

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.332:796.012.13-055.15

ПЕРЕВОЗНИК В. И.

Харьковская государственная академия физической культуры

## Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12, 13, 14 лет

**Аннотация. Цель:** определить динамику развития скоростных способностей юных футболистов. **Материалы и методы:** в эксперименте принимали участие юные футболисты 1998 г.р. одной группы в количестве 20-ти человек. В учебно-тренировочном процессе футболистов 12–14 лет использовались специфические и неспецифические средства, а также проведение одного легкоатлетического занятия для развития быстроты. Проанализированы литературные источники, посвященные развитию быстроты юных футболистов, проведены педагогические тестирования, использовались методы математической статистики. **Результаты:** определена динамика развития физического качества быстрота у юных футболистов при использовании специфических и неспецифических средств. **Выводы:** использование в учебно-тренировочном процессе, в микроцикле подготовительного периода занятия легкоатлетической направленности дает положительный результат в развитии физического качества быстрота.

**Ключевые слова:** быстрота, скоростные качества, футболисты, физические качества, специфические и неспецифические средства.

**Введение.** Тенденцией развития современного футбола является выполнение футболистами в игре все в большей мере технико-тактических и двигательных действий с мячом и без мяча с проявлением максимальной скорости. Кроме того, от игроков требуется умение владеть мячом на высокой скорости с перемещениями и выполнять многократно «взрывные» действия по ходу игры. Не обладая быстротой, трудно рассчитывать на игру в классной команде.

В процессе игры быстрота у футболистов проявляется в скорости реакции и в выполнении движений [1].

Для характеристики физических качеств спортсменов, непосредственно определяющих его скоростные способности, использовался в основном обобщающий термин «быстрота». Быстрота – это комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции [7].

Наиболее интенсивное развитие быстроты у детей с 10 до 11 лет [8]. По данным Г. В. Монакова, прирост скорости с 10 до 14 лет составляет 17–20%, а после 15 лет – 8%.

Быстрота – это способность человека выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) в минимально короткое время без наступления утомления. Быстрота как двигательная способность представляет собой совокупность относительно независимых компонентов:

- 1) скрытого (латентного) периода простой двигательной реакции;
- 2) быстроты одиночного движения;
- 3) частоты (темпа) движений [11].

Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо, наряду с повторным бегом на максимальной скорости, широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения [4].

Особое внимание развитию быстроты уделяют

в период с 6 до 13 лет, а развитию быстроты действий – с 8 до 14 лет. Упражнения на быстроту рекомендуется выполнять после энергичной разминки в начале основной части, преимущественно до выполнения статистических усилий и перед упражнениями, направленными на развитие выносливости. Во время выполнения этих упражнений игрок должен быть сосредоточен и прикладывать максимальные усилия [10].

В возрасте 12–14 лет рекомендуется [5] эффективно развивать скоростно-силовые качества и быстроту, а также общий уровень функциональных возможностей. Этот возраст характеризуется неравномерностью физической подготовленности и задача этого этапа – создание предпосылок для будущего совершенствования всех качеств, определяющих спортивный результат [5].

Уровень развития скоростных способностей – один из важнейших показателей специальной физической подготовленности футболистов (Л. М. Максимков, 1988; Д. Динков, 1995; С. Ю. Тюленев, 1999, 2003).

Сформированность скоростных качеств способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических действий, что обеспечивает дополнительное время для эффективности решения важных двигательных задач в футболе.

В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к скорости и к скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего это касается умения быстро принимать решения на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, находить партнеров [2].

Весь процесс подготовки футбольного резерва рекомендуют рассматривать в 4 этапа, соответствующих возрастным особенностям юных футболистов:

I этап (8–10 лет) предварительной подготовки [3];

II этап (11–12 лет) начальной специализации [4];

III этап (13–15 лет) углубленной специализации [5];

IV этап (16–17 лет) спортивного совершенствования [6].

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-4.010](http://dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-4.010)

© ПЕРЕВОЗНИК В. И. 2014



На всех этапах предусмотрены контрольные тестирования, что позволяет оценивать в динамике эффективность тренировочного процесса и перспективность каждого футболиста [4].

Для изменения частоты движений в спортивной практике чаще всего используют различные беговые упражнения в течение 5–10 с.

Бег на 30 м с ходу является наиболее простым и надежным способом определения скоростных способностей у лиц любого возраста и подготовленности. Тест повторяют дважды с интервалом в 3–5 мин. В расчет принимают лучший результат [11].

**Цель исследования:** изучение особенностей развития физического качества быстроты у футболистов 12–14 лет.

**Задачи:**

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы изучить возрастные особенности развития физического качества быстроты у юных футболистов 12–14 лет.

2. По результатам тестирования выявить динамику развития физического качества быстроты у юных

футболистов 12–14 лет.

**Материал и методы исследования.** Данные наблюдения проводились с футбольной командой академии «Металлист» на протяжении трех лет.

В тренировочном процессе тренеры использовали в микроцикле подготовительного периода одно занятие легкоатлетической направленности, что положительно сказалось на улучшении результатов по развитию физического качества быстроты.

Исследования проводились на протяжении 2011–2013 гг. на базе футбольной академии «Металлист» с футболистами 12, 13, 14 лет. В эксперименте принимали участие юные футболисты 1998 г. р. одной группы в количестве 20-ти человек.

Для определения развития физического качества быстроты использовался тест «бег на 30 метров». Тесты проводились в стандартных одинаковых условиях, время пробегания 30-метрового отрезка фиксировались с помощью милиэлектросекундомера. Юные футболисты выполняли две попытки, в протокол заносился лучший результат.

Таблица 1

Результаты бега на 30 метров юных футболистов на протяжении 3-х лет, с

№ п/п	ФИО	12 лет	13 лет	14 лет
1	Малиновский Назар	5,02	4,40	4,07
2	Гудзь Станислав	5,27	4,40	4,04
3	Игнатенко Владислав	4,94	4,58	4,06
4	Мазун Михаил	4,79	4,53	4,12
5	Скарунский Дмитрий	5,52	4,92	4,13
6	Калодяжний Ярослав	5,25	4,87	4,17
7	Калюжный Иван	5,15	4,63	4,19
8	Есып Максим	5,83	4,80	4,14
9	Чекис Максим	5,63	5,09	4,26
10	Пискун Данил	5,37	4,76	4,24
11	Зиновьев Вадим	5,10	4,67	4,30
12	Суханский Игорь	5,38	4,91	4,30
13	Фесик Владислав	5,52	4,85	4,31
14	Суровыкин Богдан	5,65	5,02	4,51
15	Мекеладзе Александр	5,49	4,83	4,48
16	Луценко Ярослав	5,40	4,75	4,48
17	Шевченко Александр	5,37	4,72	4,44
18	Сергиенко Виталий	5,03	4,64	4,46
19	Бейтлинк Дмитрий	5,52	4,92	4,37
20	Трифанов Артем	5,70	5,13	4,92
	Требования нормативов	<b>5,10</b>	<b>4,80</b>	<b>4,40</b>
	<b>В среднем по группе, <math>\bar{X} \pm m</math></b>	<b>5,35±0,06</b>	<b>4,77±0,05</b>	<b>4,30±0,05</b>

Таблиця 2

Матриця достовірності різних показателів швидкості футболістів 12–14 років

Вік	12–13 років		13–14 років		14–15 років	
	t	p	t	p	t	p
12–13 років	*		7,43	<0,001	13,44	<0,001
13–14 років	–	–	*		6,65	<0,001

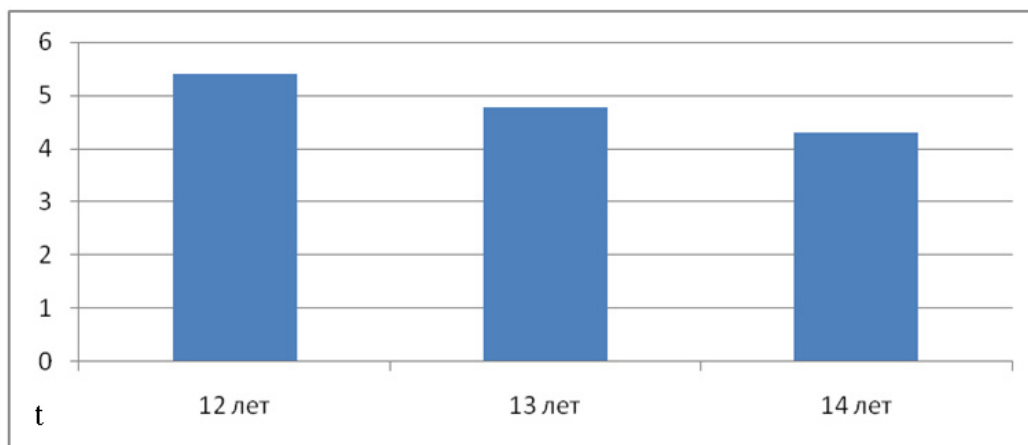


Рис. 1. Динаміка розвитку фізичного якості швидкості футболістів 12–14 років

Использовались такие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической обработки полученных результатов.

#### Результаты исследований и их обсуждение.

В табл. 1 приведены показатели в беге на 30 м футболістів 12, 13, 14 років, а также нормативные требования для этих возрастов. Нормативный результат для юных футболістів 12 лет составляет 5,10 с в соответствии учебной программой для детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства [9]. Средний показатель в беге на 30 м группы 12-летних футболістів составил  $5,35 \pm 0,06$  с.

Нормативные требования в беге на 30 метров для 13-летних футболістів составляет 4,80 с, средний показатель по группе равен  $4,77 \pm 0,05$  с.

Анализируя полученные результаты тестирования 12-летних футболістів, можно сделать вывод, что группа в среднем не выполнила нормативные требования. Это было связано с тем, что не было целенаправленных занятий по развитию швидкості. В то же время использование специальных занятий и средств у 13-летних футболістів дало положительный результат – группа в среднем вложилась в нормативные требования теста на 30 метров.

Анализируя результаты в беге на 30 м у 14-летних футболістів, необходимо отметить, что группа также вкладывается в нормативные требования. Средний

результат равен  $4,30 \pm 0,05$  с, нормативные требования для этой возрастной группы составляет 4,40 с.

Анализируя показатели 13-летних футболістів, следует отметить, что достоверно улучшились ( $p < 0,001$ ) результаты в беге на 30 метров по сравнению с футболістами 12 лет.

Однако наиболее существенное улучшение результатов швидкості наблюдается в 14-летнем возрасте по сравнению с 12-ми и 13-ми футболістами ( $p < 0,001$ ).

#### Выводы:

1. Анализируя результаты юных футболістів в беге на 30 метров, можно сделать вывод, что только группа 12-летних футболістів не вкладывается в нормативные требования. В тоже время группы 13-летних и 14-летних футболістів вкладываются в нормативные требования и достоверно улучшилась динамика результатов в беге на 30 метров по сравнению с 12-летними.

2. Использование в учебно-тренировочном процессе, в микроцикле подготовительного периода занятия легкоатлетической направленности дает положительный результат в развитии физического качества швидкості.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем будут продолжены исследования с данной группой, связанные с развитием физических качеств и соревновательной деятельностью.

#### Список использованной литературы:

1. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболістів / А. П. Герасименко. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – 156 с.
2. Качалин Л. Тренировка футболістів / Л. Качалин, Л. Горенский. – М. : Спорт, Словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984. – С. 22.
3. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I-й этап. (8–10 лет) / А. А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
4. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе.

II-й етап. (11–12 лет) / А. А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.

5. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе.

III-й етап. (13–15 лет) / А. А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 312 с.

6. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе.

IV-й етап. (11–12 лет) / А. А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 160 с.

7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков; – 2-изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 115–117.

9. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2003. – 106 с.

10. Перевозник В. И. Влияние специальных средств на скоростные способности юных футболистов 12–13 лет / В. И. Перевозник // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 79–84.

11. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учебное пособие] / В. А. Романенко. – Донецк : ДОН-НУ, 2005. – С. 112, 122.

Стаття надійшла до редакції: 15.07.2014 р.

Опубліковано: 31.08.2014 р.

**Анотація.** Перевозник В. І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. **Мета:** визначити динаміку розвитку швидкісних здібностей юних футболістів. **Матеріали і методи:** проаналізовано зміну показників швидкості футболістів у бігу на 30 метрів при виконанні як специфічних, так і неспецифічних засобів. У навчально-тренувальному процесі футболістів 12–14 років застосовувалися специфічні засоби, а також проведення одного легкоатлетичного заняття для розвитку швидкості. Проаналізовані літературні джерела з розвитку швидкості юних футболістів, використовувалися методи: педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Результати:** визначено динаміку розвитку фізичної якості швидкості у юних футболістів при використанні специфічних і неспецифічних засобів. **Висновки:** використання в навчально-тренувальному процесі у мікроциклі підготовчого періоду заняття легкоатлетичної спрямованості дає позитивний результат у розвитку фізичної якості швидкості.

**Ключові слова:** швидкість, швидкісні якості, футболісти, фізичні якості, специфічні та неспецифічні засоби.

**Abstract.** Perevoznyk V. I. The dynamics of the high-speed abilities of young players 12, 13, 14 years old. **Purpose:** to determine the dynamics of the high-speed abilities of young players. **Materials and Methods:** the change in performance of speed players at women's 30 meters run, using both specific and non-specific methods. In the training process of players 12–14 years to use specific tools, as well as holding athletic activities for the development of speed. The literature analyzed for the development of young players quickness, educational testing, methods of mathematical statistics. **Results:** the dynamics of development of physical skill of speed for young players using specific and non-specific methods. **Conclusions:** the use of the training process in micro-cycle preparatory period of athletics orientation training gives a positive result in the development of the physical speed quality.

**Keywords:** speed, football, physical skill, specific and non-specific methods.

#### References:

1. Gerasimenko A. P. Sovershenstvovaniye osnov tekhniko-takticheskogo masterstva yunyh futbolistov [Improving fundamentals of technical and tactical skills of young football players], Volgograd, 2002, 156 p. (rus)
2. Kachalin L., Gorenkiy L. Trenirovka futbolistov [Coaching football], Moscow, Bratislava, 1984, pp. 22. (rus)
3. Kuznetsov A. A. Organizatsionno-metodicheskaya struktura uchebno-trenirovochnogo protsessa v futbolnoy shkole. I-y etap. (8–10 let) [Organizational and methodological framework of the training process in the football school. I-th stage. (8–10 years)], Moscow, 2007, 112 p. (rus)
4. Kuznetsov A. A. Organizatsionno-metodicheskaya struktura uchebno-trenirovochnogo protsessa v futbolnoy shkole. II-y etap. (11–12 let) [Organizational and methodological framework of the training process in the football school. II-nd stage. (11–12 years)], Moscow, 2007, 208 p. (rus)
5. Kuznetsov A. A. Organizatsionno-metodicheskaya struktura uchebno-trenirovochnogo protsessa v futbolnoy shkole. III-y etap. (13–15 let) [Organizational and methodological framework of the training process in the football school. III-th stage. (13–15 years)], Moscow, 2007, 312 p. (rus)
6. Kuznetsov A. A. Organizatsionno-metodicheskaya struktura uchebno-trenirovochnogo protsessa v futbolnoy shkole. IV-y etap. (11–12 let) [Organizational and methodological framework of the training process in the football school. IV-th stage. (11–12 years)], Moscow, 2007, 160 p. (rus)
7. Matveyev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and Methodology of Physical Education], Moscow, 1991, 543 p. (rus)
8. Monakov G. V. Podgotovka futbolistov. Teoriya i praktika [Preparing players. Theory and practice], Moscow, 2007, pp. 115–117. (rus)
9. Navchalna programma dlya dityacho-yunatskikh sportivnikh shkil, spetsializovanih dityacho-yunatskikh shkil olimpiyskogo rezervu, shkil vishchoi sportivnoi maysternosti [The curriculum for youth sports schools, specialized schools for children and youth Olympic reserve school high sports], Kyiv, 2003, 106 p. (ukr)
10. Perevoznyk V. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 4, pp. 79–84. (rus)
11. Romanenko V. A. Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey [Diagnosis of motor abilities], Donetsk, 2005, p. 112, 122. (rus)

Received: 15.07.2014.

Published: 31.08.2014.

**Перевозник Володимир Іванович:** к. фіз. вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Перевозник Владимир Иванович:** к. физ. восп., доцент, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Vladimir Perevoznyk:** Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivs'ka 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**E-mail:** infiz@kharkov.ukrtel.net