

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Шаргави Али Шакир<sup>1</sup>, Петров П.К.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, e-mail: vivaali12@gmail.com

Целью исследования является изучение влияния средств основной гимнастики на физическую подготовленность юных гимнастов в условиях внедрения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, документов планирования, формирующий педагогический эксперимент, контрольные испытания, методы математико-статистической обработки полученных результатов. В статье обосновывается необходимость использования средств основной гимнастики на уроках физической культуры гимнастической направленности с юными футболистами для повышения уровня их общей физической подготовленности. На основе данных формирующего педагогического эксперимента показывается положительное влияние средств основной гимнастики на такие физические способности, как сила, координация движений, быстрота и гибкость. Для оценки развития указанных способностей использовались контрольные испытания, предусмотренные комплексной программой физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Результаты педагогического эксперимента с участием юных футболистов (учащихся седьмого класса) показали существенный прирост в таких контрольных испытаниях, как подтягивание и поднимание и опускание туловища из положения лежа, в упражнениях на координацию, а также положительные сдвиги в прыжках со скакалкой и в гибкости. Приводимые выводы обосновываются на данных математико-статистической обработки с использованием *t*-критерия Стьюдента для связанных результатов.

Ключевые слова: юные футболисты, общая физическая подготовка, основная гимнастика.

## INFLUENCE OF FACILITIES OF GENERAL GYMNASTICS ON PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Shargavi A.S.<sup>1</sup>, Petrov P.K.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Udmurt State University, Izhevsk, e-mail: vivaali12@gmail.com

The purpose of the study analysis influence the means of general gymnastics on the physical state of young football players in the conditions of introduction of the Federal Standard of Sports Training in Football. The study is based on the following methods: analysis of scientific and methodological literature, planning documents, forming pedagogical experiment, control experiments, and methods of mathematical and statistical analysis of the results. The article emphasizes the necessity of using the means of general gymnastics at lessons of physical culture of gymnastic orientation with young football players to improve their general physical preparedness. Based on the data of the forming pedagogical experiment, the positive effect of the means of general gymnastics on such physical qualities as strength, coordination of movements, speed, and flexibility is shown. To evaluate the development of the above-mentioned abilities, control experiments were used, provided by the complex program of physical education of students in the general education school. The results of the pedagogical experiment with the participation of young footballers (seventh-grade pupils) showed a significant increase in such control experiments as pulling up and lowering the trunk from a prone position, in coordination exercises, as well as positive shifts in jumping rope and in the development of flexibility. The conclusions presented in the study are justified on the basis of mathematical-statistical data processing using Student's *t*-test for related results.

Keywords: young football players, general physical training, general gymnastics.

Как известно, современный спорт представляет собой многолетний планомерный процесс подготовки футболистов, в котором важное место занимает система подготовки спортивного резерва. Как указывают ведущие специалисты [1; 2], в системе подготовки спортивного резерва в футболе наиболее ответственным является этап спортивной специализации, охватывающий возраст с 11 до 15 лет. Именно на этом этапе должна

осуществляться общая физическая подготовка и на ее основе совершенствование специальной физической подготовленности юных футболистов и овладение ими технико-тактическими действиями.

Однако, несмотря на то что в 2018 году в России будет проходить чемпионат мира по футболу, многие специалисты отмечают отсутствие значимых достижений наших футболистов на международной арене [3; 4].

В последние годы, по мнению ряда авторов [5; 6], современный футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, приобретает скоростной, интенсивный, силовой характер, и на этом фоне одной из причин существенного отставания юных футболистов, занимающихся в детских спортивных школах, является уровень их физической подготовленности.

С целью достижения футболистами более высоких результатов, отвечающих требованиям развития мирового футбола, приказом Минспорта России от 27.03.2013 года принят Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, в котором предусмотрены более высокие нормативы к уровню юных футболистов по физической и технико-тактической подготовке в зависимости от этапа подготовки [7].

Однако, как показали предварительные исследования [8], проведенные на юных футболистах спортивной школы «Зенит-Ижевск» на этапе спортивной специализации (возраст 13 лет), результаты тестирования по большинству контрольных испытаний не соответствовали нормативам, предусмотренным стандартом, что потребовало поиска соответствующих средств общей физической подготовки юных футболистов.

**Целью** исследования является определение содержания и средств основной гимнастики и их влияние на физическую подготовленность юных футболистов.

В проведении исследования использовались следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, документов планирования, формирующий педагогический эксперимент, контрольные испытания, математико-статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перспективность подготовки юных футболистов прежде всего определяется уровнем развития у них физических качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, выносливость и координационные способности. Поэтому проблема физической подготовки в спорте вообще и в футболе в частности остается одной из наиболее актуальных [9-11].

В основе физической подготовки юных футболистов физические качества составляют определенный фундамент, на базе которого осуществляется технико-тактическая подготовка. В физической подготовке выделяют общую (ОФП) и специальную (СФП). Средствами ОФП

обычно являются упражнения из других видов спорта, в том числе гимнастики, которые позволяют целенаправленно развивать отдельные физические качества и повышать у юных футболистов функциональные возможности [3; 6].

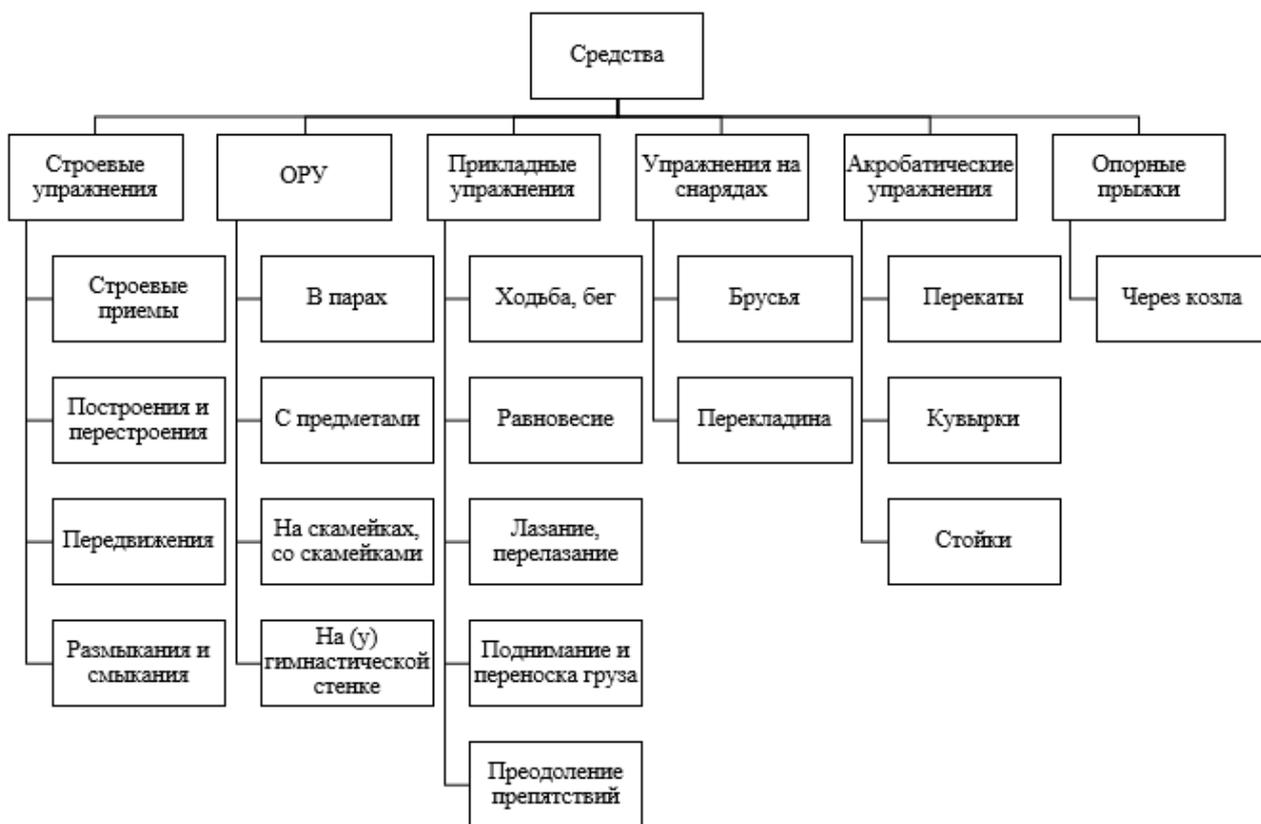
Таким образом, для повышения мастерства юных футболистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах начальной подготовки и спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков.

Как утверждают некоторые авторы [2; 10], важное место в физической подготовке имеет силовая подготовка, так как силовые способности определенным образом влияют на развитие и проявление других качеств. Поэтому следует считать, что силовая подготовленность футболистов – одно из наиболее важных необходимых физических качеств.

В этой связи следует отметить, что большими потенциальными возможностями для повышения уровня общей физической подготовки юных футболистов являются средства основной гимнастики, особенно это касается развития таких качеств, как сила, гибкость и координационные способности [12].

Для изучения влияния занятий основной гимнастикой на физическую подготовленность юных футболистов проводился формирующий педагогический эксперимент. В нем приняли участие юные футболисты спортивной школы по футболу АУ УР «Футбольный клуб «Зенит-Ижевск», которые одновременно являются учащимися Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Спортивный лицей № 82» и посещают уроки физической культуры. В настоящее время в лицее обучается 219 человек, это 10 классов-комплектов (с 4 по 11 класс). Обучающиеся занимаются в режиме одной смены, в условиях продленного дня, при 5-дневной учебной неделе (4 класс) и 6-дневной с 5 по 11 класс. Прием в 4-й класс лицея осуществляется на основании решения тренерского совета. По решению тренерского совета учащиеся начиная с 4-го класса посещают уроки физической культуры с направленностью основной гимнастики один раз в неделю в течение всего учебного года. При этом основная гимнастика проводится с мальчиками 4-9 классов, а юноши 10, 11 классов занимаются атлетической гимнастикой. За основу занятий взята комплексная программа физического воспитания под редакцией А.П. Матвеева, но с внесением существенных коррективов в документы планирования с учетом специализации учащихся, занимающихся футболом.

На уроках основной гимнастики практически используется весь арсенал средств основной гимнастики (рис. 1).



*Рис. 1. Средства основной гимнастики на уроках физической культуры с юными футболистами*

Уроки физической культуры с гимнастической направленностью, как и другие уроки по физической культуре, имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, далее следует основная часть, и завершаются заключительной.

В подготовительной части проводятся разновидности строевых упражнений, элементы игровых заданий на внимание и координацию, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов с элементами аэробики и с предметами, в парах, упражнения на осанку и т.д.

В основную часть включаются упражнения на снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения и, что очень важно, упражнения, направленные на общую физическую подготовку посредством выполнения общеразвивающих упражнений повышенной интенсивности как отдельных, например на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, так и посредством проведения круговой тренировки [12].

Особое внимание на уроках основной гимнастики с юными футболистами уделялось акробатическим упражнениям, упражнениям на координацию, гибкость, прыгучесть. Акробатические упражнения, проводимые с юными футболистами, характеризуются динамичностью и эмоциональностью и, кроме определенного влияния на развитие

физических качеств, улучшают функцию вестибулярного аппарата, формируют умение управлять своим телом во времени и в пространстве, что имеет важное значение в соревновательной деятельности. Значительное разнообразие гимнастических упражнений и возможность их строго направленного воздействия являются для юных футболистов необходимым средством и методом развития координационных способностей: равновесия, ритма, умения оценивать свои движения во времени, в пространстве и в проявлении мышечных усилий, а также силы мышц рук, ног, туловища, гибкости и силовой выносливости.

Для определения эффективности влияния средств основной гимнастики на проявление физических способностей юных футболистов в начале и в конце каждого учебного года для каждого класса определялись исходный и конечный уровень координационных и силовых способностей, быстроты и гибкости. Для оценки этих способностей использовались упражнения, рекомендуемые комплексными программами по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов А.П. Матвеева и В.И. Ляха.

В рамках статьи представим полученные результаты в контрольных испытаниях юных футболистов 7 класса. Для оценки физической подготовленности были проведены контрольные испытания по следующим способностям: быстрота – прыжки через скакалку в максимальном темпе за 25 сек.; сила – подтягивание из виса на количество раз и поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой на количество раз за 30 сек. (пресс), гибкость – наклон вперед из положения сидя, в см. Диаграмма динамики изменения показателей в упражнении на пресс юных футболистов представлена на рисунке 2.

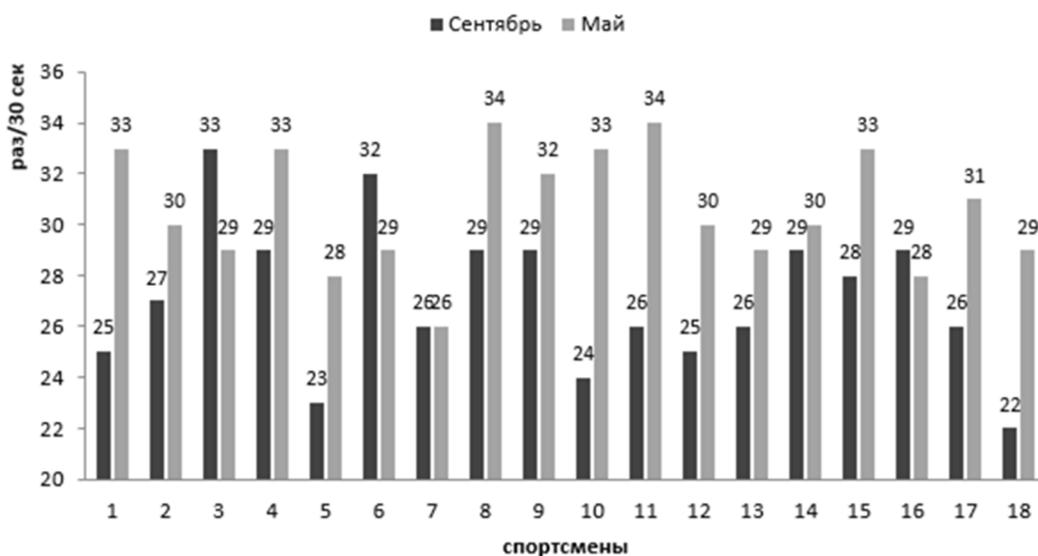


Рис. 2. Темпы прироста показателей в упражнении на пресс

Из рисунка 2 видно, что из восемнадцати футболистов четырнадцать улучшили

индивидуальные показатели, у одного спортсмена результат не изменился, а у трех футболистов показатели ухудшились в связи с получением травм. Проверка достоверности различий между полученными результатами в начале и в конце учебного года с помощью t-критерия Стьюдента для связанных данных показала достоверные различия ( $t=4$  при  $P<0,05$ ).

Граничное значение ( $t_{гр}$ ) при  $P_{0,05}$  равно 2,1.

Диаграмма динамики изменения показателей в упражнении на гибкость представлена на рисунке 3.

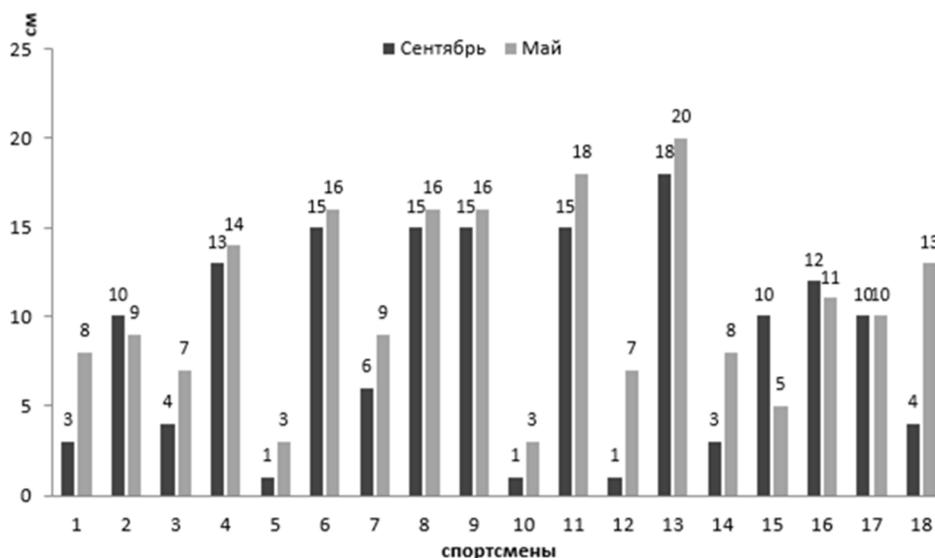


Рис. 3. Темпы прироста показателей в упражнении на гибкость

Из рисунка 3 также видно, что большинство юных футболистов улучшили свои показатели, но расчет достоверности различий по t-критерию Стьюдента для связанных результатов не выявил достоверных различий ( $t=2,1$  при  $P>0,05$ ). Граничное значение ( $t_{гр}$ ) при  $P_{0,05}$  равно 2,9.

Диаграмма динамики изменения силовых способностей юных футболистов на основе тестового упражнения «Подтягивание из виса на высокой перекладине» представлена на рисунке 4.

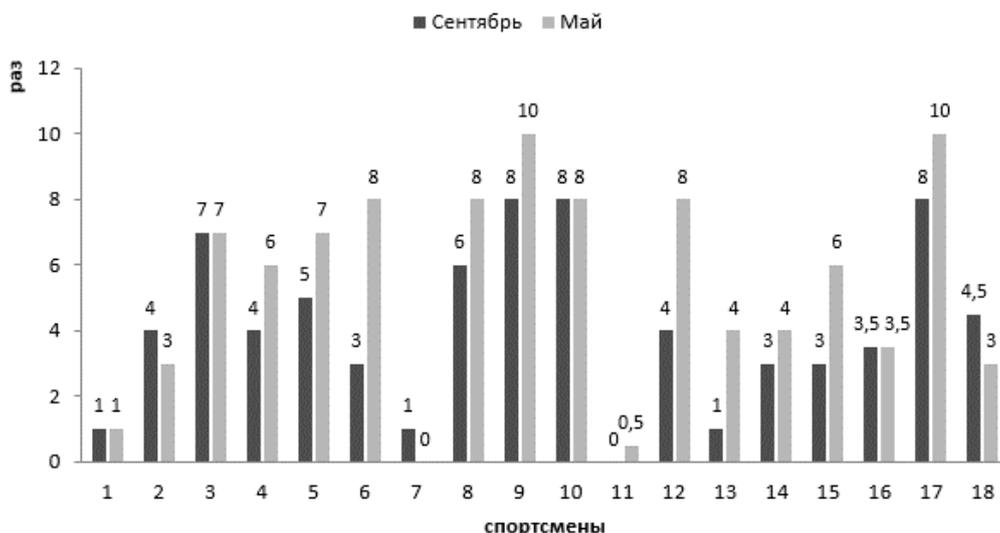


Рис. 4. Темпы прироста силовых показателей (подтягивание) футболистов 7 класса

Из рисунка 4 видно, что и по этому показателю выявлен определенный сдвиг индивидуальных показателей в сторону повышения. Проверка достоверности различий между полученными результатами в начале и в конце учебного года с помощью t-критерия Стьюдента для связанных данных и здесь показала достоверные различия ( $t=3$  при  $P<0,05$ ). Граничное значение ( $t_{гр}$ ) при  $P_{0,05}$  равно 2,1.

Диаграмма динамики изменения индивидуальных показателей в упражнении «Прыжки на скакалке» представлена на рисунке 5.

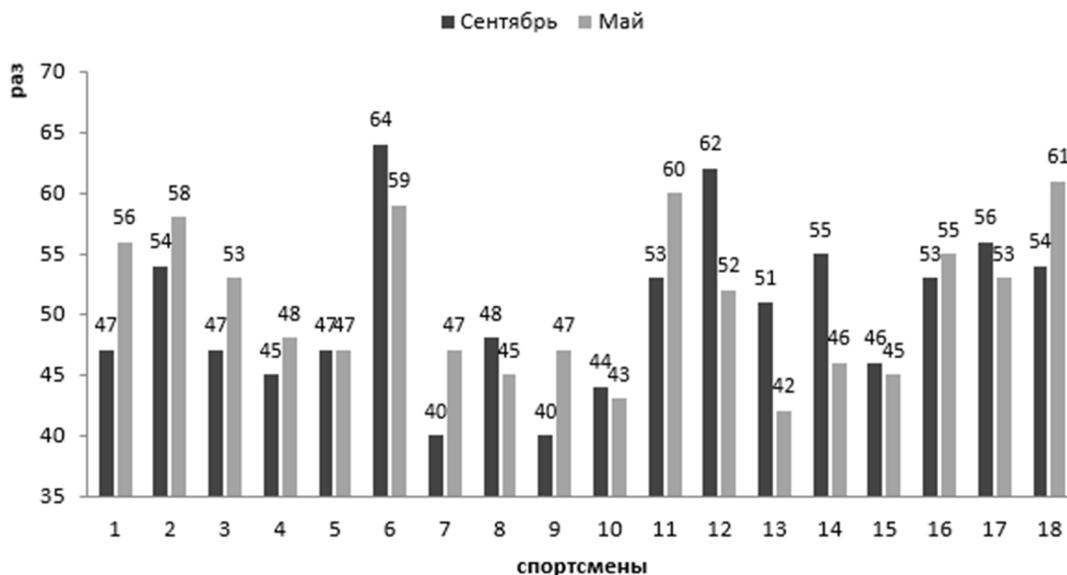


Рис. 5. Темпы прироста в упражнении «Прыжки на скакалке» футболистов 7 класса

Из рисунка 5 видно, что и в этом тесте большинство юных футболистов улучшили свои показатели, однако достоверных различий между полученными в начале и в конце учебного года результатами, рассчитанными по t-критерию Стьюдента для связанных

данных, не обнаружено ( $t=0,4$  при  $P>0,05$ ). Граничное значение ( $t_{гр}$ ) при  $P_{0,05}$  равно 2,1.

Достоверные различия произошли в координационных способностях, оцениваемых с помощью двух упражнений: последовательное выполнение пяти кувырков в сек. ( $t=11,3$  при  $P<0,05$ ) и челночный бег 3x10 м в сек. ( $t=8,8$  при  $P<0,05$ ). Сводная таблица среднеарифметических данных и стандартных отклонений по каждому контрольному испытанию приведены в таблице.

Показатели среднеарифметических данных и стандартных отклонений

Контрольные испытания	$\bar{x} \pm \sigma$	
	Сентябрь	Май
Поднимание и опускание туловища из положения лежа	27,11±2,83	30,61±2,29
Упражнения на гибкость	8,67±5,65	10,72±4,94
Подтягивание	4,11±2,45	5,39±3,04
Прыжки на скакалке	50,33±6,49	50,94±5,97
Челночный бег	7,97±0,24	7,54±0,23
Кувырки	6,25±0,49	5,68±0,43

**Выводы.** Анализ и оценка полученных результатов в формирующем педагогическом эксперименте позволяют сделать вывод о том, что в результате проведения занятий по основной гимнастике с юными футболистами в течение учебного года произошли положительные изменения практически во всех показателях. Достоверные различия получены в контрольных упражнениях на силу и координацию, несколько ниже показатели на быстроту и гибкость. В целом следует отметить, что средства основной гимнастики являются хорошим подспорьем в повышении уровня общей физической подготовленности юных футболистов.

#### Список литературы

1. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А. Стула, В. Губа. – М.: Спорт: Человек, 2015. – 185 с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: метод. пособие. - М.: Человек, 2014. - 177 с.
3. Слуцкий Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 22 с.
4. Ермаков В.В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годовых тренировочных циклов: автореф. дис. ... канд. пед. наук.

– Краснодар, 2017. – 25 с.

5. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
6. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
7. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол: Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz147-27032013.pdf> (дата обращения 15.03.2018).
8. Шаргави Али Шакир, Петров П.К. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям Федерального стандарта по виду спорта футбол // Вестник Удмуртского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. - 2017. - Вып. 4. - С. 491-495.
9. Лях В.И. Координационная тренировка в футболе. - М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.
10. Диас Стефане Белони Корреа Диелл. Закономерности сочетания динамических и статодинамических локальных силовых упражнений при совершенствовании точности ударов футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2014. – 23 с.
11. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 448 с.