

Перенос скоростной выносливости значительно меньший, чем общей. Он проявляется преимущественно в упражнениях, которые подобны по структуре работы нервно-мышечного аппарата.

Для развития общей выносливости могут быть применены разнообразнейшие физические упражнения и их комплексы, отвечающие таким требованиям:

- относительно простая техника выполнения;
- активное функционирование подавляющего большинства скелетных мышц;
- повышенная активность функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости;
- возможность дозирования и регулирования тренировочной нагрузки;
- возможность продолжительного выполнения (от нескольких минут до нескольких часов).

Перечисленным требованиям в наибольшей мере соответствуют циклические упражнения: ходьба, бег, плавание и т.д. Техника выполнения большинства циклических упражнений доступна практически всем. При их выполнении в работе принимают участие почти все скелетные мышцы, и активизируется деятельность ведущих функциональных систем организма. Но основное достоинство циклических упражнений - возможность дозировать интенсивность и продолжительность нагрузки в строгом соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовки конкретного игрока.

УДК 796.015.86

Г.Г. Ярец, преп.; Г.Н. Мойсеенко, преп.
(БГПУ, г. Минск)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Структура спортивной деятельности весьма сложна и многообразна, так, как такой вид спорта, как футбол предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям юных спортсменов. Поэтому необходимо комплексное изучение существенных для футбола факторов, определяющих успех на этапах многолетней подготовки.

Технология оптимизации разносторонней подготовки спортсменов, специализирующихся в футболе, должна базироваться на применении научно обоснованных и должным образом структурированных

средств и методов моторной тренировки при обязательном учёте специфики соревновательной деятельности и факторов, определяющих и лимитирующих работоспособность.

В возрасте 10-11 лет, рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры.

Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, освоенные объёмы технико-тактических действий. Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовки антропометрических характеристик.

Уровень спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: массой тела, скоростно-силовыми способностями, соревновательной и тренировочной разносторонностью техники, разносторонностью тактических действий в игре. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложнокоординационных двигательных действиях.

Опираясь на данный материал, А.П. Золоторёв приходит к заключению о гетерохронности распределения доминантных факторов в возрастной динамике подготовки и считает, что этот факт следует отнести к возрастным закономерностям становления спортивного мастерства юных футболистов.

Рост физической подготовка носит не равномерный характер. Несущественный прирост её величины у юных футболистов в возрасте 11-12 лет сменяется резким скачком в возрастных группах 12-13 и 13-14 лет. В период 14-15 лет наступает некоторое замедление, которое затем сменяется резким приростом работоспособности в 15-16 лет.

Таким образом, в тренировке юных футболистов одним из важных факторов является учёт сенситивных периодов развития тех или иных сторон функциональной подготовки, когда происходит наиболее интенсивное их развитие.