Исследуемые показатели физического развития у мальчиков и девочек не имели достоверных отличий, за исключением данных полученных при измерении массы тела, где мальчики оказались тяжелее своих ровесниц-девочек (ИМТ, указывающий на ожирение, диагностирован только у мальчиков). Проведение подобных исследований необходимо для повышения эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий в рамках учебно-воспитательных программ в период обучения.

1. Руденко Н. Н. Влияние физического развития на формирование соматической патологии (обзор литературы) / Н. Н. Руденко, И. Ю. Мельникова // Вестн. СПбМАПО. 2009. Т. 1, № 2. С. 94-104.
2. Яцун С. М., Соколова И. А., Лунева Н.В. Физическое развитие как объективный показатель состояния здоровья обучающихся /С.М. Яцун, И.А. Соколова, Н.В. Лунева //Здоровье и образование в 21 веке. 2017.Т.19 [2]. С. 26-30

Феурман В.В., Матлубов А.А.

Физическая подготовка в футболе на тренировочном этапе как фактор эффективной технической оснащённости юных футболистов

*Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского
(Россия, Симферополь)*

doi 10.18411/spc-04-04-2018-12

idsp 000001:spc-04-04-2018-12

Аннотация

Рассмотрен важнейший фактор эффективного повышения уровня технической подготовленности юных футболистов, на тренировочном этапе спортивной подготовки – должный уровень физической подготовленности. Научно обоснована необходимость повышения уровня скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов 13-14 лет, на тренировочном этапе спортивной подготовки, при совершенствовании базового технического приёма – «Одиннадцати метровый удар (пенальти)».

Ключевые слова: футбол, физическая подготовленность, техническая подготовленность, скоростно-силовые способности, учебно-тренировочный процесс, юные футболисты.

Актуальность. В своей публикации П.Н. Казаков отмечает: «Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие двигательных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство, которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля» [1].

По мнению ведущих специалистов в сфере спорта – Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, Ю.Ф. Курамшина и Ж.К. Холодова: «Развитие скоростных способностей – важнейшая составляющая физической подготовки футболиста. Определение понятия быстроты в футболе значительно шире, чем во многих других видах спорта» [4,5,6].

Осташев П.В. в учебном пособии утверждает: «Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры

в течение дня с разными соперниками мальчик сотни, раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе игр мышцы мальчика каждый день «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо технического приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение технических приемов, мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ» [2].

Петухов А.В. рекомендует: «В связи с этим процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приемы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определенных сочетаниях друг с другом, которые, как правило, чаще всего встречаются в игровых ситуациях.

Мастерство футболиста определяется умением проводить рациональные действия в условиях жесткого дефицита времени и повышенной возбудимости психики, особенно отчетливо проявляется при реализации голевых моментов.

Логика игры обязывает начинать обучение по отработке, приема мяча в движении, и при этом формировать навык скоростного и разнообразного выполнения удара. Естественно, желая быстрее добиваться побед, тренеры форсируют развитие физических качеств, повышают скоростно – силовой потенциал мышц, а это идет в ущерб точности движений, пластическому контакту с мячом.

Основные технические приемы в футболе выполняются при сочетании скорости и точности, однако повышение требовательности к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости – к снижению точности.

Задача тренера тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в гармоничном сочетании.

Выделяют три основных этапа тренировки точности детей разного возраста:

1) с 7-ми до 10-11-ти лет – этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоение основных футбольных навыков;

2) с 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания – этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств;

3) после окончания периода полового созревания – этап совершенствования технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытие индивидуальных возможностей.

Исходя из вышесказанного, можно выделить технические приемы и их последовательность в обучении: 1) жонглирование; 2) удары ногой; 3) передачи мяча; 4) прием (обработка) мяча; 5) ведение мяча; 6) отбор мяча; 7) игра головой; 8) вброс» [3].

Вопросы совершенствования техники владения мячом – «Ударов по мячу», на современном этапе развития мирового футбола, приобретают особую актуальность в связи с тем, что результативность клубных и национальной команд Российской Федерации находятся на очень низком уровне.

Поэтому проблема данного исследования состоит в попытке дать научное обоснование влияния уровня физической подготовленности футболистов на освоение основного раздела «Технической подготовки» – «Техники владения мячом».

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на спортивной базе футбольного клуба «Крымтеплица», 11-й километр Московского

шоссе, поселок городского типа Молодежное, Симферопольский район, Республика Крым, Российская Федерация. Педагогический эксперимент проводился с командой Академии ФК «Крымтеплица», юные футболисты 13-14 лет. Была отобрана одна группа юных футболистов из 12 человек, изъявивших желание принять участие в исследовании.

На этапе формирующего педагогического эксперимента, юные футболисты занималась, в течении шести месяцев, по стандартной программе детско-юношеской спортивной школы, и дополнительно, в рамках нашего исследования, на каждом учебно-тренировочном занятии по 25-30 минут, в основной части, выполняли комплекс упражнений, из разряда специальной физической подготовки, направленных на отработку точности удара по воротам. Так же на каждом учебно-тренировочном занятии, одной из задач было определено формирование должного уровня развития физического качества Быстрота и скоростно-силовых двигательных способностей. Именно эти показатели физической подготовленности, по мнению нашей научной группы, влияют на эффективное освоение технического приёма в футболе «Удар по мячу».

Для сбора цифрового материала, с целью последующего определения достоверности выдвинутой гипотезы, на втором этапе исследования были проведены предварительное и итоговое тестирования, по определённым за ранее тестовым упражнениям: – три теста общепринятых на определение скоростно-силовых способностей, а один авторский, разработанный нашей научной группой – «Футбольный тест «11-и метровый удар на точность».

Результаты. По завершении научного исследования, наша научная группа отмечает, что показатели скоростно-силовых способностей юных футболистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, показали положительную динамику, в каждом тестовом упражнении.

Сравнительный анализ результатов, в каждом контрольном упражнении, на предмет определения скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, дал статистически достоверную разницу средне арифметических ($P < 0,05$; $P < 0,01$ и $P < 0,001$), подтверждая правильность методики, направленной на повышение уровня исследуемого показателя, а так же выдвинутой в начале исследования рабочей гипотезы. В контрольном упражнении, на предмет определения уровня технической подготовленности юных футболистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, результат дал статистически достоверную разницу средне арифметических ($P < 0,01$), указав на следующий факт – чем выше уровень физической подготовленности, тем выше эффективность техники выполнения 11-и метровый удара, пенальти.

Выводы. Анализ и обобщение учебно-методической и специальной литературы (Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов, П.Н. Казаков, А.В. Петухов) указали на существенную взаимосвязь уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей у футболистов с уровнем технической подготовленности на всех этапах спортивной подготовки. А самый сложный технический приём «11-и метровый удар, пенальти», как показало проведённое исследование, напрямую связано с исследованным показателем физической подготовленности.

1. Казаков П.Н. Футбол. / П.Н. Казаков. - М., «Физкультура и спорт», 2001. – С 50-58.
2. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста. / П.В. Осташев. – М., «Физкультура и спорт», 1992. – 96с.
3. Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. ... канд. пед. наук. / А.В. Петухов. – М., 1990. – 162 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учеб.для студ. высш. пед. учебн. зав. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
5. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

6. Холодов, Ж. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. Холодов, В. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 110 с.
-