

УДК 796.332

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Бекиров В.А, Снизигрев А.С.

БУ ВО «Сургутский государственный университет» Сургут, Россия

Аннотация. Данная работа посвящена изучению влияния сопряженного метода тренировки мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом. Показана эффективность применения данного метода для улучшения показателей физической и технической подготовленности данного контингента.

Ключевые слова: футбол, сопряженный метод тренировки, физическая подготовленность, техническая подготовленность.

Актуальность исследования. С появлением различных школ дополнительного образования спортивно–оздоровительной направленности, которые занимаются подготовкой детей к зачислению в ДЮСШ, значительно увеличились и критерии отбора детей в секцию. Очень часто уже на этапе отбора помимо морфофункциональных показателей ребенка тренеры оценивают и его техническую подготовленность, причем ей уделяют значительно больше внимания. Тренер в погоне за результатом хочет получить себе уже готового спортсмена, который имеет отличные показатели физической подготовленности и владеет базовыми элементами технической подготовки [3].

Анализ научно-методической литературы, связанной с особенностями подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся в спортивных секциях по футболу, не выявил целостного представления о методике всесторонней подготовки данного контингента в избранном виде спорта. При этом очевидно, что своевременное формирование двигательных умений и навыков, связанных с элементами техники футбола, а также развитие физических качеств в соответствии с физиологическими закономерностями (сенситивными периодами) является актуальной темой для изучения и требует пристального внимания тренеров и специалистов в области спорта с целью оптимизации тренировочного процесса юных футболистов [2].

Основная проблема заключается в том, что с одной стороны современные представления теории и методики свидетельствуют, что ранняя специализация является неблагоприятным фактором формирования спортсмена, и в детском возрасте основной вектор должен быть направлен только на общую физическую подготовку [2], а с другой стороны специалисты в сфере психофизиологии утверждают, что именно до 7 лет наиболее интенсивно развивается мозг и в частности кора больших полушарий. Поэтому данный возраст является оптимальным для формирования базовых технических элементов в футболе [1], так как происходит интенсивный рост числа нейронов и нервных узлов. Многие тренеры также отмечают, что дети, которые пришли в определенный вид спорта после 7 лет, в дальнейшем испытывают трудности при обучении более сложным техническим действиям, из-за чего приходится увеличивать тренировочный объем.

Цель исследования. Изучить влияние сопряженного метода тренировки футболистов 5-6 лет на их подготовленность.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение 5 месяцев на базе футбольной школы «Азбука спорта». Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 10 детей 5 – 6 лет, занимающихся футболом на спортивно-оздоровительном этапе подготовки существенно не отличавшихся между собой по уровню подготовленности. Занятия в обеих группах проходили 3 раза в неделю по 1 часу. Участники КГ занимались по утвержденной учебно-тренировочной программе спортивной школы. В ЭГ дети занимались по разработанной нами тренировочной программе с применением сопряженного метода (развития физических качеств в рамках технической подготовки). Отличительной особенностью тренировок ЭГ был в том, что акцент при подборе физических упражнений сделан на воспитание координационных способностей (сенситивный период развития для данного возраста), характерных для футболистов и развитию чувства мяча.

Тестирование уровня физической подготовленности дошкольников осуществляли при помощи испытаний: «Бег 30 м» (с высокого старта); «Смешанное передвижение» (1 км); «Прыжок в длину с места»; «Наклон вперед» (из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье); «Подтягивание из виса на низкой перекладине» (90 см).

Оценка технической подготовленности дошкольников футболистов осуществлялась при помощи тестов: «На точность удара» (на расстоянии 5 метров от испытуемого в ряд стоят 5 конусов, расстояние между конусами 0,5 метра. Испытуемый расположен напротив конуса, который стоит посередине, у него есть 5 мячей (то есть 5 попыток). Задача стоя на месте с помощью удара сбить все конусы); «Обводка фишек с ударом по воротам» (на расстоянии 1 метра от испытуемого в ряд расположены 4 фишки, расстояние между фишками 1 метр, а за ними на расстоянии 8 метров расположены мини-футбольные ворота. Задача: футболист с мячом в ногах должен обыграть фишки змейкой и забить гол в пустые ворота, если гол не забит попытка не засчитывается. Тест проводится на время. У испытуемого 3 попытки, в зачет идет лучшее время); «На дальность удара» (тренер держит мяч в руках на высоте 1,5 метра, затем он его отпускает. После удара мяча об землю испытуемый должен ударить мяч ногой на максимальное расстояние перед собой (3 попытки засчитывается самый дальний результат); «Челнок с ведением мяча» (на расстоянии 5 метров друг от друга находятся 2 конуса. На одном располагается испытуемый на другом 4 мяча. Задача испытуемого сделать ускорение до противоположного конуса, взять мяч и ведением ногами довести его до исходного конуса. Так повторяется до того, как все мячи не перейдут на исходный конус).

Для определения достоверности отличий до и после эксперимента в изучаемых выборках использовали t-критерий Стьюдента, при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. До эксперимента КГ и ЭГ по уровню физической (табл.1) и технической (табл.2) подготовленности существенно между собой не отличались.

Таблица 1.

Результаты тестирования физической подготовленности
в КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тесты	Группа	До	После	p
«Бег 30 метров» (сек.)	КГ	6,9±0,2	6,8±0,1	<0,05
	ЭГ	6,9±0,1	6,8±0,2	<0,05
p		>0,05	>0,05	
«Прыжок в длину с места» (см.)	КГ	100,6±6,9	102,7±6	<0,05
	ЭГ	100,9±3,6	102,6±3	<0,05
p		>0,05	>0,05	
«Смешанное передвижение» (мин.)	КГ	6:21±0:3	6:01±0:3	<0,05
	ЭГ	6:23±0:1	6:02±0:2	<0,05

p		>0,05	>0,05	
«Наклон вперед» (см.)	КГ	-0,1±1,8	0,4±1,6	<0,05
	ЭГ	0,1±1,2	0,4±1,2	>0,05
p		p>0,05	p>0,05	
«Подтягивание на низкой перекладине»	КГ	4,1±1,2	4,2±1	>0,05
	ЭГ	3,8±1	4,1±1,3	>0,05
p		>0,05	>0,05	

Таблица 2.

Результаты тестирования технической подготовленности
в КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тесты	Группа	До	После	p
«На точность удара» (количество раз)	КГ	0,7±0,7	1,4±0,7	>0,05
	ЭГ	0,6±0,5	2,3±1,1	<0,05
p		>0,05	<0,05	
«Обводка фишек с ударом по воротам» (сек.)	КГ	20,4±0,9	20,3±0,8	>0,05
	ЭГ	20,5±0,7	19,8±0,4	<0,05
p		>0,05	<0,05	
«На дальность удара» (метров)	КГ	9,9±1,8	10,5±1,4	<0,05
	ЭГ	9,8±1,5	11,2±0,9	<0,05
p		>0,05	<0,05	
«Челнок с ведением мяча» (мин.)	КГ	1:01,3±1,6	1:01,21±1,9	>0,05
	ЭГ	1:01,1±1,7	59,9±1,4	<0,05
p		>0,05	<0,05	

После эксперимента результаты тестирования физической подготовленности достоверно ($p < 0,05$) улучшились и в КГ и ЭГ в тестах: «Бег 30 метров», «Прыжок в длину с места», «Смешанное передвижение», «Подтягивание». В тесте «Наклон вперед» результат достоверно улучшился только в ЭГ. При этом сравнивая физическую подготовленность КГ и ЭГ между собой после эксперимента достоверных отличий не обнаружено. По-видимому, тренировочные программы КГ и ЭГ достаточно эффективны для развития физических качеств мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом.

Однако, результаты тестирования технической подготовленности (табл.2) после эксперимента достоверно улучшились только в ЭГ. В КГ изменения оказались не достоверны, хотя также наблюдается тенденция к их улучшению. Это обстоятельство может свидетельствовать о том, что применение сопряженного метода позволяет существенно влиять на физическую и техническую подготовленность изучаемой выборки и является более предпочтительным способом проведения тренировочных занятий у футболистов в данном возрасте.

Заключение. Таким образом результаты, полученные в ходе исследования, могут свидетельствовать о том, что использование сопряженного метода может служить эффективным способом подготовки мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом. Применение упражнений, преимущественно, направленных на развитие координационных способностей (в том числе связанных с перемещениями по площадке с ведением мяча, а также подвижных игр и эстафет с элементами техники футбола или схожих движений) позволяют (без форсирования нагрузки) существенно улучшить не только физические качества, но и некоторые технические элементы футбола, связанные с чувством мяча и умением его контролировать.

Литература

1. Бандаков М. П. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета 2014. № 8. С. 138–145.
2. Мельникова Ю. А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом // Человек. Спорт. Медицина 2017. Т. 17. № 2. С. 81–88.
3. Черемисинов В. Н. К вопросу о ранней специализации в футболе // Современный менеджмент в игровых видах спорта. Материалы совместной конференции кафедры менеджмента и экономики спорта им. В. В. Кузина и кафедры теории и методики футбола ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2017. С. 221–232.