

Развиване на бързината във възрастов аспект при подрастващи футболисти

Камен Симеонов

Developing of the speed in ageing aspect for growing up soccer players: The problem concerning the development of the physical qualities is one of the most actual problems of the modern sports-pedagogical practice. At the modern stage of development, the most actual are the questions of mastering the system of training pressure at growing-up players. What matters at the sport practice is the speed, which is shown at performing the competitive exercise or at the means of special training, allowing the player to develop certain speed.

The aim of the current study is to follow the change in the dynamics of the speed at 13-15 year-old football players by using the main means of its development within the educational-training process.

Key words: young football players, speed, development.

ВЪВЕДЕНИЕ

Проблемът за развиване на физическите качества е един от най-актуалните в съвременната спортно-педагогическа практика. Не са еднакви становищата на специалистите [1, 2, 3, 4, 5], по въпроса дали с максимално или с оптимално бърз темп трябва да се развива бързината. Проучванията на много изследователи [1, 2, 3, 4, 5], показват, че в детско-юношеска възраст съществуват благоприятни предпоставки за развиване на бързината.

За постигане на високи резултати във футбола е необходимо добро познаване на анатоמו-физиологичните и функционалните особености на детския организъм. Това подпомага в голяма степен избора на оптимални методи на тренировка и максимална реализация на индивидуалните възможности на подрастващите спортисти. Съответствието на скоростните напрежения с възрастовите особености на организма на подрастващите се обяснява с повишената възбудимост на детския механизъм, регулиращ дейността на двигателния апарат, а също така и с наличието на висока интензивност на обменните процеси.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В съвременния етап на развитие най-актуални са въпросите за усъвършенстване системата на тренировъчното натоварване при подрастващите. Повишаването на спортното майсторство при децата и юношите до голяма степен зависи от управлението на спортните натоварвания. Всяка възрастова група има редица присъщи само на нея особености на физическото развитие.

Бързината е способност на човека да се изпълнява двигателни действия за минимално време. В спортната практика е важна бързината, която се проявява при изпълнение на състезателното упражнение или при изпълнение на упражненията за специална подготовка, позволяваща на спортиста да развива определена скорост.

Преди да поясним целта и методиката на нашето изследване бихме желали да уточним, че под основни форми на бързината ще разглеждаме основно тези от тях, които отразяват движението и изменението на положението на тялото в пространството свързани с футболната игра – стартова бързина, специална бързина и линейна бързина. Това не означава, че се пренебрегва другата основна форма на бързината – бързина на реакцията. Тя не се отнася до целта на нашето изследване, поради което няма да се спираме на нея.

Целта на настоящето изследване е да се проследи изменението в динамиката на развиване на бързината при 13-15 годишните футболисти, чрез използване на основните средства за развитието ѝ в учебно-тренировъчния процес.

Задачи:

1. Ретроспективен анализ на съществуващата литература по проблема.
2. Разработване и приложение на вариативна тренировъчна програма за развиване на бързината.
3. Проследяване възрастовата динамика на бързината и отчитане ефекта от изпълнението на програмата.

ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването е осъществено в спортен комплекс "Ялта", град Русе, в продължение на една година [от 1. IX. 2006 до 1. IX. 2007]. Общия брой изследвани лица са 120 футболисти на възраст от 13 до 15 години, от спортните клубове "Аристон" и "Дунав" гр. Русе. Изследваните спортисти са обособени в две изследователски групи I група 60 броя и II група 60 броя.

МЕТОДИКА

При работата за бързина в I група изхождахме от характеристиката на съответната възраст и приложихме вариативна тренировъчна програма. Основните методи за развиването на бързината са игровия и повторния. **Акцентите** при работата ни бяха насочени към:

1. **Максимална скорост** на изпълнение;
2. **Интервали** за отдих. Те са строго индивидуални и се определят от характера на възстановителните процеси и възрастта;
3. **Броят на повторенията зависи от** индивидуалната способност на футболистите да изпълняват специфичните упражнения **с или без топка**;
4. **Характера на отдиха - активен** с изпълнения на леки упражнения с или без топка.

Основните средства, които използвахме в I група при 13-15 годишните футболисти за развиване на бързината са:

1. **Линейни и кръгови щафети**;
2. **Подвижни и спортно-подготвителни игри** ;
3. **Повторно пробягване на отсечки без топка от 5 м. до 60 м.**;
4. **Пробягвания с топка на различни дистанции от 5 м. до 30 м.**;
5. **Водене на топка с преследване по двойки един след друг**;
6. **Подаване на топка, обръщане и спринт.**

Във II група е работено по традиционната методика [единна програма за обучение и тренировка по футбол на МОН].

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

За постигане целта на изследването използвахме следните два теста: **"30м. гладко бягане от висок старт"** [сек], за определяне стартовата бързина. Чрез теста **"Водене на топката между стойки и удар с ляв или десен крак"** [сек.], отчитахме специалната и линейната бързина на младите футболисти.

На **таблица 1** са представени промените в резултатите от изследването на **бързината** на 13-15 годишни футболисти оценена с теста: **"30м. гладко бягане от висок старт"**, [сек].

Установеният по-голям или по-малък прираст може да се отчете като следствие от развиването на специфичните им способности. С помощта на приложените от нас средства констатираните резултати в края на трансферзалния период информират за влиянието на приложените методики върху развитието на бързината на младите футболисти.

Таблица 1

Промени в резултатите от изследването на бързината на 13-15-годишни футболисти, тест “30м. гладко бягане от висок старт”, (сек)

Групи	Възраст Години	Изходни данни				Крайни данни				Абсолютен прираст	Pt
		x_1	mx_1	S_1	$V_1\%$	x_2	mx_2	S_2	$V_2\%$		
I	13	5.10	0.03	0.14	2.85	3.80	0.02	0.13	3.51	1.30	0.95
	14	4.61	0.01	0.07	1.52	3.27	0.01	0.06	2.12	1.34	0.90
	15	4.54	0.02	0.13	2.86	3.18	0.02	0.09	2.95	1.36	0.98
II	13	4.97	0.02	0.10	2.02	4.11	0.03	0.13	3.30	0.86	0.85
	14	4.50	0.01	0.07	1.63	3.54	0.02	0.09	2.55	0.96	0.95
	15	4.40	0.03	0.16	3.75	3.44	0.05	0.23	6.85	0.96	0.90

На таблица 2 са представени промените в резултатите от изследването на бързината оценена с теста: “Водене на топката между стойки и удар с ляв или десен крак”, [сек.]. Данните сочат, че е настъпило подобрене и в трите възрасти, но в различна степен. По-големият прираст в I група се дължи на приложената от нас програма от специализирани средства за развиване на специалната и линейната бързина.

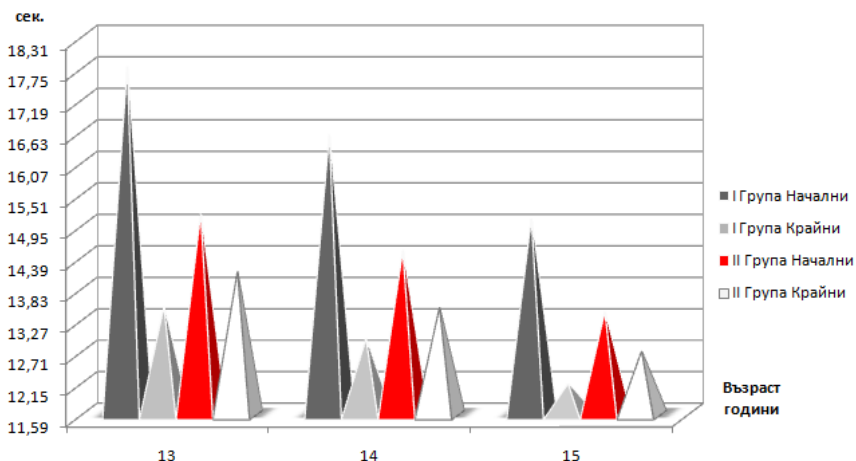
По-добрите постижения в I група се дължат на системното въздействие с целенасочени средства за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес, които в значителна степен подпомагат усъвършенстването на бързината. Футболистите от I група притежават по-добра ориентация в пространството и времето, в резултат на което се подобрява цялостната характеристика на бягането.

Таблица 2

Промени в резултатите от изследването на специалната бързина при 13-15-годишни футболисти, тест “Водене на топката между стойки и удар с ляв или десен крак”, (сек)

Групи	Възраст Години	Изходни данни				Крайни данни				Абсолютен прираст	Pt
		x_1	mx_1	S_1	$V_1\%$	x_2	mx_2	S_2	$V_2\%$		
I	13	17.79	0.11	0.51	2.88	13.52	0.11	0.53	3.92	4.27	0.85
	14	16.58	0.06	0.29	1.75	12.95	0.04	0.19	1.50	3.63	0.95
	15	15.09	0.03	0.13	0.89	12.15	0.02	0.10	0.82	2.94	0.95
II	13	15.17	0.11	0.49	3.24	14.15	0.11	0.50	3.58	1.02	0.80
	14	14.52	0.08	0.36	2.49	13.51	0.06	0.28	2.12	1.01	0.90
	15	13.43	0.06	0.28	2.08	12.73	0.01	0.08	0.63	0.70	0.85

На фигура 1 графически са изобразени резултатите от теста: “Водене на топката между стойки и удар с ляв или десен крак” [сек.]. От тях се доказва, че футболистите и от трите възрастови групи са с положителен абсолютен прираст в края на периода.



Фиг. 1 Промени в резултатите от изследването на специалната бързина на 13-15- годишни футболисти, тест “Водене на топката между стойки и удар с ляв или десен крак”, от I гр. и II гр.

ИЗВОДИ

1. Чрез спортно-педагогическия експеримент се установява, че с повишаването на възрастта се подобряват и стойностите на трите форми на бързината [стартова, специална и линейна], характеризиращи спецификата на проявление на бързината при 13-15 годишните футболисти. Това се дължи на разработената от нас специализирана методика на работа.

2. Най-голям прираст при стартовата бързина се наблюдава при 15 годишните футболисти от I група – съответно 1.36 сек. Наблюдава се най-висок прираст в развитието на специалната бързина и линейната скорост при 13 годишните футболисти от I група – съответно 4.27 сек.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Гъдев, М. Допълнителни съждения върху категорията бързина – СиН, № 4-5, 1999
- [2]. Гъдев, М. Динамика на бързината във възрастов аспект при 13-18 годишни футболисти, СиН, Извънреден брой, стр. 225-229, С., 2002
- [3]. Желязков, Ц. Основи на спортната тренировка, НСА ПРЕС, С., 1998
- [4]. Рачев, К. Възрастова динамика и методика за развитие на бързината, МФ, С., 1971
- [5.] Рачев, К. Оптимизиране на подготовката на младите спортисти, НСА-ИПБ, С., 1992

За контакти:

Асистент Камен Симеонов, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски Университет “Ангел Кънчев”, Тел.: 082 / 857- 381, E-mail: simeonov_kamen@abv.bg

Докладът е рецензиран.