

Инновационная методика развития специальной выносливости у футболистов 15-16 лет

Эльвин Нэсиб оглы Ханкишиев

магистрант

Белгородский государственный национально исследовательский университет

Белгород, Россия

khankishiev.1996@mail.ru

 0000-0000-0000-0000

Павел Петрович Кондратенко

доцент кафедры спортивных дисциплин, преподаватель

Белгородский государственный национально исследовательский университет

Белгород, Россия

kondratenko@bsu.edu.ru

 0000-0000-0000-0000

Марина Сергеевна Коренева

доцент кафедры спортивных дисциплин, преподаватель

Белгородский государственный национально исследовательский университет

Белгород, Россия

koreneva@bsu.edu.ru

 0000-0000-0000-0000

Игорь Алексеевич Руцкой

доцент кафедры спортивных дисциплин, преподаватель

Белгородский государственный национально исследовательский университет

Белгород, Россия

rutskoy@bsu.edu.ru

 0000-0000-0000-0000

Роман Сергеевич Горяинов

инструктор по спорту

Центр развития спорта» Белгородского района Физкультурно оздоровительный комплекс «Парус»

Белгород, Россия

romangoryainov@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 14.09.2022

Принята 18.10.2022

Опубликована 15.11.2022

 10.25726/d7173-1163-1638-q

Аннотация

Общеизвестен факт, что в процессе тренировочных занятий осуществляется развитие специальной выносливости, т.е. способности спортсмена к длительному выполнению специальной напряженной мышечной деятельности. Согласно исследованиям физиологов, высокоэффективное функционирование всех систем организма спортсмена обеспечивается максимальным количеством потребляемого им кислорода, который поступает в организм через систему внешнего дыхания, транспортируется по кровеносным сосудам, в результате чего происходит снабжение в важной с точки

зрения спортивной деятельности мышечной ткани. Такую способность организма принято называть максимальной аэробной производительностью (МАП), установление уровня которой производится путем измерения максимального объема (V) кислорода (O₂), потребляемого за одну минуту (У_{макс.} л/мин). Данный показатель — максимальное потребление кислорода (МПК), вычисляется путем нахождения значения соотношения максимального объема (У-макс) потребляемого кислорода к относительному весу тела человека. Разработаны методы определения МПК, которые достаточно широко используются в практике работы со спортсменами, поскольку данный показатель позволяет судить об аэробных возможностях организма, а следовательно, и о развитии такого физического качества, как выносливость. Наряду с этим футболисты должны обладать хорошо развитыми скоростными качествами, которые позволяют им опередить игроков команды-соперника в борьбе за мяч. Важность развития названных качеств у игроков подтверждается спортивными достижениями сильнейших футбольных команд мира. Цель исследования — разработка методики, содействующей повышению эффективности игровой деятельности футболистов и увеличению их конкурентной активности. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности применения инновационных упражнений для развития специальной выносливости у футболистов 15 – 16 лет.

Ключевые слова

футбол, выносливость, инновационная методика, эстафета, разминка, технические способности, результативность.

Введение

Актуальность темы исследования инновационной методики развития специальной выносливости среди футболистов в возрасте 15 – 16 лет обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва (Верхошанский, 2006). Успехи и результаты любой футбольной команды определяются в основном такими факторами: техникой игроков, тактикой, общим состоянием каждого игрока по отдельности и их специальной выносливостью.

Материалы и методы исследования

Предложенная авторами инновационная методика развития специальной подготовки состоит из 3-х мезоциклов, проводимых в течении трёх месяцев, с тренировочным циклом три раза в неделю. Перед комплексом упражнений на развитие специальной выносливости футболисты выполняют общепринятую разминку. Инновационный комплекс упражнений выполняется как в основной части тренировки, так и в заключительной. Тренировки проводятся на футбольном поле.

Общепринятая разминка:

1. Пробежка (2-3 круга)
2. Специальные беговые упражнения – СБУ (15-20 мин.):
 - «семенящий бег» 2x10м;
 - бег с захлестыванием голени назад 2 x 10 м;
 - бег с высоким подниманием бедра 2 x 10 м;
 - бег приставным шагом правым боком вперед 2 x 10 м;
 - бег приставным шагом левым боком вперед 2 x 10 м;
 - выпрыгивание на каждый шаг 2 x 10 м,
 - упражнение «лезгинка» 2 x 10 м;
 - ускорение к концу отрезка до околорекордной скорости 2 x 10 м;
 - «челнок» 5 x 5 x 10 м. Между СБУ – упражнения на разогревание и растяжку мышц.

Результаты и обсуждение

Авторами рассматривается инновационный комплекс упражнений на развитие специальной выносливости 1-й месяц:

Понедельник: «Лесенка» 1-2-3-3-2-1. Переменный бег по травяному газону (с околоразмаксимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: 1 мин. быстро, 45 сек. медленно, 2 мин. быстро, 1 мин. медленно, 3 мин. быстро, 1.5 мин. медленно, 3 мин. быстро, 1.5 мин. медленно, 2 мин. быстро, 1 мин. медленно, 1 мин. быстро, 45 сек. медленно, отдых 5 мин. (ходьба).

Эстафета: скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя). Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами (вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне) (Верхошанский, 2007).

Количество повторений: 2 раза.

Среда: Бег на отрезках 100 м 5 x 100 м. Переменный бег по футбольному полю (с максимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: Бег 100 м (по длине футбольного поля) с максимальной интенсивностью, 40 м (ширина футбольного поля) в спокойном, медленном темпе, 100 м (другая сторона длины поля) с максимальной интенсивностью, 40 м (другая сторона ширины поля) спокойно, медленный темп. В одной серии 5 ускорений с максимальной интенсивностью по 100 м.

Количество повторений: 2 раза.

Отдых между сериями – 5 мин (жонглирование с мячами в парах).

Пятница: Серия из 6 рывков по 40 м (240 м скоростной работы). Рывок 40 м – повторное выполнение через 40 сек. (возвращение на исходную позицию, ходьба, медленный бег). После 6 рывков – отдых 6 мин.

Эстафета: скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя) Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами (вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне) (Асович, 2003).

Количество повторений: 2 раза.

Темп работы – 40 м за 15 сек.

Инновационный комплекс упражнений на развитие специальной выносливости 2-й месяц:

Понедельник: «Лесенка» 1-2-3-3-2-1. Переменный бег по травяному газону (с околоразмаксимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: 1 мин. быстро, 45 сек. медленно, 2 мин. быстро, 1 мин. медленно, 3 мин. быстро, 1.5 мин. медленно, 3 мин. быстро, 1.5 мин. медленно, 2 мин. быстро, 1 мин. медленно, 1 мин. быстро, 45 сек. медленно, отдых 4 мин. (ходьба).

Эстафета: скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя). Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами (вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне) (Андружейчик, 2006).

Количество повторений: 3 серии.

Среда: Бег на отрезках 100 м 5 x 100 м

Переменный бег по футбольному полю (с максимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: бег 100 м (по длине футбольного поля) с максимальной интенсивностью, 40 м (ширина футбольного поля) в спокойном, медленном темпе, 100 м (другая сторона длины поля) с максимальной интенсивностью, 40 м (другая сторона ширины поля) спокойно, медленный темп. В одной серии 5 ускорений с максимальной интенсивностью по 100 м.

Количество повторений: 3 серии.

Отдых между сериями – 4 мин (жонглирование с мячами в парах).

Пятница: Серия из 7 рывков по 40 м (280 м скоростной работы). Рывок 40 м – повторное выполнение через 30 сек (возвращение на исходную позицию, ходьба, медленный бег). После 7 рывков – отдых 5 мин.

Эстафета: скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя). Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами (вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне).

Количество повторений: 3 серии.

Темп работы – 40 м за 13 сек.

Инновационный комплекс упражнений на развитие специальной выносливости 3-й месяц:

Пятница: «Лесенка»1-2-3-3-2-1. Переменный бег по травяному газону (с околоразмаксимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: 1 мин. быстро, 45 сек. медленно, 2 мин. быстро, 1 мин. медленно, 3 мин. быстро, 1.5 мин. медленно, 3 мин. быстро, 1.5 мин. медленно, 2 мин. быстро, 1 мин. медленно, 1 мин. быстро, 45 сек. медленно, отдых 4 мин. (ходьба).

Эстафета: скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя). Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами (вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне) (Бишопе, 2003).

Количество повторений: 4 серии.

Среда: Бег на отрезках 100 м 10 x 100 м.

Переменный бег по футбольному полю (с максимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: Бег 100 м (по длине футбольного поля) с максимальной интенсивностью, 40 м (ширина футбольного поля) в спокойном, медленном темпе, 100 м (другая сторона длины поля) с максимальной интенсивностью, 40 м (другая сторона ширины поля) спокойно, медленный темп (Безруких, 2004). В одной серии 10 ускорений с максимальной интенсивностью по 100 м.

Количество повторений: 4 серии.

Отдых между сериями – 4 мин. (жонглирование с мячами в парах).

Пятница: Серия из 8 рывков по 40 м (320 м скоростной работы). Рывок 40 м – повторное выполнение через 40 сек. (возвращение на исходную позицию, ходьба, медленный бег). После 8 рывков – отдых 4 мин.

Эстафета: скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя). Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами (вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне)

Количество повторений: 4 серии.

Темп работы – 40 м за 10 сек.

Постоянное использование в тренировочном процессе упражнений, целью которых является развития специальной выносливости, также способствует стремлению футболистов поражать цель (Акрамов, 2002).

Заключение

С точки зрения техники, тактики и психологии авторы считают данный комплекс упражнений на развитие специальной выносливости малоэффективным для тренировки квалифицированных футболистов и должны применяться только лишь для развития специальной выносливости у футболистов 15 – 16 лет.

Список литературы

1. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. М.: ФКиС, 2002. 103 с.
2. Андружейчик М.Я. О взаимоотношениях различных задач в подготовке юных футболистов. М.: ФКиС, 2006. 219 с.
3. Асович И.М. Скоростно-силовые качества у юношей. М., 2003. 24 с.
4. Ашмарин Б.Л. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2004. 280 с.
5. Безруких Н.А., Фарбер В.Д. Возрастная физиология. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 128 с.
6. Бишопе К., Гардс Х. Единоборство в футболе. М.: Терра-спорт, 2003. 167 с.
7. Верхошанский Ю.В. Теория и методика спорта, М., 2007. 12с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФИС, 2006. 310 с.

An innovative method of developing special endurance in football players aged 15-16

Elvin N. oglu Khankishiev

Master's student
Belgorod State National Research University
Belgorod, Russia
khankishiev.1996@mail.ru
 0000-0000-0000-0000

Pavel P. Kondratenko

Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, teacher
Belgorod State National Research University
Belgorod, Russia
kondratenko@bsu.edu.ru
 0000-0000-0000-0000

Marina S. Koreneva

Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, Teacher
Belgorod State National Research University
Belgorod, Russia
koreneva@bsu.edu.ru
 0000-0000-0000-0000

Igor A. Rutskoi

Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, teacher
Belgorod State National Research University
Belgorod, Russia
rutskoy@bsu.edu.ru
 0000-0000-0000-0000

Roman S. Goryainov

sports instructor
Sports Development Center" Belgorod district Sports and Recreation Complex "Parus"
Belgorod, Russia
romangoryainov@yandex.ru
 0000-0000-0000-0000

Received 14.09.2022

Accepted 18.10.2022

Published 15.11.2022

 10.25726/d7173-1163-1638-q

Abstract

It is a well-known fact that in the course of training sessions, the development of special endurance, i.e. the ability of an athlete to perform special strenuous muscular activity for a long time, is carried out. According

to the research of physiologists, the highly efficient functioning of all systems of the athlete's body is ensured by the maximum amount of oxygen consumed by him, which enters the body through the external respiration system, is transported through blood vessels, resulting in the supply of muscle tissue important from the point of view of sports activity. This ability of the body is commonly called maximum aerobic performance (MAP), the level of which is determined by measuring the maximum volume (V) of oxygen (O₂) consumed in one minute (U_{max}. l/min). This indicator is the maximum oxygen consumption (MPC), calculated by finding the value of the ratio of the maximum volume (Y-max) of oxygen consumed to the relative weight of the human body. Methods for determining IPC have been developed, which are widely used in the practice of working with athletes, since this indicator allows us to judge the aerobic capabilities of the body, and consequently, the development of such physical quality as endurance. Along with this, the players must have well-developed speed qualities that allow them to get ahead of the players of the opposing team in the fight for the ball. The importance of developing these qualities in players is confirmed by the sporting achievements of the strongest football teams in the world. The purpose of the study is to develop a methodology that helps to increase the effectiveness of football players' playing activities and increase their competitive activity. The article discusses the issues of increasing the effectiveness of the use of innovative exercises for the development of special endurance in football players aged 15 – 16 years.

Keywords

football, endurance, innovative technique, relay race, warm-up, technical abilities, performance.

References

1. Akramov A.R. Otkor i podgotovka junyh futbolistov. M.: FKIS, 2002. 103 s.
2. Andruzhejchik M.Ja. O vzaimootnoshenijah razlichnyh zadach v podgotovke junyh futbolistov. M.: FKIS, 2006. 219 s.
3. Asovich I.M. Skorostno-silovye kachestva u junoshej. M., 2003. 24 s.
4. Ashmarin B.L. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija. M.: Prosveshhenie, 2004. 280 s.
5. Bezrukih N.A., Farber V.D. Vozrastnaja fiziologija. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2004. 128 s.
6. Bishope K., Grards H. Edinoborstvo v futbole. M.: Terra-sport, 2003. 167 s.
7. Verhoshanskij Ju.V, Teorija i metodika sporta, M., 2007. 12s.
8. Verhoshanskij Ju.V. Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M.: FiS, 2006. 310 s.