

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ ФУТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ПРАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Арбузов Владимир Владимирович

МБУСП «Спортивная школа № 2», тренер отделения футбола

Шубина Ольга Александровна, АГГПУ им. В.М. Шукина,

доцент кафедры физической культуры и здоровья

Аннотация. Разработан комплекс практических методов, направленный на формирования физических качеств юных футболистов. В комплекс входил игровой метод, равномерный метод, повторный метод и метод круговой тренировки, имеющую доминантную составляющую. Распределение объемов нагрузки, продолжительность отдельных фаз комплекса была обусловлена периодом цикла тренировок и его этапами. Данный комплекс может быть использован тренерами-преподавателями у юношей футболистов в 4-го года подготовки.

Annotation. A set of practical methods aimed at developing the physical qualities of young football players has been developed. The complex included the game method, the uniform method, the repeated method, and the circular training method, which has a dominant component. The distribution of the load volume and the duration of individual phases of the complex were determined by the training cycle period and its stages. This complex can be used by coaches and teachers for young football players in the 4th year of training.

Ключевые слова: юные футболисты, физические качества, практические методы, круговой метод тренировки.

Keywords: young football players, physical qualities, practical methods, circular training method.

Достижение высоких спортивных результатов в футболе связано с правильным подбором упражнений по физической, технической, тактической, психической и игровой подготовке, применением специальных средств и методов обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. В последние годы в системе подготовки футболистов в целом большее распространение получило моделирование различных сторон спортивной подготовки, модернизация методов тренировки. Это нацеливает детского тренера на поиск новых форм организации тренировочного процесса, новых сочетаний методов и приёмов.

Так, например, разрабатываются модели процесса физической подготовки футболистов 15-17 лет, позволяющая дифференцировать нагрузки по энергетической направленности без риска перенапряжения и переутомления [1], показаны пути рационального построения тренировочного процесса, исходя из стратегии подготовки спортивного резерва и сохранения здоровья [2], осуществляется физическая подготовка юных футболистов средствами гимнастики [4].

Действия игрока в футболе носят динамический характер, интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от максимальной до умеренной. Это предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболиста. В связи с этим нами был разработан и апробирован в ходе педагогического эксперимента комплекс практических методов, при доминировании метода круговой тренировки, направленный на формирования физических качеств юношей-футболистов тренировочной группы 4-го года подготовки, что и явилось целью нашего исследования.

Исследование проводилось на базе МБУ СП «СШ №2» г. Бийска Алтайского края в период с октября 2018 года по май 2019 года. В экспериментальной работе участвовали юноши-футболисты тренировочной группы 4-го года подготовки.

Для оценки уровня развития физических качеств на этапах педагогического эксперимента использовались контрольные испытания, характеризующие ведущие физические качества в футболе [3]: для оценки быстроты использовался тест «бег на 30 м»; выносливости – тест «бег на 1000 м»; силовых качеств – «прыжок в длину с места»; оценка координации происходила с помощью использования теста «ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам».

На констатирующем этапе исследования для определения первоначального уровня развития физических качеств юношей футболистов тренировочной группы 4-го года обучения было проведено тестирование физических качеств, которое позволило отобрать контингент в контрольную и экспериментальные группы и констатировать их тождественность с точки зрения уровня развития физических качеств. Количество испытуемых в обеих группах составило по 24 человека. Юноши-футболисты экспериментальной и контрольной группы имели идентичные условия тренировки, за исключением независимой переменной (реализацией разработанного комплекса практических методов). Материальная база соответствовала требованиям проведения тренировочных занятий по футболу.

На формирующем этапе для юношей футболистов экспериментальной группы основная часть занятия проводилась с реализацией комплекса практических методов, акцентированного на развитие физических качеств.

Использовались игровой метод, равномерный метод, повторный метод и метод круговой тренировки, который был доминантной составляющей.

Метод круговой тренировки состоял из восьми станций и 3-х кругов, на каждой станции по 2 игрока, время работы 20 сек., пауза одна минута. После прохождения возвращение на старт медленным бегом.

Характеристика станций: 1 станция – прыжки на гимнастическую скамейку (в руках гантели по 2 кг); 2 станция – бег на 30 м, 3 станция – прыжки на одной ноге с притягиванием бедра к груди (дистанция 20 м); 4 станция – слаломный бег между стойками (дистанция – 30 м, 7 стоек); 5 станция – сгибание и разгибание в положении лежа; 6 станция – прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, толчком двух ног; 7 станция – прыжки из положения сидя, одновременное поднятие рук и ног; 8 станция – прыжки через легкоатлетический барьеры толчком обеих ног.

Повторный метод выполнялся после разминки и включал следующие блоки упражнений:

– ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе – 2 повторения; то же, но в медленном беге – 2 повторения; то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения; то же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения; то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения; то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения;

– ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий;

– ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнялось по 10 стартов;

– каждый футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы;

– упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы;

– упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу, тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами;

– передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.

Игровой метод включал:

– игра 3х3 на площадке 15х10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;

– игровое упражнение 2х1 на площадке 10х5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбiraющим.

– учебная игра в 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24х12 м, ворота – 1х1 м, мяч № 4, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. Далее проводилась «работа над ошибками», которые были допущены.

– игра «двое против двоих» на площадке не более чем 20х20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

– игра «четверо против четверых» на площадке не более чем 20х10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч и при первой возможности бьют по воротам.

– игра «отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 м шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно ролями.

– игра «точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек), кто дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются. По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

Учитывая задачи каждого этапа подготовки футболистам, занимающимся в экспериментальной группе, были предложены упражнения на развитие физических качеств с применением *равномерного метода*, который систематически применялся согласно плану учебно-тренировочных занятий и включал в себя бег в среднем темпе, плавание, ходьба на лыжах и др.

Юноши-футболисты экспериментальной группы регулярно тренировались в течение всего периода эксперимента по 4 раза в неделю. Цикл тренировок был разбит на периоды, которые, в свою очередь делились на этапы:

- подготовительный период: общеподготовительный этап (октябрь-ноябрь 2018 г.) и специально-подготовительный этап (декабрь 2018 г.);
- тренировочный период: предтранировочный этап (январь-февраль, 2019 г.) и тренировочный этап (март-апрель 2019 г.);
- контрольный период – май 2019 г.

Такая продолжительность отдельных периодов и этапов была обусловлена уровнем подготовленности юных футболистов, их индивидуальными особенностями и отведенным временем проведения эксперимента.

Распределение объемов нагрузки различной направленности (в % от общего объема каждого этапа подготовки) имело следующий вид:

Равномерный метод в подготовительный период на I этап составлял 15% (1 раз в неделю), на II этапе 20% (2 раза в неделю); в тренировочный период на I этап – 25% (1 раз в неделю), на II этапе 20% (2 раза в неделю); в контрольный период 0%.

Игровой метод в подготовительный период на I этап составлял 15% (2 раза в неделю), на II этапе 15% (2 раза в неделю); в тренировочный период на I этап – 0%, на II этапе 20% (3 раза в неделю); в контрольный период 20% (3 раза в неделю).

Повторный метод в подготовительный период на I этап составлял 40% (2 раза в неделю), на II этапе 25% (2 раза в неделю); в тренировочный период на I этап – 25% (2 раза в неделю), на II этапе 30% (2 раза в неделю); в контрольный период 0%.

Метод круговой тренировки в подготовительный период на I этап составлял 45% (2 раза в неделю), на II этапе 40% (2 раза в неделю); в тренировочный период на I этап – 55% (3 раза в неделю), на II этапе 20% (1 раза в неделю); в контрольный период 45%. (2 раза в неделю).

Общий объем физической нагрузки возрастал в течение всего подготовительного периода, а в тренировочном и повышался и снижался, что было вызвано изменением интенсивности тренировок за счет применения различных видов практических методов.

В целях выявления эффективности представленного комплекса практических методов, нами было проведено контрольное исследование уровня развития физических качеств юношей футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Получены следующие результаты: при выполнении теста «бег на 30 м» результаты экспериментальной группы были лучше, чем у контрольной группы. Так, в контрольной группе результаты теста составили $4,64 \pm 0,049$ сек., а в экспериментальной $4,59 \pm 0,020$ сек.

По итогам теста «бег на 1000 м» юноши футболисты контрольной группы показали результат $3,55 \pm 0,007$ сек., а юноши футболисты экспериментальной группы показал $3,49 \pm 0,008$ сек., что на 0,06 сек. лучше, чем в контрольной группе.

При выполнении теста «прыжок в длину с места» в контрольной группе юноши футболисты выполнили тест на $230,67 \pm 2,540$ см, а в экспериментальной группе данный тест составил $237 \pm 1,400$ см, что на 6,58 см больше чем в контрольной группе.

При выполнении теста «ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам» в контрольной группе юноши футболисты выполнили тест за $8,50 \pm 0,056$ сек., а юноши футболисты экспериментальной группы выполнили результаты теста за $8,35 \pm 0,026$ сек., что 0,15 сек. лучше, чем в контрольной группе.

По итогу педагогического эксперимента можно говорить о том, что модифицированный комплекс практических методов, с доминированием метода круговой тренировки, направленный на развитие физических качеств юношей футболистов тренировочной группы 4-го года подготовки является достаточно эффективным и может быть в дальнейшем использована в тренировочном процессе при занятиях футболом в секциях и спортивных школах.

Список литературы:

1. Ермаков В.В., Золотарёв А.П., Лавриченко В.В. Модель процесса физической подготовки юных футболистов 15-17 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 66-70.
2. Николаенко В.В. Технология физической подготовки юных футболистов // Слобжанский научно-спортивный вестник. – 2015. – № 5 (49). – С. 78-85.
3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта футбол (спортивных дисциплин) // МБУСП «Спортивная школа № 2» URL: <http://dyssh2biy.edu22.info/uchebno-sportivnaja-rabota/9-uncategorised/181-fs-pofutbolu.html> (дата обращения: 01.12.2019).
4. Шаргаве А.Ш., Петров П.К. [Физическая подготовка юных футболистов 11-13 лет средствами основной гимнастики](#) // [Современные проблемы науки и образования](#). – 2020. – № 2. – С. 78.