

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

А.Д. Минниханов, магистрант  
Югорский государственный университет  
(Россия, г. Ханты-Мансийск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11361

**Аннотация.** Использование различных средств физического воспитания футболистов в соответствии с возрастными и методическими требованиями определяется современными требованиями к программному и нормативному обеспечению. Один из этих доступных и эффективных инструментов – использовать метод круговой тренировки. В рамках учебно-тренировочного процесса футболистов круговая форма тренировок приобретает особое значение, поскольку большое количество спортсменов может тренироваться одновременно и самостоятельно с максимальным количеством инвентаря и оборудования. В доступной литературе имеется ограниченное количество работ, в которых анализируется эффективность круговой тренировки при подготовке юных футболистов.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, круговая тренировка, спортивная тренировка юных футболистов.

В настоящее время популярным видом спорта остается футбол, в который играют как взрослые, так и дети. Это средство всестороннего физического развития занимающихся, в том числе способствует решению воспитательных задач. Футбол – игра, не требующая сложного оборудования, простые правила игры, легко запоминающиеся, однако требует хорошую физическую, техническую и тактическую подготовку. Скоростно-силовая подготовка – одна из важнейших составляющих факторов, которая обеспечивает успех в этом виде спорта.

Анализируя наблюдения на соревнованиях, можно сделать выводы, что многим спортсменам-футболистам не хватало именно скоростно-силовой подготовки, чтобы победить.

Целью моего исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование использования комплексов упражнений круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств юных футболистов.

Особенностью игры в футбол является сложное проявление практически всех физических качеств. В футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством (доминирующим фактором в спортивных играх), одним из важнейших

факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень скоростно-силовых качеств.

В процессе тренировок по футболу широко используются различные методы развития физических качеств и повышения уровня функциональной подготовленности, в основе которых лежит сочетание физических упражнений и отдыха. Многообразие вариантов совмещения упражнений и отдыха во многом определяет характер воздействия этого метода на организм футболистов. Поэтому необходимо учитывать все составляющие, определяющие характер воздействия того или иного метода на тело игрока.

При обучении футболистов можно использовать метод круговой тренировки. Его основное направление – развитие физических качеств и повышение уровня общей подготовленности и общей работоспособности. В заданном дизайне он также может способствовать развитию особых качеств. Он в основном используется для обучения молодежи и игроков более низкого уровня. Никакой помощи в подготовке квалифицированных футболистов он не получил

Исследования проводились в три этапа на базе МБОУ гимназия г. Советский в Ханты-Мансийском округе-Югре в период

с октября 2019 г. по март 2020 г. на базе. В нём приняли участие 20 юношей в возрасте 10-11 лет, занимающиеся в секции футбола.

Педагогический эксперимент длился 6 месяцев. Контрольные тестирования проводились в начале каждого этапа, и было итоговое тестирование в конце заключительного этапа.

Для выявления развития скоростно-силовых качеств были взяты в основу тесты: челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на полу за 1 мин., подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

Были отобраны 2 группы по 15 человек – контрольная и экспериментальная.

Первая группа – контрольная (КГ) – занималась по стандартному тренировочному плану 3 раза в неделю. Во второй группе – экспериментальной (ЭГ) – тренировочные занятия так же проводились 3 раз в неделю, но в основной части 2 раза в неделю выполнялся разработанный комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

В педагогическом эксперименте применялась круговая форма организации спортивной подготовки. Режим работы организма футболиста во время круговой тренировки близок к соревновательной деятельности и создает тем самым перенос тренированности.

Отличительная черта круговой тренировки, применяющейся на этапе базовой подготовки, это тождественная направленность применяемых упражнений.

#### **Библиографический список**

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 284 с.
3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

После внедрения в учебно-тренировочный процесс детей 10-11 лет комплекса упражнений, направленного на повышение уровня скоростно-силовых качеств посредством использования метода круговой тренировки, зафиксировано повышение результатов показателей скоростно-силовых качеств детей, а также в показателях тестирования имеются достоверные различия.

В экспериментальной группе повышение результата в тесте челночный бег 3x10 м составило по 0,63%, в тесте бег на 30 м составило 5,7 %, в тесте сгибание и разгибание туловища из положения лежа на полу за 1 мин – 5,7 %, в тесте подтягивание на перекладине – 15%, в тесте прыжок в длину с места – 2,5 %.

В контрольной группе повышение результата в тесте челночный бег 3x10 м составило 1,29 %, в тесте бег на 30 м составило 1,3%, в тесте сгибание и разгибание туловища из положения лежа на полу за 1 мин. – 2,2 %, в тесте подтягивание на перекладине – 13,6 %, в тесте прыжок в длину с места – 2,5 %.

Таким образом, полученные результаты педагогического тестирования по окончании педагогического эксперимента демонстрируют значительный прирост показателей скоростно-силовых качеств учащихся, что говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование уровня скоростно-силовых качеств футболистов в возрасте 10-11 лет.

---

**DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS BY ROUND-ROBIN TRAINING**

**A.D. Minnikhanov**, *Graduate Student*  
**Ugra State University**  
**(Russia, Khanty-Mansiysk)**

***Abstract.** The use of various means of physical education of football players in accordance with age and methodological requirements is determined by modern requirements for software and regulatory support. One of these affordable and effective tools is to use the circuit training method. As part of the training process of football players, the circular form of training is of particular importance, since a large number of athletes can train simultaneously and independently with the maximum amount of inventory and equipment. In the available literature there is a limited number of works that analyze the effectiveness of circuit training in the preparation of young football players.*

***Keywords:** speed and strength skills, circuit training, sports training of young football players.*