

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

В статье исследована динамика изменения результатов скоростных показателей квалифицированных футболисток в подготовительных периодах тренировки. Предложено эффективное распределение тренировочных средств, применяемых в подготовительном периоде тренировок футболисток.

Ключевые слова: скоростная подготовленность, футболистки, подготовительный период.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Современное развитие футбола зависит не только от совершенствования тактического построения игры, исходя из объективных возможностей игроков и силы соперника, но и от умения таким образом построить тренировочный процесс, чтобы за достаточно короткий период времени футболисты достигали максимально возможного уровня своих физических возможностей [6].

Подготовка футболисток высокого класса – это трудоемкий, сложный педагогический процесс, основанный на глубоком понимании причин изменений, происходящих в футболе, и требующий знаний последних достижений в методике подготовки футбольных команд высшей квалификации [8].

Бурное развитие женского футбола, который включён в программу Олимпийских игр, обуславливает необходимость разработки научных основ тренировки футболисток [2, 4].

Дальнейшая интенсификация подготовки спортсменов, значительное повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в современном спорте требует разработки и внедрения новых технологий, обеспечивающих оптимизацию тренировочного процесса.

В тоже время постановка целевых задач тренировки футболисток, разработка ее общей стратегии и программирование невозможно без учета индивидуальных особенностей спортсменок, оценки их исходного и текущего состояния подготовленности, разработки объективных оценок изменения этого состояния [7].

С каждым годом возрастает скорость и плотность выполнения технических приемов, что предъявляет все более высокие требования к физической кондиции игроков. Причем это касается игроков разных игровых амплуа, так как происходит их дальнейшая универсализация на более высоком качественном уровне. Интересен тот факт, что у футбольных команд высокой спортивной квалификации объем общей физической подготовки потенциально уменьшается, зато специальная физическая подготовка становится основным средством, обеспечивающим рост спортивного мастерства футболисток [5].

Важнейшим условием, обеспечивающим должную эффективность тренировочного процесса, является объективный контроль динамики состояния спортсмена на различных этапах годичного цикла подготовки. Однако многие вопросы контроля подготовленности спортсменок высшей квалификации в настоящее время еще недостаточно разработаны. Поэтому поиск объективных критериев для определения уровня подготовленности футбольной команды высшей квалификации в подготовительном периоде для достижения оптимальной готовности (пика спортивной формы) к соревнованиям остаются до настоящего времени актуальными задачами [9].

Связь работы с научными программами, темами. Исследование проводилось согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. по теме 2.1.10.3 п "Оптимизация учебно-тренировочного процесса футболисток разной квалификации" № госрегистрации 0106U011992.

Целью исследования было выявить динамику уровня показателей скоростной подготовленности футболисток высокой квалификации в подготовительных периодах тренировки.

Задачи исследования: проанализировать динамику уровня скоростных показателей в течение подготовительных периодов отдельных макроциклов тренировки, выявить изменение уровня скоростной подготовленности в процессе многолетней тренировки. Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Уровень скоростной подготовленности квалифицированных футболисток определялся по результатам в беге на дистанциях 30 м и 60 м. В процессе исследования проведено тестирование 10 высококвалифицированных футболисток, были использованы результаты лучшей из двух попыток выполнения упражнения. Показатели скоростной подготовленности спортсменок, определялись в начале и конце подготовительных периодов 2009, 2011 и 2013 годов.

В тренировочном процессе футболисток высокой квалификации был задействован системный подход использования тренировочных средств. В совокупном тренировочном процессе были использованы общеподготовительные средства, которые составили 27 % всех тренировочных средств, специальная физическая подготовка (удельный вес 49 %), была выдержана постепенная нарастающая динамика тренировочных нагрузок, удельный вес тренировочных средств индивидуализированной физической подготовки футболисток с учетом различных игровых амплуа составил 24 % всех тренировочных средств. В

процессе специальной физической подготовки учитывалась структура и содержание комплексов упражнений, максимально приближенных к условиям игры.

Для повышения уровня развития скоростных качеств использовались разнообразные упражнения с околорепродуцирующей нагрузкой, оптимальная интенсивность которой составляла 85–95 % от максимума.

Проведенный сравнительный анализ показателей скоростной подготовленности футболисток выявил повышение уровня скоростных показателей в течение подготовительных периодов тренировки (табл. 1).

В конце подготовительного периода 2009 г наблюдалось достоверное улучшение результатов в беге на 30 м по отношению к показателям начала периода с 4,86 с до 4,59 с ($p < 0,05$), что составило 5,5 %.

Таблица 1

Показатели уровня скоростной подготовленности высококвалифицированных футболисток в подготовительных периодах тренировки, n=10

Тестирование		2009 г	2011 г	2013 г
Бег 30 м	начало периода	4,86 ± 0,06	4,89 ± 0,06	4,82 ± 0,06
	конец периода	4,59 ± 0,05	4,74 ± 0,07	4,74 ± 0,05
	t	3,50	1,69	1,06
	p	p < 0,05	p > 0,05	p > 0,05
Бег 60 м	начало периода	9,20 ± 0,13	9,35 ± 0,16	9,12 ± 0,11
	конец периода	8,68 ± 0,08	8,99 ± 0,13	8,94 ± 0,13
	t	3,39	1,76	1,01
	p	p < 0,05	p > 0,05	p > 0,05

В беге на 60 м также наблюдалось достоверное улучшение результатов в подготовительном периоде 2009 г с 9,20 с до 8,68 с ($p < 0,05$), что составило 5,7%.

В ходе исследования показателей подготовительного периода 2011 г наблюдалось снижение времени преодоления дистанции 30 м с высокого старта с 4,89 до 4,74 с и 60 м с 9,35 с до 8,99 с, что составило 3,1 % и 3,9 % соответственно.

В 2013 г результаты в беге на 30 м улучшились с 4,82 до 4,74 с и в беге на 60 м с 9,12 с до 8,94 с, что составило 1,7 % и 2,0 % соответственно.

Анализ показателей скоростной подготовленности в начале подготовительных периодов тренировки футболисток показал улучшение результатов в 2013 г по сравнению с данными 2009 и 2011 гг., однако изменения носили не достоверный характер (рис. 1). В конце подготовительного периода 2013 г наблюдалось снижение результатов в беге на 30 м и 60 м по отношению к показателям 2009 г и 2011 г. Достоверное улучшение результатов в беге на 30 м наблюдалось в 2013 г по отношению к показателям 2009 г ($p < 0,05$). На наш взгляд, незначительное снижение скоростных показателей в течение процесса многолетней тренировки, может быть вызвано возрастными особенностями и значительным спортивным стажем спортсменок.

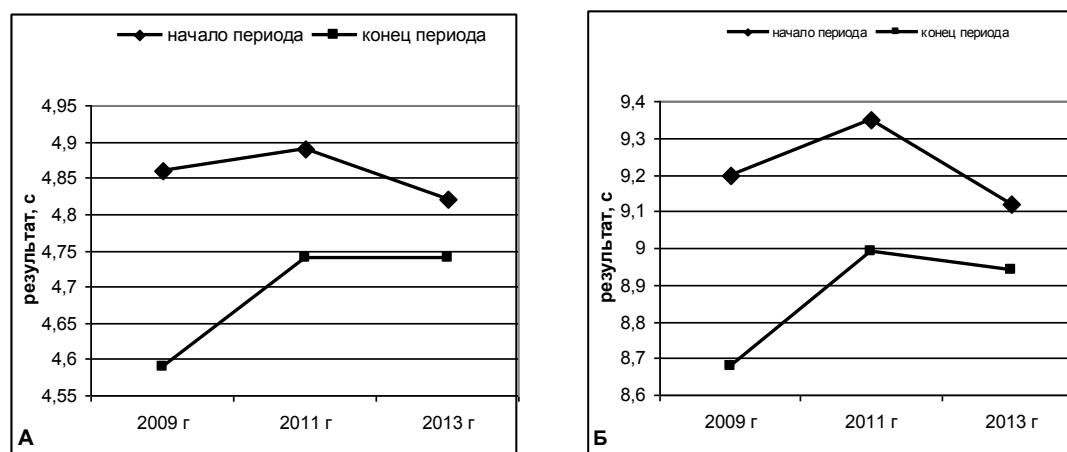


Рис. 1. Динамика результатов высококвалифицированных футболисток в беге на 30 м (А) и 60 м (Б) в процессе многолетней тренировки

Небольшое значение прироста показателей быстроты, на наш взгляд, можно объяснить тем, что, как правило, уже к 16 годам развитие быстроты достигает уровня, характерного для высококвалифицированных спортсменов. Однако не стоит пренебрегать развитием скоростных возможностей футболисток высокой квалификации, поскольку развитие быстроты положительно сказывается на совершенствовании силовых качеств и специальной выносливости спортсменок и, как следствие, повышении мастерства футболисток.

Важность хорошей скоростной подготовленности подтверждают В. Пшибыльский (2003) и А.А. Зайцев (2005). В. Пшибыльский (2003) указывает, что с каждым годом возрастает скорость и плотность выполнения технических приемов, что предъявляет все более высокие требования к физической кондиции

игроков. Причем это касается игроков разных игровых амплуа, так как происходит их дальнейшая универсализация на более высоком качественном уровне [1, 5].

Следует заметить, что для сохранения эффективности технического мастерства в условиях антагонистической соревновательной игровой деятельности футболиста необходим высокий уровень развития максимальной анаэробной мощности, лежащей в основе скоростно-силовой подготовленности, и анаэробной гликолитической способности, которая обеспечивает специфическую скоростную выносливость. В связи с тем, что определяющую часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера, основное внимание при тестировании физической подготовленности было уделено изучению изменения показателей скоростных возможностей высококвалифицированных футболистов. На наш взгляд, тенденция совершенствования показателей скоростной подготовленности футболистов может быть обусловлена как ростом общего уровня технического мастерства спортсменов, так и интенсификацией удельного веса специальной физической подготовки и игровой практики [3].

Выводы. Проведенный анализ показателей скоростной подготовленности футболистов высокой квалификации выявил повышение уровня скоростных показателей в течение подготовительных периодов отдельных макроциклов тренировки. В ходе сравнительного анализа показателей скоростной подготовленности спортсменов в подготовительных периодах тренировки выявлено незначительное улучшение результатов в беге на дистанциях 30 и 60 м в процессе многолетней тренировки.

Перспективы дальнейших исследований предполагают исследование показателей технической подготовленности футболистов высокой квалификации.

Использованные источники

1. Зайцев А. А. Медико-биологические аспекты, определяющие концепцию развития компонентов подготовленности в женских командно-игровых видах спорта / А. А. Зайцев // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. – 2005. – № 1 – 2. – С. 11–18.
2. Колясов Р. Р. Педагогическая модель скоростно-силовой подготовки футболистов 17-18 лет в спортивном отделении ВУЗа: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Колясов Руслан Раисович. – М., 2004. – 135 с.
3. Насонкина Е. Ю. Хронологическое сравнение показателей СФП высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде тренировок / Е. Ю. Насонкина // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2006. – № 9. – С. 94–96.
4. Папаика В. А. Сравнительная характеристика уровней развития физических качеств футболистов в подготовительном и соревновательном периодах тренировки / В. А. Папаика // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 7. – С. 54–59.
5. Пшибыльский В. Специальная физическая подготовка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде тренировки // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С. 23–27.
6. Пшибыльский В., Лисенчук Г. Программирование процесса тренировки футболистов. Индивидуализация в процессе спортивной тренировки / В. Пшибыльский, Г. Лисенчук // Научный ежегодник. – Гданьск: AWF. – 2002. – № 11. – С. 109–118.
7. Саенко И. В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Саенко Иван Васильевич. – М., 2001. – 132 с.
8. Шамардин В. Н. Обоснование теоретико-методических основ стратегии подготовки футбольных команд высшей квалификации / В. Н. Шамардин // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2012. – № 2. – С. 74–78.
9. Шамардин В. Н. Управление тренировочным процессом футбольной команды высшей квалификации в подготовительном периоде на основе анализа контрольных игр их двигательного, функционального и технико-тактического / В. Н. Шамардин // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2012. – № 3. – С. 65–68.

Nasonkina E.U., Gradusov V.A.

DETERMINATION OF LEVEL OF SPEED PREPARATION OF FOOTBALLERS OF HIGH QUALIFICATION IN THE PROCESS OF LONG-TERM TRAINING

The dynamics of change of results of speed indexes of qualified footballers in preparatory periods of training is investigated in the article. The effective distributing of trainings means, applied in the preparatory period of trainings is offered.

Key words: *speed preparation, the qualified football players, the preparatory periods.*

Стаття надійшла до редакції 07.09.2013 р.

