

Популо Гельшиган Миргазовна

канд. пед. наук, доцент

Осинин Андрей Иванович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ 9–10 ЛЕТ

***Аннотация:** авторы данной статьи изучают актуальную проблему, существующую в современном спорте, – это обеспечение сохранности контингента здоровых и результативных юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ. В работе большое внимание уделяется вопросу повышения физических качеств футболистов средствами физической рекреации. Для решения указанной выше проблемы авторами подобраны комплексы упражнений из средств физической рекреации в рамках дополнительных учебно-тренировочных занятий по футболу и проведен сравнительный анализ результатов до и после проведения экспериментальной работы.*

***Ключевые слова:** футбол, исследование, физические качества, спорт, анализ, подготовка, средства.*

По мнению ряда ученых, в частности автора Корзун Д.Л., «Проблема подготовки спортивного резерва в футболе затрагивает широкий круг организационных, методических и научных вопросов, тесно связанных с последующими спортивными результатами на уровне клубных и сборных команд. В настоящее время ощущается дефицит квалифицированных футболистов, что свидетельствует о некотором снижении эффективности работы системы подготовки спортивного резерва, а, следовательно, и качества профессионального мастерства тренеров, работающих с группами начальной подготовки» [2].

Специалист К.В. Бутаков отмечает, что «в современных футбольных школах часто встречается более ранняя специализация. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса,

основанный на применении однообразных двигательных заданий с акцентом на физическую подготовку, а с учетом раннего участия в регулярных соревнованиях с девяти лет – форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок» [1].

На современном этапе ведется поиск новых технологий и методик двигательного развития детей, а также улучшения подготовки спортивного резерва. Проблемам физической подготовки футболистов посвящены работы авторов А.В. Лексаков, А.В. Захарова, К.Р. Мехдиева, С.В. Кондратович, В.Э. Тимохина, И.Н. Новокщенин; В.А. Бомин, А.И. Трегуб; технической и тактической подготовки футболистов с использованием специальных средств по футболу посвящены работы Р.Е. Мануйло, Е.Н. Поддубный, Н.А. Сугак, Н.Т. Стрешкова, Т.Т. Иманалиев, И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов, Ю.А. Фомин, М.М. Полишкис; проблемам отбора и педагогического контроля подготовленности футболистов разного возраста работы А.П. Герасименко, А.П. Золотарев, В.В. Суворов, А.А. Сучилин; аспектам психологической подготовки работы авторов Д.А. Мельхер, Е.В. Мельник, Е.Н. Усманова, Ю.И. Горлова, С.А. Третьяков, Л.М. Лукьянова, Д.И. Быкова. Современные авторы А.В. Федорова, Р.В. Стрельников, В.А. Горовой, Е.Д. Митусова, А.С. Ревин, Т.П. Бегидова, А.А. Сомкин и др. посвятили свои работы влиянию футбола как средств рекреации на физические и нравственные качества занимающихся. Рассмотрение влияния использования средств физической рекреации на физические качества, для повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов, можно найти, только в отдельных научных трудах. Данная тема остается малоизученной.

Анализ научной литературы и опыта ведущих специалистов по футболу определил наличие противоречия между необходимостью обеспечения сохранности контингента здоровых и результативных юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ и недостаточной научной разработанностью этой проблемы в теории и методике футбола.

Цель данного исследования явилось изучение влияние средств физической рекреации на развитие физических качеств футболистов 9–10 лет.

Объектом исследования стал учебно-тренировочный процесс юных футболистов в ДЮСШ.

Предметом исследования стали средства физической рекреации, используемые в физической подготовке юных футболистов.

Предполагалось, что использование средств физической рекреации при организации дополнительных занятий с юными футболистами будет способствовать повышению уровня развития их физических качеств.

Как считают авторы И.В. Костылева, А.В. Лотоненко, И.П. Куликов, «содержание физической рекреации составляют такие аспекты двигательной деятельности, как подвижные игры и развлечения, туристические походы, переключение с одного вида деятельности на другой, активизация функций организма, профилактика неблагоприятных воздействий окружающей среды, реабилитация незначительно сниженных или утраченных функций организма. Она зачастую не нуждается в организационно-учрежденческой надстройке, типичной для других компонентов физической культуры (физического воспитания, спорта). Её содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды, группы людей, их пола, возраста, внешним условиям и субъективным потребностям занимающихся. Это великолепное средство переключения от одного состояния человеческого организма к другому (например, от сна к бодрствованию, от покоя – к деятельности) или от одного вида деятельности к другому (например, с интеллектуальной – к двигательной, с футбола на теннис и т. п.)» [3, с. 52].

В результате изучения интересов и потребностей юных футболистов в рамках учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ использовались средства физической рекреации в рамках выходного дня, направленные на повышение уровня развития их физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился на спортивных площадках автономной некоммерческой организации «Клуб М-16», а также в лесу и на

набережной г. Тольятти. Учебно-тренировочные занятия у участников контрольной группы (КГ) из 12 человек и экспериментальной группы (ЭГ) из 12 человек проводились на спортивных площадках 3 раза в неделю по расписанию согласно программе для детско-юношеских спортивных школ. В ЭГ дополнительно по субботам проводились занятия с использованием средств физической рекреации.

В основу педагогического эксперимента легли занятия с использованием средств физической рекреации, направленные на улучшения уровня развития физических качеств у юных футболистов, а также поддержание интереса к регулярным занятиям футболом. За время проведения педагогического эксперимента было проведено 39 учебно-тренировочных занятий.

Комплекс средств физической рекреации, используемый для занятий в лесу.

Бильбол (игра в бильярд ногами на специально-отведенной территории с лузами, где могут находиться несколько игроков, забивание мячей в лузу без помощи кия, а собственными ногами); игра в футбол с несколькими теннисными или футбольными мячами по упрощённым правилам и с изменением размеров площадки; простые и сложные эстафеты (с преодолением полосы препятствий, с акробатическими упражнениями, с ведением и ударами по мячу и т. п.); катание на велосипедах до 60 минут; военно-патриотическая игра «Зарница» (две команды по различным маршрутным листам, которые включали станции «снайперы» с попаданием в цель, расположенном отметкой на деревьях; «саперы» найти где зарыты предметы (мины) на территории «минное поле»; преодолеть расстояние 1 км бегом всей командой по указанному маршруту; перенести раненого (2 человека несут третьего по 5 метров, меняясь до конца отмеченной территории), преодоление болота по кочкам, расставленным на участке 10 метров; подвижные игры, направленные на развитие физических способностей выносливости («Продолжительные подвижные игры», «Гонка с преследованием» и т. п.), силы («Перетягивания каната», «Бой петухов» и т. п.), гибкости («Палку за спину», «Махи выше» и т. п.), быстроты («Соколы и сороки», «Вызов номеров» и т. п.).

Комплекс средств физической рекреации, используемый на набережной.

Подвижные игры на песке без мячей («Третий лишний», «Кто быстрее», «К своим флажкам», «Кошки-мышки»), с мячами (вышибалы, «Мячом по мячу», «За мячом противника», «Король пенальти», «Пас партнеру на вызов»); игры на воде с мячами («Ну ка отними», «Поймай мяч», «Скрытая передача», «Салки» и т. п.), плавание в открытом водоеме.

Комплексы упражнений на фитнес-батуте под музыку.

Марш с различным положением рук, бег на месте; прыжки в высоту с согнутыми ногами, с разведением ног; прыжки в виде звезды с разведением ног и рук в стороны, прыжки с выполнением группировки в полете, с оборотами на 90 и 180 градусов и т. п.). Прыжки на батуте 10–15 минут чередовались с игрой бадминтон без учета правил.

Комплекс средств физической рекреации, используемый для занятий на льду.

Разгон и торможение «кто быстрее»; упражнения на координацию, сохраняя баланс; повороты по большой дуге вправо и влево; катание спиной вперед; игра в хоккей по упрощённым правилам и с изменением размеров площадки.

Комплекс средств физической рекреации, используемый для занятий на снегу.

Футбол на снегу с изменением размеров площадки; игра «Царь горы»; катание на надувных санках, с ускорениями в горку; игра в снежки; катание на ледянках и санках с горы; прогулка на лыжах.

До проведения педагогического эксперимента мы изучили уровень развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп юных футболистов, используя следующие тесты: бег на 30 м, позволяющий оценить быстроту; наклон вперед из положения стоя на тумбе с разметкой, позволяющий оценить подвижность в суставах; челночный бег 3×10 м, позволяющий оценить координационные способности; бег на 1000 м, позволяющий оценить выносливость; «подтягивание на перекладине из виса» и «прыжок в длину с места», позволяющие оценить «взрывную силу». Показатели физических качеств

определяли на спортивной площадке в лесу и в спортивных залах детско-юношеской спортивной школы.

До проведения эксперимента по показателям физических качеств у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P > 0,05$).

В конце исследования мы провели сравнительный анализ результатов первичного и вторичного тестирования между участниками контрольной и экспериментальной групп. С уверенностью можно сказать, что по всем рассматриваемым показателям физических качеств, произошли достоверные изменения в пользу участников экспериментальной группы.

В результате проведенного педагогического эксперимента у юных футболистов ЭГ средние показатели физических качеств достоверно выше ($P < 0,05$), чем средние показатели физических качеств юных футболистов контрольной группы:

- быстроты в тесте «Бег на 30м», разница результатов между группами составила 0,53 секунды, при $t=2,24$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ;
- силы в тесте «Подтягивание из виса на перекладине», разница результатов между группами составила 2,57 раза, при $t=2,22$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ;
- взрывной силы в тесте «Прыжок в длину с места», разница результатов между группами составила 11,52 см, при $t=2,35$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ;
- ловкости в тесте «Челночный бег 3x10м», разница результатов между группами составила 0,43 с, при $t=2,34$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ;
- специальной выносливости в тесте «Бег на 1000м», разница результатов между группами составила 0,35 с, при $t=2,75$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ;
- гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя на тумбе», разница результатов между группами составила 2,39 см, при $t=2,31$ ($p < 0,05$) в пользу участников ЭГ.

Таким образом, полученные положительные результаты исследования позволяют рекомендовать разработанные комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации, направленные на улучшение физических качеств юных футболистов, педагогам и тренерам детско-юношеских спортивных школ.

Список литературы

1. Бутаков К.В. Специфика спортивной подготовки футболистов в соревновательном периоде на этапе начального обучения / К.В. Бутаков // Сборник статей Международного профессионально-исследовательского конкурса. – Петрозаводск, 2021. – С. 194–206.
2. Корзун Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Л. Корзун. – Волгоград, 2013. – 24 с.
3. Костылева И.В. Физическая рекреация учащихся старших классов на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма / И.В. Костылева, А.В. Лотоненко, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3 (63). – С. 52–54.