

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ ДЮСШ №3 Г. ОРЛА

Алтунина Оксана Егоровна

*ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»,
302026, РФ, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95.*

Барков Иван Андреевич

*ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»,
302026, РФ, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95.*

A DIFFERENTIATED APPROACH IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PLAYERS 13-14 YEARS OF DYUSSH NO. 3. EAGLE

Altunina Oksana

*Orel State University of I.S. Turgenev,
302026, Russia, Orel, Komsomolskaya Street, 95*

Barkov Ivan

*Orel State University of I.S. Turgenev,
302026, Russia, Orel, Komsomolskaya Street, 95*

Аннотация: В статье представлены результаты внедрения в систему подготовки футболистов дифференцированного подхода. Полученные данные свидетельствуют о том, что планирование тренировочного процесса основанного на учете индивидуальных данных степени биологической зрелости и уровня двигательной подготовленности способствуют положительной динамике технико-тактической подготовки, и как следствие соревновательной деятельности.

Annotation: The article presents the results of the introduction of a differentiated approach to the system of training players. The obtained data indicate that the planning of the training process based on the data of the degree of biological maturity and the level of motor readiness contribute to the positive dynamics of technical and tactical training, and as a consequence of competitive activity.

Ключевые слова: дифференцированный подход, футбол, биологическая зрелость, двигательная подготовленность, соревновательная деятельность.

Key words: differentiated approach, football, biological maturity, motor readiness, competitive activity.

Индивидуализация тренировочного процесса в спортивных играх значительно затруднена из-за использования в процессе подготовки преимущественно групповых и командных упражнений. Применение дифференцированного подхода основанного на учете индивидуальных типологических особенностей футболистов, степени их биологической зрелости, уровня развития двигательных способностей на данный момент является одним из перспективных направлений.

Исследования Бахрах И.И. 1968, Гужаловского А. А. 1978, Никитушкина В.Г., Квашук П.В 1998, свидетельствуют о том, что наблюдается высокий уровень корреляции между скоростью протекания возрастных изменений в период полового созревания и динамикой развития физических качеств.

На базе ДЮСШ №3 г. Орла нами предпринята попытка организации тренировочного процесса футболистов на основе учета двигательной подготовленности и особенностей физического развития в пубертатный период.

Для реализации поставленной цели, на начальном этапе исследования нами было проведено тестирование двигательной подготовленности и оценка биологической зрелости футболистов в возрасте 13-14 лет в количестве 106 спортсменов (стаж занятий 6 лет).

Для оценки двигательных подготовленности мы использовали комплекс тестов, рекомендуемых для специализированных спортивных школ отделения «футбол» [6, С.32], включающая оценку скоростных, скоростно-силовых способностей и специальной (скоростной выносливости). Стартовая скорость оценивалась временем пробегания первого 10-метрового отрезка на 50-метровой дистанции с высокого старта, при этом общее время выполнения упражнения служило критерием развития дистанционной скорости. Скоростная выносливость и координационные способности оценивались с помощью теста челночный бег 7×50 метров, при выполнении которого учитывалось время выполнения упражнения и суммарное время обегания стоек, скоростно-силовые способности с помощью места прыжков в длину с места. Для сопоставления полученных данных результаты тестов переводились в баллы по пропорциональным шкалам.

Для оценки физического развития использовались антропометрические данные: вес, рост, окружность грудной клетки и ЖЕЛ.

Биологический возраст оценивался по вторичным половым признакам, а именно наличию волос в лобковой области и подмышечной впадине. Данная методика позволила разделить подростков на 3 группы: опережающие, средние и отстающие (Ах+Р) [6, С. 122].

Технико-тактическую деятельность (ТТД) футболистов оценивали по методике Ю.А. Морозова [6, С. 36]. Данная методика основана на визуальном наблюдении за игрой и регистрацией технических приемов, при этом рассчитывается общее количество технико-тактических действий и показатель брака.

Проведенное в начале исследования тестирование позволило разделить футболистов на три группы по степени биологической зрелости, что позволило произвести детальный анализ двигательной подготовленности и выявить некоторые особенности.

Из таблицы 1 видно, что футболисты с опережающей степенью биологической зрелости превосходят, практически, по всем результатам испытаний, игроков среднего и отстающего уровня половой зрелости, при этом наблюдается достаточно высокий уровень корреляции 0,710-0,820 между степенью биологической зрелости и уровнем развития физических качеств.

Таблица 1

Двигательная подготовленность футболистов 13-14 лет с различной степенью половой зрелости

Тесты	Степень половой зрелости			Достоверность различий		
	опережающие (n=22)	средние (n=43)	отстающие(n=35)			
	1	2	3	1-2	1-3	2-3
10-метровый отрезок сек)	1,65±0,06	1,82±0,10	2,08±0,05	<0,01	<0,01	>0,05
Бег 50 м, сек	6,58±0,16	7,14±0,30	7,53±0,05	<0,1	<0,01	<0,01
Прыжок в длину с места, см	193,4±4,9	184,1±3,6	166,3±2,9	>0,05	<0,01	<0,05
Челночный бег «7х50», сек	69, 7±3.1	71,3±2,9	73, 9±3,9	<0,01	<0,01	<0,05

Полученные данные позволили нам внести коррекцию в тренировочный план и систематизировать упражнения по степени их влияния на организм занимающихся. Так, для игроков со средней степенью биологической зрелости, объем и интенсивность нагрузок остались без изменения, для игроков с отстающей степенью половой зрелости было увеличен до 15-16% объем анаэробной нагрузки, а для игроков с опережающей степенью половой зрелости увеличен до 55% объем нагрузки аэробного характера. Кроме того, было выявлено, что лимитирующим уровнем физической подготовки футболистов является степень развития взрывной силы.

Дифференцированность подготовки предусматривала рациональное распределение средств и методов тренировки, так для футболистов 13-14 лет с уровнем физической подготовленности средним и выше среднего в шестимесячном этапе подготовки: аэробный режим энергообеспечения – 30%, смешанный режим – 60%, анаэробный – 10%. Основные методы тренировки: равномерный - 15%; переменный 35%; повторный - 40%; интервальный - 10%; объем специализированных упражнений, выполненный в смешанном режиме энергообеспечения в среднем составил 45%.

Для футболистов с уровнем подготовленности низким и ниже среднего аэробный режим энергообеспечения - 48%, смешанный – 45%, анаэробный 7%. Методы тренировки: равномерный - 25%; переменный - 50%; повторный - 15%; интервальный - 10%; объем специализированных упражнений, в смешанном режиме энергообеспечения - 55%.

Применение данного соотношения средств и методов тренировки сопровождается повышением уровня двигательной подготовленности игроков и достижения соразмерности развития основных двигательных качеств, и как следствие способствует успешной реализации технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности (табл.2, 3.).

**Двигательная подготовленность футболистов 13-4 лет ДЮСШ-3 г.
Орла в динамике эксперимента (X±m)**

Компоненты двигательной подготовленности	Этапы исследования		Достоверность различий
	начало (октябрь 2018 г.)	конец (апрель, 2019 г.)	
Стартовая скорость	1,94±0,06	1,86±0,01	<0,05
Дистанционная скорость	7,21±0,32	6,84±0,17	<0,05
Взрывная сила	180,2±5,0	190,1±4,0	<0,05
Скоростная выносливость	73,5±2,2	67,3±1,2	<0,05
Координация	11,2±0,3	9,54±0,2	<0,05

Из таблицы 3 видно, что в конце исследования значительно изменились показатели технико-тактических действий: увеличилось количество коротких передач, обводок, перехватов мяча, а следовательно увеличилось количество ТТД в среднем с 493±31 до 570±23 (p<0,01), снизился уровень брака с 43±2 до 35±2 (p<0,01).

Таблица 3

**Технико-тактические действия в процессе соревновательной деятельности футболистов
13-14 лет ДЮСШ-3 г. Орла**

Технико-тактические действия, кол-во	Осенние соревнования (1 круг)			Весенние соревнования (2 круг)		
	кол-во	% брака	%соотн. ТТД	кол-во	% брака	%соотн. ТТД
Короткие передачи	143±9	27±4	30	178±5	20±3	33
Средние передачи	30±8	57±12	5	34±6	46±8	5
Длинные передачи	24±5	61±12	6	26±2	52±10	6
Ведение	73±10	19±6	12	77±6	12±4	15
Обводка	65±7	42±8	12	75±10	31±5	13
Отбор	36±3	51±6	9	36±5	52±10	7
Перехват	73±11	24±3	12	81±5	17±3	11
Игра головой	31±7	37±5	10	43±5	29±7	8
Удары по воротам	18±7	72±8	4	20±3	59±6	2
Сумма ТТД	493±31	43±2	100	570±23	35±22	100

Таким образом, применение дифференцированного подхода в тренировочном процессе ДЮСШ №3 г. Орла отделения «футбол», основанного на учете индивидуальных данных степени биологической зрелости и уровня двигательной подготовленности, способствовали увеличению показателей физических качеств, технико-тактических действий и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Бахрах И.И. Соотношение между биологическим и паспортным возрастом в период полового созревания подростков и значение этого фактора при врачебном контроле за физическим воспитанием: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. - Л., 1966. - 18 с.
2. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дис. ...докт. наук. - Л., 1978.
3. Лалаков, Г.С. Чередование нагрузки и отдыха как основной принцип спортивной тренировки /Г. С. Лалаков //Организация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта. - Омск, 1998. - С. 22-25.
4. Морозов Ю.А., Бесков К.И. Анализ технико-тактической деятельности футболистов на X чемпионате мира // Подготовка футболистов / Под ред. В.И. Козловского.-М., 1977.-С. 134-155.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1998. - № 10. - С. 18-22.

6. Нормативные показатели физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Методические рекомендации-М., 1985.-92 с.
7. Футбол: Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта /Под ред. Проскуриной М. С. - Орел, 2016. - 49 с.

References:

1. Bakhrah I.I. The ratio between biological and passport age at puberty of adolescents and the value of this factor in the medical monitoring of physical education: author. dis. ... Cand. honey. sciences. - L, 1966. - 18 p.
 2. Guzhalovsky A.A. Phase development of physical (motor) qualities and the problem of optimizing the physical fitness of school-age children: Author's abstract. dis. ... Dr. sciences. - L., 1978.
 3. Lalakov, G.S. The alternation of load and rest as the basic principle of sports training / G. S. Lalakov // Organization of the training process in team sports. - Omsk, 1998. - pp. 22-25.
 4. Morozov Yu.A., Beskov K.I. Analysis of technical and tactical activities of football players at the X World Championships // Training of football players / Ed. IN AND. Kozlovsky. -M., 1977.-S. 134-155.
 5. Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V. Some results of the study of the problem of individualization of training of young athletes // Theory and practice of physical culture, 1998. - № 10. - P. 18-22.
 - 1) 6. Normative indicators of physical and functional readiness of young athletes: Methodical recommendations, M., 1985.-92 p.
- Football: Additional Pre-Professional Program in the Field of Physical Culture and Sports / Ed. Proskurina M.S. - Orel, 2016. - 49 p.