

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Зинченко И. А., Щербак Р. М.

Национальная юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого.

Аннотация. Показана динамика физической подготовленности футболистов при занятиях степ-аэробикой и влияние ее на активизацию анаэробных процессов. Показан прирост и относительная стабилизация соответствующих показателей скоростных, скоростно-силовых, пространственно-временных и координационных способностей футболистов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тренировочный процесс футболистов, степ-аэробика.

Анотація. Зінченко І. О., Щербак Р. М. Змінення показників фізичної підготовленості футболістів при заняттях степ-аеробікою у річному циклі підготовки. Показана динаміка фізичної підготовленості футболістів при заняттях степ-аеробікою і вплив її на активізацію анаэробних процесів. Показано приріст і відносна стабілізація відповідних показників швидкісних, швидкісно-силових, просторово-часових і координаційних здібностей футболістів.

Ключові слова: фізична підготовленість, тренувальний процес футболістів, степ-аеробіка.

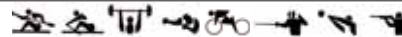
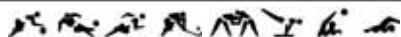
Abstract. Zinchenko I., Sherbak R. Changes of indexes of physical preparedness of football players at step-aerobics training in circannian cycle of preparation. The dynamics of football players' physical preparedness on step aerobics classes and its influence on anaerobic processes' activation is displayed. The increase and relative stabilization of the relevant indices of football players' high-speed, speed and power, spatially temporal and coordinating abilities are revealed.

Key words: physical preparedness, football players' training process, step-aerobics.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. На современном этапе

развития спортивной подготовки арсенал средств тренировочного процесса достиг широкого диапазона. Это в полной мере касается и футбола, где постоянное увеличение напряженности соревновательной

© Зинченко И. А., Щербак Р. М. 2009



деятельности футбольных команд влечет за собой снижение объемов функциональной подготовки. Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнем развития физических качеств, разностороннему формированию которых способствует как тренировочный процесс, так и непосредственно игра.

Постоянные рывки и ускорения требуют развития быстроты, силовых единоборств, ударов по мячу и т. д., способствуют совершенствованию скоростно-силовых качеств, а стремление к своевременному и точному выполнению технико-тактических действий обуславливают развитие координации. Все действия в футболе многократно повторяются во времени, что невозможно эффективно осуществлять без проявления различных видов выносливости. Для футбола характерен высокий уровень развития способности противостоять утомлению без снижения эффективности технических и тактических действий игроков.

Футбол становится все более сложным и, в связи с этим, все более тяготеет к науке. Сейчас во всех ведущих командах ведется на основе педагогических наблюдений количественный и качественный анализ игры, позволяющий точно оценивать продуктивность технической и тактической деятельности отдельных футболистов, звеньев и команды в целом, вносить коррективы в построение учебно-тренировочного процесса.

Отличительной особенностью в футболе является наличие широкого комплекса сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий и обладающих определенной приспособительной вариативностью к изменяющимся условиям соревновательной борьбы [2–4; 6].

Особое внимание в тренировочном процессе футболистов следует уделять развитию скоростных, скоростно-силовых, координационных характеристик, выносливости и функции вестибулярного аппарата. Достаточное развитие этих показателей позволяет совершенствоваться физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов, что предполагает использование большого арсенала тренировочных средств.

Упражнения «аэробного» характера в футболе рассматриваются как, энергетические процессы, основывающиеся на использовании кислорода, то есть на окислении, и могут быть отобраны из тренировочных средств степ-аэробики.

В степ-аэробике спортсмены выполняют упражнения на платформе, которая позволяет совершать движения из различных исходных положений и в разных плоскостях. Упражнения охватывают работой большую группу мышц (около 2/3 мышечной массы тела) и являются продолжительными (15–30 минут без перерыва и более), но самое главное – обеспечиваются энергией за счет аэробных процессов. Типичные аэробные упражнения – это разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки, равновесия, повороты и общеразвивающие упражнения. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивается к бегу со скоростью 12 км/час. В аэробной силовой тренировке со степ-платформой используют упражнения для рук, которые поднимаются выше уровня горизонтали, вследствие чего частота пульса возрастает

непропорционально по отношению к объёму потребления кислорода. Таким образом, степ-тренировка представляет собой высокоинтенсивное аэробное упражнение с низкой ударностью [1; 2; 5].

Цель данного исследования – проверить эффективность влияния средств степ-аэробики на показатели физической подготовленности футболистов (17–19 лет) на этапе специализированной базовой подготовки в годичном цикле тренировочного процесса.

Работа выполняется по плану НИР Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого на 2008–2013 гг.

Организация исследований. В эксперименте приняли участие две студенческие команды футболистов первой группы: контрольная и экспериментальная. Всего 30 спортсменов 17–19 лет. Контрольная группа – команда НЮАУ из 15 футболистов, занималась годичный цикл в запланированном тренировочном режиме, а экспериментальная НЮАУ-1 из 15 спортсменов включила в свой тренировочный процесс занятия степ-аэробикой 3 раза в неделю. Состав участников исследования не имел достоверных отличий по возрасту, уровню спортивных результатов и показателей физического развития.

Для решения поставленной задачи нами были использованы следующие **методы исследования**: педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Эффективность предложенных нами тренировок оценивалась по результатам контрольных тестов физической подготовленности футболистов.

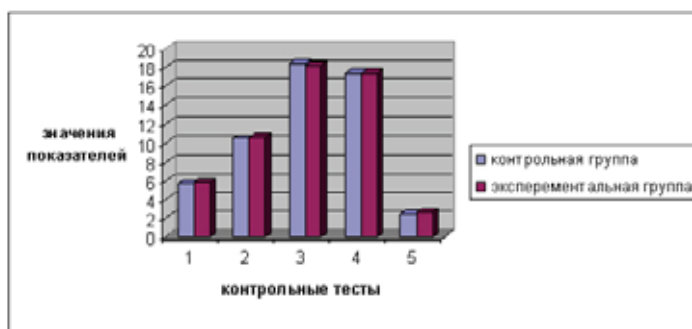
Результаты исследования. Результаты контрольных тестирований уровня скорости бега, скоростной выносливости, скоростно-силовой подготовленности, пространственно-временных характеристик и координационных способностей футболистов представлены на рисунке.

Результаты теста «бег 30 м» значительно улучшились у спортсменов экспериментальной группы. Показатели тестового задания «бег слалом с ведением мяча» у занимающихся в экспериментальной группе улучшились на 2,8 % (0,7 с), а контрольной группы на 2 % (0,25 с). Относительно наименьший процент прироста наблюдается в тесте «удар мяча на дальность» футболисты экспериментальной группы улучшили на 1,7 % (0,64 см), а контрольной группы на 1,2 % (0,58 см). Результат теста «передвижение разным способом на время» был улучшен спортсменами на 3 % (0,72 с) в экспериментальной группе и на 2,5 % (0,62 с) в контрольной. Исходную стабильность в тесте «удары по воротам, количество попаданий» сохранила экспериментальная группа, а вот контрольная группа улучшила результат на 0,5 %.

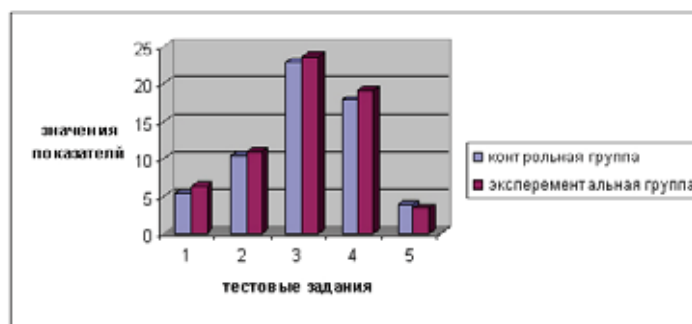
Полученные данные свидетельствуют о том, что в течение годичного цикла занятия степ аэробикой положительно влияют на подготовленность спортсменов. В экспериментальной группе наблюдается улучшение показателей скоростных, скоростно-силовых, пространственно-временных и координационных возможностей.

Значительное улучшение результатов на данном этапе в экспериментальной группе является, на наш взгляд, следствием введения в тренировку нагрузки скоростной, скоростно-силовой и координационной

2



а)



б)

Рис. Показатели физической подготовленности футболистов 17–19 лет на этапе специализированной базовой подготовки до эксперимента (а) и после эксперимента (б):

1 – тест «бег 30м», с.

2 – тест «бег слалом с ведением мяча», с.

3 – тест «удар мяча на дальность», м.

4 – тест «передвижение разным способом на время», с.

5 – тест «удары по воротам», количество попаданий.

направленности, которая являлась мощным стимулом для активизации анаэробных процессов.

Следует отметить, что в годичном макроцикле экспериментальной группы, доминирующие положения занимали средства аэробной и анаэробно-аэробной направленности.

Выводы:

1. Применение в тренировочном процессе футболистов средств степ-аэробики на этапе специализированной базовой подготовки положительно влияет на показатели физической подготовленности спортсменов. Достоверно улучшились показатели в тестах «бег 30 м» – на 2,5 %, «бег слалом с ведением мяча» – на 2,8 %. Наиболее значительно изменились показатели «передвижение разным способом на время» – на 3 %.

2. Анализ динамики результатов в тестах «удар мяча на дальность» и «удары по воротам, количество попаданий» не показал значительных изменений при сравнении с исходными данными.

3. На основании полученных результатов мы рекомендуем тренерам футбольных команд включать в годичный цикл тренировочного процесса занятия степ-аэробики.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении исследования иных проблем специальной, технической и тактической подготовленности футболистов в годичном цикле подготовки.

Литература

1. Лисицкая Т. Аэробика. Теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 228 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергиенко. – Миколаїв : УДМУ, 2001. – 440 с.
4. Соломко В. В. Футбол / В. В. Соломко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 286 с.
5. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М. : Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
6. Цирик Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – М. : ФиС, 1988. – 201 с.
7. Перевозник В. И. Сравнительный анализ выполнения технико-тактических действий опытными футболистами и футболистами 17-19 лет / В. И. Перевозник, А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харьков : ХДАФК, 2007. – № 11
8. Перцухов А. А. Модельные характеристики физической подготовленности футболистов 17–19 лет / А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков : ХДАФК, 2008. – № 4.