

Корзун Д.Л., аспирант (БГУ);
Андрожейчик М.Я., доцент (БГУФК)

НОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ

В статье рассматриваются теоретические и методические вопросы содержания учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки (8–10 лет) в контексте специфичности и координационной сложности средств, эффективно влияющих на формирование «двигательного фонда» – основы становления и совершенствования технико-тактического мастерства юных футболистов. Увеличение средств игрового содержания, направленных на повышение уровня координационных способностей, дифференцированных в зависимости от возраста, привело к положительной динамике показателей физической и технико-тактической подготовленности футболистов экспериментальной группы.

The article covers theoretic and methodic aspects of training process of young football players at an initial-training stage (8–10 years old) in terms of peculiarity and coordination complexity of means that effectively influence the development of «movement corpus», which is the basis for development and mastering of technique-and-tactics skills of young football players. Wider usage of game means, aimed at improving coordination skills, differentiated according to age increased physical and technique-and-tactics efficiency of football players of the experimental group.

В исследованиях, связанных с подготовкой резерва большого футбола, учеными получены значительные данные по отбору детей и развитию психомоторных функций [8, 10], начальному обучению и развитию физических качеств [3, 8], формированию внимания [4, 9], совершенствованию технических приемов и развитию тактического мышления [5, 7, 12], индивидуальной подготовке и статокинетической помехоустойчивости [1, 8], содержанию соревновательной деятельности на всех возрастных этапах и асимметричности технических действий [6, 12].

Однако на сегодняшний день проблема соотношения игровых и неигровых средств в учебно-тренировочном процессе 8–10-летних футболистов недостаточно исследована [2, 6], а имеющиеся разработки не учитывают аспекты специализированности и координационной сложности содержания тренировочных средств [3, 5].

Под специализированными средствами в научно-методической литературе понимаются игровые упражнения и игра в футбол в различных составах. При этом важным является создание для юных футболистов условий, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Координационно сложными средствами являются упражнения, которые способствуют рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях тренировочной и соревновательной деятельности на основе имеющихся запасов двигательных умений и навыков [11, 12].

В структуре координационно сложных средств выделяют:

- анализ собственных действий;
- наличие образов;
- присутствие динамических, временных и пространственных характеристик движений тела и его частей в их взаимодействии;
- четкое понимание двигательной задачи;
- формирование плана и конкретного способа его выполнения [1, 3, 5].

Известно, что у детей 8–10 лет в процессе развития подвержены значительным изменениям все системы организма. Ведущую роль в становлении многих функций играет центральная нервная система и, прежде всего, кора головного мозга. Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в состоянии психики детей, их поведении, в разнообразии интересов, в появлении логики рассуждений и абстрактного мышления. Проявляется критический подход к изучаемым движениям и действиям. Запо-

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

минание у детей выражается не в обобщении, а в рассмотрении конкретных деталей, которые необходимо учитывать тренерам при обучении и формировании технико-тактических приемов. При этом в учебном процессе широко используется сопряженный метод тренировки в различных моделях соревновательной деятельности юных футболистов [6, 8].

Такие подходы способствуют созданию широкого диапазона двигательных действий и формированию психомоторных способностей детей [11].

В настоящей работе для реализации поставленных задач в учебно-тренировочном процессе применены разнообразные игры, включая футбол в малых составах.

Кроме того, в отличие от традиционных подходов в обучении технико-тактическим действиям, нами была предложена программа специализированных и координационно сложных упражнений, где сложность формируемых технико-тактических действий, быстрота и эффективность их выполнения обеспечиваются параллельно развивающимися двигательными возможностями детей [6, 12].

Чем большим арсеналом действий овладевает юный футболист, тем легче осваиваются им технико-тактические приемы [1, 3, 5]. Этому способствуют оптимальное соотношение спортивных и многоцелевых подвижных игр, футбол в малых составах, специализированные и координационно сложные задания и упражнения.

Таким образом, основной задачей данного исследования явилось нормирование специализированных средств подготовки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Организация и методы исследования. Необходимость поиска и реализации путей оптимизации средств подготовки фут-

болистов 8–10 лет требует уточнения и экспериментального обоснования содержания учебно-тренировочного процесса, способствующего более эффективному исполнению технико-тактических действий.

Исследования проводились на спортивной базе Республиканского центра олимпийской подготовки по футболу Белорусского государственного университета г. Минска в период с марта 2006 по октябрь 2008 г.

В педагогическом исследовании принимали участие 30 футболистов 8–10 лет (по 15 детей в экспериментальной и контрольной группах). В первую группу вошли дети, занимающиеся по учебной программе [11], во второй дети тренировались по экспериментальной программе. Сущность различий между 1-й (контрольной) и 2-й (экспериментальной) группами заключалась в соотношениях средств игровой и неигровой направленности, в объемах специализированных и координационно сложных упражнений (таблица 1).

Применялись следующие методы исследований:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- тестирование физической и технико-тактической подготовленности;
- математическая статистика.

Для осуществления педагогического эксперимента были скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов и изменены объемы отдельных разделов (технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества) программы (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение объемов средств в программах подготовки контрольной и экспериментальной групп

№	Средства подготовки	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Часы	%	Часы	%
1	Теория	16	5	16	5
2	Практика				
2.1	Технико-тактическая	66	21	76	24
2.2	Тактическая	22	7	22	7
2.3	Игра в футбол в малых составах	62	20	62	20
2.4	Спортивные игры (упрощенные)	22	7	34	11
2.5	Подвижные игры (многоцелевые)	40	13	50	16
2.6	Учебные игры	16	5	16	5
3	Физические качества	62	20	30	10
4	Контрольные испытания	6	2	6	2
Всего, час		312	100	312	100

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Контрольная группа тренировалась строго по рекомендациям программы, а экспериментальная – с увеличением объемов времени, выделяемых на технико-тактическую подготовку, спортивные (упрощенные) и многоцелевые подвижные игры с уменьшением времени на физическую подготовку.

С целью установления уровня физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов осуществлялось тестирование, содержание которого рекомендовано учебной программой [11].

Математическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием пакета прикладных компьютерных программ SPSS (версия 14) с применением критериев Стьюдента и Пирсона.

Результаты исследований и их обсуждение. Таким образом, учебно-тренировочный процесс по экспериментальной программе, в котором применялись повышенные объемы игровых средств и специализированных упраж-

нений с использованием метода сопряженной тренировки, выявил как повышение уровня технико-тактического мастерства, так и физической подготовленности. Это отражено в достоверных изменениях показателей тестирования (таблица 2 и 3).

Показатели технико-тактической подготовленности достоверно выше в экспериментальной группе как по отношению к результатам контрольной группы, так и во всех других тестах (ведение мяча 30 м, челночный бег с мячом 30 м, удары по мячу между стоп за 1 мин, вбрасывание мяча руками из-за головы на дальность), выявленных у юных футболистов в первом тестировании (таблица 2, 3).

Показатели физической подготовленности юных футболистов обеих групп улучшились как по отношению к первому тестированию, так и по данным заключительного контроля. Результаты в экспериментальной группе за двухлетний период тренировки достоверно выше, чем у детей контрольной по большинству показателей, за исключением данных в беге на 30 м (таблица 3).

Таблица 2 – Показатели технико-тактической подготовленности экспериментальной и контрольной групп на четырех этапах исследований

Тесты	Группы	Этапы и результаты тестирования $M \pm m$			
		I		II	
		6 месяцев	12 месяцев	18 месяцев	24 месяца
Ведение мяча 30 м, с	экспер.	7,4±0,1	6,4±0,2°	6,2±0,08*	5,9±0,08°*
	контр.	7,7±0,2	6,7±0,1°	6,9±0,2°	6,5±0,1°
Челночный бег с мячом 30 м, с	экспер.	19,8±0,4	17,1±0,3°	17,3±0,3°	16,5±0,3°*
	контр.	20,3±0,4	17,7±0,3°	18,3±0,2°	17,8±0,3°
Удары по мячу между стоп за 1 мин, кол-во раз.	экспер.	94,0±3,47	99,4±3,74*	112,8±1,9°	125,0±1,19°*
	контр.	98,8±3,17	111,5±1,77°	109,6±2,2°	114,6±2,80°
Вбрасывание мяча руками из-за головы, м	экспер.	8,3±0,22	8,4±0,22	9,4±0,24°	12,1±0,26°*
	контр.	8,5±0,27	8,7±0,31	9,7±0,32°	10,3±0,22°

Примечание: * – достоверные различия ($p<0,05$) по отношению к контрольной группе;

° – достоверные различия ($p<0,05$) по отношению к величине показателя 1-го тестирования в своей группе.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности юных футболистов экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Группы	Этапы и результаты тестирования $M \pm m$			
		I		II	
		6 месяцев	12 месяцев	18 месяцев	24 месяца
Бег 30 м, с	экспер.	5,4±0,07	5,3±0,06°	5,2±0,06°	5,06±0,04°
	контр.	5,4±0,09	5,3±0,09°	5,2±0,07°	5,09±0,06°
Бег по ломаной линии 30 м, с	экспер.	21,7±0,38	20,2±0,21	19,5±0,28	18,7±0,25*
	контр.	22,6±0,47	20,1±0,70	20,8±0,70	21,7±0,38
Бег 300 м, с	экспер.	70,7±1,16	65,0±1,24°	62,0±0,96°	58,0±0,69°*
	контр.	70,4±0,89	63,5±0,74°	62,9±0,46	60,3±0,41°
Прыжок в длину с места, см	экспер.	143,4±3,20	145,1±3,38	153,3±3,02°	169,6±2,33°*
	контр.	142,4±3,33	148,6±3,23	150,6±3,65	153,3±3,02°

Примечание: * – достоверные различия ($p<0,05$) по отношению к контрольной группе;

° – достоверные различия ($p<0,05$) по отношению к величине показателя 1-го тестирования в своей группе.

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Таблица 4 – Показатели объемов специфических и неспецифических средств тренировки (%) экспериментальной и контрольной групп

Группы	Средства	Этапы эксперимента			
		I	II	III	IV
		%			
Экспериментальная	Специфические	80	81	82	83
	Неспецифические	20	19	18	17
Контрольная	Специфические	70	71	72	73
	Неспецифические	30	29	28	27

Таблица 5 – Показатели объемов специфических и неспецифических средств тренировки (%) экспериментальной и контрольной групп

Объем координационно сложных средств	Группы	Этапы эксперимента			
		I	II	III	IV
		%			
Малый	Экспериментальная	30	25	20	15
	Контрольная	30	30	25	20
Средний	Экспериментальная	50	45	40	35
	Контрольная	50	50	45	40
Большой	Экспериментальная	20	30	40	50
	Контрольная	20	20	30	40

Таким образом, можно утверждать, что авторская учебно-тренировочная программа, которая разработана на основе реструктуризации видов и средств базовой учебной программы по футболу, как достоверно улучшает показатели технико-тактической подготовленности, так и повышает уровень физических качеств юных футболистов. В экспериментальной программе следует отметить эффективность средств, специализированных по своему содержанию и направленности, которые способствовали освоению координационно сложных технико-тактических действий, особенно в условиях повышенных объемов многоцелевых подвижных и спортивных игр (таблица 4, 5).

В таблицах 4 и 5 представлены объемы и показатели различных уровней координационно сложных упражнений, применяемых в экспериментальной и учебной программах тренировки юных футболистов. Следует отметить, что специфические средства и координационно сложные упражнения от этапа к этапу «нарастили» постепенно, достигнув запланированных величин в обеих группах.

Построение учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, футбольных клубах на основе дифференцировки специализированности и координационной сложности средств тренировки открывает новые возможности для

дальнейшей оптимизации многолетней подготовки юных футболистов. Полученные результаты дополняют теорию и методику детско-юношеского футбола и являются методической предпосылкой к дальнейшей разработке возрастных аспектов проблемы.

При планировании и в ходе учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать:

- анализ содержания учебной программы и реального тренировочного процесса;
- увеличение объема специализированных сложнокоординационных упражнений и игр;
- учет возрастных критериев координационной сложности средств тренировки по шкале нормирования (А.П. Золотарев, 1997);
- контроль темпов прироста показателей физической и технической подготовленности по комплексу контрольных нормативов, предложенному учебной программой [11].

Выводы

1. Анализ литературы показал, что вопросы соотношения специализированных и координационно сложных средств изучены недостаточно.
2. Реструктуризация программы тренировки экспериментальной группы позволила увеличить в объеме и изменить содержание игровых средств, что способствовало достоверному улучшению показателей технико-тактической и физической подготовленности.

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

3. Контрольное тестирование подтвердило целесообразность сопряженного развития технико-тактического мастерства юных футболистов и совершенствование их физической подготовленности в моделируемых игровых условиях тренировки.

4. Юные футболисты экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной как по показателям технико-тактической, так и по большинству показателей физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов, И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Аверьянов; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Тюмень, 2008. – 22 с.

2. Андрухейчик, М.Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва / М.Я. Андрухейчик // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск 8–10 апр. 2009 г. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 219–221.

3. Витковски, З. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка / З. Витковски, В.И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 28–31.

4. Герасименко, А.П. Исследование эффективности методов развития объема и распределения внимания и влияние их на некоторые стороны подготовки юных футболистов: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Герасименко; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1974. – 23 с.

5. Долгов, А.Я. Методика развития тактического мышления у юных футболистов в учебно-тренировочных группах (1–3 года обучения): автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Я. Долгов; Моск. гос. обл. ун-т. – М., 1990. – 20 с.

6. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.П. Золотарев; Красн. гос. ин-т физ. культуры. – Краснодар, 1997. – 50 с.

7. Кашкаров, В.А. Организационно-обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Кашкаров; Всер. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1996. – 24 с.

8. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8–10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.

9. Соловьев, С.А. Опыт использования подвижных игр для тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки / С.А. Соловьев. – М.: Тезисы доклада Всесоюз. науч.-практ. конф. 21–24.10.1985 г., Москва, 1985. – С. 135–136.

10. Стула, А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. Стула; Акад. физ. воспитания и спорта. – Минск, 1997. – 28 с.

11. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост. М.Я. Андрухейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, БГУФК, 2006. – 110 с.

12. Чирва, Б.Г. Учет особенностей сенситивных периодов в обучении техническим приемам юных футболистов: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Г. Чирва; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М., 1998. – 24 с.

18.01.10

Эльшехоуми Хатем Салем С., аспирант

КОНТРОЛЬНЫЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ ЛИВИИ И БЕЛАРУСИ

Выполнен обзор литературы по наиболее актуальным для гимнастики вопросам методики отбора и начальной подготовки, охватывающей совсем юных занимающихся. Рассмотрены модельные характеристики юных гимнастов в свете прогнозирования спортивной деятельности. Изучены различия в системе начальной подготовки юных гимнастов, занимающихся в детских спортивных школах Республики Беларусь и Ливии. Данные

исследования являются промежуточными и только одним из этапов комплексного изучения двух разных систем подготовки.

A literature review on the most actual problems of selection and initial training of very young gymnasts has been carried out. Model characteristics of young gymnasts in connection with sports activity prognosis are considered. Differences in the systems of young gymnasts'