

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДВУХГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ ТАКТИЧЕСКОЙ СЛОЖНОСТИ**
А.П. Саскевич¹, Е.А. Масловский¹, О.Е. Масловский², Л.Э. Кривицкая²

¹Полесский государственный университет, Беларусь

²Белорусский национальный технический университет, Беларусь

Введение. Выявление рациональной структуры и содержания технико–тактической и физической подготовленности на этапе начальной спортивной специализации остается по–прежнему перспективным направлением, особенно в условиях использования игровых упражнений прогрессирующей сложности. Задача состояла в изучении влияния игр и игровых упражнений в обычных и усложненных условиях на физическую подготовленность и формирование технико–тактических навыков игры в футбол у детей 10–11 лет. в течение длительного времени – два года.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение двух лет. Для этого были созданы две группы детей в количестве 60 человек. В эксперименталь-

ной группе (ЭГ) дети получали игровые навыки футбола посредством подвижных игр и игровых упражнений преимущественно в усложненных условиях (70% – жонглирование мячом различными частями тела на месте и с продвижением, передача мяча партнерам на фиксированные расстояния и удары по воротам с подключением как центрального (ЦЗ), так и периферического (ПЗ) зрения, предусмотренных программой внеклассных занятий в начальной школе. В контрольной группе (КГ) занятия проводились по общепринятой программе ОФП в обычных условиях. В ходе исследования оценивались: общая выносливость (бег 300 м, сек); координационные способности (челночный бег 3x10 м, сек и жонглирование мячом); скоростно-силовые способности (прыжки в длину с места, см); силовые способности (вбрасывание мяча, м и удар на дальность, м); скоростные способности (бег 15 м, сек и ведение мяча 30 м, сек). Степень формирования специфических умений и навыков прогрессирующей сложности определялась частотой жонглирования мячом (одной, двумя или тремя частями тела за одну минуту), а именно: 1) головой; 2) коленом; 3) стопой; 4) связка: стопа + грудь; 5) связка: голова + плечо; 6) связка: стопа + колено; 7) связка: стопа + голова; 8) связка: голова + колено; 9) связка: стопа + голова + грудь; 10) связка: голова + колено + стопа; 11) то же, но в обратной последовательности: связка: стопа + колено + голова.

Было составлено два комплекса подвижных игр, отвечающих специфике двигательных действий, характерных для футбола, а также направленных на воспитание ловкости, быстроты и выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлена определенная закономерность в формировании двигательной функции детей 10–11 лет, связанная с воздействием использованных нами комплексов игр. На первом году обучения влияние игр сказывается преимущественно на уровне развития физических качеств. К таковым следует отнести в первую очередь сдвиги в беге на 300 м., оценивающего общую выносливость. Он составлял в ЭГ 3,3 с ($P < 0,01$). Наиболее вероятный сдвиг отмечается по прыжкам в длину с места (в пределах 7 см) и в челночном беге (0,9 с), отмеченных достоверной разницей ($P < 0,05$). На втором году обучения увеличиваются темпы овладения специфическими умениями и навыками. Наибольшими показателями прироста характеризуются: ведение мяча 30 м (0,7 с при $P < 0,05$); вбрасывание мяча (0,9 м) и удар на дальность (1,67 м) (при $< 0,05$). Наивысшая динамика результатов отмечена при формировании специфических умений и навыков в обычных и усложненных условиях, которые характеризовались частотой жонглирования мячом (одной, двумя или тремя частями тела за одну минуту), а именно: 1) головой (и); 2) коленом (и); 3) стопой (и); 4) связка: стопа + грудь (и); 5) связка: голова + плечо (и); 6) связка: стопа + колено (и); 7) связка: стопа + голова (и); 8) связка: голова + колено (и); 9) связка: стопа + голова + грудь (и); 10) связка: голова + колено + стопа (и); 11) то же, но в обратной последовательности: связка: стопа + колено + голова. В КГ статистически достоверные изменения произошли в показателях, характеризующих, в основном, физическую подготовленность. В то же время, в ЭГ наибольшими показателями прироста характеризуются сложно технические приемы с мячом: техника передачи мяча – 22–44,5%, скорость ведения мяча – 26,6 – 33,1% и ориентировка в пространстве в процессе игры – до 66%. На заключительном этапе эксперимента во время двухсторонних игр (2 игры) между участниками экспериментальной и контрольной групп выявился победитель – ЭГ (1 день: ЭГ и КГ счет 3:1 и 2 день: ЭГ и КГ счет 6:0). Результаты наблюдений (регистрировались потери мяча при выполнении технико-тактических действий в формате передач, ловле, ведении мяча, связанных в основном с развитием периферического зрения) свидетельствуют о заметном преимуществе детей из ЭГ перед детьми из КГ именно в этих показателях.

Выводы. Можно констатировать, что в результате применения игровых заданий в усложненных условиях и прогрессирующей сложности, у испытуемых из ЭГ формирование игрового мышления проходило на более высоком уровне и резко сократилось время на решение тактических заданий. Следовательно, применение подвижных игр и игровых упражнений в авторском варианте (жонглирование мячом в усложненных условиях с подключением периферического зрения) является весьма эффективным средством и должно найти применение в практической деятельности на этапе начальной подготовки юных футболистов. Более того, подтвердилась эффективность указанных комплексов подвижных игр как фактора оздоровления детей, что выразилось в приспособительной реакции на нагрузку с тенденцией к улучшению системы кровообращения (удовлетворительная оценка тренированности у детей 10 лет составляла 45%, у детей 11 лет – 65%).