

УДК 796.332

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТОРНЫХ АСИММЕТРИЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Валерий Борисович Поканинов, кандидат педагогических наук, доцент, **Дмитрий Леонидович Корзун**, кандидат педагогических наук, доцент, **Антон Валерьевич Поканинов**, магистрант Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

В данной работе рассматриваются результаты педагогических исследований свидетельствующих о существовании моторных асимметрий. Учет асимметрии ног повышает эффективность обучения, где ключевой рекомендацией является то, что начальное обучение приемам игры в футбол в возрасте 8-11 лет нужно осуществлять через ведущую сторону (ногу) до тех пор, пока юный футболист не усвоит основные навыки и не станет успешно применять их в игровой обстановке

Ключевые слова: моторная асимметрия, координация движений, ведущая нога, не ведущая нога, эффективность игры, техника владения мячом.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p410-413

STUDY OF MOTOR ASYMMETRIES IN CHILDREN'S AND YOUTH FOOTBALL

Valery Borisovich Pokaninov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Dmitry Leonidovich Korzun**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Anton Valerievich Pokaninov**, the master student, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

This article discusses the results of psychological and pedagogical research that indicates the existence of motor asymmetries. Taking into account the asymmetry of the legs increases the effectiveness of training where the key recommendation is that initial training in football techniques at the age of 8-11 years should be carried out through the leading side (leg) until the student learns the basic skills and successfully applies them in a game environment

Keywords: motor asymmetry, coordination of movements, leading foot or leading foot, effectiveness of the game, technique of possession.

ВВЕДЕНИЕ

Существует значительное количество психолого-педагогических исследований свидетельствующих о существовании моторных асимметрий. В связи с фундаментальностью проблемы имеют место глубокие теоретические обобщения [2, 3]. Проведены разнообразные экспериментальные исследования о проявлениях асимметрии в различных видах спорта [1, 3]. В виду того что в футбол играют ногами вызывает необходимость более тщательно систематизировать информацию о тренировке с учетом асимметричности и дополнить новыми исследованиями. Уже доподлинно известно, что ноги неравны по силе и в поддержании вертикальной позы, длине шага, а на степень этой асимметрии оказывает влияние образ жизни и опыт профессиональной деятельности человека.

Теоретический анализ литературы показал, что в футболе накоплен значительный экспериментальный материал по вопросам отбора и тренировки, педагогического контроля и организации, планирования соревновательной и тренировочной деятельности. Однако до настоящего времени недостаточно изучены вопросы асимметрии в футболе.

Анализ источников научно-методической литературы позволил определить основные направления в решении ряда вопросов по изучаемой проблеме. Сформулировать представление о состоянии вопроса, обобщить данные специалистов и экспериментальные результаты. Кроме этого, установить противоречия позволившие определить тему

исследования, ее цель и задачи.

Чем выше класс футболистов и чем жестче условия игры и ответственнее соревнование, тем меньше футболистов выполняют приемы «слабейшей» ногой; соотношение приемов, выполняемых ведущей и неведущей ногой, изменяется в сторону увеличения использования ведущей.

В настоящее время имеются достоверные данные, что навязанное двигательное обучение через неведущую в моторном отношении сторону привело к замедлению роста испытуемых, а значит, освоение технических действий и их реализация осуществляется тем успешнее, чем теснее они увязываются с функциональными особенностями, опора на которые позволяет полнее реализовать двигательные возможности человеческого организма». Учет асимметрии ног повышает эффективность обучения, где ключевой рекомендацией является то, что начальное обучение приемам игры в футбол в возрасте 8–11 лет нужно осуществлять через ведущую сторону (ногу) до тех пор, пока ученик не усвоит основные навыки и не станет успешно применять их в игровой обстановке».

И в связи с ранее изложенным мы хотели бы дополнить проблему подготовки футболистов с учетом асимметрии новыми данными.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данной работы явилось определение асимметрии ног юных футболистов с помощью экспериментально разработанного теста.

Исследование проводилось на спортивной базе Республиканского центра олимпийской подготовки по футболу при Белорусском государственном университете. Педагогический эксперимент проведен в естественных условиях, которые не отличались от типичных условий тренировочного процесса в любом учебно-спортивном учреждении, в течение одного года. Участники эксперимента – 20 юных футболистов были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. После тестирования физической и технической подготовленности, установлено, что показатели детей контрольной и экспериментальной групп оказались однородными и достоверно не различались.

Контрольная группа обучалась по учебной программе, а экспериментальная с использованием разработанных комплексов упражнений. Время, отводимое для работы с футболистами контрольной группы: – ведущей 80%; –неведущей 20%.

Время, отводимое для работы с футболистами экспериментальной группы: – ведущей 60%; – неведущей 40%.

Предполагая, что в связи с более ранним отбором у них уже сформированы действия как правой, так и левой ногой.

Педагогические наблюдения проводились с целью контроля и управления процессом обучения детей, занимающихся футболом.

Испытание с учетом асимметрии ног.

– тест «удары внешней частью подъема стопы» выполнялся с использованием гимнастической скамейки, или стенки выполнялся правой и левой ногой за 30 с. Расстояние до скамейки или стенки два метра. Футболист по команде начинает выполнять удары внешней частью подъема с расстояния двух метров. Давалось 2 попытки. Оценка по лучшему результату.

Одним из важных факторов управления процессом технико-тактической подготовки юных футболистов является объективная информация об уровне двигательных способностей и асимметрии детей, которую получают с помощью тестов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Предлагаемый тест «удары по мячу внешней частью подъема стопы» позволяет оценить результаты, показанные ведущей и не ведущей ногой у футболиста. Так, мы

наблюдали в 1,5 раза более частые удары ведущей ногой у юных футболистов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе (рисунок 1, 2).

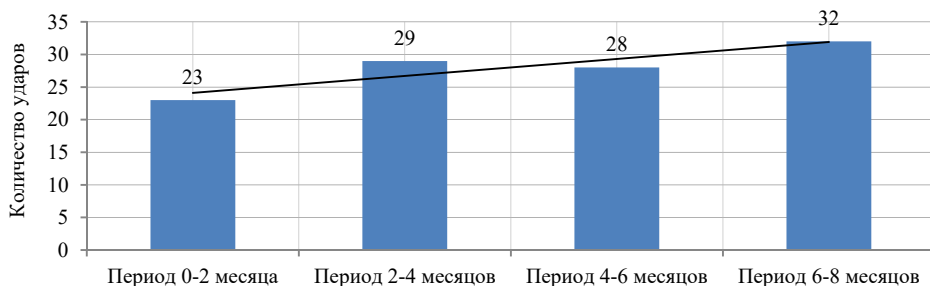


Рисунок 1 – Показатели ударов футболистов контрольной группы по мячу внешней частью подъема за 30 секунд

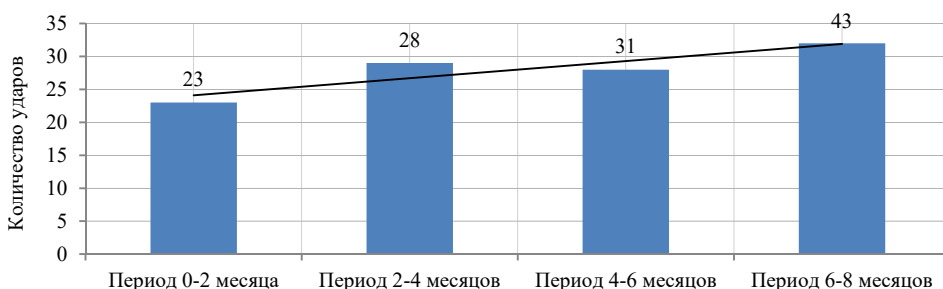


Рисунок 2 – Показатели ударов футболистов экспериментальной группы по мячу внешней частью подъема за 30 секунд

Причем достоверные различия между исследуемыми показателями уже наблюдаются на третьем этапе тестирования (рисунок 1, 2). По мере роста тренированности у детей существенно, но также нелинейно повышалась частота ударов по мячу внешней частью подъема (от 1-го к 2-ому тестированию) в контрольной группе в испытаниях правой ногой на 26% и 12,5% левой ногой. В экспериментальной группе правой ногой 21,7% и 18,7% соответственно левой ногой.

Таким образом, в конце 2-го этапа сформировался больший прирост по показателям ударов правой ногой в контрольной группе с аналогичным опережением по показателям прироста ударов левой ногой в экспериментальной группе. Это объясняется еще только началом формирования умения выполнять ударные действия. При этом правая нога выступает ведущей в обеих группах.

За год обучения, наблюдаемые показатели прироста в данном тесте изменились (от 1-го к 4-ому тестированию) на 38,9% ведущей (правой) ногой и 31,8% левой ногой, в экспериментальной группе на 84,8% правой ногой и 72,2% левой ногой (таблица 1).

Таблица 1 – Темпы прироста количества ударов внешней частью подъема стопы за 30 секунд у футболистов 8 лет

Тест	Группа	Прирост на этапах тестирования %			
		между 1-2		между 1-4	
		правая нога	левая нога	правая нога	левая нога
Удары по мячу внешней частью подъема стопы за 30 с, кол. раз	Контрольная	26	12,5	38,9°	31,8°
	Экспериментальная	21,7	18,7	84,8*°	72,2*°

Примечание: ° – достоверные различия ($p < 0,05$) по отношению к величине показателя прироста в своей группе.
* – $P < 0,05$ по отношению к данным контрольной группы на соответствующем этапе исследования.

Значительной проблемой повышение уровня технической подготовленности является владение мячом только сильной ногой, отмечают специалисты. Это вызывает значи-

тельные трудности отбора и комплектования в команду мастеров квалифицированных футболистов прошедших обучение в футбольных школах и центрах подготовки.

ВЫВОДЫ

1. Проведенные исследования показали возможность распределения на обе ноги времени выполнения различных упражнений в сочетании (60 – ведущая и 40 – не ведущая).

2. По мере роста тренированности футболистов обеих групп существенно повышалась частота ударов по мячу внешней частью подъема ведущей и не ведущей ноги. В контрольной группе за год обучения наблюдаемые показатели прироста в данном тесте изменились (от 1-го к 4-ому тестированию) на 38,9% ведущей (правой) ногой и 31,8% левой ногой, в экспериментальной группе на – 84,8% правой ногой и 72,2% левой ногой. Таким образом, прирост показателя частоты ударов внешней стороной подъема стопы в экспериментальной группе был в 1,5 раза больше, чем у юных футболистов контрольной группы. Предложенный тест может быть использован для оценки техники владения мячом и проявления быстроты (моторной частоты) нижних конечностей футболистов 8–11 лет.

3. Проблема функциональных симметрий – асимметрий разнообразных проявлений жизнедеятельности человека, являясь одной из фундаментальных в биологии, физиологии, медицине, психологии, привлекает все большее внимание физиологов спорта и специалистов по теории и методике физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корзун Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8– 10 лет на основе акцентированного использования игровых средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Корзун Дмитрий Леонидович. – Волгоград, 2013. – 24 с.
2. Лебедев В.М. Динамическая латерализация функций в процессе результативной деятельности человека и животных : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Лебедев Владимир Модестович. – Минск, 1992. – 50 с.
3. Сычев В.С.. Функциональная асимметрия в спорте / В.С. Сычев, С.С. Давыдова, В.А. Кашкарова // Теория и практика физической культуры. – 2017. –№ 11 – С. 69–71.

REFERENCES

1. Korzun, D.L. (2013), *Technical and tactical training of football players 8–10 years old on the basis of the accentuated use of game means*, dissertation, Volgograd.
2. Lebedev, V.M. (1992), *Dynamic lateralization of functions in the process of productive activity of humans and animals*, dissertation, Minsk.
3. Sychev, V.S., Davydova, S.S. and Kashkarova, V.A. (2017), “Functional asymmetry in sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 69–71.

Контактная информация: valerapokaninov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.11.2020

УДК 796.062

ПРОБЛЕМА ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕ

Сергей Александрович Полиевский, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва; **Борис Анатольевич Подливаев**, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, Федеральный центр подготовки спортивного резерва, Москва; **Ольга Валенти-**