

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.И. Хомицевич, 21М-ФКиС

*Научный руководитель – Е.Т. Кузнецова, д.п.н., профессор кафедры
Полесский государственный университет*

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Без достаточно высокого уровня развития физических качеств невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. В результате изучения литературы установлено, что в соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13–14 лет является актуальным научным исследованием [3; 4; 5; 6].

Цель работы – сформировать рекомендации по применению средств и методов физической подготовки футболистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить взаимосвязи между физической и функциональной подготовленностью футболистов 13-14 лет, установить информативно значимые показатели.
2. Описать методы и средства развития физических качеств юных футболистов.

Материал и методы исследования:

В исследовании принимают участие 32 ученика секции футбола ДЮСШ «Волна-Пинск» (Академия Футбола) 2007-2008 годов рождения (13-14 лет). Все спортсмены проживают в г. Пинске, по данным врачебного осмотра отнесены к основной медицинской группе.

Для решения поставленных задач были использованы **следующие методы научного исследования:**

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение,
- тестирование;
- медико-биологические методы;
- методы математической статистики.

Организация исследования: Анализ литературы дал возможность изучить и проанализировать вопросы развития физических качеств на этапе предварительной базовой подготовки. Это позволило выявить современный уровень изучаемой проблемы и определить направленность дальнейшей работы.

В процессе исследования проводились педагогические наблюдения за тренировочным процессом юных футболистов. Посредством метода хронометрирования определялись основные компоненты тренировочной нагрузки (продолжительность выполнения упражнений, интервалы отдыха между упражнениями и сериями, количество повторений в серии, количество серий и т.п.).

Юным спортсменам были предложены следующие тесты контроля ОФП: бег на 30 м, челночный бег 7x50 м, прыжок в длину с места; СФП – бег 30 м с ведением мяча, бег 5x30 м с ведением мяча, удар по мячу на дальность (сумма) правой и левой ногой.

Поскольку утверждать об уровне физической готовности можно только во взаимосвязи с физическим развитием, нам необходимо было изучить физическое развитие юных футболистов. Антропометрические и физиологические методы использовались для оценки морфофункционального статуса организма.

В рамках нашего исследования у всех футболистов 13-14 лет по методике В. В. Кунака в интерпретации В.М. Костюкевича [2] определяли антропометрические данные (длина, масса тела, окружность грудной клетки, сила кисти).

Оценка уровня физического здоровья производилась по методике Г. Л. Апанасенко. В основу методики количественной оценки уровня физического здоровья положены показатели антропометрии, а также состояние сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, КРЕ) и дыхательной систем (ЖЕЛ).

С помощью корреляционного анализа изучены взаимосвязи между физической и функциональной подготовленностью футболистов 13-14 лет и установлены наиболее информативно значимые показатели.

Для регистрации и определения физической и функциональной подготовленности в тренерской работе используется компьютерная база данных. Совокупность характеристик состояния здоровья, антропометрических черт, функциональных способностей, физической подготовленности рассматриваются как составляющие психофизического развития ученика. Полученные данные позволяют объективно оценить функциональное состояние организма и используются для целенаправленного подбора физических упражнений с целью развития и коррекции значимых качеств.

Динамика показателей выступает показателем эффективности физического воспитания футболистов.

Испытуемые были поделены на две группы: контрольная (16 человек) и экспериментальная (16 человек). В течение года через каждые три месяца в экспериментальной и контрольной группах проводились тестирование по вышеперечисленным контрольным упражнениям.

На физическую подготовку отводилось 60% времени, на упражнения скоростно-силового характера – 40%. Кроме того, футболисты экспериментальной группы в основной части учебно-тренировочного занятия в течение 15-20 минут выполняли упражнения скоростно-силового характера.

Общая физическая подготовка необходима для гармоничного развития игрока, повышения его двигательных способностей и функциональных возможностей. В общефизической подготовке особое внимание следует обращать на занятия силовой гимнастикой и акробатикой, расширяющими двигательную базу игрока и развивающими ловкость. В эту часть подготовки входят и самые разные спортивные игры, способствующие развитию выносливости, ловкости, скорости реакции и повышению скорости мышления [1]. Следует упомянуть и плавание на небольшие дистанции, помогающее снимать напряжение, а также прыжки в воду, способствующие улучшению координации движений и развивающие смелость.

Специальная физическая подготовка необходима для совершенствования двигательных данных и достижения определенного уровня мастерства. Особая физическая подготовка футболиста тесно связана с характером его игровой деятельности. Поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле.

Распределение физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки игрока. В процессе тренировок эти составные части подготовки дополняют друг друга и часто совмещаются.

Таблица – Методы и средства развития физических качеств юных футболистов

Формы	Методы	Средства
Сила		
<i>Круговая:</i> размещившись в соответствующих точках по кругу, футболисты выполняют упражнения установленного объема с соответствующей интенсивностью. <i>Игровая:</i> игры и соревнования	Метод максимальной нагрузки: 85–100% от максимальных возможностей игрока; количество повторений: 1-5 в серии, время отдыха: 2-3 мин. между сериями постоянного движения. Метод «к истощению»: 70-85% от максимальных возможностей игрока; количество повторений: 5-10 в серии, время отдыха: 2-4 мин. между сериями ответными движениями. Метод уменьшенной нагрузки: 10-25% от максимальных возможностей игрока; количество повторений: 12-20 в серии, время отдыха: 2-5 мин. между сериями, быстрое движение.	Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, лавками, скакалками, свинцованными жилетами; упражнения на снарядах; силовая гимнастика (индивидуальная и в парах); преодоление веса собственного тела (повороты, наклонности, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по ступенькам; преодоление веса тела партнера (отжим, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом); упражнения на отражение мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).
Быстрота		
<i>Поточная, маятниковая, параллельная</i>	Метод повторения движений с максимальным усилием: повторение простых и сложных движений; время отдыха, необходимое для восстановления организма. Метод реагирования на неожиданный импульс: развитие простых и сложных реакций движений. Метод повторения движений в облегченных условиях: развитие стабильной спринтерской скорости.	Подготовительные упражнения на скорость (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с подпрыгиванием, прыжками); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха: 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя максимальная-средняя максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег вверх; бег с горы; максимально быстро выполнять игровые действия; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).
Выносливость		
<i>Круговая тренировка</i>	Метод непрерывной нагрузки: длительная нагрузка (8-30 мин), аэробная работа – 90%, анаэробная – 10%. Метод непрерывной переменной нагрузки: изменение интенсивной нагрузки на разных участках, преодолевая большие расстояния (3-15 км). Метод переменной нагрузки: чередование максимальной и более низкой нагрузки; время отдыха: разной продолжительности. Метод интервальной нагрузки: кратковременная: нагрузка: 15 с-2 мин, величина	Долговременный процесс: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разном расстоянии, дополнительные игры, определение подготовительных и игровых упражнений, подготовительные игры методом интервальной нагрузки; повторение игровых действий и комбинаций; контролирующая игра с поставленными задачами (соответствующее число касаний, игра на подходящем месте).

	на нагрузки: 80-90%; аэробная работа – 10%, анаэробная – 90%; среднее по времени: погрузка: 2- 8 мин., величина нагрузки: 75-80%; аэробная работа – 23%, анаэробная – 77%; длительное: нагрузка: 8-15мин., величина нагрузки: 70-75%; аэробная работа – 90%, анаэробная – 10%.	
Ловкость		
<i>Поточная, круговая</i>	Метод повторения движений, сложных по координации; использование навыков соответствующих движений в условиях, изменяя игровые ситуации	Бег с заданием (с изменениями направления, с прыжками, приседаниями, опрокидываниями, прыжками, падением) и с препятствиями (перепрыгивание, лазанья, «слалом»); комплекс акробатических упражнений: индивидуальные, в парах, в группах (кувырки, опрокидывания, прыжки с опрокидыванием через партнера, падения); прыжки в воду и на батуте, упражнения на ловкость с мячом; усвоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

Развивая у футболиста двигательные способности, специальная физическая подготовка проявляется в игровых действиях. Эти действия неразрывно связаны с задачами, стоящими перед игроком, и с обстановкой, в которой он находится. Специальные двигательные способности выражают специфические требования, предъявляемые к футболисту при решении игровых задач, и развиваются на основе простых двигательных способностей (взрывной силы, ловкости в игре и др.).

Выводы. Основные физические качества спортсменов развиваются в годовом цикле не равномерно. Соответственно, распространенной точке зрения в тренировочном процессе особое внимание уделяется развитию «отстающих» физических качеств. Как показывает опыт, такой логический подход часто дает неожиданный результат – особенно при подготовке спортсменов, обладающих хорошо выраженной индивидуальностью. Тренер развивает те качества спортсмена, которые лимитированы наследственностью. Исходя из этого, тренировочный процесс должен строиться с учетом индивидуальных возможностей.

Список использованных источников

1. Грибан, Г.П. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан, О.Т. Кузнецова // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика [Електронне видання]: матер. XVII Міжн. наук.-метод. конф., Рівне, 18-19 квітня 2019 року / Національний університет водного господарства та природокористування; відповідальні за випуск: Туровська Г. І., Шаталов О. С. – Рівне: НУВГП, 2019. – С. 33–34.
2. Костюкевич В.М. Методологія наукового дослідження: навчальний посібник / В.М. Костюкевич, М.В. Коннова. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 172 с.
3. Кузнецова, О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням / О. Т. Кузнецова, А. М. Пасевич // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал. – 2017. – Вип. 3 (89). – С. 110-115.
4. Хомицевич, Д.И. Физическая подготовленность футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / Д.И. Хомицевич // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини : науковий журнал. – 2021. - № 9. – С. 120-125.
5. Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk [y etc.] // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – 2019. – Número VII. – Artículo 113.
6. Khomitsevich, D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training / D. Khomitsevich // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. - 2021. - № 6 (86). - С. 71-74.