

УДК 796.034.05

**СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ**

Денисов Антон Александрович

anton.1999.denisov@mail.ru

Студент 4 курса факультета социальных наук,
специальности 5В010800 – «Физическая культура и спорт»
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Актуальность. На современном этапе развития спорта в Казахстане, футбол занимает одно из первых мест по популярности и вовлеченности детского и юношеского возраста в занятия этим видом спорта. Со вступлением Казахстана в УЕФА в 2002 году, футбол в республике получил мощный толчок для последующего развития [1].

По всей стране динамично развивается как массовый, так и профессиональный футбол, который представлен отделениями по футболу в детских спортивных школах, специализированных спортивных школах олимпийского резерва, спортивных школах-интернатах, региональных академиях и футбольных центрах. На ряду с государственными учреждениями в республике обучают игре в футбол в частных спортивных школах и академиях, что свидетельствует о востребованности среди детей и молодежи этого увлекательного вида спорта.

Год от года занятия футболом предъявляют к спортсменам более высокие требования. Это и совершенствование уровня физических качеств, и овладение техническим мастерством, и освоение тактических комбинаций атаки и защиты, и повышение функциональных возможностей организма, и психологическая устойчивость в тренировочном и соревновательном процессе. В основе реализации этих требований лежит процесс разносторонней физической подготовки юных футболистов с упором на воспитание специальных качеств, необходимых в футболе [2].

Современные специалисты в области спорта подчеркивают, что поиск новых эффективных путей построения учебно-тренировочного процесса становится одной из актуальных проблем именно детско-юношеского спорта. И футбол не исключение. Именно, поиск новых эффективных средств физической подготовки юных футболистов требует досконального внимания со стороны тренеров особенно в первые годы обучения, т.к. хорошая физическая подготовленность юных спортсменов является залогом в формировании технических умений и навыков.

Цель исследования заключается в обосновании современного подхода к построению физической подготовки юных футболистов 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить уровень развития физических качеств юных футболистов 9-10 лет, занимающихся в частной школе футбола при помощи контрольных тестов.
3. Разработать методику по физической подготовке юных футболистов с применением современного фитнес инвентаря, направленную на развитие физических качеств.
4. Апробировать на практике и определить эффективность предложенной методики на уровень развития физических качеств при помощи контрольных тестов.

Методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической и учебной литературы.
- 2) Педагогическое тестирование.
- 3) Педагогический эксперимент.
- 4) Методы математикой статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был организован на базе частной спортивной школы ТОО «Dream Team» города Нур-Султан. В исследовании приняло участие две группы футболистов (экспериментальная и контрольная) в возрасте 9-10 лет по 9 человек в каждой. Период исследования - 8 месяцев, с сентября 2020 года по апрель 2021 года. Период эксперимента с середины октября 2020 по февраль 2021 года.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап включал в себя анализ литературы по проблеме поиска новых эффективных средств физической подготовки юных футболистов – это и учебные пособия, и методические рекомендации, и дополнительные образовательные программы по футболу [3,4]. Здесь же разрабатывалась экспериментальная методика, проводилось предварительное тестирование юных футболистов контрольной (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) для определения уровня развития физических качеств.

На основном этапе была апробирована экспериментальная методика по физической подготовке футболистов 9-10 лет с применением современного фитнес инвентаря в экспериментальной группе. Контрольная группа футболистов в этот период занималась по общепринятой методике.

Экспериментальная методика физической подготовки юных футболистов в ЭГ основывалась на применении физических упражнений с современным фитнес инвентарем - фитнес резинки, балансирующая подушка. Основным методом обучения являлся повторный.

В подготовительной части применялись упражнения на развитие скоростных способностей, а также гибкости, а в основной части занятия упражнения на развитие скоростно-силовых, координационных и силовых способностей. Распределение общего времени тренировочного занятия (60 мин) по частям: подготовительная часть – 15 минут; основная часть – 40 - 42 минуты (20-22 минуты – упражнения физической подготовки и 20 минут – упражнения технической подготовки или учебная игра); заключительная часть – 3-5 минут.

Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились в соответствии с расписанием 4 раза в неделю по 60 минут.

Экспериментальная методика.

Для улучшения физической подготовленности юных футболистов в тренировочное занятие включались следующие упражнения, представляющие комплекс:

Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей:

- ускорения в парах на расстоянии 20 метров из разных стартовых положений по звуковому сигналу (с высокого старта, стоя спиной к линии старта, сидя спиной к линии старта, после приседаний, прыжков из приседа с хлопком руками над головой и др.);

- эстафетный бег по кругу. Выполняется двумя командами;

- эстафетный бег по кругу с выполнением кувырка вперед на мате расположенным в верхней и нижней середине круга. Упражнение подобно предыдущему.

Упражнения, направленные на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения в парах, индивидуальные упражнения: «шпагаты», выкруты прямых рук назад и вперед с гимнастической скакалкой.

Упражнения, направленные на развитие силы ног с фитнес резинкой:

- приседания на месте, резинка на бедрах;

- выпады в сторону поочередно правой и левой, резинка на бедрах (рис.1);

- это же упражнение, только резинка опущена на уровне голеностопного сустава;

- выпады вперед поочередно правой и левой ногой на месте, резинка на бедрах;



Рисунок 1 Упражнение с фитнес резинкой для мышц ног

- боком к опоре, придерживаясь рукой о стену, выполнять динамичные поднимания и опускания дальней ноги от опоры в сторону, резинка в области голеностопного сустава. Тоже в другую сторону.

Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук с фитнес резинкой:

- и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, резинка одета на лучезапястный сустав. Выполнять разведение рук в стороны, до предела, и приводить их вперед;

- и.п.- стойка ноги врозь, руки вниз, резинка одета на лучезапястный сустав в хорошем натяжении между рук, пальцы рук разведены. Сгибать руки к плечевым суставам;

- и.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, резинка одета на лучезапястный сустав в хорошем натяжении между рук, пальцы рук разведены. Сгибать руки к плечевым суставам, затем выпрямлять вверх, опять сгибать к плечам, и вернуть в и.п.

Упражнения, направленные на развитие динамического и статического равновесия на балансирующей подушке:

- и.п. - узкая стойка на балансирующей подушке, руки вперед. Выполнять полуприседы, не опуская руки, и не падая с подушки (рис.2);

- и.п. - узкая стойка на балансирующей подушке. Удерживать равновесие (в сек.) в полуприседе, руки вперед;

- и.п. – стойка на одной ноге на балансирующей подушке, другая согнута в колене, руки в стороны. Удерживать равновесие (в сек.) на одной ноге, затем повторить упражнение на другой ноге.



Рисунок 2 Полуприседы на балансирующей подушке

Упражнения направленные на развитие ловкости движений:

- и.п. - стоя в тренировочном кольце для футбола, с теннисным мячом. Выполнять семенящий бег на месте, бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой рукой. Чередовать броски руками.

- и.п. - стоя в тренировочном кольце для футбола, с теннисным мячом в одной руке, другая рука вытянута вперед. Выполнять семенящий бег на месте, бросок мяча снизу-вверх через вытянутую руку, ловля мяча бросающей рукой.

- и.п. – стоя в тренировочном кольце для футбола, с теннисным мячом. Выполнять семенящий бег на месте, бросок мяча вверх двумя руками, быстрый поворот на месте в обруче на 180 гр., и ловля мяча двумя руками (рис.12).

- и.п – стоя в тренировочном кольце для футбола, с теннисным мячом. Выполнять семенящий бег на месте, бросок мяча вверх двумя руками, быстрый поворот на месте в обруче на 360 гр., и ловля мяча двумя руками.



Рисунок 12 Упражнение для развития ловкости

После окончания педагогического эксперимента проводили контрольное тестирование для определения уровня развития отдельных физических качеств в обеих группах.

Заключительный этап исследования включал обработку полученных в ходе эксперимента результатов при помощи методов математической статистики, формулировку выводов.

Результаты исследования. Полученный в эксперименте цифровой материал, обрабатывался при помощи методов математической статистики [5]. Вычисляли средние арифметические значения ($X_{ср}$) в тестах для каждой группы в отдельности, стандартную ошибку среднего арифметического значения (m), темпы прироста показателей физических качеств по формуле В.Усакова (таб.1)

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования ЭГ и КГ

Контрольные испытания (тесты)	Статистические показатели ($X_{ср} \pm m$)				Темпы прирост в группах в %	
	ЭГ (n=9) $X_{ср} \pm m$		КГ (n=9) $X_{ср} \pm m$		ЭГ	КГ
	до	после	до	после		
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,2±0,11	8,8±0,2	9,16±0,14	9,10±0,15	4,4%	0,65%
Прыжок в длину с места (см)	152±1,3	158±1,3	151±1,4	153±1,4	3,8%	1,3%

Прыжок с места со взмахом рук по Абалакову (см)	9,0±1,3	12,0±1,2	9,0±1,3	10,0±1,2	28%	12,5%
Стойка на одной ноге с удержанием футбольного мяча на стопе другой (сек)	17,0±2,1	26,0±2,3	14,0±5,7	17,0±2,7	41%	18%

Выводы.

1. Исходя из анализа научно-методической литературы, физическая подготовка юных футболистов требует комплексного развития физических качеств, укрепления всех функциональных систем организма, расширение функциональных возможностей.

2. Разработана экспериментальная методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов в процессе тренировки. Методика состоит из комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, силы и ловкости, с включением в тренировочный процесс современного фитнес инвентаря – балансирующей подушки и фитнес резинки.

3. Использование в процессе тренировки юных футболистов экспериментальной методики развития физических качеств эффективно и это доказано при помощи методов математической статистики и темпов прироста физических качеств. Темпы прироста показателей за период эксперимента в экспериментальной группе составили: в тесте «Челночный бег 3x10 метров» - 4,4%, в тесте «Прыжок в длину с места» - 3,8%, в тесте «Прыжок с места со взмахом рук по Абалакову» -28%, в тесте «Стойка на одной ноге с удержанием футбольного мяча на стопе другой» - 41%. В первых трех тестах после эксперимента оценка развития того или иного физического качества поднялась до значения «отлично».

Список используемой литературы

- 1 Сегодня день казахстанского футбола – Футбол-Sports.kz // [Электронный ресурс] - URL: <https://www.sports.kz/news/segodnya-den-kazahstanskogo-futbola>
- 2 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Серия: Профессия - тренер. – М: АСТ, Астрель, 2011 - 864 с.
- 3 Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 112 с.
- 4 Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М.: Издательство, 2009. - 218с.
- 5 Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий: учеб. пособие, Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2013. - 179 с.