

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ

Козіна Ж.Л., Пугунець О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Футбол — це гра, яка приваблює і захоплює мільйони болільників, одна з найбільш розповсюджених спортивних ігор. Футбол люблять усі.

А сучасний футбол — це ще й олімпійський вид спорту, що вимагає блискавичної техніки, віртуозної різноманітної тактики, удосконаленої всебічної підготовки. Основа усіх цих якостей — фізична підготовка. У зв'язку з цим здобувають особливу актуальність методи навчання, що дозволяють найбільше ефективно, швидко і якісно досягати високого розвитку всіх фізичних якостей.

Мета роботи складалася у порівнянні впливу різних структур розподілу засобів розвитку фізичних якостей на рівень спеціальної підготовки і здоров'я спортсменів.

Завдання роботи:

1. Визначити за педагогічними спостереженнями різні структури розподілу засобів розвитку фізичних якостей футболістів груп початкової підготовки.

2. Перевірити вплив використання визначених структур розподілу засобів розвитку фізичних якостей на рівень спеціальної підготовленості та стан здоров'я юних футболістів.

3. Розробити структуру оптимального розподілу засобів розвитку фізичних якостей юних футболістів та обґрунтувати її ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних, педагогічні, педагогічний експеримент, методи педагогічного тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 54 юних футболіста ДЮСШ СК "Восток" м. Харкова 11-12 років.

Педагогічні спостереження проводилися протягом 2-х місяців, а потім продовжувалися практично до кінця навчального року з метою виявлення переважної спрямованості учбово-тренувального процесу юних футболістів двох груп початкової підготовки.

На підставі отриманих даних в ході педагогічних спостережень робились висновки про особливості розподілу засобів розвитку фізичних якостей футболістів двох груп.

Результати педагогічних спостережень показали, що дві групи юних футболістів тренуються по методиках, які розрізняються між собою. Так, перша група тренувалася з переважним акцентом на розвиток швидкості і спритності.

В другій обстежуваній групі основний акцент робився на розвиток швидкості і гнучкості.

Через 1 місяць після початку спостережень проводилося педагогічне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів, яке повторювалося наприкінці навчального року, тобто через 7 місяців.

Результати педагогічного тестування показали, що процес поліпшення показників фізичної підготовленості йде по-різному в двох обстежуваних групах. У першій групі поліпшення результатів у бігу на 30 м склало 2,34 %, що вірогідно при рівні значимості менше 0,05.

В другій групі зміна даного показника склала 4,43 % при рівні значимості менше 0,01. Стрибучість підвищилася на 7,07 % у першій групі, а в другій групі — на 7,7 %. Результати тесту на спеціальну спритність збільшилися на 10,7 % у першій групі, і на 3,42 % у другій

групі. Найбільші розходження в приросту результатів виявлені в показниках ігрового мислення. Так, у першій групі воно покращилося на 25,2 %, у той час як у другій — на 8,8 %. Зміна показників ігрової агресивності недостовірна для обох груп. Отримані результати показують більший вплив методики тренування, використовуваної в першій групі на розвиток спритності і, особливо, ігрового мислення, у той час як методика, використовувана у другій групі, привела до більшого підвищення результатів у бігу на 30 м і стрибучості.

На підставі отриманих даних можна було б зробити висновок про перевагу методики, використовуваної в першій групі. Але такий висновок буде передчасним, тому що результати аналізу медичних спостережень показують, що в першій групі кількість травм, отриманих протягом року, істотно більше в порівнянні з другою групою.

На основі отриманих даних була розроблена методика інтегрального розвитку фізичних якостей юних футболістів, яка базувалася на результатах останніх наукових досліджень провідних фахівців футболу та отриманих нами даних в констатуючому експерименті; в підготовчому періоді вправи з ізометричною спрямованістю на вдосконалення швидкості|пружкості| складають 25%, на розвиток силових якостей — 15%, на вдосконалення гнучкості — 8%, на розвиток загальної|спільної| витривалості| — 23%, на вдосконалення спритності|жвавості|, ігрових і техніко-тактичних| навичок|навичок| — 29%. У змагальному періоді відповідно — 28%, 16%, 10%, 9%, 37%.

Результати тестування юних футболістів через 7 місяців застосування методики з визначеним розподілом навантажень свідчать про те, що показники спеціальної фізичної, технічної підготовленості та ігрового мислення достовірно поліпшилися. Поліпшення результатів у бігу на 30 м склало 5,56 %, що вірогідно при рівні значимості менше 0,05; стрибучість підвищилася на 4,26%, що вірогідно при рівні значимості менше 0,05. Результати тесту на спритність збільшилися на 6,98%.

Крім того, в експериментальній групі кількість травм різного характеру значно нижча, ніж у двох групах, які було проаналізовано у констатуючому експерименті.

Висновок. Таким чином, розроблена нами методика є оптимальним варіантом розподілу тренувальних засобів для розвитку фізичних якостей юних футболістів, яка сприяє як розвитку фізичних якостей, так і попереджує травматизм.