

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Т. Колунин**

Тюменский государственный университет, Тюмень

**Ключевые слова:** гимнастические упражнения, физическая подготовка, физические качества, футбол, этап начальной подготовки.

**Введение.** Успешность становления спортивного мастера в футболе определяется многими факторами: уровнем физического развития спортсмена, его природными задатками, желанием тренироваться, а также организацией тренировочного процесса.

На сегодняшний день поиск рациональной структуры и содержания тренировочных занятий в футболе обусловлен необходимостью подготовки уже сейчас начинающих футболистов к тем изменениям, которые неизбежны в этом виде спорта через 10–15 лет.

Одной из основных задач, прописанных в программе по футболу, рекомендованной Российским футбольным союзом, на этапе начальной подготовки является содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся, развитию общей физической подготовленности и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать комплексы гимнастических упражнений, направленных на физическую подготовку футболистов 8–9 лет.

**Методы и организация исследования.** Для оценки физической подготовленности футболистов мы использовали ряд тестов, рекомендованных программой по футболу для специализированных детско-юношеских спортивных школ: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, бег на 30 и 300 м, ведение мяча по восьмерке, жонглирование. Также нами были использованы тесты из программы по гимнастике для детей этого возраста: наклон из положения стоя, повороты на гимнастической скамье, равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату.

Исследование проводилось в период с сентября 2011 г. по май 2012 г. на базе СДЮСШОР ФК «Тюмень» г. Тюмени с привлечением к исследованию 36 детей в возрасте 8–9 лет, занимающихся футболом в командах ФК «Тюмень-2003» и МФК «Тюмень-2003».

Испытуемые занимались футболом 2–3 года в группах начальной подготовки 3-го года обучения. Тренировки проходили 4 раза в неделю по 1,5 ч. Содержание занятий по технической и специальной физической подготовке в обеих группах было примерно одинаковым. Различия заключались в том, что футболисты экспериментальной группы (ЭГ) один раз в неделю занимались гимнастикой в специализированном зале под руководством тренера по спортивной гимнастике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ физической подготовленности футболистов в начале педагогического эксперимента показал, что достоверные отличия между контрольной (КГ) и ЭГ отсутствуют, это свидетельствует об однородности групп.

В процессе занятий с футболистами ЭГ использовались специально подобранные, с учетом специфики спортивной деятельности, гимнастические упражнения для развития основных физических качеств футболистов 8–9 лет: ловкости, быстроты, гибкости, а также направленные на освоение техники базовых гимнастических упражнений. В занятия включались следующие упражнения: равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, равновесие на правой и левой ноге, махи назад и вперед, выкруты с гимнастической палкой, мост, шпагат, наклон, группировка, перекуты в группировке, кувырки вперед и назад, боком, перевороты боком, стойки: на лопатках, на голове, на руках.

В конце основной части занятия использовались упражнения преимущественно скоростно-силового и силового характера. Упражнения выполнялись фронтальным, групповым и поточным способом.

Проведя тестирование физической подготовленности в конце педагогического эксперимента, установили, что футболисты ЭГ достоверно ( $p < 0,05$ ) превосходили своих сверстников из КГ по результатам всех тестов.

Как показал анализ динамики физической подготовленности у футболистов ЭГ, результаты во всех тестах достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшились. Наибольший процент прироста был отмечен в следующих показателях: бег на 30 м (40,9%), челночный бег 3×10 м (45,8%), наклон вперед (42,5%), жонглирование (64,3%).

В то же время в КГ достоверные изменения были отмечены лишь в беге на 30 м и прыжке в длину с места.

На наш взгляд, улучшение физической подготовленности футболистов ЭГ произошло благодаря использованию в тренировочном процессе гимнастических упражнений. В ходе исследования мы обнаружили тесную корреляционную взаимосвязь между отдельными гимнастическими упражнениями и специальными упражнениями футболистов, такими как подтягивание и ведение мяча по восьмерке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и жонглирование, лазанье по канату и жонглирование.

Сравнивая полученные результаты с модельными характеристиками для футболистов этого возраста, мы установили, что к концу педагогического эксперимента в команде ФК «Тюмень-2003» увеличилось число игроков, имеющих физические качества на уровне выше среднего и высоким в сравнении с началом учебного года.

**Выводы.** Возраст 8–9 лет благоприятен для развития основных физических качеств футболистов (скоростных, координационных, гибкости), являющихся базовыми для специальной физической подготовленности, а также освоения техники и тактики футбола.

Использование в тренировочном процессе футболистов специально подобранных гимнастических упражнений, с учетом специфики спортивной деятельности, для развития основных физических качеств оказывает положительное влияние на их физическую подготовленность.

Информация для связи с автором: kolunin2@mail.ru

Поступила в редакцию 26.09.2013 г.