

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ И ТАКТИКО–ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10–11 ЛЕТ В ДВУХГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

А.П. Саскевич, 3 курс

Научный руководитель – Е.А. Масловский, д.п.н., профессор

Полесский государственный университет

Актуальность. Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других качеств).

Важнейшим этапом развития детей, требующим поиска новых и эффективных методов воспитания и обучения, является подростковый возраст – период перехода к взрослому состоянию, как в социально–психологическом, так и в биологическом плане. Педагогам хорошо известны трудности подросткового возраста, характеризующегося эмоциональной неустойчивостью, неуравновешенностью, сниженной работоспособностью и быстрой утомляемостью.

Целью данной работы является исследование физических и тактико–технических показателей тренировочного процесса юных футболистов 10–11 лет в двухгодичном цикле тренировок. **Главная 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. Педагогический эксперимент проводился в течение двух лет. Для этого были созданы две группы детей в количестве 60 человек.

Организация исследования. В экспериментальной 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 30м, 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.

В результате исследований 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 фи-

зических 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 статистически достоверной разницей ($P < 0,05$).

На втором году обучения увеличиваются темпы овладения специфическими умениями и навыками. Наибольшими показателями прироста характеризуются:

ведение мяча 30м (0,7 с при $P < 0,05$); вбрасывание мяча (0,9 м) и удар на дальность (1,67 м) (при $P < 0,05$).

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 (5 и 3); 2) коленом (9 и 6); 3) стопой (16 и 10); 4) связка: стопа + грудь (6 и 4); 5) связка: голова + плечо (3 и 1); 6) связка: стопа + колено (13 и 9); 7) связка: стопа + голова (6 и 2); 8) связка: голова + колено (4 и 2); 9) связка: стопа + голова + грудь (5 и 1); 10) связка: голова + колено + стопа (4 и 1); 11) то же, но в обратной последовательности: связка: стопа + колено + голова (6 и 2).

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. 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.

Заключение. Следовательно, применение подвижных игр и игровых упражнений в авторском варианте (жонглирование мячом в усложненных условиях с подключением периферического зрения для совершения эффективных игровых действий во времени и в пространстве) 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%).

Список использованных источников

1. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии / А. А. Маркосян. – М.: Просвещение, 1974. – 223 с.
2. Роговицкий, Д. Н. Объем поля зрения / Д.Н. Роговицкий // TotalFootball. – 2007. – № 4. – С. 97.
3. Юный футболист / под ред. А. П. Лаптева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.