

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИРОДЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Шаназаров Мансур Махмудович

магистрант 2 курса, Теория и методика

физической культуры и спорта КГУ имени Бердаха

PhD. Илясова Гульнара

научный руководитель

Аннотация

В данной статье представляются результаты изучения мнения тренеров о физиологической природе скоростно-силовых качеств. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования.

Ключевые слова: скорость, физиологическая природа, результат, эффективность, быстрота

Annotation

This article presents the results of studying the opinion of coaches about the physiological nature of speed and strength qualities. According to a number of studies, young football players are significantly inferior in the level of speed and strength training to representatives of other sports. It is especially important to significantly increase the level of speed and strength training of young football players at the age at which the foundation of their sports skills is laid, in particular, attention should be paid to the middle school age - the age of formation of all major life support systems, their improvement.



Keywords: speed, physiological nature, result, efficiency

Введение

Всестороннее развитие детей, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), отличная работоспособность сердечнососудистой системы, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа физического воспитания. Скоростно-силовые качества и динамика их развития будут зависеть от того, ограничен ли человек возрастом, его активностью передвижения или каким видом спорта он занимается. Известно, что развитие этих качеств осуществляется на основе сложных биологических законов. Следовательно, использование физических и технико-тактических упражнений в процессе спортивной подготовки, в том числе для развития скоростно-силовых качеств, требует учета функциональных возможностей занимающихся. Для этого желательно, чтобы каждый тренер обладал глубокими знаниями физиологической сути физической и технико-тактической подготовки. [1] Скоростно-силовые качества и необходимость учета вышеупомянутых физиологических особенностей процесса их формирования в детских тренировках указывают на важность проведения опроса на эту тему среди группы тренеров. Анкета включала несколько вопросов о физиологической сущности скоростно-силовых качеств. Вопрос заключается в следующем: "Знают ли ваши ученики физиологическую ценность физических качеств?" Вопрос 1 соответствует предоставляемой тренировочной нагрузке, чтобы узнать, как чувствуют себя практикующие или, другими словами, принимают ли тренеры во внимание функциональность тех, кто участвует в применении упражнений. На этот вопрос 28% респондентов ответили "Да", 64% — "Нет", 8% - тренеры вообще не ответили. Ответы на вопрос 2 стали в некоторой степени удовлетворительными. Независимо от того, учитывается ли содержание этого вопроса в практике тренеров-респондентов, полученные ответы были правильным мнением подавляющего большинства из них (68%). Известно, что использование экшн-игр имеет большое значение в развитии



физических качеств, особенно на начальном этапе тренировок. Вопрос 3, заданный в этом смысле, практически разделил респондентов на две группы. Таким образом, заявил, что в то время как 52% тренеров высказались за необходимость использования экшн-игр для развития скоростно-силовых качеств, 44% из них не придавали особого значения экшн-играм. Эффективное выполнение технических и тактических приемов в спортивных играх, включая футбол, во многом будет зависеть от координации и точности движений. Но если функциональные возможности вестибулярного аппарата низки, то есть он недостаточно хорошо сформирован, шансы на быстрое и точное выполнение сложных тактических навыков сужаются. Поэтому хорошо регулярно применять специализированные круговые упражнения на ускорение, которые формируют функциональное состояние вестибулярного анализатора во время тренировок. Именно по этому вопросу им был представлен вопрос 4, чтобы выяснить, как это было устроено в деятельности тренеров. По-видимому, только 28% респондентов ответили на этот вопрос утвердительно, в то время как 52% отнесли к этому вопросу отрицательно. 20% тренеров вообще обошли этот вопрос стороной. На этот вопрос ответили "да" 52% респондентов, в то время как 36% одобрили "нет", в то время как 12% не голосовали по этому вопросу. Конечно, стандартные стереотипные упражнения полезны для развития скоростно-силовых качеств.[2] Но применение таких упражнений к телу может погасить интерес к футболу у детей. По результатам вышеупомянутого анкетирования выяснилось, что большинство респондентов-тренеров не акцентируют внимание на физиологических изменениях, которые происходят в организме игроков в процессе тренировок, в том числе при развитии скоростно-силовых качеств, не контролируют их. Такой подход к вопросу, то есть не применение упражнений в умеренных количествах и в зависимости от функциональных возможностей занимающихся детей, может привести к состоянию напряжения организма. Итак, современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из основных сторон которой являются скоростные и скоростно-силовые качества. Физиологическая ценность физических (или технико-тактических) упражнений, которые даются в тренировочном



процессе, и при применении этих упражнений цель тренеров состоит в том, чтобы учитывать функциональные возможности детей.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 543 с.
2. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: ФиС, 1999.- 167с
3. Гафуров Н. «Футбол игра серьёзная» Т-1982.
4. Курбанов О.А. Совершенствование точности передачи ударов мяча головой юных футболистов. Т: УзгосИФК, 2007.
5. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Т: УзгосИФК, 2000.