

Анциферова Ксения Алексеевна, ст. преподаватель, ПетрГУ

Логинова Полина Андреевна, студентка 5-го курса, ПетрГУ

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ», С ПОМОЩЬЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: В статье рассматривается влияние лёгкоатлетических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств девушек 14-15 лет, занимающихся по направлению «футбол». Важно отметить, что развитие скоростно-силовых качеств, способствует лучшему усвоению технических навыков футболистов, быстроте реакции в процессе движения.

Ключевые слова: футбол, скорость, сила, сенситивные периоды.

Annotation: The article discusses the influence of track and field exercises on the development of speed-strength qualities of girls aged 14-15, who are engaged in the direction of "football". It is important to note that the development of speed-strength qualities contributes to a better assimilation of the technical skills of football players, the speed of reaction in the process of movement.

Key words: football, speed, strength, sensitive periods.

Актуальность. Футбол – один из известных и основных командных видов спортивной деятельности. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в данной области требует всестороннего развития физических качеств, как на начальном этапе, так и на последующих этапах спортивной специализации.

Физическая подготовка является важной частью тренировочного процесса, от уровня развития физических качеств зависит не только результат

спортсмена на соревнованиях, также состояние здоровья и перспектива дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Следует отметить важность общей физической подготовки на начальных этапах зачисления в группы будущих спортсменов. Важно выделить, что общая физическая подготовка является фундаментом для последующего физического развития спортсмена и уровня спортивных результатов, как в командных видах деятельности, так и в одиночных. Следовательно, необходимо понимать, что для каждого возрастного этапа присущи сенситивные периоды развития физических качеств спортсмена [2].

Специалистами в области физической культуры отмечается важность понимания педагогами сенситивных периодов с целью гармоничного развития спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Следует выделить, что сенситивным периодом развития скоростных способностей, как у девушек, так и у юношей является возраст 7 до 11 лет, медленный прирост продолжается с 11 до 15 лет. Благоприятным периодом развития силы у девушек считается период от 11-12 до 16 лет. Учеными в области физической культуры и спорта отмечается важность поддержания физических качеств спортсмена на последующих этапах подготовки средствами комплексной и специальной направленности, с целью предотвращения резкого спада спортивных результатов [1].

В игровых видах спорта, особенно в футболе, важно место занимает специальная физическая подготовка, так как в данных видах спортивной деятельности важным являются вопросы проявления высоких скоростных возможностей, при выполнении технических элементов и быстроты ориентации в движении [2].

Важно отметить необходимость в тренировочной деятельности, юных футболистов, дифференцированного подхода, так как вовлечение различных средств и методов развития физических качеств оказывает положительное влияние на эмоциональную составляющую каждого спортсмена и способствует лучшему усвоению техники трудных элементов.

Специалистами отмечается, что для применения различных средств и методов развития скоростно-силовых качеств спортсменов, занимающихся футболом, необходимо выявить объём скоростно-силовой работы в течении тренировки, также разработать комплекс лёгкоатлетических упражнений, с целью выявления уровня и дальнейшего развития данных качеств [3].

Объект исследования: физическое воспитание девушек 14-15 лет, занимающихся по направлению «футбол».

Предмет исследования: методика, направленная на развитие скоростно-силовых качеств девушек 14-15 лет, занимающихся по направлению «футбол».

Цель: выявить эффективность влияния легкоатлетических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств спортсменок 14-15 лет, занимающихся по направлению «футбол».

Гипотеза: предполагается, что применение лёгкоатлетических упражнений на занятиях повысит уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменок.

Практическая часть исследования

В ходе эксперимента занимающиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 10 человек в каждой группе, выбранные методом случайной выборки.

В экспериментальной группе занятия проходили с применением легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. В то время как в контрольной группе занятия осуществлялись по обычной программе.

Для проведения контрольных тестов были использованы труды В.И.Лях, А.А. Зданевич, А.П.Матвеева.

Эксперимент проходил в течении 14 дней (2 недели) на базе МОУ ДО ДЮСШ №7 (Юность).

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств использовались следующие критерии:

Таблица 1.

Контрольные упражнения	Показатели					
	Юноши			Девушки		
Оценка(балл)	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег на 60 м (сек)	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	175	165	156
Метание набивного мяча сидя 1 кг	565	435	395	480	390	340

Результаты контрольной группы

Таблица 2

До проведения эксперимента	Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину	Метание мяча
Евгения А.	5.4	10.9	153	345
Оксана И.	5.2	10.7	150	330
Виктория В.	6.1	10.7	157	363
Наталья А.	5.9	10.5	161	370
Евгения К.	5.7	10.3	163	365
Наталья В.	6.0	9.9	173	345
Валерия О.	6.0	9.8	170	395
Мария Л.	6.2	9.9	169	390
Наталья Н.	5.8	10.9	165	344
Оля М.	5.7	9.6	170	350

Таблица 3

После проведения эксперимента	Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину	Метание мяча
Евгения А.	5.5	10.8	150	340
Оксана И.	6.4	11.0	150	335

Виктория В.	6.0	10.7	153	365
Наталья А.	5.9	10.8	160	365
Евгения К.	5.6	10.0	163	330
Наталья В.	6.0	10.5	174	350
Валерия О.	6.1	10.9	170	400
Мария Л.	6.1	9.9	170	395
Наталья Н.	5.8	10.6	165	370
Оля М.	6.3	9.9	167	355

Результаты экспериментальной группы

Таблица 4

После проведения эксперимента	Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину	Метание мяча
Дарья П.	5.3	10.5	155	340
Вера В	5.5	10.6	160	385
Анна О.	5.1	10.3	165	375
Варвара Н.	6.0	10.9	159	370
Василиса Д.	5.7	10.5	156	400
Мария Р.	5.8	10.3	168	450
Юлия С.	5.8	10.7	166	397
Надежда И	5.9	10.7	170	450
Мария Ю.	6.0	10.9	177	440
Ксения М.	6.0	10.6	169	330

Таблица 5

После проведения эксперимента	Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину	Метание мяча
Дарья П.	5.1	10.4	160	340
Вера В.	5.4	10.3	170	375
Анна О.	5.1	10.5	165	385
Варвара Н.	5.9	10.8	160	380
Василиса Д.	5.8	10.3	160	380

Мария Р.	5.8	10.0	175	405
Юлия С.	5.6	9.7	160	400
Надежда И.	5.8	10.8	170	470
Мария Ю.	5.9	10.8	180	445
Ксения М.	5.8	10.9	165	340

Средний показатель контрольной и экспериментальной группы по каждому нормативу до и после проведения эксперимента в баллах

Таблица 6

Средний показатель %		Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину с места	Метание мяча	
Девушки	КГ	до	23%	25.4%	24.4%	26.3%
		после	20.3%	23.3%	21.3%	23.3%
	ЭГ	до	31.3%	23.3%	30.4%	27.4%
		после	33.3%	30.3%	34.4%	32.3%

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что применение легкоатлетических упражнений с целью развития скоростно-силовых качеств спортсменок, занимающихся футболом, достаточно эффективны. Полученные данные в таблице 6 показывают прирост спортивных показателей в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе отмечается незначительный спад показателей.

Библиографический список:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2007. - 463с.
2. Киркендалл Дональд. Анатомия футбола / пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240с.: ил.
3. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». - М.: Академия, 2008. - 272с.