

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Корчагин Д.С., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1118582@bsu.edu.ru, nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье характеризуется актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет по средствам сравнения результатов тестирования с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, комплекс «ГТО», футболисты 11-12 лет.

В современной системе подготовки футболистов большое внимание уделяется скоростно-силовым способностям. На данном этапе развития футбола широко применяются различные методики тренировки, медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса и научный подход. В совокупности всех факторов, сегодня мы можем наблюдать быструю и динамичную игру, в которой, зачастую, всё решают секунды. Необходимо постоянно поддерживать и повышать уровень развития скоростно-силовых способностей для навязывания конкуренции и борьбы на футбольном поле. С этой целью необходимо понимать актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей у футболистов.

Выбранная нами тема наиболее остро востребована в системе подготовки футболистов, ведь исходя от имеющейся информации об актуальном состоянии скоростно-силовых способностей футболистов можно понимать и планировать процесс тренировочных занятий, календарь сборов, соревнований.

Цель работы состоит в анализе актуального состояния развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11–12 лет.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ №3 г. Губкин. В исследовании принимали участие 10 футболистов.

В нем осуществлялась оценка результатов испытаний, соответствующих испытаниям на скоростно-силовые способности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Был проведён сравнительный анализ полученных результатов испытаний и нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», сделаны выводы об актуальном состоянии развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет.

Таблица 1 - **Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Испытания	Нормативы		
	Бронза	Серебро	Золото
«Прыжок в длину с места», см	150	160	180
«Прыжок в длину с разбега», см	270	280	335
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	32	36	46

Таблица 2 - **Результаты тестирования футболистов 11-12 лет в тесте «Прыжок в длину с места»**

Фамилия, имя	Результаты (см)	Соответствие знаку
Аксёнов Роман	183	Золотой
Вольштейн Юрий	186	Золотой
Безпалько Кирилл	185	Золотой
Богданов Михаил	180	Золотой
Волков Виталий	182	Золотой
Григоров Артём	184	Золотой
Кондратенко Павел	184	Золотой
Рыбальченко Никита	193	Золотой
Солобуто Алексей	170	Серебряный
Устенко Андрей	174	Серебряный

Таблица 3 - **Результаты тестирования футболистов 11-12 лет в тесте «Прыжок в длину с разбега»**

Фамилия, имя	Результаты (см)	Соответствие знаку
Аксёнов Роман	342	Золотой
Вольштейн Юрий	345	Золотой
Безпалько Кирилл	343	Золотой
Богданов Михаил	338	Золотой
Волков Виталий	337	Золотой
Григоров Артём	340	Золотой
Кондратенко Павел	339	Золотой
Рыбальченко Никита	354	Золотой
Солобуто Алексей	322	Серебряный
Устенко Андрей	330	Серебряный

Таблица 4 - **Результаты тестирования футболистов 11-12 лет в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Фамилия, имя	Результаты (кол-во раз)	Соответствие знаку
Аксёнов Роман	45	Серебряный
Вольштейн Юрий	49	Золотой
Безпалько Кирилл	57	Золотой
Богданов Михаил	45	Серебряный
Волков Виталий	45	Серебряный
Григоров Артём	50	Золотой
Кондратенко Павел	47	Золотой
Рыбальченко Никита	54	Золотой
Солобуто Алексей	35	Бронзовый
Устенко Андрей	43	Серебряный

Таблица 5 - Соотношение результатов, полученных футболистами 11-12 лет в процессе выполнения тестовых упражнений и нормативов комплекса «ГТО»

Испытания	Знак		
	Бронза	Серебро	Золото
«Прыжок в длину с места», см	0	2	8
«Прыжок в длину с разбега», см	0	2	8
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	1	4	5

Таблица 6 - Средние результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей футболистов

Испытания	Результаты	Соответствие знаку
«Прыжок в длину с места», см	182	Золотой
«Прыжок в длину с разбега», см	339	Золотой
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	47	Золотой

Исходя из полученных средних результатов группы, тестируемой по каждому из испытаний, мы видим, что средние результаты по каждому испытанию соответствуют золотому знаку Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Однако, в тесте «Прыжок в длину с места» два испытуемых выполнили норматив на серебряный знак, в тесте «Прыжок в длину с разбега» эти же испытуемые так же показали результат, соответствующий серебряному знаку. Особо стоит отметить результаты теста «Поднимание туловища из положения лёжа на спине», где результат, соответствующий серебряному знаку, показали 4 испытуемых и 1 испытуемый выполнил тест на бронзовый знак.

Следовательно, актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет находится на достаточно высоком уровне, однако, необходимость в совершенствовании данных способностей остаётся острой.

Литература

1. 3 ступень – нормы ГТО для школьников 11-12 лет [Электронный ресурс]: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ СКОРОСНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Петренко О.В., Омельченко Л.Е., Стрябков Д. В., Остапов Ю.А.

Белгородский национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»,

Россия, г. Белгород

petrenko_o@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье раскрываются базовые основы скоростно-силовой подготовки в спортивных играх. Описываются основные, общие упражнения, которые можно применять в игровых видах спорта.