

**Использование программы по физической подготовке юных
футболистов в период проведения двухгодичного педагогического
исследования**

1 Евгений Александрович Масловский

2 Анатолий Николаевич Яковлев

2Борис Израйлевич Гельцер

3 Алексей Петрович Саскевич

УО «Полесский государственный университет», Белоруссия

225710, г.Пинск, ул. Пушкина, 4

доктор педагогических наук, профессор

E-mail: evgeniy_maslovskiy@mail.ru

2.Владивостокский государственный университет, Россия

690014, г. Владивосток, ул. Державина, д. 59, к.6.

кандидат педагогических наук, доцент (докторант)

E-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

3.УО «Мозырьский государственный педагогический

университет имени И. П. Шамякина», Белоруссия

247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, д.28

магистрант кафедры теории и методики физического воспитания

E-mail: saskevich_a@mail.ru

Аннотация. В статье на основе проведенного двухгодичного педагогического эксперимента представлены механизмы соревновательной деятельности, в контексте интеграции процессов восприятия, мышления и моторной деятельности, которые выражаются в технико-тактических действиях в зависимости от игрового амплуа.

Ключевые слова: физическая подготовка; педагогический эксперимент; морфофункциональные особенности; жизнедеятельность специфических функций; индивидуальный подход.

Введение. В системе современного спорта огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются следствием повышения уровня спортивной работоспособности. Уровень развития физических качеств отражает эффективность процесса их воспитания с методологических позиций современности.

В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки юных футболистов лежат запрограммированные двигательные действия, которые проявляются в техническом арсенале игроков.

Во все времена, физические качества, были востребованы человеком в разные периоды его жизни, что уж говорить о юношеском возрасте, где они проявляются во всей своей красе [11, 12].

Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных технических действиях (ТД), избираемых футболистом с учётом всех условий конкретной ситуации. Таким образом, вопросы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) юных спортсменов, подлежат тщательному и объективному изучению.

Физическая подготовка на начальном этапе спортивного совершенствования представляет собой сложную, многокомпонентную функциональную систему. Важнейшая характеристика системы отражена в понятии сложности. Под сложностью понимают наличие степеней свободы, то есть число независимых параметров, определяющих состояние системы [9].

Морфофункциональные особенности юношей заключаются в относительной сформированности морфологических структур различных систем организма, обеспечивающих и осуществляющих жизнедеятельность специфических функций и практической готовности для осуществления спортивной деятельности.

Психологические особенности контингента указанного возраста свидетельствуют о необходимости применения индивидуального подхода при выборе средств физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов [2].

Таким образом, можно отметить, что в научно-методической литературе присутствует теоретический материал по данной теме, но применение нетрадиционных методик в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, на практике, встречается довольно редко.

Материалы и методы. Апробация разработанной программы ОФП и СФП, а так же технической подготовленности (ТП) проходила, в четыре этапа, в ходе формирующего педагогического эксперимента с конца апреля 2010 по апрель 2012 гг., на базе центра физической культуры и спорта (ЦФК и С) Полесского государственного университета (ПолесГУ) и спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3 (СДЮШОР – 3) (г. Пинск). В эксперименте приняли участие 58 юных футболистов 10-14 лет. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 29 детей, занимающихся в секции футбола на базе ЦФК и С ПолесГУ, контрольную группу (КГ) составили так же 29 детей, но занимающиеся на базе СДЮШОР – 3 (г. Пинск). Занятия в каждой группе проводились 3-4 раза в неделю по 90 минут: в ЭГ - с использованием разработанных средств и методов [8]; в КГ - по традиционной методике.

Обсуждение проблемы. Формирующий педагогический эксперимент был проведён в соответствии с методическими принципами и положениями, изложенными в работах Б.А. Ашмарина [1], Ю.В.

Верхошанского [2], В.М. Дьячкова [3], В.М. Зациорского [4], Е.А. Масловского [5], Ю.В. Менхина [6], Н.Г. Озолина [7].

Несмотря на прогресс в учебно-тренировочном процессе актуальными остаются работы Солодкова, А. С. [8], так как раскрывают адаптационные процессы: теоретические и прикладные аспекты.

Функциональная подготовка спортсменов нашла отражение в трудах И.Н. Солопова, А. И. Шамардина [9].

Динамика состояния спортсменов в условиях монотонной деятельности в зависимости от особенностей нервной системы отражена в работе В. Ф. Сопова [10].

На основе изучения специальной литературы и педагогического опыта авторов были разработаны физические упражнения избирательной направленности, которые были распределены в два блока упражнений.

Упражнения блока «А»:

- тесты тренировочной программы ОФП: «Прыжок в длину с места, см», «Бег 300 метров, с», «Подтягивание на перекладине, количество раз», «Подъём туловища на наклонной скамье из положения лёжа, за 30 с, количество раз», «Бег 15 метров, с».

- тесты тренировочной программы СФП: «Бег по ломанной, с», «Челночное ведение мяча 30 метров, с», «Вбрасывание мяча (аут), м», «Челночный бег 3x10 метров, с», «Бег 60 м, с».

Упражнения блока «Б». Отобранные упражнения для овладения ТД индивидуальной техники владения мячом (техническая подготовленность): «Жонглирование, количество раз», «Удары на дальность, м», «Ведение мяча 30 м, с», «Челночный бег 3x10 м., с», «Жонглирование (ПЗ), количество раз», «Удары по воротам (ПЗ), количество раз», «Спринт – бег трусцой – спринт, 50 м., с», «Обводка футбольным мячом флажков, 15 м., с», «Маятник, с» [8].

Статистическая обработка исходных данных (апрель 2010 г.), отражающих уровень ОФП и СФП юных футболистов ЭГ и КГ, в целом, не

выявила существенных достоверных различий между испытуемыми, следовательно, ЭГ и КГ были равнозначны и соответствовали требованиям, предъявляемым к организации педагогического эксперимента.

Учитывая тот факт, что испытуемые КГ также регулярно занимались физической подготовкой, их результаты повысились. Динамика результатов положительна, хотя не так впечатляюща, как в ЭГ. Результаты исходного и итогового тестирования ОФП и СФП испытуемых (апрель 2010–2011 гг.) КГ (n=29) юных футболистов (упражнения блока «А») показывают, что значимые различия результатов исходного и итогового тестирования физической подготовленности испытуемых КГ выявились только по четырем показателям: «Бег 300 м., с», «Бег 15 м., с», «Бег по ломанной, с» - достоверность в этих упражнениях составила ($p < 0,001$). В упражнении «Челночный бег 3x10 м., с» достоверность составила ($p < 0,05$).

Близкие к значимым изменения произошли у испытуемых КГ в показателях выполнения упражнений блока «А»: «Челночное ведение мяча, 30м., с», «Бег 60 м., с» и «Подъём туловища на наклонной скамье из положения лёжа за 30 с., количество раз» ($p > 0,05$). В то же время, близко к значимому, улучшился результат в прыжках в длину с места и подтягивании в висе на перекладине. Этот факт можно объяснить общим улучшением, которое произошло у испытуемых в процессе занятий физическими упражнениями, хотя результат КГ против результата в ЭГ - достаточно низок.

Результаты. При сравнении показателей исходного и итогового уровней ОФП и СФП у ЭГ (n=29) (апрель 2010-2011 гг.), значимо возросли все скоростные и скоростно-силовые показатели, так как разработанные упражнения комплексного воздействия были направлены на развитие таких комплексных качеств («скоростно-силовые качества», «скоростная выносливость» и т. д), в проявлении которых эти качества играли ведущую роль.

Обращают на себя внимание изменения в показателях упражнения «Бег 15 м., с» ($p < 0,001$). Отметим значимую позитивную динамику прыжков в длину с места, «Челночный бег 3x10 м., с», «Бег по ломанной, с», «Челночное ведение мяча 30м., с», «Бег 60 м., с» и «Подъём туловища на наклонной скамье из положения лёжа за 30 с., количество раз» ($p < 0,001$).

Полагаем, что именно за счет специальных упражнений комплексного воздействия, включенных в состав комбинаций, а не особо выделенных, в ЭГ результаты приблизились к максимально возможному уровню ($p < 0,01$) упражнения «Бег 300 м., с» и «Подтягивание в висе на перекладине, количество раз» ($p < 0,05$).

В конце формирующего педагогического эксперимента (апрель 2012 г.), когда процесс углубленного разучивания ТД (упражнения блока «Б») подошёл к завершению, и были сопоставлены данные годовичного исследования.

Результаты тестирования, достигнутые в ОФП и СФП (упражнения блока «А») у КГ, естественно оказали влияние на результативность овладения ТД (упражнения блока «Б»), которая так же повысилась по сравнению с исходным тестированием.

По этому, при сравнении полученных результатов тестирования ТП юных футболистов КГ ($n=29$) в начале и в конце формирующего педагогического эксперимента (апрель 2011–апрель 2012 гг.), с целью подтверждения эффективности методики применения упражнений комплексного воздействия, анализу была подвергнута динамика показателей ОФП и СФП (упражнения блока «А»), а так же ТД (упражнения блока «Б») юных футболистов КГ и ЭГ.

Сравнение результатов тестирования исходного и итогового уровня ТП испытуемых КГ, показало положительную динамику. Значимые изменения выявлены в трех ТД: «Удары на дальность, м», достоверность составила ($p < 0,001$); «Челночный бег 3x10 м., с» и «Обводка футбольным мячом флажков, 15 м., с.», получившие достоверность на уровне ($p < 0,05$).

Остальные шесть упражнений из блока «Б», оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$). Отметим, что максимальное увеличение результата выполнения ТД выявлено в упражнении «Удары на дальность, м». Остальные изменения не значимы.

Так же как и у КГ, было проведено сопоставление результатов тестирования начального и итогового уровней (апрель 2011-2012 гг.) ТД (упражнения блока «Б») юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол у ЭГ ($n=29$).

Все показатели ТД в ЭГ оказались на статистически достоверном уровне. Шесть из девяти упражнений оказались на максимальном уровне ($p < 0,001$). Три упражнения, такие как «Удары на дальность, м», «Спринт – бег трусцой – спринт, 50 м., с» и «Маятник, с» – близко к максимальному ($p < 0,01$). Эффективность методики применения упражнений комплексного воздействия в процессе ТП ещё раз подтвердилась и в ходе оценивания ТД.

В результате выполнения упражнений комплексного воздействия улучшились показатели физической подготовленности испытуемых ЭГ. В обеих группах впечатляет изменение показателей силы спины и ног. Но следует повторить, что высокие темпы и достижение высоких уровней развития координационных и скоростно-силовых качеств предопределены у занимающихся низкими исходными уровнями развития необходимых качеств и подбором адекватных упражнений [2]. А с другой стороны, подтверждена благоприятность данного возраста для подобранных упражнений и показана при этом возможность применения необходимых нагрузок.

Заключение. В целом, приведенные материалы свидетельствуют о значимом ($p < 0,001$) преимуществе в плане физической подготовленности и ТП испытуемых ЭГ по всем наблюдаемым признакам и характеризующих их параметрам. Результаты исследования служат подтверждением нашего предположения о том, что для физического совершенствования юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол наиболее

адекватными и эффективными являются именно упражнения комплексного воздействия.

В то же время эксперимент показал, что и в случае применения упражнений комплексного воздействия целесообразно вводить «методические акценты» для наибольшего стимулирования каких-то определенных физических качеств и двигательных способностей, уровень развития которых в данный момент оказывается недостаточно высоким или эти качества и способности наиболее востребованы.

На основе зарегистрированной гетерохронности процесса развития разных качеств можно полагать, что при этом следует учитывать «естественную» консервативность развития некоторых качеств и относительно большие временные затраты на их совершенствование.

Примечания:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Верхошанский. - М., 1963. - 21 с.

3. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 60 с.

4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

5. Масловский, Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Масловский. - Минск, 1993. - 49 с.

6. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Менхин. - М., 1990. - 48 с.

7. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.

8. Солодков, А. С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты / А. С. Солодков // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 5. – С. 3-5.

9. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград : Прин – Терра – Дизайн, 2003. – 263 с.

10. Сопов, В. Ф. Динамика состояния спортсменов в условиях монотонной деятельности в зависимости от особенностей нервной системы / В. Ф. Сопов // Вопросы спортивной психологии. - 1977. - Вып. 5. - С. 55-63.

11. Саскевич, А.П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации / А.П. Саскевич. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – 14 с.

12. Юный футболист / под ред. А.П. Лаптева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

Abstract. In the article on the basis of the two-year teaching experiment are the mechanisms of competitive activity in the context of integration processes of perception, thinking, and motor activity, which are expressed in the technical and tactical actions, depending on the game role.

Keywords: physical training, educational experiment, morphological and functional features; livelihoods of specific functions, individual approach.