

Гузь Сергей Михайлович, к.п.н., доцент, ПетрГУ

Волкова Ульяна Сергеевна, студентка ПетрГУ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы специальной подготовки футболистов 13-15 лет. Исследования показали, что применение таких упражнений как: упражнения без мяча, стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 до 200 метров; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажёров, амортизаторов, штанги, гирь, гантелей, а также упражнения с мячом - бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность, позволяют эффективно повышать уровень специальной физической подготовленности юных футболистов.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, специальная физическая подготовка, футболисты 13-15 лет.

Annotation: The article deals with the problems of special training of football players aged 13-15 years. Studies have shown that the use of such exercises as: exercises without a ball, starting jerks for short distances from various starting positions; running at high and maximum speed in a straight line and a turn from 30 to 200 meters; jumping, walking and running with jumps; exercises using simulators, shock absorbers, barbells, weights, dumbbells, as well as exercises with the ball - running with accelerations and with the ball; starting jerks, combined with exercises for reaction speed with the ball; performing special exercises with the ball for speed

and accuracy, can effectively increase the level of special physical fitness of young football players.

Keywords: youth sports, special physical training, football players 13-15 years old.

В наше время в футбольной игре сочетаются высокий профессионализм и большие физические способности спортсменов. Некоторые приемы этой игры, ввиду их универсальности, демонстрации высокого мастерства игроков и их физической формы, применяются и на других спортплощадках – не только в футболе. Эта командная игра способствует физическому развитию детей и часто применяется в процессе школьного физического воспитания.

Футбол развивает такие важные черты характера, как решительность, движение к цели, коммуникабельность, организованность, терпение, четкость, волю к победе и превосходство над соперником, а также основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость [10]. Большая доступность этой игры дает возможность пользоваться ею в педагогических целях физвоспитания подрастающего поколения [16].

Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие основных физических качеств, а специальная – развитие дополнительных, особенных возможностей для выбранного вида спорта. ОФП является базой для СФП. Ее идея – безукоризненное исполнение сложнокоординационных приемов контролирования мяча на больших скоростях, увеличение мобильности и ловкости игрока, стремление к выработке у него сильного характера [5; 10; 12, 14; 15].

Практика показывает, что довольно строгие образовательные нормы и стандарты, традиционные в детском футболе, дети-спортсмены не могут выполнить. Это приводит к тому, что до 30-40% юных футболистов меняют свою спортивную специализацию на самой начальной стадии обучения (решают сами или вместе со старшими членами семьи) [1].

В настоящее время теория и практика спорта позволяет найти решения

многих научно-методических задач, эффективность которых выявляется в тренировочном процессе. Методики организации тренировок изучаются как в нашей стране, так и за рубежом. Объём исследований этих вопросов в научном плане становится все больше и больше [13].

С точки зрения практики, необходимо учитывать. Что если спортсмен не подготовлен физически, то он не покажет свое умение владения мячом, умение быстро передвигаться по футбольному полю, силу удара по мячу [8; 13].

Системный анализ специальной литературы показывает, что в управлении специальной физической подготовкой детей 13-15 лет, много недоработок [12; 16]. При этом большой объём инновационных научно-методических разработок в большинстве изданий посвящен совершенствованию методики специальной физической подготовки взрослых футболистов.

При этом необходимо отметить, что в последнее время специалисты всё чаще подвергают кардинальному пересмотру тренировочный процесс подготовки юных футболистов. В частности, большой объём дискуссий посвящён целесообразности тренировок футболистов с мячом и без мяча [4; 7; 10; 12; 16].

С учётом актуальности указанной проблемы, педагогический эксперимент имел своей основной целью разработку и выявление эффективности комплексов упражнений, способствующих улучшению специфического уровня тактико-технической готовности и специальной физической подготовленности 13-15-летних футболистов.

В процессе организации тренировочного процесса необходимо учитывать, что уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов во время обучения перманентно меняется [3; 10; 14; 15]. Поэтому, оценивая эффективность подготовки, надо опираться на системный подход, учитывающий конкретный тренировочный комплекс применяемых упражнений. То есть, необходимо учитывать сопоставление средств обучения и их соответствия для достижения высоких результатов. От самого выбора этих

средств напрямую зависит значимость исследований и их научный и практический эффект.

Важно при анализе скоростно-силовых навыков игроков учитывать признаки, которые имеют взаимосвязь с эффективностью игровых взаимодействий.

Благодаря научному подходу к практическим занятиям в спорте, из большинства средств скоростно-силовой подготовки выделяются наиболее необходимые, обеспечивающие оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма спортсмена.

Использование всестороннего подхода к задачам регистрации всевозможных состояний молодых спортсменов во время скоростно-силовой подготовки, позволяет выяснить новые факты влияния различных тренировочных средств на степень подготовки и в обычных условиях тренировки, и в сложных условиях решающих игр с соперниками [1; 6].

Реальный анализ состояния готовности и развитие его трансформации являются одним из основных требований квалифицированного управления тренировочным процессом. Порядок всестороннего обследования дает правильную оценку степени тренированности юниоров, при которой принимаются во внимание все стороны скоростно-силовой подготовленности, определяются главные признаки, из-за которых достигается данное состояние.

Использование литературных данных позволило разработать комплекс упражнений, направленный на развитие специфических возможностей физической и технико-тактической подготовки 13-15-летних футболистов. Эти комплексы использовались в основном тренировочном процессе и выполнялись обычно после средств технико-тактической направленности.

В содержание комплексов специальной физической подготовки футболистов экспериментальной группы входили: упражнения без мяча, стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 до 200 метров; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием

тренажеров, амортизаторов, штанги, гирь, гантелей, а также упражнения с мячом - бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.

Определение уровня подготовленности молодых футболистов в процессе педагогического эксперимента являлось основной целью тестирования. Контрольные испытания позволяли оценить эффективность тренировочных программ юных футболистов, разделенных на 2 группы - экспериментальную (16 человек) и контрольную (18 человек). Все 34 человека, участвующих в обследовании являлись воспитанниками ДЮСШ №7 г. Петрозаводска. Средний возраст спортсменов составлял 14 лет, а продолжительность эксперимента составила 9 месяцев.

В процессе разработки учитывалось, что в последнее время в игровых видах спорта особое внимание акцентируется на повышении интенсивности работы на тренировках. Большое внимание уделяется формированию навыков владения мячом на высокой скорости, что и должно являться основным средством тренировки [5; 10; 14].

Развитие скоростно-силовых возможностей молодых спортсменов должно совершенствоваться по разным векторам. Тем не менее, на тренировках должны превалировать специальные упражнения с мячом и без него [10; 12; 14; 15].

При этом, при планировании тренировок важно принимать во внимание возрастные анатомо-физиологические особенности организма спортсменов 13-15 лет [2; 9; 11]. Силовые нагрузки на тренировках должны носить дозированный характер, что важно для достижения высоких результатов в будущем. Причем, среди главных упражнений с мячом и без него на скоростно-силовых тренировках являются беговые упражнения [10; 15].

Системный анализ мнения специалистов в области футбола [12; 15; 16] позволил выбрать средства, наиболее полно отвечающие специальным требованиям подготовки подростков 13-15 лет.

В процессе организации педагогического эксперимента, в контрольной группе были применены традиционные средства физической подготовки, в то время как в экспериментальной группе комплексно применялись традиционные и специальные средства, помогающие развивать отдельные мышцы групп, силу, быстроту, выносливость и ловкость. При этом учитывалось, что в последнее время значительно меняется характер игры. Она стала более активной, быстрой, более стремительными становятся передачи, передвижения игроков – динамичнее, единоборства между футболистами – более частыми. Все это предопределило основные изменения в программе специальной подготовки юных футболистов. В частности, условия обычных тренировок юных футболистов были максимально приближены к игровым, а упражнения были направлены на повышение специфических возможностей организма функционировать в конкретных условиях.

В процессе педагогического эксперимента проводилось тестирование спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

Целью начального тестирования являлось выявление различий в степени исходной специальной подготовленности спортсменов. При этом необходимо отметить, что сопоставление результатов тестирования, полученных в начале педагогического эксперимента, не выявило достоверных различий ни в одном из пяти тестов.

Таким образом, можно сделать обоснованный вывод, что исходный уровень специальной подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп в начале исследования находился примерно на одном уровне.

Дальнейшие исследования призваны были показать эффективность упражнений, которые применялись для подготовки спортсменов экспериментальной группы.

После 9 месяцев специальной физической подготовки, на заключительном этапе эксперимента, футболисты обеих групп снова были подвергнуты тестированию. Результаты футболистов экспериментальной

группы оказались следующими:

1. В «беге 30 м с ведением мяча» результаты футболистов достоверно ($p < 0,05$) улучшились на 0,34 сек;
2. Результаты в тесте «удар левой ногой» не достоверно ($p > 0,05$) выросли на 2,4 м;
3. Тест «удар правой ногой» показал достоверный рост ($p < 0,05$) выросли в среднем на 5,4 м;
4. По результатам испытаний в упражнении «восьмёрка» показатели спортсменов достоверно ($p < 0,05$) улучшились на 0,56 сек;
5. В «комплексном тесте» футболисты достоверно ($p < 0,05$) улучшили результат на 0,40 сек.

Таким образом, анализ результатов тестирования подтверждает эффективность предложенных упражнений, направленных на повышение специальной физической подготовленности футболистов.

Сравнительный анализ исходных и конечных результатов футболистов контрольной группы, показал следующее:

1. В упражнении «бег 30 м с ведением мяча» результаты футболистов не достоверно ($p > 0,05$) улучшились на 0,13 сек;
2. В тесте «удар левой ногой» результаты юных футболистов не достоверно ($p > 0,05$) выросли на 3,2 м. В данном упражнении абсолютный прирост был выше в контрольной группе, но большая дисперсия результатов не позволила выявить достоверность в разнице исходного и конечного показателей
3. В тесте «удар правой ногой» результаты юных футболистов не достоверно ($p > 0,05$) выросли в среднем на 0,6 м;
4. По результатам испытаний в упражнении «восьмёрка» показатели спортсменов не достоверно ($p > 0,05$) улучшились на 0,23 сек;
5. в «комплексном тесте» было выявлено достоверное ($p < 0,05$) улучшение результатов на 0,14 сек (среднее значение).

Таким образом, сравнительный анализ результатов футболистов,

тренировавшихся по традиционной программе, в упражнениях, которые демонстрируют уровень их специальной подготовленности, показал низкую эффективность используемых средств. Однако стоит обратить внимание на положительный прирост, который характерен всем тестам.

Для того, чтобы выявить эффективность упражнений, которые были предложены и использовались для подготовки футболистов экспериментальной группы, проводилось сопоставление результатов итогового тестирования, которое показало:

1. в первом упражнении «бег 30 метров с ведением мяча» результаты экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) превосходили результаты контрольной на 0,22 сек

2. «удар левой ногой» показал не достоверное ($p > 0,05$) преимущество экспериментальной группы на 0,5 м, по сравнению с контрольной

3. в тесте «удар правой ногой» результаты футболистов экспериментальной группы были достоверно ($p < 0,05$) выше в среднем на 5,2 м, чем у спортсменов контрольной группы;

4. по результатам испытаний в упражнении «восьмёрка» показатели спортсменов экспериментальной группы были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем у футболистов контрольной группы, в среднем на 0,61 сек;

5. в «комплексном тесте» не было выявлено достоверных ($p > 0,05$) различий, но результаты футболистов экспериментальной группы были лучше на 0,08 сек, чем у участников контрольной группы.

Таким образом, сравнительный анализ результатов в упражнениях, которые демонстрируют уровень специальной подготовленности, указывает на то, что предложенные тренировочные упражнения, на использовании которых строился процесс подготовки контрольной группы, оказались несколько эффективнее традиционных.

На основе критериев педагогических оценок И.А. Швыкова [16], было проведено оценивание результатов футболистов экспериментальной и контрольной групп, показанных в начале и по окончании педагогического

эксперимента.

Анализ результатов юных футболистов, проведенный в начале исследования, показал, что в начале исследования по итогам выполнения упражнения «восьмерка» 68,8% спортсменов, входящих в экспериментальную группу и 66,7% спортсменов контрольной группы выполнили тест на оценку «хорошо». Упражнение «бег 30м с ведением мяча» половиной экспериментальной группы было выполнено на оценку «хорошо», тем временем, контрольная группа справилась хуже - эту оценку получили только 44% футболистов, а 2 спортсмена этой группы (11,1%) выполнили тест «неудовлетворительно». Наиболее низкие оценки футболисты обеих групп продемонстрировали в упражнении «удар левой ногой», что говорит о серьезных недостатках в профессиональной подготовке спортсменов. В частности, более 80% испытуемых и тех, кто состоял в группе не получающей специальных воздействий, выполнили тест «неудовлетворительно». По итогам теста «удар правой ногой» можно сделать обоснованный вывод, что показатели футболистов испытуемой и контрольной групп были намного лучше, чем в предыдущем упражнении. В частности, половина футболистов обеих групп выполнила данный тест на «отлично».

По итогам тестов в «комплексном тесте» более 60% спортсменов, состоящих в экспериментальной и контрольной группах, выполнили данное упражнение на оценку «удовлетворительно». Это говорит о высокой сложности данного теста для 13-15-летних футболистов ввиду высоких требований, которые предъявляются к их умению быстрее и точнее выполнять двигательные задачи.

После завершения исследования показатели обеих групп стали значительно лучше, что отразилось на распределении педагогических оценок. А именно:

- в группе испытуемых и в группе, не подвергающейся экспериментальному воздействию, упражнение «восьмерка» на оценку «отлично» выполнили по 3 футболиста. Однако, данное упражнение на оценку

«хорошо» в экспериментальной группе выполнили 13 спортсменов (81,3%), а в контрольной группе только 9 человек (50%). Кроме того, 6 футболистов (33,3%) контрольной группы справились «удовлетворительно».

- в тесте «бег 30 м с ведением мяча» соотношение оценок «хорошо» в группах было примерно одинаковым. Между тем, на «отлично» данное упражнение выполнили 9 футболистов (56,3%) экспериментальной группы, а в контрольной группе - только 2 человека (11,1%). К тому же, в экспериментальной группе не было выявлено ни одной «удовлетворительной» оценки, а в контрольной группе – 7 спортсменов (38,9%), а 1 футболист получил «неудовлетворительно».

- в распределении оценок в «комплекс ном тесте» были выявлены существенные различия. На оценку «отлично» данное упражнение в экспериментальной группе выполнили 6 футболистов (37,5%), а в контрольной группе – только 3 спортсмена (16,7%). При этом, на оценку «хорошо» в обеих группах справилось по 8 спортсменов. Однако, в экспериментальной группе было выявлено всего 2 «удовлетворительных» оценки (12,5%), а в контрольной группе – 7 спортсменов (38,9%) выполнили данное упражнение «удовлетворительно».

- в упражнении «удар на дальность левой ногой» были выявлены наиболее слабые показатели в обеих группах. В частности, на «отлично» данное упражнение не выполнил ни один футболист, а на оценку «хорошо» выполнили упражнение только по 2 человека из каждой группы. И в экспериментальной и в контрольной группе по 3 человека получили оценку «удовлетворительно» и порядка 70% футболистов из каждой группы показали «неудовлетворительные» результаты.

- тест «удар на дальность правой ногой» на оценку «отлично» выполнили 12 футболистов (75%) экспериментальной группы и 5 спортсменов (27,8%) контрольной группы. Остальные спортсмены экспериментальной группы, 4 человека (25%), выполнили данное упражнение на оценку «хорошо», в то время как в контрольной группе 9 футболистов (50%) получили оценку «хорошо» и 4

человека (22,2%) достигли только «удовлетворительных» показателей.

Как следует из результатов исследования, использование на тренировках дополнительных нагрузок, повышающих СФП 13-15-летних спортсменов, не влияют негативно на их спортивные результаты, и даже наоборот, способствуют улучшению их тактико-технических показателей. Важность научной работы подчеркивается аргументацией применения наиболее действенных средств физической подготовки молодежи. Такими средствами являются: упражнения без мяча, стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 до 200 метров; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажёров, амортизаторов, штанги, гири, гантелей, а также упражнения с мячом - бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.

Выявлено лучшее сочетание средств, которые применяются для тренировки футболистов с мячом и без мяча. Известно, что с возрастом и накоплением спортивного опыта, количество тренировок футболистов скоростно-силовой направленности без мяча понижается, а тренировок с мячом, в свою очередь, становится больше.

Результаты проведённого исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ специальной литературы позволил разработать технологию СФП, включающую в себя 4 этапа – «подготовительный», «организационный», «реализационный», «итоговый». На «подготовительном» этапе определяются наиболее рациональные средства тренировки с мячом и без мяча; уровень знаний тренеров в сфере скоростно-силовой подготовки юных спортсменов; определяются нормативы специальной подготовки игроков; определяется их уровень; разрабатывается программа подготовки юных спортсменов.

На «организационном» этапе определяется количество упражнений с мячом и без мяча; подготавливаются планы физической подготовки игроков,

которые обеспечат реализацию целей и задач; разрабатываются планы по выполнению индивидуальной подготовки каждого члена команды; проводятся мероприятия по обучению тренеров, занимающихся специальной подготовкой молодежи; определяются наиболее эффективные методы обучения спортивным качествам молодых футболистов.

На «реализационном» этапе эффективно распределяются нагрузки физической подготовки игроков с учетом индивидуальных особенностей их физической формы; проводятся тренировки, соответствующие разработанной программе; чередуются разные упражнения; исправляются технические навыки, которые задерживают темпы обучения игры с мячом на скорости.

На «итоговом» этапе изучаются итоги специальной подготовки молодых игроков; сравнивается связь повышения спортивного мастерства игроков с их тренированностью; сопоставляются результаты официальных матчей с матчами в перспективе; исправляются недочеты в системе тренировочного процесса; разрабатываются предложения каждому члену команды для самостоятельной работы по улучшению своих специальных качеств.

2. Тренировка молодых спортсменов невозможна без их гармоничного развития, поддержания здоровья всего организма, совершенствования физических возможностей и расширение их функций.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает укрепление организма, закаливание, расширение физических возможностей организма, повышение его работоспособности.

При проведении тренировок с 13-15-летними подростками по ОФП важно соблюдать методические требования: подобрать упражнения применительно ко всем мышечным группам; нагрузку на отдельные мышцы последовательно изменять; на каждой тренировке и в серии количество физической нагрузки повышать постепенно, учитывая степень тренированности спортсмена; чередовать интенсивность нагрузки; на тренировках не следует в течение длительного времени давать молодым игрокам чрезмерные нагрузки, поскольку

это может привести к значительному ухудшению работоспособности ввиду повышенной возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы.

ОФП является основой для СФП, которая подразумевает в достаточной мере развитые специфичные для футболиста качества – быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Начинать развитие этих качеств целесообразно с детьми 11-12 лет. С этой целью применяются специфические подготовительные упражнения, похожие по своему содержанию на упражнения, применяемые в игровой ситуации.

По итогам изучения этих вопросов стало ясно, что наиболее действенными средствами развития у молодых игроков скоростно-силовых и силовых качеств, ловкости, выносливости оказываются: упражнения без мяча - стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 м до 200 м; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажеров, амортизаторов, штанг, гири, гантелей; упражнения с мячом — бег с ускорениями и с мячом; стартовые ускорения, соединенные с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.

3. Педагогический эксперимент специальной подготовки молодых футболистов 13-15 лет показал, что методика подготовки игроков в экспериментальной группе оказалась эффективнее методики подготовки игроков, применяемой в контрольной группе.

4. Главное отличие комплексов состоит в том, что в экспериментальной группе акцент сделан на тренировку у молодых спортсменов конкретных групп мышц, развивающих скорость, силу, координацию, игровую активность (использование защитников, полузащитников). Многочисленные игры и упражнения проводились в движении, в более сложных условиях. К тому же, в экспериментальной группе спортсмены тренировались 2 раза в день ежедневно, а в контрольной группе – 1 раз ежедневно.

Таким образом, проведённый педагогический эксперимент показал, что включение в программу подготовки дополнительных специальных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств в процессе моделирования специфической игровой деятельности, позволяет повысить не только специальную физическую, но и технико-тактическую подготовленность футболистов 13-15 лет.

Библиографический список:

1. Баландин В.И. Методические рекомендации по определению готовности футболистов к соревнованиям. ВДКИФК, 2006. 54 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987. 144 с.
3. Быстров В.М. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций / В.М. Быстров, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. 2001. С. 35-38.
4. Вихров К.Л. Игры в тренировке футболистов. Киев., 1983. 94 с.
5. Газаев В.В. Искусство побеждать в игре. М.: Академия, 2005. 87 с.
6. Гисин Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты профилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт, 2000. 192 с.
7. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. М., 1976. 128 с.
8. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболиста. М., 1976. 256 с.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология.- М., 1985. - 286 с.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: учебник. М., 2001. 520 с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

12. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М., 1983. 255 с.
13. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста. М.: А.О. "Офсет", 1995. 128 с.
14. Палфан Я. Подготовка молодого футболиста. М., 1973. - 216 с.
15. Филатов Л.И. Наедине с футболом. М.: Физкультура и спорт, 1997. 176 с.
16. Швыков И.А. Футбол в школе. М.: Тера - Спорт, 2002. 144 с.