

УДК 796.4-053.6(045)

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ

А.Ш. Шаргаве

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия

Для связи с автором: E-mail: vivaali12@gmail.com

### Аннотация

**Введение.** Современный футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, скоростной техники, творческих действий футболистов, дальнейшей интенсификации, проявляющейся в увеличении скорости игры, обеспечивающей лучший результат. В этой связи одними из актуальных вопросов выступают содержание, структура и методика физической подготовки юных футболистов. Основными составляющими общей и специальной физической подготовленности являются быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и сила. Чем выше уровень развития двигательных способностей, тем легче овладеть необходимой для игры техникой. И напротив, чем лучше развито техническое мастерство, тем успешнее проходит реализация двигательных способностей.

**Цель:** определение эффективности разработанной методики занятий по основной гимнастике для повышения уровня физической подготовленности юных футболистов.

**Методы и организация исследования.** Использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, сравнительный педагогический эксперимент, контрольные испытания, метод математико-статистической обработки полученных результатов. На начальном этапе исследования проводилось изучение уровня физической подготовленности юных футболистов и сопоставление с нормативными требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, которое выявило значительные отклонения в физической подготовленности юных футболистов. Для улучшения физической подготовленности юных футболистов предпринята попытка использования средств основной гимнастики на уроках физической культуры параллельно с учебно-тренировочным процессом. Оценка влияния средств основной гимнастики на физическую подготовленность юных футболистов осуществлялась на основе проведения сравнительного педагогического эксперимента на протяжении трех лет с выделением экспериментальной и контрольной групп.

**Результаты исследования.** На начальном этапе значимых различий между результатами тестов контрольной и экспериментальной групп юных футболистов не наблюдалось. Завершающий этап эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошли существенные изменения в уровне развития специальной физической подготовленности по сравнению с таковыми футболистов контрольной группы.

**Вывод.** Результаты педагогического эксперимента показали существенное повышение уровня физической подготовленности у футболистов экспериментальной группы, занимавшихся по разработанной методике.

**Ключевые слова:** юные футболисты, физическая подготовленность, основная гимнастика.

### PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS USING BASIC GYMNASTICS ELEMENTS

A.Sh. Shargawe

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

#### Abstract

**Introduction.** Modern football tends to develop high mobility of players, velocity techniques, creative actions of football players, further intensification manifested in increasing the speed of the game in order to provide the best result. In this regard the vital issues comprise the content, structure and methods of physical training for young football players. The main components of general and special physical fitness are speed, endurance, agility, flexibility and strength. The higher is the level of motor abilities development, the easier it is to master the techniques necessary for a game. And on the contrary, the better technical skills are developed, the more successful is the realization of motor abilities.

**The purpose:** to identify the effectiveness of elaborated training methods in general gymnastics to upgrade the level of physical excellence of young football players.

**Research methods and organization.** The following methods were used: analysis of scientific and methodical literature, comparative pedagogical experiment, control tests, a method of mathematical and statistical

processing of the results. At the primary stage of the study the author investigated the level of physical fitness of young football players and compared it with the regulatory requirements of the Federal Standard of Sport Training in Football. Significant deviations in the physical fitness of young football players were revealed. The author made an attempt to use the elements of basic gymnastics at PT classes along with training process in order to refine physical fitness of young football players. Assessment of the effect of basic gymnastics on physical fitness of young football players was carried out on the basis of a comparative pedagogical experiment which lasted for three years with the allocation of experimental and control groups.

**Results of research.** At the primary stage, there were no significant differences between the results of tests of the control and experimental groups of young players. The final stage of the experiment demonstrated significant changes in the development level of special physical fitness in the experimental group in comparison with the control group.

**Conclusion.** The results of pedagogical experiment showed significant increase in the level of physical fitness of the football players of the experimental group using the elaborated methods.

**Keywords:** young football players, physical fitness, basic gymnastics.

## ВВЕДЕНИЕ

Современный футбол непрерывно повышает требования к игровым действиям спортсменов и успешности использования технических приемов при дефиците времени, пространства, а также активных действиях со стороны соперников. В структуре двигательной активности существенное место занимают действия без использования мяча, которые обусловлены оперативным прогнозированием перемен в игровой ситуации. В зависимости от того как складывается игровой процесс, перед спортсменом ставятся различные двигательные задачи, которые ему необходимо решить в достаточно ограниченный временной промежуток. От того, насколько быстро и правильно футболист решит данные задачи, будет зависеть успешность его деятельности [1].

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом зависит от уровня развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Повышение уровня подготовленности осуществляется как в процессе тренировки, так и во время игры [2]. Последняя представляет собой комплексное средство для физического развития и воспитания. В качестве одной из наиболее важных задач спортивной подготовки можно обозначить формирование необходимого уровня функциональных возможностей занимающихся, выступающих основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являющихся

ся предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам, и обеспечивающих эффективное восстановление [3]. Важное значение в системе подготовки юных футболистов приобретают содержание, структура и методика их физической подготовки [4]. В качестве основных составляющих как общей, так и специальной физической подготовленности футболиста выступают быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и сила. Перечисленные физические качества дают общую картину двигательных возможностей футболиста и уровня его физического состояния [5].

Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов. От того, насколько полно футболист владеет всем многообразием технических приемов, как быстро и точно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, в определенной степени зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Чем выше уровень развития двигательных способностей в оптимальном их соотношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются двигательные способности [6].

В утвержденном Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта фут-

бол (ФССП) четко определены показатели общей и специальной физической подготовленности футболистов в зависимости от этапа подготовки, что требует анализа и оценки соответствия их физической подготовленности нормативным требованиям ФССП. Как показали предварительные исследования, проведенные на юных футболистах школы «Зенит-Ижевск», по большинству показателей их физическая подготовленность не соответствует требованиям нормативов ФССП [7]. Для повышения уровня общей физической подготовленности юных футболистов была предпринята попытка использования средств основной гимнастики на уроках физической культуры по переработанной программе на основе комплексной программы А.П. Матвеева и получены обнадеживающие результаты по таким качествам, как сила, гибкость, быстрота и координационные способности [8].

В этой связи целью данного исследования является определение эффективности влияния занятий основной гимнастикой не только на показатели общей физической подготовленности юных футболистов, но и на показатели специальной физической подготовленности, определенные ФССП по виду спорта футбол.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, метод математико-статистической обработки полученных результатов.

Исследование проводилось в период с 2016 по 2018 гг. на базе спортивной школы по футболу АУ УР «Футбольный клуб «Зенит-Ижевск». В рамках выполнения задач исследования была разработана структурно-логическая модель физической подготовки юных футболистов. Модель включала в себя занятия по основной гимнастике, которые проводились один раз в неделю в течение учебного года. Для оценки эффективности разработанной программы были проведены контрольные испытания в начале и в конце педагогического эксперимента. В исследовании приняли участие 50 юных футболистов: экспериментальная группа – 25 учащихся спортивной школы по футболу АУ УР «Футбольный клуб «Зенит-Ижевск»; контрольная

группа – 25 воспитанников ДЮСШ г. Ижевска.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Физическая подготовка важна для спортсмена в любом возрасте, виде спорта и квалификации. Однако в каждом виде спорта имеются особые требования, которые предъявляются к физической подготовке спортсмена, то есть уровню развития отдельных качеств, функциональных возможностей и телосложению. При помощи физической подготовки возможно достижение гармоничного развития физических качеств, что способствует формированию основных двигательных навыков у любого спортсмена, в том числе и футболиста.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовленности, всесторонне воздействуют на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества [9].

Высокая техническая и тактическая грамотность футболиста не поможет ему добиться успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Успеха не добьется и команда, если в ней уровень подготовки даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам [10]. Для повышения мастерства юных футболистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах начальной подготовки и спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков. При этом в процессе тренировки необходимо создать атмосферу эффективного освоения необходимых навыков путем совмещения различных приемов для повышения эффективности работы. [2]

Повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов можно обеспечить путем ликвидации отставания и устранения слабых мест в процессе их подготовки за счет применения различных форм, методов и подходов при организации занятий. В связи с

этим в тренировочном процессе необходимо использовать обширный арсенал средств и методов [11]. К одним из таких средств можно отнести средства основной гимнастики, характеризующиеся большим арсеналом разнообразных упражнений, позволяющих избира-

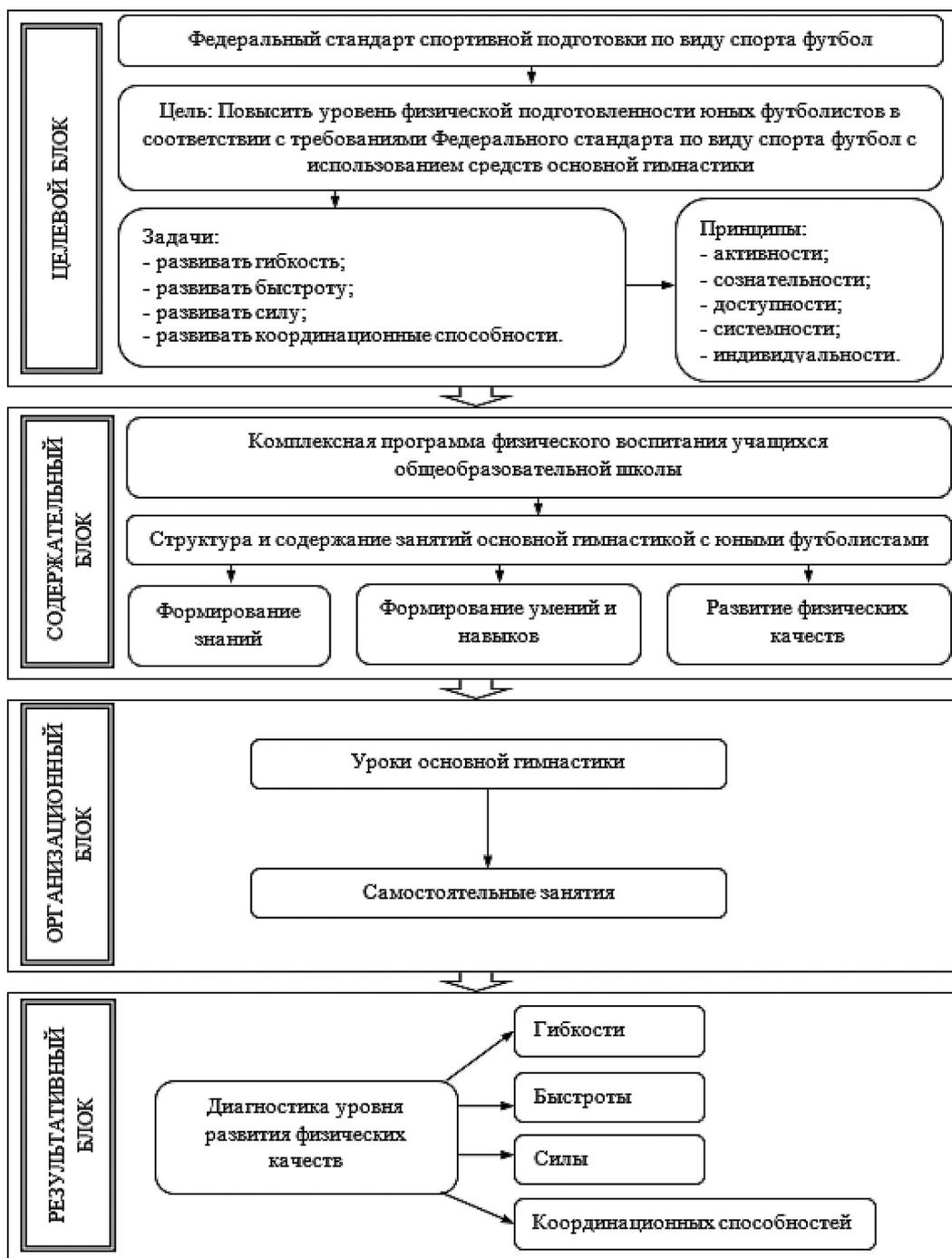


Рисунок 1 – Структурно-логическая модель физической подготовки юных футболистов средствами основной гимнастики

тельно воздействовать на различные системы и органы занимающихся.

С учетом вышеизложенного была разработана структурно-логическая модель (рисунок 1) физической подготовки юных футболистов школы «Зенит-Ижевск» с целью повышения уровня показателей общей и специальной физической подготовленности футболистов и достижения ими требований ФССП по виду спорта футбол.

Как видно из рисунка 1, структурно-содержательная модель физической подготовки юных футболистов включает 4 блока: целевой, содержательный, организационный и результативный. Содержательный блок описывает физическое воспитание юных спортсменов. Организационный блок предусматривает методику организации и проведения занятий по реализации разработанной программы. В результативном блоке анализируются результаты контрольных испытаний и выявляется эффективность разработанной программы.

Анализ и оценка результатов повторных контрольных испытаний по общей физической подготовленности показал, что в результате проведения занятий по основной гимнастике с юными футболистами в течение учебного года произошли положительные изменения практически во всех показателях. На основании этого был сделан вывод о том, что средства основной гимнастики являются хорошим подспорьем в повышении уровня общей физиче-

ской подготовленности юных футболистов [8]. Кроме того, было выдвинуто предположение о том, что занятия по основной гимнастике также будут способствовать повышению показателей специальной физической подготовленности. В связи с этим проводились контрольные испытания на начальном (5-й класс) и заключительном (7-й класс) этапах педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах с использованием следующих тестов, предусмотренных ФССП:

- бег на 15 м с высокого старта;
- бег на 15 м с хода
- бег на 30 м с высокого старта;
- бег на 30 м с хода;
- прыжок в длину с места;
- тройной прыжок;
- прыжок в длину без взмаха рук;
- прыжок в длину со взмахом рук;
- бросок набивного мяча, м.

На начальном этапе исследования результаты сравнения показателей в экспериментальной и контрольной группе практически не отличались, о чем свидетельствуют данные математико-статистической обработки с использованием t-критерия Стьюдента, где практически по всем показателям выявлены недостоверные различия (таблица 1).

Результаты контрольных испытаний на завершающем этапе эксперимента показали, что в экспериментальной группе произошли существенные изменения в уровне развития специальной физической подготовленности

**Таблица 1 – Результаты тестирования по нормативам ФССП в начале эксперимента (5-й класс)**

Группы	n	Тесты	$\bar{X}$	$\sigma$	m	t	P
Экспериментальная	25	Бег 15 м	2,86	0,11	0,02	0,5	>0,05
Контрольная	25		2,86	0,11	0,02		
Экспериментальная	25	Бег 15 м с хода	2,56	0,12	0,02	0,3	>0,05
Контрольная	25		2,55	0,12	0,02		
Экспериментальная	25	Бег 30 м	4,95	0,1	0,02	0,5	>0,05
Контрольная	25		4,94	0,11	0,02		
Экспериментальная	25	Бег 30 м с хода	4,67	0,08	0,02	0,5	>0,05
Контрольная	25		4,66	0,09	0,02		
Экспериментальная	25	Прыжок в длину	181	7	1	0,2	>0,05
Контрольная	25		181	8	2		
Экспериментальная	25	Тройной прыжок	593	19	4	0,1	>0,05
Контрольная	25		592	19	4		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх со взмахом рук	21	2	0,40	0,1	>0,05
Контрольная	25		21	3	0,53		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх без взмаха рук	12	2	0,40	0,1	>0,05
Контрольная	25		12	2	0,37		

**Таблица 2 – Результаты тестирования по нормативам ФССП в конце эксперимента (7-й класс)**

Группы	n	Тесты	$\bar{X}$	$\sigma$	m	t	P
Экспериментальная	25	Бег 15 м	2,68	0,05	0,01	4	<0,05
Контрольная	25		2,73	0,07	0,014		
Экспериментальная	25	Бег 15 м с хода	2,28	0,07	0,014	4	<0,05
Контрольная	25		2,33	0,06	0,012		
Экспериментальная	25	Бег 30 м	4,78	0,06	0,013	4	<0,05
Контрольная	25		4,82	0,06	0,012		
Экспериментальная	25	Бег 30 м с хода	4,48	0,06	0,012	5	<0,05
Контрольная	25		4,53	0,05	0,01		
Экспериментальная	25	Прыжок в длину	200	6	1,2	2,7	<0,05
Контрольная	25		196	5	1		
Экспериментальная	25	Тройной прыжок	640	5	1	3,5	<0,05
Контрольная	25		635	5	1		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх со взмахом рук	26	1,5	0,3	4,8	<0,05
Контрольная	25		23	1,8	0,36		
Экспериментальная	25	Прыжок вверх без взмаха рук	17	1,6	0,32	4,6	<0,05
Контрольная	25		14	1,6	0,32		

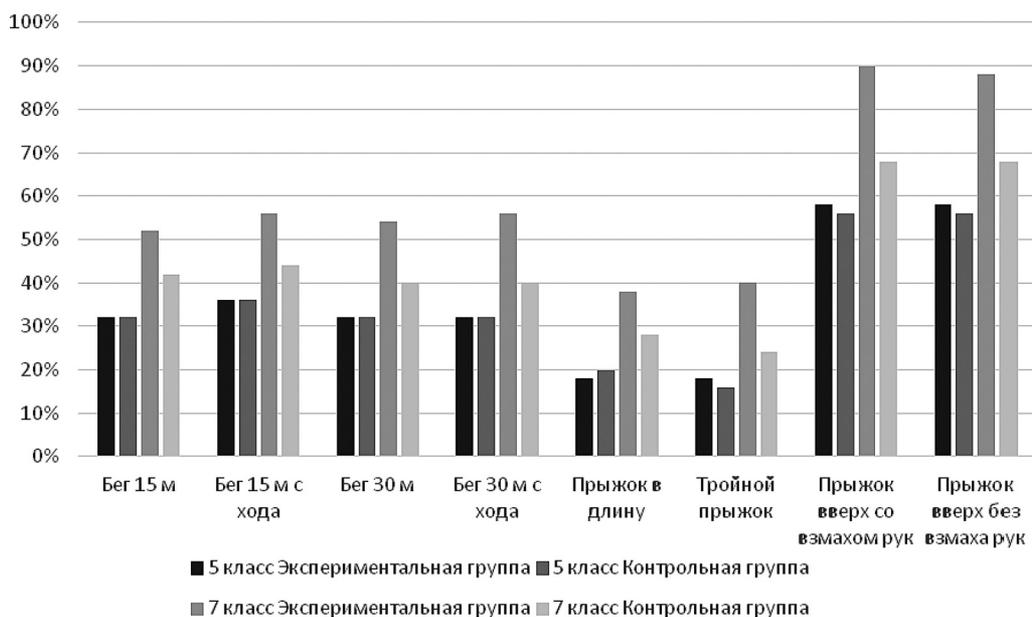
по сравнению с футболистами контрольной группы (таблица 2).

Анализ соответствия значений контрольных испытаний нормативам ФССП показал следующие результаты. По большинству параметров показатели повысились примерно на 20% по сравнению с начальными данными. Существенные изменения произошли в показателях прыжков вверх со взмахом руки и без него. При этом в контрольной группе улучшение показателей зафиксировано в среднем на 8-10%. Кроме того, результаты контрольных тестов подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Это

является также свидетельством эффективности проведенного обучения по разработанной модели занятий.

## ВЫВОДЫ

Анализ и оценка результатов проведенных контрольных тестов позволяет сделать вывод о том, что разработанная модель занятий с юными футболистами по основной гимнастике способствует физическому развитию спортсменов. В экспериментальной группе в процессе проведения контрольных тестов в течение трех лет была выявлена положительная динамика.



**Рисунок 2 – Выполнение нормативов по контрольным тестам в экспериментальной и контрольной группах**

Количество юных футболистов, результаты которых вошли в нормативные значения, повысилось примерно на 20%. Средние значения в группе по большинству критериев соответству-

ют нормативному показателю. Также процент спортсменов, которые выполнили норматив, в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шамардин, А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография / А. А. Шамардин. – Саратов : «Научная Книга», 2008. – 239 с.
2. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Сучилин, А. А. Оптимизация функциональной подготовки юных футболистов посредством применения направленных воздействий на дыхательную систему / А. А. Сучилин, В. Цянь, А. А. Шамардин и др. // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н. И. Вавилова. – 2006. – № 6, Вып. 3. – С. 154-156.
4. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. – М. : Астрель: АСТ, 2011.
5. Мальгин, В. Е. Теоретические и методологические основы физической подготовки юных футболистов в условиях комплексной спортивной школы малого города / В. Е. Мальгин, С. Ю. Гречухин // Молодой ученый. – 2014. – № 7. – С. 521-524
6. Драндров, Г. Л. Взаимосвязь двигательных способностей и технической подготовленности у футболистов 9-14 лет / Г. Л. Драндров, А. Р. Давлятчина,

Н. Х. Кудяшев // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=24807> (дата обращения: 20.06.2018).

7. Шаргаве, А. Ш. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол / А. Ш. Шаргаве, П. К. Петров // Вестник Удмуртского университета. – Т.27. – № 4. – С. 491-495
8. Шаргаве, А. Ш. Влияние средств основной гимнастики на физическую подготовленность юных футболистов / А. Ш. Шаргаве, П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27555> (дата обращения: 20.06.2018).
9. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : метод. пособие / О. Б. Лапшин. – М. : Человек, 2014. – 177 с.
10. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Человек, 2009. – 272 с. : ил.
11. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.

#### LIST OF REFERENCES

1. Shamardin, A. A. Comprehensive functional training of young football players. Monograph / A. A. Shamardin. – Saratov : "The Scientific Book", 2008. – 239 p.
2. Guba, V. P. Integral training of football players / V. P. Guba, A. V. Leksakov, A. V. Antipov. – M. : Soviet sport, 2010. – 208 p.
3. Suchilin, A. A. Optimization of the functional training of young football players through the implementation of targeted effects on the respiratory system / A. A. Suchilin, V. Tsyann, A. A. Shamardin, et al. // Bulletin of the Saratov State Agrarian University named by N. I. Vavilov. – 2006. – No. 6, Iss. 3. – P. 154-156.
4. Cook, M. 101 exercise for young players. Age 7-11 years / M. Cook. – M. : Astrel: AST, 2011.
5. Malgin, V. E. Theoretical and methodological fundamentals of physical training of young football players in conditions of the comprehensive sport school in a small town / V. E. Malgin, S. U. Grechukhin // The young scientist. – 2014. – № 7. – P. 521-524
6. Drandrov, G. L. Interconnection of motor abilities and technical excellence of football players aged 9-14 / G. L. Drandrov, A. R. Davlyatchina, N. H. Kudyashev //

Modern problems of science and education. – 2016. – No. 4; URL: <http://science-education.ru/en/article/view?id=24807> (accessed: June 20, 2013).

7. Shargawe, A. Sh. Analysis of physical fitness of young football players for compliance with the regulatory requirements of the Federal Standard of Sport Training in Football / A. Sh. Shargawe, P.K. Petrov // Bulletin of the Udmurt University. – Vol.27. – No. 4. – P. 491-495
8. Shargawe, A. Sh. The effect of basic gymnastics on the physical fitness of young football players / A. Sh. Shargawe, P.K. Petrov // Modern problems of science and education. – 2018. – No. 2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27555> (accessed: 20.06.2018).
9. Lapshin, O. B. Theory and methods of training young football players: educational guide / O. B. Lapshin. – M. : Chelovek [Human], 2014. – 177 p.
10. Godik, M. A. Physical training of football players / M. A. Godik. – M. : Chelovek [Human], 2009. – 272 p. : ill.
11. Guba, V. P. Integral training of football players / V. P. Guba, A. V. Leksakov, A. V. Antipov. – M. : Soviet sport, 2010. – 208 p.