Э.А. Гончаренко // Мир спорта. – 2015. – № 4 (61). – С. 25–30.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

3. Гончаренко Э.А. Влияние психологических факторов на эффективность обучения стрельбе курсантов в процессе изучения дисциплины «Огневая подготовка» / Э.А. Гончаренко // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сборник научных трудов / Могилев. ин-т МВД. – Могилев, 2018. – Вып. 6. – С. 61–67.

4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – Москва : ДОСААФ, 1981. – 142 с.

5. Корх А.Я. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / А.Я. Корх, Е.В. Комова, А.М. Иткис. – Москва : ДОСААФ, 1982. – 112 с.

6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 384 с.

7. Гончаренко Э.А. Моделирование как важнейший фактор организации и подготовки курсанта в целях совершенствования проведения практических занятий по дисциплине «Огневая подготовка» / Э.А. Гончаренко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 115–121.

REFERENCES

1. Goncharenko, E.A. (2015), “Development of coordination abilities of cadets studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs, on the example of fire training”, *Mir sporta*, No. 4 (61), pp. 25–30.

2. Matveev, L.P. (1999), *Fundamentals of the general theory of sports and training systems for athletes*, Olimpijskaya literatura, Kyiv.

3. Goncharenko, E.A. (2018), “The influence of psychological factors on the effectiveness of shooting training for cadets in the process of studying the discipline "Fire training"”, *Current issues of law, education and psychology*, collection of scientific papers, Mogilev, Issue 6, pp. 61–67.

4. Weinstein, L.M. (1981), *Psychology in bullet shooting*, DOSAAF, Moscow.

5. Korkh, A.Ya., Komova, E.V. and Itkis, A.M. (1982), *Special training of an athlete shooter*, DOSAAF, Moscow.

6. Ilyin, E.P. (2003), *Psychomotor organization of a person*, Peter, St. Petersburg.

7. Goncharenko, E.A. (2022), “Modeling as the most important factor in the organization and training of a cadet in order to improve the conduct of practical classes in the discipline "Fire training"”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 115–121.

Контактная информация: tomogavok@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.10.2023

УДК 796.332

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Михаил Михайлович Горбунов, *кандидат биологических наук,* ***Василий Андреевич Дьяков,*** *магистрант, Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск*

Аннотация

Введение – проблема совершенствования технической подготовки юных футболистов является достаточно актуальной. Так как, обладая высоким уровнем физических качеств, теоретической и волевой подготовленности особенно юных футболистов может страдать техническая подготовка. Техническая подготовка направлена на экстраполяцию тех моментов в соревновательной деятельности помогающих футболисту в кратчайшее время выбрать из множества разученных комбинаций наиболее правильную, подходящую в данный момент времени. Если футболист на тренировках отрабатывает большое количество приемов, то во время игры он может решить непредвиденные задачи и ситуации, возникающие на игровом поле. Многие тренеры отмечают недостаточный уровень

технической подготовки юных футболистов, особенно это проявляется в контрольно-переводных тестах. Как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом ошибок на начальных этапах подготовки, в дальнейшем остаются и в период спортивной деятельности [1].

Цель исследования – на основе анализа научно-методической литературы изучить основные характеристики, применяемые в учебно-тренировочном процессе для совершенствования технической подготовки юных футболистов.

Выводы – правильно подобранные комплексы упражнений, направленные на совершенствование технической подготовки с использованием игрового метода в условиях занятий в школьной секции, оказывают свое влиянием на эмоциональную сферу юного спортсмена, повышают физиологические возможности нервно-мышечного аппарата, проявляют творческие способности, что в совокупности отражается на возрастании технических способностей юных футболистов.

Ключевые слова: игровой метод, техническая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p65-68

IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE SCHOOL SECTION

***Mikhail Mikhailovich Gorbunov**, candidate of biological sciences, **Dyakov Vasily Andreevich**, master student Blagoveshchensk State Pedagogical University*

Abstract

Introduction – the problem of improving the technical training of young football players is quite relevant. Since having a high level of physical qualities, theoretical and volitional preparedness, especially among young football players, technical training may suffer. Technical training is aimed at extrapolating those moments in competitive activity that help a football player in the shortest possible time choose from a variety of learned combinations the most correct one that is suitable at a given moment in time. If a football player practices a large number of techniques during training, then during the game he can solve unforeseen problems and situations that arise on the playing field. Many coaches note the insufficient level of technical training of young football players, this is especially evident in control and transfer tests. As practice shows, techniques performed with a high percentage of errors at the initial stages of training continue to remain during the period of sports activity.

The purpose of the study is, based on an analysis of scientific and methodological literature, to study the main characteristics used in the educational and training process to improve the technical training of young football players.

Conclusions – correctly selected sets of exercises aimed at improving technical training using the game method in the conditions of classes in the school section, have an impact on the emotional sphere of the young athlete, increase the physiological capabilities of the neuromuscular system, show creative abilities, which together affects the increase in technical skills. abilities of young football players.

Keywords: game method, technical training.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях школьной секции, отбирались юные футболисты 10-11 лет для оценки развития технической подготовки. Были использованы контрольные испытания такие как «Бег с мячом 5х30» сек., «Ведение мяча с хода», сек., «Обводка 10 стоек», сек., «Удар по воротам на точность», «Жонглирование мяча». В эксперименте участвовали 20 футболистов, которые делились на две группы: контрольную и экспериментальную. На основе источников литературы были разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствования технической подготовки юных футболистов [2]. Главной задачей при составлении комплексов упражнений является создание лучших условий для формирования умений управлять своими движениями, внешне это проявляется в более продуктивном, целенаправленном и экономичном виде применяемых движений. В основе методики совершенствования технической подготовленности юных спортсменов лежали принципы систематичности и последовательности при организации упражнений. Тренировки проходили три раза в неделю. Каждая тренировка состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная направлена на подготовку нервно мышечного аппарата, работу внутренних органов и составляла

5–10% общего времени. Далее упражнения шли на развитие физических качеств технике и тактике игры 80% времени. Главная задача восстановительной части заключалась в снижении закислённости организма составляла 10% времени. Упражнения включали развитие нервно-мышечного аппарата, направленные на повышение нервно-мышечной импульсации с формированием в кратчайшие промежутки времени программы движений и способности футболиста к экстраполяции возможных ситуаций. Для этого больше всего подходил игровой метод тренировочной деятельности, к которому относятся подвижные игры специальной направленности с элементами футбола, такие как игра «Салки с мячом», игра «Минное поле с введением мяча», игра «Догонялки вокруг конусов», игра «Кто последний». Включение игрового метода в комплекс стандартных упражнений позволило повысить эмоциональную составляющую занятий, сконцентрировало внимание участников на выполнение упражнений, помогло повысить творческую способность с развитием координационных возможностей юного спортсмена, что непосредственно отражалось на динамике технической подготовленности [3]. Кроме этого, подвижные игры способствовали развитию быстроты сложной реакции, ориентировки умению взаимодействовать с партнерами. Применяя принципы системности и последовательности, футболисты стали лучше ориентироваться в пространстве, у спортсменов повысилась естественная активность, движение стали более точными, динамичными, техника удара приема и введения мяча вышла на новый уровень. На констатирующем этапе эксперимента при первичном тестировании технических способностей юных футболистов было выявлено с помощью следующих тестов: «Бег с мячом 5 по 30 м.», «Ведение мяча с хода», «Обводка 10 стоек», «Удары по воротам на точность», «Жонглирование мяча» незначительные различия между средними показателями экспериментальной группы и контрольной группы. После проведения педагогического эксперимента на контрольном этапе исследования проводилось вторичное тестирование с помощью тех же методик для выявления изменений показателей, характеризующих улучшение технических способностей юных футболистов. Полученные данные показали достоверную разницу по всем исследуемым показателям развития технических способностей в пользу спортсменов экспериментальной группы (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ показателей уровня технической подготовленности юных футболистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Параметры	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До	После	P	До	После	P
Бег с мячом 5*30, сек	34,2±0,4	32,2±0,5	<0,05	34,7±0,4	33,7±0,4	<0,05
Ведение мяча с хода, сек	6,4±0,4	5,2±0,2	<0,05	6,3±0,3	6,1±0,4	>0,05
Обводка 10 стоек, сек	11,1±0,2	9,8±0,3	<0,05	11,0±0,2	10,8±0,2	>0,05
Удары по воротам на точность, кол-во раз	4,0±0,3	8,0±0,2	<0,05	4,0±0,2	5,0±0,2	<0,05
Жонглирование мяча, кол-во раз	5,0±0,2	9,2±0,2	<0,05	5,0±0,1	6,0±0,4	<0,05

Таким образом, мы можем сделать вывод, что правильно подобранные комплексы технической подготовки с использованием игрового метода в условиях занятий в школьной секции оказывают свое влиянием на эмоциональную сферу юного спортсмена, повышают физиологические возможности нервно-мышечного аппарата, проявляют творческие способности, что в совокупности отражается на возрастании технических способностей юных футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудяшев Н.Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении / Н.Х. Кудяшев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 1 (18) – С. 1–9.

2. Лернер В.Л. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки / В.Л. Лернер, Г.И. Дерябина, А.М. Шпичко // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2018. – Т. 17, № 2 (36). – С. 46–51.

3. Матвеева И.С. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / И.С. Матвеева, Т.В. Журавлева // Научные известия. – 2022. – № 28 – С. 227–229.

REFERENCES

1. Kudyashev, N.H. (2011), “Improving the methods of technical training of young football players based on the implementation of the principle of generalization in training”, Pedagogical-*psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 1(18), pp. 1-9.
2. Lerner, V.L., Deryabina, G.I. and Shpichko, A.M. (2018), “Outdoor games in the educational and training process of football players at the stage of initial training”, *Psychological and pedagogical journal Gaudeamus,* Vol. 17, No. 2 (36), pp. 46–51.
3. Matveeva, I.S. and Zhuravleva, T.V. (2022), “Improving the methods of technical training of young football players”, *Scientific news,* No. 28, pp. 227–229.

Контактная информация: gorbunovmed@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.10.2023

УДК 796.422.14

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ЭКОНОМИЧНОСТИ БЕГА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

***Дмитрий Владимирович Горяинов**, соискатель, **Ольга Владимировна Ильичёва**, кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые определена и описана факторная структура экономичности бега квалифицированных бегунов на средние дистанции 20–22 лет, а также произведена группировка спортсменов на основе их индивидуальной факторной структуры экономичности бега, практическая значимость которой состоит в возможности использования данной классификации для последующей разработки методики дифференцированного планирования тренировочной нагрузки бегунов на 1500 м с учетом этих факторов.

Ключевые слова: бегуны на средние дистанции, факторный анализ, индивидуальная факторная структура экономичности бега, энергетические параметры бега, биомеханические параметры бега, нейромышечные параметры бега.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p68-75

FACTOR STRUCTURE OF INDIVIDUAL PARAMETERS OF RUNNING EFFICIENCY IN QUALIFIED MIDDLE DISTANCE RUNNERS

***Dmitry Vladimirovich Goryainov**, applicant, **Olga Vladimirovna Ilyicheva**, candidate of biological sciences, docent, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka*

Abstract

The scientific novelty of the presented research consists in the fact that for the first time the factor structure of the economy of running of qualified runners at medium distances of 20–22 years is determined and described, and also the grouping of athletes is made on the basis of their individual factor structure of the economy of running, the practical significance of which is the possibility of using this classification for the subsequent development of a methodology for differentiated planning of the training load of runners at 1500 m taking into account these factors.

Keywords: middle-distance runners, factor analysis, individual factor structure of running efficiency, energy parameters of running, biomechanical parameters of running, neuromuscular parameters of running.

ВВЕДЕНИЕ

Глубокое изучение возможностей повышения экономичности бега на основе учета факторов, ее обеспечивающих, предполагает установление взаимосвязей между показателями функциональных возможностей, включая энергетические характеристики, биомеханическими параметрами, показателями физической подготовленности и результатами в беге на 1500 м [1, 2, 5]. Мы не включали в исследование факторной структуры