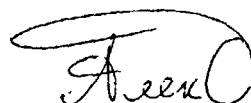


На правах рукописи



**Денисенков Александр Сергеевич**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ  
И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**Автореферат**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2005

Работа выполнена на кафедре Теории и методики футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
Голомазов Станислав Вениаминович

Официальные оппоненты: доктор медицинских наук, профессор  
Полиевский Сергей Александрович  
кандидат педагогических наук, профессор  
Левин Владимир Сергеевич

Ведущая организация – Всероссийский научно-исследовательский  
институт физической культуры и спорта

Защита состоится «07» февраля 2006 г. в 14<sup>30</sup> часов на заседании  
диссертационного Совета К. 311.003.01. при Российском государственном  
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122,  
Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского  
государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан «12» декабря 2005 г.

Ученый секретарь диссертационного Совета,  
кандидат педагогических наук, доцент Чеботарева И.В.



Т000005088

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

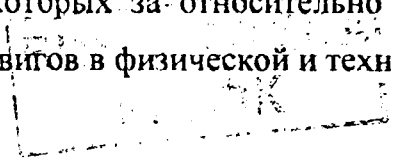
## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности футболистов определяется уровнем их специальной работоспособности, который предполагает гармоничное сочетание двигательных возможностей и технического мастерства [С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2001, 2002; С.В. Голомазов, И.В. Шинкаренко, 1994; Т.Т. Иманалиев, 1993; И.Г. Максименко, 2001; Ривера Эчеверри Мисазль, 1995 и др.].

С точки зрения функционирования органов и систем организма специальная работоспособность футболистов во многом определяется работоспособностью нижних конечностей (локальной мышечной работоспособностью ног) [Ю.В. Верхошанский, 1988; С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2000; С.В. Голомазов, И.В. Шинкаренко, 1994; С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов, 1991], так как именно они несут основную нагрузку при выполнении футболистами в тренировках и играх различных двигательных действий с мячом и без мяча.

Если вопросы, касающиеся поиска методов и средств развития локальной мышечной работоспособности у квалифицированных футболистов, рассматривались специалистами, то проблема разработки научно-обоснованной методики повышения локальной работоспособности у юных футболистов в целом остается нераскрытой.

Добиться выполнения юными футболистами необходимых объемов тех, или других нагрузок в рамках повседневных занятий не всегда представляется возможным. В связи с этим, важную роль в подготовке футболистов детского и юношеского возраста играют учебно-тренировочные сборы, в ходе которых за относительно короткие сроки можно добиться значительных сдвигов в физической и технической подготовленности.



Все вышеизложенное обосновывает актуальность темы настоящего исследования и необходимость ее научной разработки для теории и практики спорта вообще и футбола, в частности.

**Объект исследования.** Объектом исследования настоящей работы являлась физическая подготовка футболистов детского и юношеского возраста.

**Предмет исследования.** Методы и средства целенаправленного развития локальной мышечной работоспособности у юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов.

В качестве **рабочей гипотезы** выдвигалось предположение о том, что развитие у юных футболистов локальной работоспособности мышц нижних конечностей, несущих основную нагрузку при выполнении двигательных действий в футболе, посредством специально разработанных с учетом возраста силовых и скоростно-силовых упражнений позволит в короткие сроки повысить качество подготовки юных футболистов.

**Цель исследования.** Разработка и экспериментальная проверка методики повышения локальной мышечной работоспособности ног у футболистов 11-16 лет в подготовительном периоде тренировок между первым и вторым кругами соревнований (в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов) как основы для проявления ими более высокого уровня специальной работоспособности в тренировках и играх.

Для этого необходимо, прежде всего, иметь данные об индивидуальных особенностях юных футболистов разного возраста с позиции возможностей проявления ими двигательных качеств и локальной мышечной работоспособности, об эффективности действий с мячом при выполнении основных технических приемов, требующих проявления быстроты движений. А также следует определить методы и средства

(конкретные упражнения) развития локальной мышечной работоспособности у юных футболистов в относительно короткие сроки и провести экспериментальную проверку эффективности разработанной методики.

В связи с этим, перед работой были поставлены следующие задачи:

- проанализировать возрастную динамику показателей, которые характеризуют уровень физической и технической подготовленности футболистов 11-16 лет, включая показатели локальной мышечной работоспособности ног;

- сформировать комплекс контрольных заданий, на основании результатов которых можно получать информацию об уровне проявления футболистами локальной мышечной работоспособности ног и техники владения ими мячом при выполнении основных технических приемов, проведение которых не требовало бы сложной технической аппаратуры и которые могли использоваться непосредственно в ходе учебно-тренировочного процесса в детских спортивных школах;

- адаптировать разработанные ранее для футболистов высокой квалификации методы и средства повышения локальной мышечной работоспособности для применения в работе с юными футболистами;

- разработать специальные упражнения и программу тренировочных занятий по развитию локальной мышечной работоспособности ног у юных футболистов в период кратковременных учебно-тренировочных сборов между первым и вторым кругами соревнований;

- определить влияние разработанной методики повышения локальной мышечной работоспособности, оказываемое на физическую подготовленность и технику владения мячом юными футболистами.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;