

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ

А.А. Яковлев, магистрант

Научный руководитель – Н.Н. Колесников, к.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность. Современный спорт отчетливо демонстрирует развитие зрелищной функции, особенно эта тенденция характерна для игровых видов спорта. Интенсивность физической нагрузки современного футбола сегодня значительно возросла, что в первую очередь, обусловлено высокими требованиями к развитию физических качеств, которые определяют игровое амплуа футболиста [1, 27 с; 2, С. 3-5; 3, 33 с.].

Каждый возрастной этап характеризуется морфофункциональными особенностями, знания и учет которых дают возможность оценить эффективность в улучшении здоровья, развитии физических качеств, обучении спортивной технике для достижения в будущем высоких спортивных результатов [4, 22 с.].

На первом этапе (август-сентябрь 2021г.) проводился анализ научно-методической литературы, а также определялись показатели физической подготовленности юных футболистов. На втором этапе (октябрь 2021- февраль 2022 г.) проводился педагогический эксперимент. На третьем этапе (май 2022г.) осуществлялся анализ результатов исследования. В спортивной школе формируются группы начальной, средней, юношеской подготовки. Программный материал для практических занятий представлен следующими документами: учебный план подготовки юных футболистов 9–11 лет; план–график на учебный год; учебный план теоретической подготовки. Тренировочный микроцикл представлен в таблице 3.1.

Таблица 1. – Программа тренировочного микроцикла юных футболистов 9–11 лет контрольной группы

День МкЦ	Тренировочные задания
1–й день	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин. Основная часть: Равномерный бег трусцой – 15 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Работа на силовых тренажерах – 20 мин. Стретчинг – 10 мин.
2–ой день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Основная часть: Переменный бег – 20 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Повторный бег прыжками на отрезках 30–50 м. Жонглирование мячом. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.
3–ий день	Бег трусцой – 10 мин. Стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа, на спине; Кувырок вперед. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин
4–ый день	Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Равномерный бег трусцой – 20 мин. Стретчинг и работа на силовых тренажерах – 20 мин. Бег трусцой – 5 мин.
5–ый день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.
6–ой день	Ручной мяч в игровом манеже – 10 мин. Стретчинг – 10 мин. Рывки с мячами на отрезках. Игра 3 тайма по 15 мин. Стретчинг – 10 мин
7–ой день	Отдых и восстановительные мероприятия

Таблица 2. – Программа тренировочного микроцикла юных футболистов 9–11 лет экспериментальной группы

День МкЦ	Тренировочные задания
1–й день	Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин. Основная часть: Равномерный бег трусцой – 15 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Работа на силовых тренажерах – 20 мин. Стретчинг – 10 мин.
2–ой день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Основная часть: Переменный бег – 20 мин. Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Повторный бег прыжками на отрезках 30–50 м (5 повторений. Пауза отдыха между повторениями – до 1 мин). Жонглирование мячом. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.
3–ий день	Бег трусцой – 10 мин. Стретчинг и беговые упражнения. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках; «Мост» из положения лежа, на спине; Кувырок вперед. «Тай–бо» гимнастика –30–40 мин. Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин.
4–ый день	Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. Равномерный бег трусцой – 20 мин. Стретчинг и работа на силовых тренажерах – 20 мин. Бег трусцой – 5 мин.
5–ый день	Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин. Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.
6–ой день	Ручной мяч в игровом манеже – 10 мин. Стретчинг – 10 мин. Рывки с мячами на отрезках. Игра 3 тайма по 15 мин. Стретчинг – 10 мин
7–ой день	Отдых и восстановительные мероприятия

В таблице 3, 4 даны показатели в тестах, применяемых в контроле уровня физической подготовки юных футболистов. Упражнения (тесты) для оценки силы, общей и скоростной выносливости выполняются одним повторением. Для оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения выполняют 2–3 раза.

Таблица 3. – Средние результаты физической подготовки юных футболистов 9–11 лет вначале эксперимента

Контрольные испытания	(X±б)
1. «Бег 10 м (сек)»	2,2±0,3
2. «Бег 30 м (сек)»	5,4±1,0
3.»Бег 50 м (сек)»	8,7±1,0
4.»Челночный бег 3*10 м (сек)»	10,2±1,4
5.»Бег 6 мин (м)»	1054±21,9
6.»Прыжок в длину с места (см)»	162±7,4

Примечание: X – среднее арифмет. значение; б – среднее квадр. отклонение.

Таблица 4. – Средние результаты специальной физической подготовки юных футболистов 9–11 лет на начало года

Контрольные испытания	(X±б)
1. «Бег 30 м с ведением мяча (сек)»	6,2±1,2
2. «Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (м)»	15,9±1,9
3. «Удар по мячу на точность (количество раз)»	5,5±1,5
4. «Выбрасывание мяча на дальность из–за головы (м)»	10,5±0,7

Примечание: X – среднее арифмет. значение; б – среднее квадр. отклонение.

Эффективность работы с юными футболистами осуществляется через этапы: логически завершённый – обеспечение кумулятивного тренировочного эффекта (продолжительность этапа может составлять от 1 до 3 месяцев); повышение возможностей отдельных функциональных систем организма, совершенствование компонентов технико-тактической подготовленности игроков, повышение атлетической подготовленности (скоростно-силовых и координационных способностей игрока, его продолжительность – от 2 до 3 недель); серия тренировочных дней, направленная на решение частной (промежуточной) задачи тренировочного процесса и обусловленная взаимодействием процессов утомления и восстановления в зависимости от чередования нагрузок (продолжительность составляет 3-7 дней).

Тренировочный процесс юных футболистов в наблюдаемой группе отличался применением «тай-бо» гимнастики, по средствам которой формируется способность в течение 30–40 минут высокоинтенсивно выполнять ударные движения руками и ногами, а также различные имитационные упражнения; удары с поворотом, в прыжке и другие. Данный подход гарантирует поступательное улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивает общую выносливость и координацию движений, что в свою очередь повышает физическую подготовленность спортсменов. «Тай-бо» тренировка проводилась 1 раз в две недели, упражнения носили не сложно координационный характер, уточнялись особенности удара, техника выполнения, развивалась сила мышц ног, рук, спины.

Выводы. Достоверный прирост среднего результата наблюдается в контрольных упражнениях «челночный бег 3*10 м»; «бег 6 мин»; «прыжок в длину с места» ($P < 0,05$). Эффективность разработанных средств повышения физической подготовленности доказывают результаты удара по мячу на дальность и выбрасывание мяча из-за головы. На силу удара по мячу повлияли имитационные упражнения из «тай-бо» тренировки, в частности работа на мешках, имитационные удары по голени и бедру, удары в живот. По аналогии с ударом по мячу, увеличилась сила выбрасывания мяча из-за головы, чему способствовали ударные движения руками, укрепляющие широчайшие мышцы спины, дельтовидные, трапециевидные, трицепс и мышцы груди.

В контрольном упражнении «удар по мячу на точность в дальнюю часть ворот» в начале исследования сумма попаданий правой и левой ногой составляла 5,5 раз, в конце исследования 6,7 раза, различия не достоверны. В скоростных качествах выявлена положительная динамика результатов юных спортсменов.

Список использованных источников

1. Абдулкадыров, А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Абдулкадыров. - СПб., 2004. – 27 с.
2. Арбузин, И. А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Арбузин И. А.; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2006. - 23 с.: М.Е.Кобринский (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК. 2011. – С. 3-5.
3. Алексеев, В.М. Физиологические аспекты футбола [Текст] / В.М. Алексеев. – М.: ГЦОЛИФК, 2016. – 33 с.
4. Алабин В.Г. Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков: автореф. дис.канд. пед.наук / В.Г.Алабин. М., 1996. -22 с.