

# **Roczniki Naukowe**

**Wyższej Szkoły  
Wychowania Fizycznego i Turystyki  
w Białymstoku**

---

**2014**

**Redaktor Naczelny**

dr Dorota Kozłowska, prof. WSWFiT

**Zastępca Redaktora Naczelnego**

dr Elżbieta Barańczuk, prof. WSWFiT, dr Krzysztof Ludwik Sobolewski, prof. WSWFiT

**Recenzenci i Komitet Wydawniczy**

Ryszard Przewęda (Rzeczpospolita Polska)  
Napoleon Wolański (Rzeczpospolita Polska)  
Vladyslav Barkov (Republika Białoruś)  
Iosif Klimovich (Republika Białoruś)  
Yauhen Maslouski (Republika Białoruś)  
Andrzej Mastalerz (Rzeczpospolita Polska)  
Wojciech Ryszkowski (Rzeczpospolita Polska)  
Małgorzata Woźniak (Rzeczpospolita Polska)  
Elżbieta Huk-Wieliczuk (Rzeczpospolita Polska)  
Jan Dębowski (Rzeczpospolita Polska)  
Zhurauski Aliaksandr (Republika Białoruś)  
Hassan Delbani (Republika Libańska)  
Halina Hanusz (Rzeczpospolita Polska)  
Tatsiana Morozevich-Shiliuk (Republika Białoruś)  
Katarzyna Waszczyńska (Rzeczpospolita Polska)  
Andriey Shpakov (Republika Białoruś)  
Hanka Delbani (Rzeczpospolita Polska)  
Paweł Siemiński (Rzeczpospolita Polska)

Copyright © by Dział Wydawnictw i Publikacji Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Białystok 2014

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Na okładce:

**ISSN 2081-1063**

**DTP**

Edyta Jurczak, Legartis

**Print**

Dział Wydawnictw i Publikacji  
Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki  
15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49  
tel. 85 713 15 91, fax 85 713 15 92  
e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

# Эффективность использования игровых упражнений в усложнённых условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп

## *The effectiveness of the use of gaming exercises in the complicated conditions and their impact on the level of physical and technical training of young players in different groups*

А.П. Саскевич, магистрант кафедры теории и методики физического воспитания<sup>1</sup>,

Е.А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор<sup>2</sup>,

А.Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент<sup>3</sup>,

В.А. Беленко тренер по футболу центра физической культуры и спорта<sup>2</sup>

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», <sup>2</sup>УО «Полесский государственный университет», <sup>3</sup>УО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

### *Аннотация*

В статье доказываются полезность игровых упражнений в усложненных условиях для повышения уровня физической и технической подготовленности юных футболистов 10-14 лет.

**Ключевые слова:** футбол, дети, сложные условия тренировки, физическая и техническая подготовка, успех.

### *Summary*

The problems of modern youth football attract scientists' attention. The change of conceptual approach is caused by the rapid development of sports of the higher achievements (football) what determines the need for adequate development of the system of training sports reserve.

**Key words:** football, children, difficult training conditions, physical and technical training, success.

### *Введение*

На современном этапе актуализируется практическая задача по выявлению связи физического развития детей с режимом специальных физических упражнений в процессе длительного периода тренировок, а так же в потребности совершенствования практики обучения и тренировки юных футболистов разных возрастных групп [9]. Поэтому назрела необходимость в разработке программы физической (ФП) и технической (ТП) подготовки при отборе и индивидуализации юных футболистов на основе дифференциации ФП и ТП, исследований динамики развития физических качеств и двигательных навыков, начиная с этапа начальной подготовки. Особое внимание, при этом следует обратить внимание на значимые физические качества, определяющие успех в избранном виде спорта и формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям футболом [11].

На первый план выдвигается проблема в футболе – разработка и обоснование эффективной многолетней подготовки и воспитание перспективного спортивного резерва [8]. В многообразии факторов, определяющих возможность достижения высших спортивных

результатов в футболе, основополагающая фундаментальная роль, принадлежит построению и содержанию учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации [10].

*Цель* – научно обосновать эффективность использования игровых упражнений в усложненных условиях и их влияние на уровень ФП и ТП юных футболистов в процессе 3-х годичного педагогического исследования.

### *Задачи:*

1. систематизировать игровые упражнения в усложненных условиях игровой деятельности (с подключением периферического зрения (ПЗ)) для юных футболистов 10-13 лет;
2. обосновать эффективность использования игровых упражнений в усложненных условиях на ФП и формирование технических навыков у юных футболистов в процессе 3-х годичного педагогического исследования.

*Методы исследования.* Для реализации поставленной цели использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; спортивно-педагогическое тестирование уровня физической и техникой подготовленности; методы математической статистики.

*Организация исследования.* Апробация разработанной методики проходила в ходе педагогического исследования с апреля 2010 года по апрель 2013 года, на базе Центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» (ЦФК и С УО «ПолесГУ») и УСУ «ДЮСШ Пинского района» (г. Пинск, Республика Беларусь). В исследовании приняли участие 58 юных футболистов в возрасте 10-13 лет. Экспериментальная группа (ЭГ) (n=29) – дети, занимающиеся в секции футбола на базе ЦФК и С УО «ПолесГУ» футбольная команда «Blak Panters», Контрольная группа (КГ) (n=29) – дети, занимающиеся в секции футбола на базе УСУ «ДЮСШ Пинского района». (г. Пинск). Занятия в каждой группе проводились 3-4 раза в неделю по 90 минут: в ЭГ – с использованием разработанных средств и методов (с подключением ПЗ); в КГ – по

традиционной методике. Педагогический эксперимент был проведен в соответствии с методическими принципами и положениями, изложенными в работах В.М. Закиорского [2] и Е.А. Масловского [7].

### Результаты исследования и их обсуждение

Экспериментальная методика реализовывалась на каждом занятии по 20 мин. – в завершающей части подготовительной и, в начале, основной части тренировочных занятий. Адекватность и уровень нагрузки определялись по изменениям ЧСС пальпаторно; частота дыхания – визуально. Круговая тренировка, использовавшаяся как форма применения упражнений в усложненных условиях, включала 5-8 «станций» и применялась 5-6 раз в месяц. В процессе учебно-тренировочной деятельности использовались упражнения в усложненных условиях (с помощью ПЗ), которые являлись сбивающим фактором.

– «Удары по воротам с помощью ПЗ» – испытуемые по команде тренера выполняли «пенальти», удары в нижний угол, в верхний угол футбольных ворот. В момент удара по мячу помощник, стоящий в правой или левой стороне ворот, показывал произвольно цифру от 1 до 9 (на секунду). Футболист запоминал эту цифру. Обязательным условием было – попадание точно угол ворот, отмеченный белым цветом 1,5-метровым коридором от боковой стойки.

– «Жонглирование с помощью ПЗ» частота 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; в обычных (с участием только центрального зрения ЦЗ) и усложненных (с участием ПЗ) условиях. По команде тренера в стороне от игрока (на расстоянии 10-15 метров по линии «аута») помощником показывалась произвольно цифра (от 1 до 9) на одну секунду с криком «Цифра!». Игрок называл цифру, не прекращая жонглирование.

– «Вбрасывание мяча из-за боковой линии (аут)». По команде тренера в стороне от игрока (на расстоянии 10 метров в сторону от игрока, принимающего мяч) помощником показывалась произвольно цифра (от 1 до 9) на одну секунду. Игрок, бросающий мяч, должен назвать правильно цифру, при этом безошибочно ввести мяч из-за боковой линии.

Для оценки ОФП проводились тесты: («Подтягивание в висе на перекладине, количество раз»; «Прыжок в длину с места, см»; «Челночный бег 3x10 м, с»), которые применяются на всех этапах тренировок. Для оценки СФП проводились тесты: («Бег по ломанной, с»; «Бег 15 м, с»; «Спринт – бег трусцой – спринт 50 м, с») подбирались согласно результатам корреляционного анализа как наиболее связанные с качеством выполнения технических действий и валидные тесты, отражающие разнохарактерность ФП («Бег 300 м, с»; «Бег 60 м, с»; «Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа за 30 с, количество раз»);

Для оценки ТП юных футболистов были использованы специальные тесты: («Вбрасывание мяча (аут), м»; «Челночный бег 3x10 м, с»; «Ведение мяча 30 м, с»;

Упражнения	ЭГ			КГ			Различия (t-критерий)
	x	±m	δ	x	±m	δ	
Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз	3,65	0,18	0,99	3,48	0,12	0,62	>0,05 (t=0,80)
Бег 15 м, с	3,06	0,00	0,03	3,06	0,00	0,02	>0,05 (t=0,21)
Челночный бег 3x10 м, с	7,99	0,01	0,06	7,96	0,02	0,10	>0,05 (t=1,66)
Бег по ломанной, с	19,35	0,10	0,56	19,08	0,09	0,48	>0,05 (t=1,95)
Ведение мяча 30 м, с	6,38	0,06	0,32	6,41	0,06	0,31	>0,05 (t=0,33)
Челночное ведение мяча 30 м, с	18,31	0,10	0,53	18,34	0,09	0,48	>0,05 (t=0,26)
Удары по воротам (ПЗ), колич. раз	3,00	0,20	1,09	3,03	0,20	1,09	>0,05 (t=0,12)
Вбрасывание мяча (аут), м	7,92	0,15	0,82	8,06	0,15	0,78	>0,05 (t=0,62)
Бег 60 м, с	10,52	0,06	0,32	10,42	0,04	0,22	>0,05 (t=1,34)
Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз	10,93	0,24	1,28	10,69	0,16	0,85	>0,05 (t=0,84)
Бег 300 м, с	63,07	0,51	2,77	63,02	0,35	1,88	>0,05 (t=0,07)
Маятник, с	10,53	0,30	1,59	10,90	0,25	1,36	>0,05 (t=0,94)
Прыжок в длину с места, см	153,8	1,25	6,71	155,4	1,12	6,00	>0,05 (t=0,97)
Обводка стоек 15 м, с	6,31	0,04	0,22	6,28	0,03	0,19	>0,05 (t=0,51)
Спринт – бег трусцой – спринт 50 м, с	20,56	0,17	0,90	20,65	0,16	0,85	>0,05 (t=0,38)

Таблица 1 – Исходный уровень ФП и ТП юных футболистов ЭГ и КГ на начале педагогического исследования (апрель 2010 г.)

«Удары по воротам (ПЗ), количество раз»; «Челночное ведение мяча 30 м, с»; «Обводка футбольным мячом стоек 15 м, с»; «Маятник, с»), которые применяются не всех этапах тренировок, подбирались согласно результатам корреляционного анализа как наиболее связанные с качеством выполнения ТП и валидные тесты, отражающие разнохарактерность ФП (таблица 1.).

Из полученных исходных данных следует, что результаты всех упражнений в большей или меньшей мере были одинаковы как у ЭГ, так и у КГ. При исходном тестировании уровня ФП и ТП юных футболистов ЭГ и КГ в начале педагогического исследования все без исключения показатели предложенных двигательных действий оказались на статистически не достоверном уровне ( $p > 0,05$ ), что свидетельствовало об однородности и несущественных колебаниях среди ЭГ и КГ при выполнении упражнений именно технической направленности. Это соответствовало требованиям, предъявляемым к организации педагогического эксперимента.

Как указывалось выше, педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и ТП испытуемых ЭГ и КГ, развитие основных физических качеств (скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, выносливость).

Многочисленные данные научных исследований [1] свидетельствуют о том, что среди физических качеств человека мышечная сила значима для успешного осуществления деятельности. Скоростно-силовая подготовка

считается базой достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта. Даже в тех спортивных дисциплинах, где специальными являются другие физические качества, сила мышц, ловкость и быстрота составляет двигательную основу любого технического действия [6]. Материалы их исследований являются, на наш взгляд, достаточно веским основанием для утверждения, что выбор средств и методов скоростно-силовой подготовки, быстроты и ловкости должен рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем изучения двигательной функции.

Было показано, что в ТП юных футболистов скоростно-силовые качества, быстрота и ловкость играют ведущую роль [3]. Именно поэтому в процессе ОФП особое внимание уделялось развитию у испытуемых указанных выше групп мышц. Особо следует оговорить вопросы развития координационных способностей, реализуемых в точности двигательных действий, что, на наш взгляд, является весьма актуальным для совершенствования ТП. Сами по себе физические качества могут не только развиваться, но и деградировать.

В апреле 2013 года было проведено итоговое тестирование с использованием методов, применявшихся при проведении педагогического исследования.

При сопоставлении данных начального и итогового этапов тестирования уровня ФП и ТП исследуемых КГ была отмечена положительная динамика (таблица 2).

Используемые тесты, характеризующие уровень ФП и ТП имели динамику роста: тринадцать

Упражнения	Контрольная группа						Различия (t-критерий)
	Начало			Окончание			
	x	±m	δ	x	±m	δ	
Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз	3,48	0,12	0,62	3,66	0,18	0,99	>0,05 (t=0,80)
Бег 15 м, с	3,06	0,00	0,02	2,98	0,01	0,05	<0,001 (t=7,90)
Челночный бег 3x10 м, с	7,96	0,02	0,10	7,89	0,02	0,09	<0,05 (t=2,40)
Бег по ломанной, с	18,64	0,09	0,46	19,08	0,09	0,48	<0,01 (t=3,58)
Ведение мяча 30 м, с	6,41	0,06	0,31	5,82	0,06	0,30	<0,001 (t=7,27)
Челночное ведение мяча 30 м, с	18,34	0,09	0,48	17,63	0,06	0,34	<0,001 (t=6,49)
Удары по воротам (ПЗ), колич. раз	3,03	0,20	1,09	3,86	0,17	0,90	<0,01 (t=3,16)
Вбрасывание мяча (аут), м	8,06	0,15	0,78	9,25	0,11	0,60	<0,001 (t=6,51)
Бег 60 м, с	10,42	0,04	0,22	10,02	0,06	0,33	<0,001 (t=5,45)
Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз	10,69	0,16	0,85	13,41	0,19	1,01	<0,001 (t=11,13)
Бег 300 м, с	63,02	0,35	1,88	60,43	0,34	1,83	<0,001 (t=5,31)
Маятник, с	10,90	0,25	1,36	13,79	0,37	2,00	<0,001 (t=6,45)
Прыжок в длину с места, см	155,4	1,12	6,00	169,6	0,91	4,89	<0,001 (t=9,88)
Обводка стоек 15 м, с	6,28	0,03	0,19	6,05	0,02	0,08	<0,001 (t=5,96)
Спринт – бег трусцой – спринт 50 м, с	20,65	0,16	0,85	20,40	0,16	0,85	>0,05 (t=1,14)

Таблица 2 – Уровень ФП и ТП юных футболистов КГ, в начале и в завершении педагогического исследования (апрель 2013 г.)

Упражнения	Экспериментальная группа						Различия (t-критерий)
	Начало			Окончание			
	x	±m	δ	x	±m	δ	
Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз	3,66	0,18	0,99	4,10	0,10	0,53	<0,05 (t=2,16)
Бег 15 м, с	3,06	0,00	0,03	2,87	0,02	0,09	<0,001 (t=11,11)
Челночный бег 3x10 м, с	7,99	0,01	0,06	7,64	0,02	0,13	<0,001 (t=13,64)
Бег по ломанной, с	19,34	0,10	0,56	18,30	0,11	0,60	<0,001 (t=6,91)
Ведение мяча 30 м, с	6,38	0,06	0,32	5,48	0,03	0,15	<0,001 (t=13,79)
Челночное ведение мяча 30 м, с	18,31	0,10	0,53	16,84	0,08	0,41	<0,001 (t=11,76)
Удары по воротам (ПЗ), колич. раз	3,00	0,20	1,09	4,69	0,21	1,11	<0,001 (t=5,87)
Вбрасывание мяча (аут), м	7,92	0,15	0,82	11,13	0,16	0,84	<0,001 (t=17,49)
Бег 60 м, с	10,52	0,06	0,32	9,43	0,06	0,31	<0,001 (t=13,23)
Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз	10,93	0,24	1,28	13,55	0,25	1,35	<0,001 (t=7,58)
Бег 300 м, с	63,07	0,51	2,77	59,67	0,76	4,11	<0,01 (t=3,69)
Маятник, с	10,53	0,30	1,59	14,39	0,34	1,85	<0,001 (t=8,51)
Прыжок в длину с места, см	153,8	1,25	6,71	189,1	1,73	9,34	<0,001 (t=16,50)
Обводка стоек 15 м, с	6,31	0,04	0,22	5,99	0,02	0,11	<0,001 (t=6,98)
Спринт – бег трусой – спринт 50 м, с	20,56	0,17	0,90	19,81	0,12	0,65	<0,01 (t=3,66)

Таблица 3 – Уровень ФП и ТП юных футболистов ЭГ, в начале и в завершении педагогического исследования (апрель 2013 г.)

упражнений, из пятнадцати предложенных, оказались на статистически достоверном уровне. Такие упражнения, как «Бег 15 м, с», «Ведение мяча 30 м, с», «Челночное ведение мяча 30 м, с», «Вбрасывание мяча (аут), м», «Бег 60 м, с», «Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз», «Бег 300 м, с», «Маятник, с», «Прыжок в длину с места, см» и «Обводка стоек 15 м, с» оказались на высоком статистически достоверном уровне при  $p < 0,001$ . В свою очередь «Бег по ломанной, с» и «Удары по воротам (ПЗ), колич. раз» оказались на среднем статистически достоверном уровне ( $p < 0,01$ ). Такой тестовый показатель, как «Челночный бег 3x10 м, с» оказался на минимальном статистически достоверном уровне ( $p < 0,05$ ). При сопоставлении данных, два упражнения «Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз» и «Спринт – бег трусой – спринт 50 м, с» показали прежний не достоверный уровень ( $p > 0,05$ ).

В отличие от результатов КГ, у ЭГ, в конце исследования, все предложенные двигательные действия оказались на статистически достоверном уровне. При этом только одно упражнение «Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз» имело достоверность различий равную  $p < 0,05$ . Такое же количество упражнений, как у КГ оказалось на уровне  $p < 0,01$ : «Бег 300 м, с» и «Спринт – бег трусой – спринт 50 м, с». Что же касается упражнений «Бег 15 м, с», «Челночный бег 3x10 м, с», «Бег по ломанной, с», «Ведение мяча 30 м, с», «Челночное ведение мяча 30 м, с», «Вбрасывание мяча (аут), м», «Бег 60 м,

с», «Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз», «Маятник, с», «Обводка стоек 15 м, с» и «Прыжок в длину с места, см», то они оказались на высоком статистически достоверном уровне ( $p < 0,001$ ).

Таким образом, использование нетрадиционной методики упражнений в усложненных условиях (с подключением ПЗ) в процессе решения задач ФП и ТП подтвердило свою эффективность.

Ведущим педагогическим принципом, реализовавшимся в ЭГ, выступит принцип воспитывающего обучения по В.Б. Коренбергу [5] и метод воспитания личным примером. Реализовывались дидактические принципы: наглядности (метод показа); сознательности и активности обучающихся (метод рассказа, целенаправленное мотивирование юных футболистов к физическому совершенствованию, выступающему значимым качеством футболистов; соревновательный метод, что повышало активность испытуемых); принцип систематичности и последовательности реализовывался методом обучения элементам выполнения упражнений, упражнений в целом, к комбинации технических действий; принцип доступности в сочетании с высоким уровнем трудностей, позволявший применять индивидуальный подход в обучении и повышать активность юных спортсменов в процессе преодоления трудностей и самих себя; прочности, достигаемой многократным повторением упражнений для достижения высокого тренировочного эффекта.



Упражнения	ЭГ			КГ			Различия (t-критерий)
	x	±m	δ	x	±m	δ	
Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз	4,10	0,10	0,53	3,66	0,18	0,99	<0,05 (t=2,16)
Бег 15 м, с	2,87	0,02	0,09	2,98	0,01	0,05	<0,001 (t=5,79)
Челночный бег 3x10 м, с	7,63	0,02	0,13	7,89	0,02	0,09	<0,001 (t=8,84)
Бег по ломанной, с	18,30	0,11	0,60	18,64	0,09	0,46	<0,05 (t=2,41)
Ведение мяча 30 м, с	5,48	0,03	0,15	5,82	0,06	0,30	<0,001 (t=5,41)
Челночное ведение мяча 30 м, с	16,84	0,08	0,41	17,63	0,06	0,34	<0,001 (t=8,02)
Удары по воротам (ПЗ), колич. раз	4,69	0,21	1,11	3,86	0,17	0,90	<0,01 (t=3,13)
Вбрасывание мяча (аут), м	11,73	0,16	0,84	9,25	0,11	0,60	<0,001 (t=12,96)
Бег 60 м, с	9,43	0,06	0,31	10,02	0,06	0,33	<0,001 (t=7,09)
Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз	13,41	0,19	1,01	13,55	0,25	1,35	>0,05 (t=0,44)
Бег 300 м, с	59,67	0,76	4,11	60,43	0,34	1,83	>0,05 (t=0,92)
Маятник, с	14,39	0,34	1,85	13,79	0,37	2,00	>0,05 (t=1,19)
Прыжок в длину с места, см	189,1	1,73	9,34	169,6	0,91	4,89	<0,001 (t=9,92)
Обводка стоек 15 м, с	5,99	0,02	0,11	6,05	0,02	0,08	<0,05 (t=2,65)
Спринт – бег трусцой – спринт 50 м, с	19,81	0,12	0,65	20,40	0,16	0,85	<0,05 (t=2,95)

Таблица 4 – Уровень ФП и ТП юных футболистов ЭГ и КГ, в начале и в завершении педагогического исследования (апрель 2013 г.)

Дидактические принципы рассматривались как целостная система, системообразующим фактором которой является прочность усвоения знаний, навыков и умений, а обратной связью – результат – применение их в практической деятельности [4].

По окончании педагогического исследования (апрель 2013 г.) в ЭГ и КГ был проведен контрольный срез (таблица 4).

Сопоставление результатов исходного (апрель 2010 года) и итогового (апрель 2013 года) тестирования уровня ФП и ТП испытуемых ЭГ и КГ в педагогическом исследовании выявило их убедительную положительную динамику.

В обеих группах в процессе применения педагогических воздействий произошли некоторые изменения показателей ФП и ТП. По итогам тестирования показателей ОФП и СФП юных спортсменов ЭГ и КГ в конце педагогического исследования, при сопоставлении данных обеих групп, мы можем наблюдать значительные улучшения некоторых тестовых показателей. Только два показателя оказались недостоверными ( $p > 0,05$ ) – это упражнения «Бег 300 м, с» и «Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа за 30 с, количество раз» все же остальные упражнения оказались достоверными, но на разных уровнях: упражнения «Подтягивание в висе на перекладине, количество раз», «Бег по ломанной, с», «Спринт – бег трусцой – спринт 50 м, с» – все они достоверны на уровне  $p < 0,05$ . Упражнения «Бег 15 м, с», «Челночный бег 3x10 м, с», «Прыжок в длину

с места, см» и «Бег 60 м, с» оказались на высоком статистически достоверном уровне при  $p < 0,001$ , что свидетельствовало о значительном улучшении скоростно-силовых качеств испытуемых.

Что же касается уровня ТП, то достоверные сдвиги имели место при выполнении всех упражнений, кроме «Маятник, с» ( $p > 0,05$ ). Самой высокой статистической достоверностью ( $p < 0,001$ ) отмечены четыре предложенные упражнения: «Вбрасывание мяча (аут), м»; «Ведение мяча 30 м, с» и «Челночное ведение мяча 30 м, с». В свою очередь, такое упражнение, как «Удары по воротам (ПЗ), количество раз» – они оказались достоверны на уровне  $p < 0,01$ . На самом низком статистически достоверном уровне при  $p < 0,05$  оказалось только одно упражнение «Обводка футбольным мячом стоек, 15 м, с». Анализ представленных результатов свидетельствует о наличии значимых различий по всем представленным показателям у ЭГ.

### Выводы

Применение методики ФП и ТП с использованием упражнений в усложненных условиях в процессе ОФП и СФП юных футболистов ЭГ показало ее преимущество по результатам итогового тестирования (таблица 3 и таблица 4) юных спортсменов ЭГ и КГ, которое было проведено в конце апреля 2013 года.

Поэтому, для повышения уровня ФП и ТП юных футболистов – важнейшего аспекта игровой

деятельности, имеются все основания говорить о необходимости разработки и внедрения структуры ФП и ТП, учитывающей их тендерные, индивидуальные, морфофункциональные особенности, физкультурно-спортивные интересы и базирующейся на адекватном подборе средств, отвечающих требованиям профессиональной деятельности юных спортсменов (с подключением ПЗ).

В результате сравнительного анализа и обсуждения полученных данных, анализа динамики уровня показателей ФП и ТП юных футболистов, получены результаты, отражающие некоторые нюансы в развитии физических способностей юных спортсменов на основе дифференцированного отбора, что представляет несомненный практический интерес, позволяющий усовершенствовать процесс ФП и ТП юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Поиск методических новаций, позволяющих усовершенствовать процесс ФП и ТП юных спортсменов в игре в футбол, обусловлен противоречием, существующим между исходным недостаточным уровнем влияния к данным видам подготовки детей и своевременными требованиями к составлению программ ДЮСШ и СДЮШОР и новыми требованиями по комплексной подготовке, на этапе начальной спортивной специализации, исходящих от тренеров прогрессивной формации.

### *Литература*

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацiorский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Зеленцов, А.С. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования / А.С. Зеленцов, В.В. Лобановский, Е.А. Разумовский // Футбол. Ежегодник. – 1982. – № 4. – С. 9-13.
4. Кобринский, М.Е. Педагогика: курс лекций / М.Е. Кобринский. – Мн: БГИФК, 2001. – 112 с.
5. Коренберг, В.Б. Спортивные способности и возможности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 12-20.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 126 с.
7. 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. Минск, 1993. – 49 с.
8. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 4. – С. 155-159.
9. Саскевич, А.П. Атакующие и оборонительные ТТД с мясом юных футболистов и их реализация в условиях соревновательной деятельности / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси. – Пинск: ПолесГУ, 2014. С. 300-302.
10. 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.
11. Яковлев, А.Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10. – С. 177-182.



## Spis treści

Dębowski J.: Tomasz z Akwinu o kulturze fizycznej .....	5
Baj-Korpak J., Soroka A., Sudol G.: Poziom aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne AWF w Krakowie ....	9
Urych I.: Zmiana społeczna w kulturze fizycznej – bezpieczeństwo versus zagrożenie .....	16
Wójcik Z.: Brydż sportowy w Lidzbarku Warmińskim w czasach Polski Ludowej .....	21
Mandziuk M., Stępień E., Niżnikowska E.: Motywy kobiet do uczestnictwa w zajęciach aqua fitness – przejawem zdrowego stylu życia .....	26
Kukla P., Lipecki K., Lic Ł.: Umiejętność reagowania na stresujące wydarzenia studentek turystyki i rekreacji UEK w zależności od ich aktywności i sprawności fizycznej oraz komponentów budowy ciała .....	31
Joanna Baj-Korpak J., Kunts M.: Aktywność fizyczna studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej .....	37
Baj-Korpak J., Kunts M., Podzyubanchuk T.: Aktywność fizyczna lekarzy na przykładzie pracowników szpitali w Brześciu .....	44
Stępień E., Niżnikowska E., Stępień J., Szepeluk A.: Aktywność rekreacyjna studentów białskich uczelni w zależności od ich płci .....	49
Dąbrowski D., Zbucki Ł.: Ocena realizacji indywidualnego spędzania czasu wolnego przez młodzież na terenach leśnych .....	56
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С., Яковлев А.Н.: Теоретико-методологические основания к сохранению физического и «телесного» здоровья и первичной профилактики заболеваний на начальных этапах занятий с детьми легкоатлетическим спортом .....	61
Журавский А.Ю., Маринич В.В.: Оценка психологической устойчивости гребцов к стрессовым ситуациям в процессе подготовительной и соревновательной деятельности .....	65
Starosta W., Żurek P.: Pojęcie, znaczenie i uwarunkowania „czucia piłki” w tenisie stołowym w opinii wysoko zaawansowanych zawodników i trenerów .....	69
Масловский О.Е., Буцкевич Л.Н., Кузмицкая Е.А., Мойсеенко Ю.Н., Кныш О.А.: Теоретико-методологическое обоснование концепции «ложных», обманых технических действий в спортивных играх и в видах борьбы ....	75
Urych I.: Motoryczność człowieka .....	78
Soroka A.: Zróżnicowanie techniki strzałów uczestników młodzieżowych mistrzostwach świata w piłce nożnej .....	86
Śledziewski D., Zakrzewski T., Norkowski H., Kuder A.: Ocena wybranych cech budowy i składu ciała oraz sprawności i wydolności fizycznej bramkarzy trenujących piłkę nożną jako determinanty selekcyjnej .....	93
Boraczyńska S., Boraczyński T., Boraczyński M., Anna Michels A.: Budowa somatyczna a zdolności siłowe i siłowo-szybkościowe gimnastyczek sportowych w wieku 7-8 lat .....	99
Norkowski H., Śledziewski D., Perkowski K., Kuder A.: Struktura intensywności wysiłku zawodników pełniących różne funkcje podczas gry w piłkę ręczną .....	108
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С., Ярошевич В.Г.: Влияние атлетической подготовки спортивно-ориентированного характера на скоростно-силовые характеристики скелетных мышц опорно-двигательного аппарата и строительство формы тела женщин 17-20 лет .....	113
Масловский О.Е., Буцкевич Л.Н., Кузмицкая Е.А., Мойсеенко Ю.Н., Кныш О.А.: Особенности моделирования двигательных режимов соревновательной деятельности в настольном теннисе на начальном этапе подготовки .....	123
Хижевский О.В., Стадник В.И.: Особенности согласования уровней мышечных напряжений в видах борьбы в условиях прогрессирующей мощности и координации специально подобранных упражнений .....	125
Шакура А.А.: К вопросу об индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в гребле на каноэ .....	131
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С.: Оптимальные условия использования технико-тактических действий в соревновательный период .....	133
Шакура А.А., Масловский Е.А., Журавский А.Ю., Соболевски К.Л., Соболевска-Василевска С.: Особенности построения годовых циклов тренировки в гребле на каноэ, направленных на развитие силовой выносливости на суше и на воде с учетом новой концепции индивидуального обучения .....	136
Саскевич А.П., Масловский Е.А., Яковлев А.Н., Беленко В.А.: Эффективность использования игровых упражнений в усложнённых условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп .....	140
Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Семенов В.Г., Яковлев А.Н.: Гармония физического и социокультурного феноменов в реализации артпластических и психомотивных технологий в образовательном пространстве Белорусии и России .....	146
Давыдов В.Ю., Журавский А.Ю.: Морфофункциональная оценка индивидуальных возможностей высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в условиях соревновательной деятельности .....	149

---

<i>Семенов В.Г., Масловский Е.А., Соболевски К.Л., Загrevский В.И.: Инновационная сенсорно-моторная модель осознаваемости движений в спринтерском беге</i> .....	155
<i>Golubowski L.: Wykorzystanie badań statystycznych w sporcie i kulturze fizycznej</i> .....	158
<i>Golubowski L.: Rozważania autorskie. Gospodarka narodowa, szkoła wyższa – wiedza, umiejętności, kompetencje</i> .....	162
<i>Golubowski L.: Ekonomia sportu i kultury fizycznej – przemyslenia autora</i> .....	165
<i>Wójcik Z.: Infrastruktura sportowo-turystyczna i kadry szkoleniowe w Lidzbarku Warmińskim w latach 1945–1989</i> .....	169
<i>Soroka A., Baj-Korpak J., Bernacka R.E.: Aktywność turystyczna młodzieży wiejskiej ze szkół ponadgimnazjalnych z powiatu radzyńskiego</i> .....	178
<i>Stępień J., Stępień E., Niżnikowska E., Kozłowska E., Parafiniuk M., Baj-Korpak J.: Agroturystyka a zrównoważony rozwój obszarów wiejskich Lubelszczyzny w opinii turystów i kwaterodawców</i> .....	183