

“ ИЗСЛЕДВАНЕ ВЗАИМОВРЪЗКИТЕ НА СКОРОСТНИТЕ И СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ФУТБОЛИСТИ В ЕТАПА НА РАННА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ”

Аспирант Илиас Ригас-катедра "Лека атлетика"
Доц. Марин Гъдев, доктор-катедра "Лека атлетика"

STUDY OF THE CORRELATIONS BETWEEN THE SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SOCCER PLAYERS IN THE EARLY STAGE OF SPECIALIZATION

I. Rigas, a post-graduate student,
assoc. prof. M. Gudev, PhD

key words: soccer, speed, speed-strength, tests
On the basis of tests, revealing the speed and speed-strength abilities of soccer players in the stage of early specialization, the degree of dependence between the indexes and the possibilities for their use for judgment of the respective motor abilities.



Скоростно-силовите качества са в основата на координираността на съвместните действия на мускулите при двигателна дейност. Те способстват за целесъобразността и точността в техническото изпълнение при подчертано динамичен характер на мускулна работа. Нивото на скоростно-силовия потенциал на спортиста като цяло (в частност футболиста), реализиращ се в основното двигателно действие, е една от основните насо-

ки за оптимизиране на спортната подготовка на същите /3,4,5,6,7,8,9/.

В тази връзка интерес за нашето научно дирене предствляваше въпроса за взаимовръзките на скоростно-силовите способности и тяхното проявление в основните съпътстващи двигателни действия във футбола – бързината на стартовото ускорение и линейно придвижване. Това определи и целта на нашето изследване.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В изследването участваха 35 футболисти на 13-14 годишна възраст /етап на ранна специализация/ от ДЮШ при ПФК "ЦСКА"-АД.

Използвахме общо 5 теста отразяващи съответно нивото на скоростния /тестове № 1 и 2/ и скоростно-силов потенциал /тестове № 3,4 и 5/ на долните крайници. Изследването се осъществи чрез стандартните за тези тестове методики /2/. Постигнатието при беговите тестове №№ 1 и 2 са отчетени с точност до 0.01 s, а постижението в скоковите тестове №№ 3,4 и 5 с точност до 1.00 m. При снемането на данни сме се съобразили с всички метрологични изискванията по отношение на стандартност и точност на измерванията /1/.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Данните от вариационния анализ на признаците характеризиращи скоростния и скоростно-силовия потенциал при футболисти в етапа на ранна специализация сме обобщили в **таблица № 1**.

От същата е видно, че коефициента на вариация се движи от V-3,68% до V-7,85%. Имайки в предвид всичко това, както и стойностите на статистическите показатели за A_s и E_s можем да твърдим, че като цяло изследвания контингент футболисти е хомогенен по състав и с нормално разпределение по отношение на изследваните признаци. Данните от коефициента на вариация са основание, получените резултати и свързаните с тях съждения да възприемем като достоверни.

С най-нисък коефициент на вариация е тест № 4 /троен скок от място/. Това го определя, като подходящ тест за оценка на скоростно-силовите качества на долните крайници.

Взаимовръзките на скоростните и скоростно-силовите признаци сме обобщили в **таблица № 2**.

От корелационната матрица на същата е видно, че зависимостта между скоростните и скоростно-силови способности се определя като значителна или голяма по сила.

Таблица № 2

Корелационен анализ на данните от скоростните и скоростно-силовите признаци при футболисти в етапа на ранната специализация

Наименование на тестовете	Бягане на 20 м от висок старт	Бягане на 20 м от летящ старт	Скок на дължина от място	Троен скок от място	Петорен многоскок с подход от 3 кр.
Бягане на 20 м от висок старт	1,000				
Бягане на 20 м от летящ старт	0,776	1,000			
Скок на дължина от място	-0,623		1,000		
Троен скок от място	-0,826	-0,848	0,750	1,000	
Петорен многоскок с подход от 3 кр.	-0,660	-0,800	0,801	0,795	1,000

Констатираните коефициенти на корелация при скоростните тестове /№№ 1 и 2 / и тест № 4 /троен скок от място/ съответно $r=-0.826$ и $r=-0.848$ / в значителна степен потвърждава някой съждения който направихме при анализа на вариационните данни по-горе.

От друга страна, обратната пропорционална зависимост при тези коефициенти подсказва, че повишаване нивото на скоростно-силовите способности на футболистите в тази възраст способстват за подобряване на бързината на стартовото ускорение и линейно придвижване /т.е. скоростните им способности като цяло/.

Очевидно е, че с нарастването на скоростно-силовия потенциал на футболистите, нарастват и скоростните им възможности.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Данните и съжденията от извършения по-горе вариационен и корелационен анализ са основание да направим следните изводи и препоръки:

↪ По-високото ниво на скоростно-силовите способности в тази възраст способстват за подобряване на бързината на стартовото ускорение и линейно придвижване /т.е. скоростните им способности/;

↪ Най-висока корелационна зависимост между скоростните бегови тестове и скоростно-силовите способности констатираме при тест №4 /троен скок от място/;

↪ При развитието на скоростните способности би следвало да се използват и трите средства, като приоритетно място да се отделя на тройния скок от място.

↪ Впредвид голямата като степен на зависимост взаимовръзка на теста троен скок от място със скоростните способности, същия е подходящ за оценка на нивото на тяхното развитие.

ПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Бойчев, К., Измерване и контрол във физическото възпитание и спортното майсторство, С., НСА –ИПБ, 1992;

2. Бъчваров, М., М. Галов, А. Дъчева Единни методи за спортно-педагогически изследвания 1984-1988, С., ЕЦНПКФКС, 1987;

3. **Верхошанский, Ю.**, Основы специальной физической подготовки спортсменов, М., ФиС, 1988;

4. **Гъдев, М.**, Максималната скорост като фактор в спринтовите бягания, С., НСА-ИПБ, 1998;

5. **Гъдев, М., М. Миленски** Значимост на регионалния скоростно-силов потенциал при юноши и девойки спринтьори, сп."Спорт и наука", бр. №1, 1998;

6. **Желязков, Ц.**, Основи на спортната тренировка, С., НСА ПРЕС, 1998;

7. **Холанд, Т., Б. Фостър** Силова и физическа подготовка на баскетболиста, С., НСА-ИПБ, 1991;

8. **Шувалов, Г.**, Изследване влиянието на произволно разслабление на мускулите на проявление на скоростно-силовите качества, сп. ТПФК, бр. №1, 1973;

9. **Hartman, J., H. Tunnemann** Das grose Buch der Kraft, Berlin, 1990

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЗАИМОВРЪЗКИТЕ НА СКОРОСТНИТЕ И СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ФУТБОЛИСТИ В ЕТАПА НА РАННА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Илиас Ригас-докторант, доц. д-р Марин Гъдев

Ключови думи: Футбол, Скорост, Скоростна-сила, Тестове

На основата на тестове, разкриващи скоростните и скоростно-силовите способности на футболисти в етапа на ранна специализация, е изследвана степента на зависимост между показателите и възможностите за тяхното използване за оценката на съответните двигателни качества.

Рецензент доц. Апостол Славчев, доктор