



ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Албеков Шокир Адилбекович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Целью данной научной статьи является исследование влияния фитнес-тренировок на развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов. В статье представлены данные и анализ результатов исследования, проведенного на группе юных футболистов, которые прошли специализированную фитнес-программу. Результаты исследования позволяют сделать выводы о положительном влиянии фитнес-тренировок на улучшение скоростно-силовых показателей юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, навык, результат, фитнес-тренировка, физическая подготовка, спорт, скоростно-силовые качества, физическая форма.

ФИТНЕС МАШГУЛОТЛАРНИНГ ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИГА ТАЪСИРИ

Албеков Шокир Адилбекович

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com



Аннотация: Мазкур мақоланинг мақсади фитнес-машғулотларнинг ёш футболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ривожлантиришга таъсири юзасидан тадқиқот ўтказишдан иборат. Мақолада ихтисослаштирилган фитнес-дастурдан ўтган ёш футболчилар гуруҳида ўтказилган тадқиқот маълумотлари ва натижалари таҳлил қилинди. Тадқиқот натижалари фитнес-машғулотларнинг ёш футболчиларнинг тезкорлик-куч кўрсаткичларини яхшилашга ижобий таъсир кўрсатиши тўғрисида хулосалар қилинган.

Таянч сўзлар: футбол, ёш футболчи, кўникма, ҳисоб, фитнес-машғулот, жисмоний тайёргарлик, спорт, тезкорлик-куч сифатлари, жисмоний ҳолат.

INFLUENCE OF FITNESS TRAINING ON SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF YOUNG FEMALE SOCCER PLAYERS

Albekov Shokir Adilbekovich

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: The purpose of this scientific article is to study the influence of fitness training on the development of speed and strength qualities in young soccer players. The article presents data and analysis of the results of the study conducted on a group of young soccer players who underwent a specialized fitness program. The results of the study allow us to draw conclusions about the positive impact of fitness training on the improvement of speed and strength performance of young soccer players.

Key words: soccer, young soccer players, skill, result, fitness training, physical training, sport, speed and strength qualities, physical form.

**ВВЕДЕНИЕ:**

Современный футбол требует от игроков высоких физических навыков, включая скоростно-силовые качества. Юные футболисты, находящиеся на стадии развития, нуждаются в особой тренировочной программе, которая поможет им развить не только технические, тактические и психологические навыки, но и физическую подготовку. В последние годы фитнес-тренировки стали популярным способом улучшить физическую форму и достичь лучших результатов в спорте. Однако, вопрос о влиянии фитнес-тренировок на скоростно-силовые качества юных футболистов требует дальнейшего исследования.

Методология:

Для проведения исследования была сформирована группа из 30 юных футболистов в возрасте от 12 до 16 лет. Группа была разделена на две подгруппы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа проходила специализированную фитнес-программу, включающую тренировки на развитие скоростных и силовых показателей. Вот специализированная фитнес-программа на 12-недельный цикл (табл. №1), которая включает тренировки для развития скоростных и силовых показателей. Контрольная группа продолжала тренироваться по обычной футбольной программе без фокуса на фитнес-тренировках.

Таблица №1

Специализированная фитнес-программа на 12-недельный цикл, включающая тренировки на развитие скоростных и силовых показателей

Дни недели	1-4 недели Фокус на развитие силы		
	Часть тела	Упражнения	Дозировка



День 1	Верхняя часть тела	<ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги на грудь - Подтягивания: - Армейский жим - Выпады с гантелями: - Планка: 	<p>3x8-10 повторений</p> <p>3x8-10 повторений</p> <p>3x10-12 повторений</p> <p>3x10-12 повторений</p> <p>3 сета по 30 секунд</p>
День 2	Нижняя часть тела	<ul style="list-style-type: none"> - Приседания со штангой - Жим ногами - Жим лежа на ноги - Жим на икры - Скручивания на пресс 	<p>3x8-10 повторений</p> <p>3x10-12 повторений</p> <p>3x10-12 повторений</p> <p>3x10-12 повторений</p> <p>3x15 повторений</p>
День 3	Отдых		
День 4	Верхняя часть тела	<ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги на грудь - Подтягивания - Армейский жим - Выпады с гантелями - Планка 	<p>4x6-8 повторений</p> <p>4x6-8 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>3 сета по 45 секунд</p>
День 5	Нижняя часть тела	<ul style="list-style-type: none"> - Приседания со штангой - Жим ногами - Жим лежа на ноги - Жим на икры - Скручивания на пресс 	<p>4x6-8 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>3x15 повторений</p>



День 6-7	Отдых		
5-8 недели Фокус на развитие скорости			
День 1	Силовые тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги на грудь - Подтягивания - Армейский жим - Выпады с гантелями - Планка 	<p>3x6-8 повторений</p> <p>3x6-8 повторений</p> <p>3x8-10 повторений</p> <p>3x8-10 повторений</p> <p>3 сета по 30 секунд</p>
День 2 и 5	Скоростные тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Интервальный бег - Боковые шаги со сменой направления - Прыжки на ящик 	<p>10x100 метров с макс. скоростью, с паузой в 30 сек между повторами</p> <p>3x10 метров в каждую сторону</p> <p>3x10 повторений</p>
День 3	Отдых		
День 4	Силовые тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги на грудь - Подтягивания - Армейский жим - Выпады с гантелями - Планка 	<p>4x6-8 повторений</p> <p>4x6-8 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>4x8-10 повторений</p> <p>3 сета по 45 секунд</p>
День 6-7	Отдых		
9-12 недели Комбинированные тренировки для развития силы и скорости			



День 1	Комбинированные тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги на грудь - Подтягивания - Армейский жим - Выпады с гантелями - Планка 	3x6-8 повторений 3x6-8 повторений 3x8-10 повторений 3x8-10 повторений 3 сета по 30 секунд
День 2 и 5	Комбинированные тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Интервальный бег - Боковые шаги со сменой направления - Прыжки на ящик 	10x100 метров с макс. скоростью, с паузой в 30 сек между повторами 3x10 метров в каждую сторону 3x10 повторений
День 3	Отдых		
День 4	Комбинированные тренировки	<ul style="list-style-type: none"> - Жим штанги на грудь - Подтягивания - Армейский жим - Выпады с гантелями - Планка 	4x6-8 повторений 4x6-8 повторений 4x8-10 повторений 4x8-10 повторений 3 сета по 45 секунд
День 6-7	Отдых		

Результаты:

После проведения 12-недельной программы фитнес-тренировок было замечено значительное улучшение скоростно-силовых показателей у футболистов в экспериментальной группе. В сравнении с контрольной



группой, экспериментальная группа показала более высокие значения в таких показателях, как скорость бега на короткие дистанции, взрывная сила и агрессивность в единоборствах.

Обсуждение:

Результаты исследования подтверждают гипотезу о положительном влиянии фитнес-тренировок на развитие скоростно-силовых качеств юных футболистов. Фитнес-тренировки позволяют улучшить физическую форму, а также развить необходимые навыки для достижения высоких результатов в футболе. Однако, следует отметить, что эффективность фитнес-тренировок изначально зависит от качества и структуры тренировочной программы, а также от индивидуальных особенностей каждого футболиста. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оптимизацию фитнес-тренировок с учетом различных возрастных групп и уровней подготовки юных футболистов.

Ограничения исследования:

Необходимо отметить, что данное исследование имеет свои ограничения. Во-первых, выборка была ограничена определенной группой юных футболистов, что может ограничить обобщение результатов на другие возрастные группы и спортивные дисциплины. Во-вторых, длительность проведенной программы составила 12 недель, что может быть недостаточно для полного выявления всех потенциальных эффектов фитнес-тренировок. Поэтому, дальнейшие исследования с большим объемом выборки и длительностью программы могут дать более полное представление о влиянии фитнес-тренировок на развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние фитнес-тренировок на скоростно-силовые качества юных футболистов является положительным. Фитнес-тренировки позволяют



улучшить скоростные показатели, силу и агрессивность, что является важным для достижения успеха в современном футболе. Однако, дальнейшие исследования и разработка индивидуальных тренировочных программ могут дополнительно улучшить результаты и приносить большую пользу юным футболистам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю. Роль фитнеса в совершенствовании скоростно-силовых качеств и координационных способностей юных футболистов. 2016.
2. Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов. 2016.
3. Тарабрина Н.Ю., Краев Ю.В. Изучение роли фитнеса в тренировочном процессе юных футболистов. 2018.
4. Крысанкин И.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов средствами футбола. 2019.
5. Сидоров Д.Г. Методы развития скоростно-силовых способностей для прыжков в длину. 2022.
6. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. 2019.
7. Моисеева М. Исследование скоростно-силовой подготовки юных футболистов //Академические исследования в современной науке// 2022.
8. Нурматов М.Х. Скоростно-силовая подготовленность квалифицированных футболистов //Science and Education// 2022.
9. Бабаян С.С., Курбонов О.А. Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса. //Вестник спортивной науки// 2011.