



Метод круговой тренировки в силовой подготовке футболистов старшего школьного возраста

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы применения метода круговой тренировки для развития силовых качеств в подготовке футболистов старшего школьного возраста. Предложены для совершенствования силовых способностей физические упражнения с увеличенным сопротивлением посредством метода круговой тренировки.

Ключевые слова: футбольная техника, круговая тренировка, силовые способности, статическая сила, динамическая сила, физические упражнения, силовая подготовка, старший школьный возраст.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

О проблемах повышения качества специального профессионального образования пишут многие современные учёные [1; 2]. Многими исследователями доказано, что футбольным игрокам необходимо реализовать свои силовые способности, при этом игрокам следует проявлять силовые качества при выполнении специфических движений и без мяча, и с мячом, например: удары, старты, прыжки, толчки и другие специальные движения в очень короткие промежутки времени [3; 4]. За период своего существования в футболе накоплено достаточно средств для изучения футбольной техники. Несомненно, футбол является динамичным видом спорта. Значительных результатов достигает лишь та команда, участники которой стремительно решают задачи, рождающиеся в процессе игры.

Поэтому тренеры предъявляют повышенные требования к подготовке молодых футбольных игроков. В первую очередь тренеры развивают у игроков быстроту мышления, стремительность воплощения технических приемов, что обнаруживает и предполагает значительный уровень развития скоростных качеств, выносливости, силовых качеств, ловкости и гибкости. Современный футбольный тренер предпочитает методы и способы тренировок, адаптированные и отвечающие к нынешним запросам игры.

Одним из плодотворных средств подготовки футболистов служит круговая тренировка. В задачу круговой тренировки входит достижение большой работоспособности организма при помощи тренинга нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в систематическом их чередовании. Правильное выполнение конкретных упражнений, которые должны быть определенным образом выбраны и кумулированы в заданном времени, обеспечивают быстроту совершенствования физических качеств за короткий промежуток времени.



Ведущим принципом круговой тренировки служит то, что она есть организационно-методическая форма и включает в себя частные методы использования физических упражнений. В круговой тренировке учащиеся разбиты на малые группы 2-6 человек и последовательно преодолевают все «станции», выполняя на каждой из них физические упражнения. Круговую тренировку можно эффективно использовать как для вырабатывания физических качеств, так и для усовершенствования технических приёмов футбольного игрока.

Обращаем внимание, что упражнения для развития физических качеств воздействуют на определенные мышцы. Различают ведущие категории силы, говоря о силовой подготовленности футболистов: статическая сила как способность развить наибольшие усилия в режиме статики; динамическая сила как способность развить физические усилия много раз подряд за определённый промежуток времени при ситуации стремительного движения и мобильного динамического режима мышечной работы; взрывная сила как способность развить максимум усилий за минимальный короткий временной промежуток. Основу движения составляет разовое максимальное мышечное усилие с замахом.

При целенаправленном совершенствовании, развитии двигательных качеств и улучшении их комплексного проявления чаще всего применяют простые и несложные легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения тяжелой атлетики, а также других видов спорта. Для усовершенствования технических приемов у футболистов употребляются хорошо освоенные ими упражнения. Соотношение числа станций по целенаправленному вырабатыванию двигательных качеств обусловлено специальными задачами учебно-тренировочного занятия.

Силовые способности разделяют на собственно-силовые, например, статический режим либо медленные движения, и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Круговая тренировка представлена комплексной тренировкой, которая сочетает разнообразные типы упражнений. Эти тренировки содержат отдых, физические упражнения на сопротивление и на скорость. Эта тренировка совершенствует силу мышц, упрочивает кардиореспираторную выносливость. Цикл состоит из активного периода в 60–90 секунд и подобного по времени этапа отдыха. В круговую тренировку можно подключать до 15 типов физических упражнений [5].

Формы тренировок из других видов спорта нельзя копировать слепо и тренировать футбольного игрока так же, как легкоатлета и штангиста. Научные рекомендации нужно применять только в их футбольной интерпретации. Поэтому, специальные методы тренировки для развития физической силы, например, такие, как тренировки интервальные и постоянные нагрузки, при всей своей специфичности следует комбинировать с занятиями техническими и занятиями на тактику, ориентированными на игровую обстановку. Однотонные занятия сокращают внутреннюю радость игровой деятельности, что противоречит специфическим требованиям игры.

Проявление силовых качеств обусловлено влиянием следующих факторов: усилием и концентрацией возбуждения и торможения нервно-мышечных процессов, волевыми усилиями, состоянием костно-мышечного аппарата, размером физиологического поперечника мышц, химизмом мышечных тканей, а также биомеханическими характеристиками спортсмена и величиной некоторых мышечных групп и техникой физических упражнений.



Силовые способности разделяют на собственно-силовые, например, статический режим либо медленные движения, и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

В современную классификацию силовых способностей учёными был использован критерий видоизменения длины мышц при исполнении упражнений, другими словами, усилие в мышце нарастает, а длина ее изменяется неодинаково:

1. Для изометрического или удерживающего режима характерна неменяющаяся длина мышцы (пример: удержание прямого угла в упоре на брусьях).
2. Для преодолевающего режима характерна уменьшающаяся длина мышцы (пример: жим штанги или подтягивание).
3. Для уступающего режима характерна увеличенная длина мышцы (пример: прыжки в глубину).

В соответствии с названными режимами проявления силы дифференцируют: силу статическую, то есть стабильную длину мышцы, динамическую силу, когда длина мышц меняется и амортизационную силу в уступающем режиме.

По последним данным выделяют следующие основные категории силы, говоря о силовой подготовленности футболистов: статическая сила как способность развить наибольшие усилия в режиме статики; динамическая сила как способность развить физические усилия много раз подряд за определённый промежуток времени при ситуации стремительного движения и мобильного динамического режима мышечной работы; взрывная сила как способность развить максимум усилий за минимальный короткий временной промежуток.

Исследователи отмечают нижеследующие виды силовых способностей:

1. Максимальная сила характеризуется максимальными возможностями, которые спортсмены могут проявлять при самом большом произвольном мускульном сокращении.
2. Взрывная сила – есть способность овладевать сопротивлением с максимально высокой скоростью.
3. Для силовой выносливости характерна способность продолжительно поддерживать лучшие силовые характеристики движений.

При равном уровне тренированности спортсмены с большим весом способны поднимать и значительную тяжесть. В этом случае наблюдаем подчиненность силы к весу. Различают абсолютную силу, при ней наибольшие силовые показатели вымерены безотносительно к весу спортсмена и относительную силу, при которой уровень максимальных силовых показателей измерен соотносительно массы тела спортсмена [6].

Обращаем внимание, что упражнения для развития физических качеств воздействуют на определенные мышцы. При целенаправленном совершенствовании, развитии двигательных качеств и улучшении их комплексного проявления чаще всего применяют простые и несложные легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения тяжелой атлетики, а также других видов спорта. Для усовершенствования технических приемов у футболистов употребляются хорошо освоенные ими упражнения. Соотношение числа станций по целенаправленному вырабатыванию двигательных качеств обусловлено специальными задачами учебно-тренировочного занятия.

К основным средствам силовой подготовки 15–16-летних футболистов относят физические упражнения. Они представлены двигательными действиями, которые выбраны и используются методически строго для осуществления определенной за-



дачи. Все основные средства подразделяют на специфические (физические упражнения с мячом), и неспецифические (физические упражнения без мяча) [7].

В тренировке футболистов используют специфические упражнения: соревновательные и специальные. Соревновательные физические упражнения представлены набором специфических двигательных действий, составляющих собственно игру футбол и выполняются они в абсолютном соответствии правилам состязаний по футболу. К соревновательным упражнениям причисляют игры официальные, игры контрольные, товарищеские игры, двусторонние игры, мини-футбол.

Специальные упражнения представлены подбором двигательных действий, составляющих элементы соревновательных упражнений, а также их варианты. Их основное предназначение – это технико-тактическое совершенство и формирование специальных физических качеств футбольного игрока.

Специальными упражнениями являются упражнения с мячом, взаимодействия в парах или тройках, а также игровые задания. Специальные упражнения можно выполнять дозированно и эффективно.

Неспецифическими являются обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Обще-подготовительные упражнения являются средствами общей подготовленности футболистов, поскольку призваны разрешить задачи гармоничного всестороннего физического воспитания, при этом они избирательно сказываются на формировании основных физических качеств, улучшают двигательные координации, навыки и умения.

Специально-подготовительные упражнения имеют значимую схожесть со специальными физическими упражнениями по форме, структуре и характеру в проявлении психофизических качеств.

Выбрать величину сопротивления и темп выполнения физических упражнений для выработки силовых способностей спортсменов должен индивидуально, что определяется возрастом и морфологическими особенностями занимающегося.

Разумно в подготовке молодых футболистов употреблять для развития силы одоление непределных отягощений с предельным числом (количеством) повторов. Физические упражнения с непределными силовыми напряжениями разрешают проверить технику выполнения движений футбольных игроков и осуществлять эти движения более скоординированно [8].

Для выработки силы мышц используются упражнения с отягощениями, оказывающими влияние на две самые важные для молодых футболистов группы мышц. К ним относят упражнения скоростно-силовые, общеразвивающие, упражнения с отягощениями и без них, упражнения без предметов, в парах, с партнером типа «качели» или «мельница», с набивными мячами, со штангой, на гимнастических скамейках, с преодолением полосы препятствий, с барьерами, удары по мячу.

Предметом нашего исследования стала круговая тренировка как метод развития силовых качеств футболистов 15–16 лет. Экспериментальное исследование проводилось на базе ДЮСШ г. Кропоткина в 2014 г. В качестве контрольной группы мы взяли футболистов ДЮСШ г. Тихорецка. Занятия с футбольными игроками экспериментальной группы проводились трижды в неделю, из них дважды в неделю в тренировке мы применяли метод круговой тренировки. Продолжительность занятий составила 90 минут. На подготовительную часть отвели 20 минут. На основную часть мы отвели 50 минут. Длительность заключительной части продолжалась 10 минут. В основной части тренировки мы применили разработанные нами для экспериментальной группы



четыре комплекса, включавших специально отобранные физические упражнения для силовой подготовки футболистов старшего школьного возраста.

Упражнения в ЭГ выполнялись преимущественно в предельном темпе, длительность работы на каждой станции составляла до 15 секунд, длительность отдыха до 45 секунд. Уровень отягощений составил до 40 кг. Занятия с футболистами старшего школьного возраста КГ проводились также трижды в неделю по 90 минут, но с применением метода интервального.

Применённая нами в ЭГ круговая тренировка представлена комплексной тренировкой, которая сочетала разнообразные типы упражнений. Эти тренировки содержали и отдых, и физические упражнения на сопротивление, на скорость. Эта тренировка совершенствовала силу мышц, упрочивала кардиореспираторную выносливость. Цикл состоял из активного периода в 60–90 секунд и подобного по времени этапа отдыха. В круговую тренировку мы подключали до 15 типов физических упражнений.

Упражнения на станциях мы подбирали так, чтобы каждая последующая серия подключала к работе новую мускульную группу. Численность упражнений, действующих на разнообразные мышечные группы, длительность их выполнения на станциях зависела от задач, что решаются в тренировочном процессе, от возраста и пола спортсменов, от их подготовленности.

При целенаправленном совершенствовании, развитии двигательных качеств и улучшении их комплексного проявления применяли простые и несложные легкоатлетические, гимнастические упражнения, упражнения тяжелой атлетики, других видов спорта, что мы и реализовали в экспериментальной методике. Для усовершенствования технических приемов у футбольных игроков употреблялись хорошо освоенные ими упражнения. Соотношение числа станций по целенаправленному выработыванию двигательных качеств было обусловлено специальными задачами учебно-тренировочного занятия.

В конце нашего исследования мы пришли к заключению, разработанная нами методика с комплексами упражнений для круговой тренировки с целью воспитания силовых способностей футболистов старшего школьного возраста оказалась эффективной.

Говоря о силовой подготовленности футболистов, исследователи выделяют три ведущие категории силы: статическая сила как способность развить наибольшую силу в статическом режиме; динамическая сила как способность развить усилия несколько раз подряд за установленный временной промежуток при ситуации стремительного движения и динамического режима работы мышц; взрывная сила как способность развить максимум усилий за минимальный короткий временной промежуток.

Изучив специальные научно-методические источники по проблеме нашего исследования, мы установили, что многочисленными исследователями предложены для совершенствования силовых способностей у футболистов старшего школьного возраста физические упражнения с увеличенным сопротивлением.

Для усовершенствования технических приемов у футболистов нами употреблялись хорошо освоенные ими упражнения. Соотношение числа станций по целенаправленному выработыванию двигательных качеств было обусловлено специальными задачами учебно-тренировочного занятия.

В процессе выполнения экспериментальной части нашего исследования нами были установлены показатели силовой подготовленности 15–16-летних футболистов опытных групп, занимающихся футболом. В начале исследования все численные показатели тестов были практически одинаковы и ниже норматива.



Мы разработали содержание учебно-тренировочных занятий 15–16-летних футболистов, используя метод круговой тренировки. В экспериментальной методике содержались физические упражнения с гирями, со штангой, с другими отягощениями, применили упражнения по перемещению массы собственного тела, прыжковые упражнения с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, упражнения с отягощениями.

Эффективность экспериментальной методики определялась с помощью методов математической статистики. По истечении эксперимента показатели в опытных группах по сравнению с исходными выросли. Недостоверными по критерию Стьюдента оказались приросты результатов только в тесте «Становая сила», в остальных – улучшение показателей силовых качеств оказалось достоверным.

Таким образом, применение метода круговой тренировки позволило нам в ходе эксперимента с 15–16-летними футболистами поднять уровень развития силовой подготовленности футболистов старшего школьного возраста.

Ссылки на источники:

1. Жигимонт С. Н. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Современные научные исследования. Вып. 2. – Концепт: науч.-метод. электрон. журн. – 2014. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54493.htm>
2. Сердюк И. И. Проблемы повышения качества профессионального образования // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. – 2014. – Т. 20. – С. 4046–4050.
3. Энциклопедия спортивная. Футбол. – М.: Эксмо, 2014. – 64 с.
4. Яровой С. М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий. – Харьков, 2011. – 129 с.
5. Энциклопедия спортивная ...
6. Яровой С. М. Указ. соч.
7. Энциклопедия спортивная ...
8. Яровой С. М. Указ. соч.

Alexander Soroka,

lecturer at the Department of social and humanitarian disciplines of the branch of Federal state budget educational institution of higher professional education "Kuban state University", Tikhoretsk

mc.dok@bk.ru

Aleftina Bursova,

Senior lecturer of the Department of physical education branch FGBOU VPO "Karachay-Cherkessia state University n.a. UD Aliyev", Kropotkin

aleftina.bursova@yandex.ru

The method of circuit training in strength training players of high school age

Abstract. In the article the questions of application of the method of circuit training for the development of power quality in the training of players in the senior school age. Many researchers proposed to improve the strength abilities of the players of high school age physical exercise with increased resistance.

Key words: football equipment, circuit training, ability power, static power, dynamic power, exercise, strength training, senior school age.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

ISSN 2304-120X



9 772304 120142



4 2