

5. Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / ред. Тышлер Д.А. – М. : ФОН, 1997. – 389 с. : ил.

6. Стукалин, А.В. Техничко-тактическая подготовка рапиристов в связи с изменением правил судейства : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Стукалин Александр Валерьевич. – М., 2009. – 26 с.

7. Пузанов, О.П. Тенденции развития женского рапирного фехтования и пути повышения мастерства советских спортсменок : метод. рекомендации / О.П. Пузанов, А.В. Родионов. – М. : [б.и.], 1990. – 26 с. : ил

8. Тышлер, Д.А. Критерии оценки технико-тактического мастерства / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Л.Г. Бочарникова // Фехтование : [сборник статей]. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 34-36.

Контактная информация: junker67@mail.ru

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ НОГ

Александр Александрович Семенюков, преподаватель,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

Авторами разработан инновационный подход в методике тренировки спортсменов 12 лет, основанный на учете латеральных предпочтений. Посредством акцентированного воздействия на не ведущую сторону моторики достигнуто существенное повышение уровня технической подготовленности. При этом темпы прироста тестируемых показателей субдоминантной ноги стабильно превышают аналогичные у доминантной.

Ключевые слова: техническая подготовка, функциональная межполушарная асимметрия, юные футболисты, рационализация.

THE RATIONALIZATION OF METHODOLOGY OF TRAINING OF THE YOUNG FOOTBALL PLAYERS WITH TAKING INTO ACCOUNT THE VARIOUS DISPLAYS OF MOTOR ASYMMETRY OF LEGS

Alexander Alexandrovich Semenyukov, the teacher,

*The Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Krasnodar*

Annotation

The authors developed the innovative approach in methodology of training for 12 years old athletes based on the lateral preference consideration. By means of accent influencing on the leading motor side the essential increase of technical readiness's level is achieved. Alongside the rates of improving the tested parameters of subdominant leg exceed the similar indicators of dominant one.

Key words: the technical training, the interhemispheric functional asymmetry, the young football players, the rationalization.

ВВЕДЕНИЕ

В теории и методике детско-юношеского футбола одним из наименее разработанных вопросов длительное время продолжает оставаться учет функциональных асимметрий в многолетней технической подготовке. Изучение теоретических основ исследуемой проблемы показывает, что по вопросу асимметрии техники футбола в нашей стране защищено всего две кандидатские диссертации [1, 7]. При этом даже фрагментарно методика технической подготовки футболистов при многолетнем обучении билатерально симметричным техническим приемам практически не исследовалась. Вместе с тем, в специальной литературе отмечается тенденция увеличения в современном футболе так называемых левоногих игроков [2, 9]. Анализ действующих типовых учебных программ

по футболу для детско-юношеских спортивных школ и опрос специалистов показывает полное отсутствие в современной тренировке учета латеральных предпочтений, что можно рассматривать как один из факторов, лимитирующих дальнейшее повышение эффективности многолетней технической подготовки [4].

МЕТОДИКА

Определение индивидуального профиля асимметрии (ИПА) производилось по методике [2]. Спортивно-педагогическое тестирование осуществлялось комплексно для определения динамики подготовленности юных футболистов ($n=25$) в эксперименте. Оно состояло из полевых испытаний. На учебно-тренировочных базах выполнялись следующие контрольные нормативы: прыжок в длину с места, удары в ворота с линии штрафной площади по неподвижному мячу левой и правой ногами в заданную область, удары на дальность, жонглирование левой и правой ногами по отдельности, а также комплексный тест КПБЛТ (комплексный показатель быстроты, ловкости, техники) для ведущей и не ведущей ног, который складывается из суммы времени бега на скорость 30 м («гладкий»), рассчитываемых показателей – критерия ловкости (КЛ) и критерия техники (КТ): $КПБЛТ = Г + КЛ + КТ$ [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анкетирование специалистов и тренеров в сфере футбола осуществлялось с целью выяснения освещенности вопросов асимметрии в футболе и мнения о необходимости ее учета в процессе подготовки футболистов с разными типами моторной асимметрии. Из 504 респондентов, подвергшихся анкетному опросу, в детско-юношеском футболе работают 462, в профессиональном – 216 человек. Почти 68% (342) тренеров ответили, что футболист, с позиции техники игры, должен одинаково владеть правой и левой ногами. Подавляющее большинство тренеров сошлось во мнении, что обучение необходимо начинать с ведущей ноги – 70% (354 человека); 29% (144) опрошенных были за то, чтобы обучение начинать одновременно; и лишь у 1% (6) респондентов было мнение, что обучение необходимо начинать с не ведущей ноги. Наряду с этим не выявлено единого мнения респондентов по вопросу о необходимости использования особенностей латеральных предпочтений. Данный факт подтверждает недостаточную разработанность теоретико-методических аспектов изучаемого вопроса.

Анализ теоретических основ исследуемой проблемы показывает, что наибольшие сдвиги в тренировке ведущей и не ведущей ног будут наблюдаться в период с 12 до 13 лет. По данным Р.Н. Медникова [7], интенсификацию обучения навыкам игры не ведущей ногой следует проводить в возрасте 12-13,5 и 15,5-16,5 лет. В свою очередь, А.П. Золотаревым [3] отмечается, что от 12 до 13 лет наблюдается спад в динамике темпов прироста специфичных для футбола проявлений координационных способностей. Вместе с тем, известно, что именно в этом возрасте интенсивно формируется двигательный анализатор [8].

С целью рационализации технической подготовки юных футболистов 12 лет с различными проявлениями функциональной межполушарной асимметрии (ФМА) нами разработана новая методика, заключающаяся, с одной стороны, использовании индивидуально-дифференцированного подхода, основанного на учете моторной асимметрии юных футболистов, с другой – в перераспределении учебных часов в сторону не ведущей ноги. При этом использовались общепринятые специализированные средства на фоне увеличения их объема в тренировке субдоминантной ноги на 15-20%.

Тренировку техники владения мячом субдоминантной ногой необходимо начинать, прежде всего, с коротких и средних передач мяча, жонглирования и ведения, т.к. данные средства тренировки являются наиболее простыми в плане их выполнения и закладывают качественную «базу» для дальнейшего совершенствования техники не ведущей ноги путем увеличения координационной сложности упражнения и его интенсивности. В футболе применение технических приемов обусловлено ситуацией, в

которой находится игрок, а выполнение того или иного приема различной, с точки зрения моторной асимметрии, ногой связано в большей степени с обученностью спортсмена [6].

В динамике исследования сравнительные данные результатов тестирования экспериментальной группы футболистов с ведущей левой ногой показывают (табл. 1), что изменения произошли почти во всех контрольных испытаниях как для доминантной, так и для субдоминантной ноги, исключения составили прыжок в длину с места, удары с линии штрафной площади в ворота ведущей ногой, а также ведение мяча с обводкой стоек, снижение показателей КТ (-15,4%, $p < 0,01$) и сам КПБЛТ, что сопоставляется с данными [5] о замедлении темпов прироста координационных способностей футболистов на возрастном отрезке от 12 до 13 лет.

Таблица 1

Динамика показателей с наиболее выраженными темпами прироста в группе футболистов 12 лет с ведущей левой ногой вследствие экспериментального воздействия (%)

Тесты	Ведущая нога	Не ведущая нога
Удары на дальность (м)	33,3	35,3
Жонглирование (кол-во раз)	52,2	80
Удары в ворота (кол-во попаданий)	0	50
Ведение 30 м с обводкой стоек (с)	1,1	15,7
КТ (с)	-15,4	24,1
КПБЛТ (с)	1,1	15,7

Изменение прироста рассматриваемых параметров технической подготовленности юных футболистов с ведущей правой ногой показывает (табл. 2), что по большинству из них наблюдаются идентичные результаты с левшами.

Таблица 2

Динамика показателей с наиболее выраженными темпами прироста в группе футболистов 12 лет с ведущей правой ногой вследствие экспериментального воздействия (%)

Тесты	Ведущая нога	Не ведущая нога
Удары на дальность (м)	22,2	31,6
Жонглирование (кол-во раз)	42,9	77,8
Удары в ворота (кол-во попаданий)	0	0
Ведение 30 м с обводкой стоек (с)	2,3	11,9
КТ (с)	14,8	18,8
КПБЛТ (с)	2,3	11,9

Таким образом, результаты исследования позволяют заключить, что при дифференцированном воздействии тренировочных средств на не ведущую ногу наблюдаются существенные позитивные изменения в показателях технической подготовленности, которые свидетельствуют, что на возрастном отрезке от 12 до 13 лет целесообразно делать акцент на формирование техники игры юных футболистов субдоминантной ногой.

ВЫВОДЫ

1. Анализ теоретико-методологических основ проблемы ФМА в футболе показал, что она остаётся практически неизученной. На фоне возрастающих требований к уровню технической подготовленности спортсменов данный фактор можно рассматривать как лимитирующий в плане становления мастерства футболистов на этапах многолетней подготовки.

2. Результаты педагогического эксперимента показали, что перераспределение рабочего времени в тренировочном процессе в сторону работы субдоминантной ноги на 15-20% позволяет значительно улучшить качество владения мячом юных футболи-

стов в период с 12 до 13 лет со стабильно опережающими темпами прироста большинства рассматриваемых показателей не ведущей ноги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданец, В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет : дис. ... канд. пед. наук / Богданец В.В. – Смоленск, 2005. – 149 с.
2. Горбунова, Е.И. Программа физического воспитания детей-левшей старшего школьного возраста «Левшенок» : учебно-методическое пособие / Е.И. Горбунова, Ю.К. Чернышенко, Е.М. Бердическая ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : [б.и.], 2009. – 98 с.
3. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : дис. ... д-ра пед. наук / Золотарев А.П. – Краснодар, 1997. – 444 с.
4. Золотарев, А.П. Футбол : методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : учебное пособие / А.П. Золотарев ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : [б.и.], 2009. – 169 с.
5. Золотарев, А.П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : метод. пособие / А.П. Золотарев, А.И. Шамардин. – Волгоград : Универсал, 1991. – 33 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов : научно-методическое пособие / под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М. : Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Медников, Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Медников Р.Н. – Л., 1975. – 24 с.
8. Солодков, А.С. Физиология (общая, спортивная, возрастная) : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – 519 с.
9. Bangsbo, Jens. Fitness Training in Football. A Scientific Approach / Jens Bangsbo ; August Krogh Institute, University of Copenhagen. – Copenhagen, Denmark, 1994. – 336 p.

Контактная информация: sany-s@bk.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ АНТИНАРКОТИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ПОДРОСТКОВ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Юлия Евгеньевна Судакова, ассистент,

Ульяновский государственный университет, филиал в городе Димитровграде

Аннотация

В работе рассматриваются основные направления использования средств физической культуры и спорта в системе социальных антинаркотических воздействий на подростков девиантного поведения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, подростки, девиантное поведение, наркотики.

THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SYSTEM OF SOCIAL ANTIDRUG INFLUENCING ON THE TEENAGER WITH DEVIANT BEHAVIOR

Julia Evgenjevna Sudakova, the assistant,

The Ulanovsk State Universit, Dimitrovgrad Branch

Annotation

The work considers the basic directions in using the means of physical culture and sports in system of social antidrug influencing on the teenager's deviant behavior.