

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»  
Студенческое научное общество БарГУ

# **СОДРУЖЕСТВО НАУК. БАРАНОВИЧИ-2015**

Материалы XI Международной  
научно-практической конференции  
молодых исследователей

(Барановичи, 21—22 мая 2015 года)

В трёх частях

Часть 1

Барановичи  
БарГУ  
2015

УДК 796.01.61

А. П. Саскевич<sup>1</sup>, М. П. Саскевич<sup>2</sup>, Е. А. Масловский<sup>3</sup>, К. Л. Соболевски<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Ивацевичского района», Ивацевичи

<sup>2</sup> Учреждение образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», Горки

<sup>3</sup> Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

<sup>4</sup> Высшая школа физической культуры и туризма, Белосток, Польша

## ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10—12 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

**Введение.** Среди актуальных вопросов 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) [1, с. 62]. Уровень физической и технической подготовленности в футболе является решающим фактором результативности. Белорусские — а ранее советские — футболисты практически всегда уступали лучшим зарубежным образцам в данном компоненте, но компенсировали отставание за счёт более высокой физической подготовленности, самоотдачи и коллективизма [2, с. 222].

Однако сейчас практически все профессиональные клубы решают вопросы функциональной подготовки на очень высоком уровне, на базе элитарного материального обеспечения превосходят отечественных футболистов и в других — из области морально-волевых — компонентах подготовки. Можно констатировать, что потерял приоритет в определённых разделах подготовки, но не ликвидировано отставание в других. Анализ показывает, что в современном футболе необходимо пересмотреть отношение пригодности футболистов к деятельности на профессиональном уровне в плане тактической подготовленности [3, с. 423].

Целью данной работы является исследование физических и технических показателей тренировочного процесса юных футболистов 10—12 лет в годичном цикле тренировки. Главная задача состояла

Упражнения	Достоверность различий по <i>t</i> -критерию Стьюдента
1-й этап	
Бег 300 м, с	< 0,01
Прыжки в длину с места, см	< 0,05
Челночный бег 3 × 10 м, с	< 0,05
2-й этап	
Вбрасывание мяча (аут), м	< 0,05
Удар на дальность, м	< 0,05
Ведение мяча 30 м, с	< 0,05

в количестве 28 человек. В экспериментальной группе (ЭГ, *n* равно 14) дети получали игровые навыки футбола посредством упражнений преимущественно в усложнённых условиях (70% — жонглирование мячом различными частями тела на месте и с продвижением, передача мяча партнёрам на фиксированные расстояния и удары по воротам с подключением как центрального (ЦЗ), так и периферического (ПЗ) зрения. В контрольной группе (КГ, *n* равно 14) занятия проводились по общепринятой программе в обычных условиях.

В результате исследований установлена определённая закономерность в формировании двигательной функции детей 10—12 лет, связанная с воздействием использованных нами комплексов упражнений (таблица 1).

Первый этап обучения сказывается преимущественно на уровне развития физических качеств, к которым следует отнести в первую очередь сдвиги в беге на 300 м, оценивающего общую выносливость, (ЭГ,  $P < 0,01$ ). Наиболее вероятный сдвиг отмечается по прыжкам в длину с места и в челночном беге, на статистически достоверном уровне ( $P < 0,05$ ).

На втором этапе обучения увеличиваются темпы овладения специфическими умениями и навыками. Наибольшими показателями прироста характеризуются: ведение мяча 30 м ( $P < 0,05$ ); вбрасывание мяча и удар на дальность ( $P < 0,05$ ).

Наивысшая динамика результатов отмечена при формировании специфических умений и навыков в обычных и усложнённых условиях, которые характеризовались частотой жонглирования мячом (одной, двумя или тремя частями тела за 1 мин). Обновление содержания технической подготовки юных футболистов должно осуществляться с учётом тенденций развития современного футбола. Реализация в учебно-тренировочном процессе обучения игры является одним из таких требований современного футбола и позволяет обновить содержание технической подготовки юных футболистов.

Статистически достоверные изменения в КГ произошли в показателях, характеризующих, в основном, физическую подготовленность. В то же время в ЭГ наибольшими показателями прироста характеризуются сложные технические приёмы с мячом: техника передачи мяча — 44,5%, скорость ведения мяча — 33,1%. На заключительном этапе эксперимента во время двухсторонних игр (2 игры) между участниками ЭГ и КГ выявился победитель — ЭГ (1 день: ЭГ и КГ, счёт 3:1; 2 день: ЭГ и КГ, счёт 6:0). Через педагогический эксперимент осуществлялось внедрение предложенной программы подготовки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10—12 лет (рисунок 1).

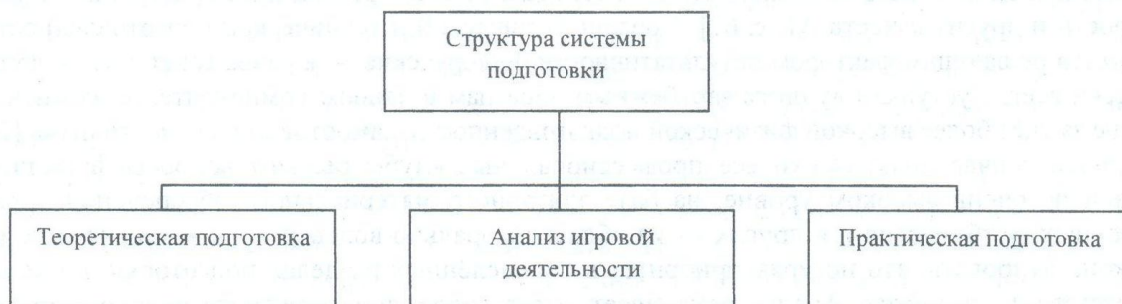


Рисунок 1 — Организационно-методические основы программ тактической подготовки юных футболистов (ЭГ)

в изучении влияния упражнений в обычных и усложнённых условиях на физическую подготовленность и формирование технических навыков игры в футбол у детей 10—12 лет. Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование физической и технической подготовленности; методы математической статистики.

**Основная часть.** Педагогический эксперимент проводился в течение года (с октября 2011 по октябрь 2012 года) на базе Центра физической культуры и спорта учреждения образования «Полесский государственный университет». Для этого были созданы две группы детей

Результаты наблюдений (регистрировались потери мяча при выполнении технических действий в формате передач, ведении мяча, связанных, в основном, с развитием ПЗ) свидетельствуют о заметном преимуществе детей из ЭГ именно в этих показателях. Можно констатировать, что в результате применения заданий в усложнённых условиях у испытуемых из ЭГ формирование игрового мышления проходило на более высоком уровне, резко сократилось время на решение тактических заданий.

**Заключение.** Применение предложенных упражнений (жонглирование мячом в усложнённых условиях с подключением ПЗ, для совершения эффективных игровых действий) является весьма эффективным средством и должно найти применение в практической деятельности на этапе начальной подготовки юных футболистов.

С уверенностью можно констатировать, что эффективность соревновательной деятельности, которая во многом определяется уровнем технической подготовленности юных футболистов, зависит от следующих факторов: учёта тенденций развития современного футбола, касающихся технических изменений в построении игры футболистов исследуемого возраста; выявления содержания соревновательной деятельности игроков в зависимости от применяемых командой тактических схем и уровня подготовленности занимающихся; обновления содержания тактической подготовки на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной методики обучения игре, позволяющей повысить уровень технической подготовленности юных футболистов.

#### Список цитируемых источников

1. Физиология мышечной деятельности : учеб / под ред. Я. М. Коца. — М. : ФиС, 1982. — 447 с.
2. Козел, М. В. Периферическое зрение как фактор концентрации внимания и ориентации в двигательном пространстве / В. М. Козел, А. П. Саскевич, Е. А. Масловский // Научный потенциал молодёжи — будущему Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 31 марта 2011 г. — Пинск : ПолесГУ, 2011. — С. 221—223.
3. Саскевич, А. П. Формирование периферического зрения в моделируемых условиях игровой деятельности юных спортсменов 10—11 лет / А. П. Саскевич, М. В. Козел // V Машеровские чтения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных, Витебск, 29—30 сент. 2011 г. — Витебск : ВГУ, 2011. — С. 423—424.

Материал поступил в редакцию 23.02.2015 г.

<b>Дмитрук О. М., Киреева Е. В., Масько О. В.</b> Условия формирования гигиенических навыков у дошкольников .....	266
<b>Казакевич Т. В.</b> Энергетические напитки и их негативное воздействие на организм студентов .....	268
<b>Лобковская Е. А.</b> Осведомленность студентов о составляющих нравственного здоровья .....	271
<b>Лобковская Е. А.</b> Философы античности о здоровье как жизненной ценности .....	274
<b>Новаш Т. С., Петроченко Д. С.</b> Подвижные игры как средство формирования положительных эмоций в младшем школьном возрасте .....	275
<b>Олиферко К. В., Новаш Т. С.</b> Формирование навыков здорового образа жизни младших школьников в семье ...	277
<b>Пороховская М. В.</b> Контроль уровня физической подготовленности гандболисток .....	279
<b>Саваневская Е. Н.</b> Гемодинамические показатели при изменении положения человека в пространстве ..	281
<b>Самусик А. И., Шостко Д. И.</b> Физическое самовоспитание и самосовершенствование — необходимые условия формирования здорового образа жизни .....	284
<b>Саскевич А. П., Саскевич М. П., Масловский Е. А., Соболевски К. Л.</b> Исследование физических и технических показателей тренировочного процесса юных футболистов 10—12 лет в годичном цикле тренировки .....	285
<b>Селезнёва Л. Е.</b> Комплексные меры алкогольной политики в Республике Беларусь .....	287
<b>Сидоркевич Ю. С., Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н.</b> Самостоятельные занятия физической культурой и спортом как важнейший компонент в процессе оздоровления старших школьников .....	289
<b>Тристенъ К. С.</b> Информированность студентов — будущих педагогов о последствиях наркомании .....	291
<b>Тристенъ К. С.</b> Стоматологические аспекты здоровья дошкольников .....	294
<b>Филимонова Н. И.</b> Особенности физического воспитания младших школьников в условиях инклюзивной среды .....	296
<b>Чуева Ю. Р.</b> Формирование у детей положительного отношения к занятиям физкультурой .....	298
<b>Чумак В. Д.</b> Велоаэробика для всех возрастов .....	300
<b>Шахова М. А., Черник В. Ф.</b> Итоги опроса школьников по выявлению распространённости табакокурения .....	302
<b>Шишкевич В. О.</b> Эхоплеркардиографические показатели спортивных гимнастов .....	303
<b>Щербак Д. А., Новаш Т. С.</b> Формирование навыков здорового образа жизни младших школьников в режиме учебного дня .....	305