

... канд. пед. наук : 13.00.04. / Ганзей Степан Сергеевич ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2011. – 23 с.

4. Давыдов, В. Ю. Оптимизация построения тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных пловцов / В. Ю. Давыдов, Е. Г. Прыткова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 32–35.

5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Совет. спорт, 2009. – 200 с.

6. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б. Д. Зенов, И. М. Кошкин, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 81 с.

Ломадзе Н.Г., Парамонова Н.А., Харитонов Е.С.

Белорусский государственный университет физической культуры

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена исследованию эффективности применения соревновательного метода в развитии скоростных способностей футболистов 16–17 лет. Исследование подтвердило, что соревновательный метод способствует не только развитию физических качеств, но и повышает мотивацию спортсменов, их эмоциональную вовлеченность и способность действовать в условиях стресса.

Ключевые слова: соревновательный метод, скоростные способности, футболисты 16–17 лет, тренировочный процесс, мотивация, физическая подготовка.

Развитие скоростных способностей у футболистов является одной из ключевых задач в подготовке спортсменов, особенно в подростковом возрасте, когда происходит активное формирование физических и психологических качеств. Соревновательный метод, как один из наиболее эффективных подходов в спортивной тренировке, позволяет не только улучшить физические показатели, но и повысить мотивацию спортсменов, развить их волевые качества и способность действовать в условиях стресса [1, 2]

Целью данного исследования является оценка эффективности применения соревновательного метода в развитии скоростных способностей футболистов 16–17 лет. В работе рассматриваются методики тренировок, включающие соревновательные элементы, и их влияние на показатели скорости, реакции и координации движений.

В исследовании приняли участие 32 футболиста в возрасте 16–17 лет, разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 16 человек в каждой. Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 2 часа в течение 6 месяцев. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе, рекомендованной учебно-тренировочными планами по футболу, а экспериментальная группа использовала специальный комплекс упражнений с элементами соревновательного метода [3, 4].

Комплекс упражнений включал:

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (15–30 м), стартовый разгон, бег на месте в максимальном темпе.

Комплексные упражнения: задания на развитие двигательной реакции, такие как ускорения с разворотами и взаимодействие с партнером.

Игровые и соревновательные упражнения: эстафеты, игры с мячом, упражнения на ловкость и координацию [5].

Для оценки эффективности методики использовались следующие тесты:

Теппинг-тест (количество движений за 5 секунд);

Бег на 30 м с низкого старта;

Бег на месте за 5 секунд (количество движений).

В таблице представлен сравнительный анализ среднегрупповых результатов тестирования футболистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Таблица – Сравнительный анализ среднегрупповых результатов тестирования футболистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Тест	Экспериментальная группа, $X_{cp} \pm \sigma$		Контрольная группа, $X_{cp} \pm \sigma$	
	до	после	до	после
Теппинг-тест, кол-во движений	11,3±2,6	15,2±1,1*	11,2±1,8	13,3±2,5
Бег 30 м с низкого старта, с	5,7±0,4	5,2±0,3	5,7±0,6	5,5±0,4
Бег на месте за 5 с, кол-во движений	12,1±2,4	17,2±1,3*	12,4±1,7	14,6±2,1

Примечание: * – различия статистически достоверны на уровне $P \leq 0,05$.

Результаты тестирования до и после эксперимента показали значительный прирост показателей в экспериментальной группе:

В теппинг-тесте (рисунок 1) прирост составил 34,5 % (с 11,3 до 15,2 движений), тогда как в контрольной группе – 18,8 % (с 11,2 до 13,3 движений).

В беге на 30 м (рисунок 2) с низкого старта время улучшилось на 8,8 % в ЭГ (с 5,7 до 5,2 с) и на 3,5 % в КГ (с 5,7 до 5,5 с).

В тесте «Бег на месте за 5 секунд» (рисунок 3) прирост в ЭГ составил 42,1 % (с 12,1 до 17,2 движений), а в КГ – 17,7 % (с 12,4 до 14,6 движений).

Полученные данные свидетельствуют о том, что соревновательный метод способствует более интенсивному развитию скоростных способностей у футболистов. Это связано с повышенной мотивацией спортсменов, эмоциональной вовлеченностью и условиями, приближенными к реальным соревнованиям [6, 7]. Кроме того, соревновательный метод позволяет разнообразить тренировочный процесс, снижая монотонность и повышая интерес к занятиям [8].

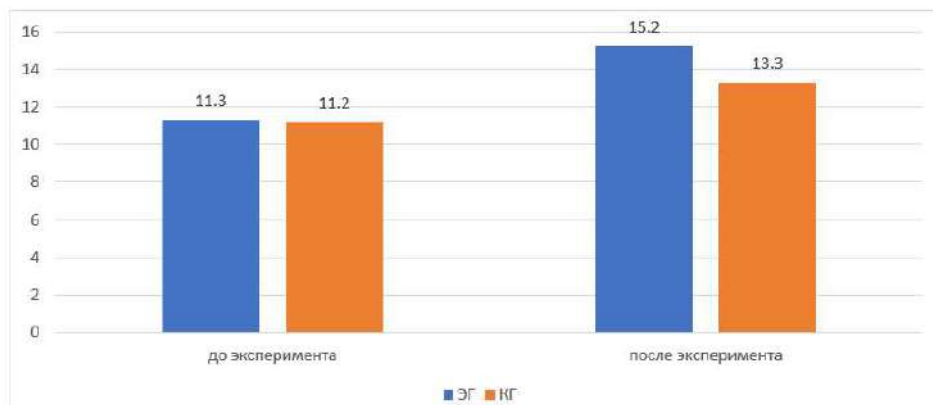


Рисунок 1 – Изменения в показателях тестинг-теста у участников ЭГ и КГ

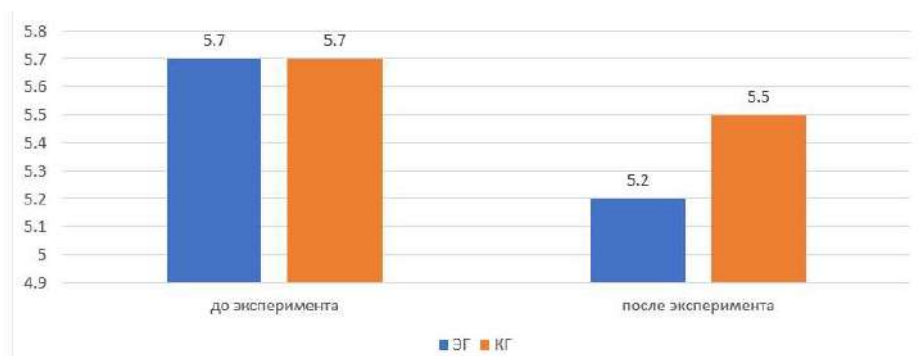


Рисунок 2 – Изменения в показателях бега на 30 метров с низкого старта у участников ЭГ и КГ

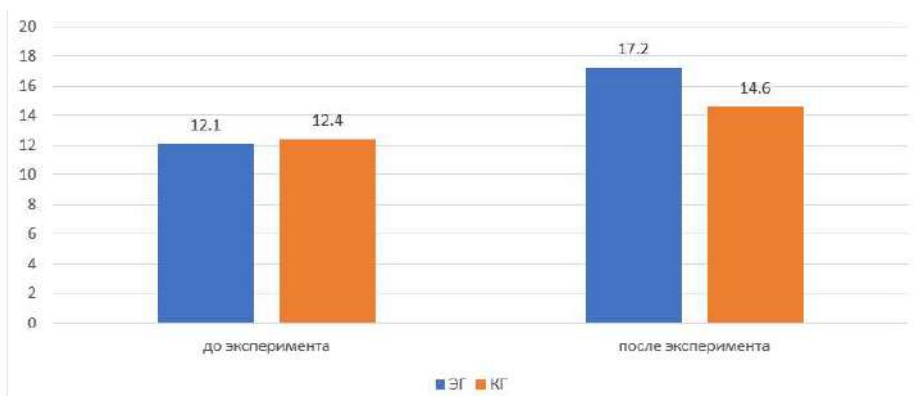


Рисунок 3 – Изменения в показателях бега на месте за 5 секунд у участников ЭГ и КГ

Важным аспектом является также развитие морально-волевых качеств спортсменов. В условиях соревновательных упражнений футболисты учатся преодолевать стресс, принимать быстрые решения и работать в команде, что особенно важно для игровых видов спорта [9].

Исследование подтвердило эффективность применения соревновательного метода в развитии скоростных способностей футболистов 16–17 лет. Участники экспериментальной группы показали значительное улучшение результатов по сравнению с контрольной группой. Это позволяет рекомендовать использование соревновательного метода в тренировочном процессе для повышения физической подготовки и мотивации юных спортсменов.

Полученные результаты также подчеркивают важность интеграции соревновательных элементов в тренировочные программы для подростков, что способствует не только физическому, но и психологическому развитию спортсменов.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2014. – 808 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

3. Годик, М. А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов / М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 49–51.

4. Губа, В. П. Теория и методика футбола / В. П. Губа. – М.: Спорт, 2018. – 621 с.

5. Шальнов, В. А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

6. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Спорт, 2019. – 342 с.

8. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков. – М.: ОлимпияПресс, 2015. – 521 с.

9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 159 с.