ограничиваться одними лишь этими методами в методике физического воспитания, выделяя какой-то из них как наилучший. Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешное выполнение комплекса задач физического воспитания.

У каждого человека различно развиты двигательные способности, что обусловлено наследственными и анатомо-физиологическими особенностями. Способности проявляются в процессе активности, и их развитие зависит от наследственности, окружающей среды и методов обучения.

Практические границы развития способностей определяются факторами, такими как продолжительность жизни, методы обучения и воспитания. Однако улучшение этих методов может существенно повысить пределы развития способностей.

Тренер по футболу должен хорошо знать основные методы развития двигательных способностей и способы их организации. Это поможет ему более эффективно подбирать соответствующие формы и методы тренировок в зависимости от конкретных условий.

### **ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

К настоящему времени в футболе широко применяются различные методы планирования, включая годовое, этапное, оперативное и текущее планирование.

Годовой план разрабатывается с учетом календаря соревнований и включает в себя тематический план учебно-тренировочной работы. Он состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Однако при работе с юными футболистами периодизация нецелесообразна, так как учебно-тренировочный процесс должен быть ориентирован на развитие умений, навыков и физических качеств, учитывая их возрастные особенности.

Анализ годового цикла подготовки высококвалифицированных футболистов включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период длится три месяца и включает в себя общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Основная задача этого периода - приобретение спортивной формы с ее последующим сохранением.

Соревновательный период, который длится около восьми месяцев, направлен на поддержание спортивной формы для достижения максимальных

результатов в соревнованиях.

Переходный период длится 1,5 месяца и характеризуется поддержанием спортивной формы, используя упражнения из других видов спорта.

В оперативном планировании определяется содержание тренировочных и соревновательных микроциклов, а текущее планирование включает в себя разработку плана на одно тренировочное занятие с учетом различных факторов.

Построение тренировочного процесса в годичном цикле определяется календарем соревнований и включает в себя такие компоненты, как цели и задачи подготовки, периоды подготовки, виды подготовки, содержание процесса тренировки, контроль и обеспечение.

Тренировочные мезоциклы включают в себя втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы, что позволяет структурировать тренировочный процесс для достижения оптимальных результатов.

Таким образом, в системе тренировочного процесса футболистов широко применяются мезоциклы различного типа, которые имеют свои уникальные характеристики и цели.

Втягивающий мезоцикл, в первую очередь, используется в начальном этапе подготовки. Его основная задача - постепенно подводить футболиста к выполнению специфических тренировочных заданий.

Базовый мезоцикл служит основой для подготовки футболистов к предстоящему сезону. В этом мезоцикле акцент делается на развитии функциональных возможностей организма через широкий спектр тренировочных упражнений и значительный объем нагрузок.

Специально-подготовительный мезоцикл является переходным этапом между базовым и соревновательным периодами. В этом мезоцикле используются упражнения с максимально соревновательным характером и высокой интенсивностью, направленные на улучшение технико-тактических навыков и подготовку к соревнованиям.

Предсоревновательный мезоцикл предназначен для совершенствования технико-тактических действий и моделирования режима соревновательной деятельности.

Структура соревновательного мезоцикла зависит от календаря соревнований и их особенностей. В течение сезона может быть проведено несколько соревновательных мезоциклов, а их содержание разрабатывается с учетом требований к конкретным соревнованиям.

Восстановительный мезоцикл аналогичен переходному периоду и направлен на восстановление после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Микроциклы, в свою очередь, представляют собой серии тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней. Они различаются по продолжительности и содержанию в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных характеристик футболистов. Практика футбола показывает, что наиболее оптимальным является 7-дневный микроцикл, который соответствует общему ритму жизнедеятельности человека.

Различные микроциклы (втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные) определяются этапом подготовки и требованиями к достижению определенных результатов.

В структуре тренировочных микроциклов в футболе выделяются два типа занятий: занятия избирательной направленности и систематические, комплексные занятия. К занятиям избирательной направленности относятся тренировки, которые целенаправленно развивают качества футболистов, такие как скорость, технические навыки, силовые и координационные свойства.

Тренировочные занятия в футболе могут иметь различную продолжительность, колеблющуюся от 30-40 минут до 2,5 часов, в зависимости от этапа подготовки, целей и задач конкретного занятия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

Совершенствование технического мастерства является ключевым аспектом многолетней подготовки спортсмена в футболе. Этот процесс включает в себя разностороннюю общефизическую подготовку и развитие специальных физических качеств, учитывая возрастные и квалификационные особенности.

Одной из основных задач физической подготовки футболистов школьного возраста является изучение возрастных закономерностей развития их физических качеств. Это имеет важное значение для разработки научно обоснованных методов физического воспитания и спортивной подготовки.

Разработанная методика совершенствования физической и технической подготовки футболистов включает два этапа физической подготовленности с различным содержанием и три этапа технической подготовки. Каждый этап имеет равную продолжительность и содержание, адаптированное к своему виду подготовленности (физической или технической).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. / А.В. Антипов.-[Текст] М.: Советский спорт, 2008.
2. Винокуров, О.В. Бобби Мур. / О.В. Винокуров.-[Текст]М.: Книжный клуб, 2001.
3. Голиков, В.Г. Практикум для начинающего тренера по футболу. / В.Г. Голиков.-[Текст]Б.: Крестьянское дело, 2002.
4. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Футбол. Теоретические основы

совершенствования точности действий с мячом. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – [Текст] М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 100 с

5. Голомазов, С.В. Футбол. / С.В. Голомазов.-[Текст]М.: Спорт Академ Пресс, 2000.

6. Горанский, И.В. Карлос Альберто. / И.В. Горанский.-[Текст]М.: Книжный клуб, 2001.

7. Джармен, Д. Футбол для юных. / Д. Джармен-[Текст]М.: Физкультура и спорт, -2002. – 61 с.

8. Денисенко, С.В., Руцкой, И.А. Анализ упражнений типа «квадрат» для развития координационных способностей у футболистов групп начальной подготовки. / С. В. Денисенко, И.А. Руцкой.-[Текст] Б.: Образование, наука, производство: Сб. тез. докл. II Международного студенческого форума.- Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2004.- Ч.2.- с. 188

9. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 236 с.

10. Железняк, Ю.Д., Портнова, Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - [Текст] М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с