

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

УДК/UDC 796.015

Поступила в редакцию 30.06.2017 г.



Информация для связи с автором:
kolunin2@mail.ru

Кандидат биологических наук, доцент **Е.Т. Колунин**¹

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

INTERIM PROGRESS ANALYSIS OF ADAPTED GYMNASTICS PRACTICES APPLIED IN BEGINNER FOOTBALLERS' TRAINING PROCESS

PhD, Associate Professor **E.T. Kolunin**¹

¹Tyumen State University, Tyumen

Аннотация

Дан промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процесс тренировки футболистов на этапе начальной подготовки. Проведено сравнение и обоснование динамики физической подготовленности футболистов за период с 2015 по 2017 г. Отмечается, что результаты тестирования детей имеют волнообразную динамику и напрямую зависят от их физического развития и применяемых средств тренировки. Подбираемые средства гимнастики в экспериментальной группе в тренировочном процессе у футболистов имели свою специфику, так, в первый год они носили общеобразовательный характер и были направлены исключительно на укрепление здоровья и физическую подготовку детей. На втором году в тренировочном процессе экспериментальной группы использовались гимнастические упражнения, схожие по своей структуре с игровой деятельностью футболиста, способствующие формированию техники футбола и специальной физической подготовке. Обосновано положительное влияние конвергирования гимнастических упражнений с учетом сенситивных периодов развития детей, их кинезиологического потенциала и специфики игровой деятельности на физическую подготовленность футболистов. Установлена корреляционная зависимость между результатами общей и специальной физической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: конвергенция, средства гимнастики, физическая подготовка, физические способности, начальная подготовка, футбол.

Annotation

The study considers and analyses benefits of the adapted gymnastic practices in the beginner footballers' training process as verified by the footballers' physical progress rating tests in the period of 2015 to 2017. It should be noted that the children's physical progress tests showed wavelike progress profiles directly dependent on the individual physical development and applied training methods. The adapted gymnastic practices applied in the Experimental Group (EG) of the beginner footballers were prudently designed to ensure due body conditioning, health improvement and physical progress in the first training year. In the second training year, the EG trainings included the adapted gymnastic practices largely mimicking football skills to facilitate the football technique mastering and special physical progress. The study data and analyses demonstrated benefits of the adapted gymnastic practices for the beginner footballers' training process designed with due account of the sensitive body development periods, kinesiological potentials and specific game requirements in the physical progress securing training process. The study found correlation of the overall and special physical progress rates in the beginner footballers..

Keywords: adaptation, gymnastics practices, physical training, physical qualities, beginner training, football.

Введение. Выстраивание многоступенчатой системы подготовки футболистов является одной из важнейших задач, стоящих перед Российским футбольным союзом. Специалисты отмечают, что существенные резервы роста мастерства футболистов кроются в повышении скорости выполнения технических приемов за счет совершенствования процесса физической подготовки игроков [1].

Подготовка детей на начальном этапе нуждается в особом внимании, в связи с тем что в этот период происходит процесс биологического созревания организма и психики ребенка, закладываются основы здоровья и работоспособности. В этот период у детей следует сформировать правильную осанку, прочные и экономичные двигательные умения и навыки, что

составит в дальнейшем фундамент их двигательной подготовленности [2, 4, 8].

В погоне за быстрыми спортивными результатами тренеры нерационально планируют и организуют тренировочный процесс, предъявляя повышенные требования к физической, технической и психологической подготовке. Это приводит к снижению темпов прироста результатов на тренировочном этапе и на этапе спортивного совершенствования, а нередко – к полному прекращению спортивных занятий из-за травм, перенапряжений, перетренированности [6].

Кроме того, в последние десятилетия в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья спортивного резерва, статистика свидетельствует о многочисленных

спортивных травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата начинающих спортсменов [4, 7].

Цель исследования – провести промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки футболистов.

Методика и организация исследования. Для оценки физической подготовленности спортсменов мы использовали тесты, рекомендованные примерной программой для спортивных школ, а также Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Исследование проводилось с сентября 2015 г. по май 2017 г. на базе ЦПСР ФК «Тюмень» г. Тюмени. В исследовании приняли участие 55 футболистов 2007 г.р. Занимающиеся были разделены на экспериментальную группу – ЭГ (27 чел.), занимающуюся по программе спортивной подготовки футболистов на основе конвергенции средств гимнастики, и контрольную – КГ (31 чел.), занимающуюся по программе, разработанной методистами ЦПСР ФК «Тюмень» и включающую только отдельные гимнастические упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Под конвергированием средств гимнастики в другие виды спорта понимается совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих гимнастических упражнений и техник в содержание тренировки спортсменов, целенаправленно ориентированных на физическую подготовку занимающихся, предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов [5].

При планировании тренировочного процесса спортсменов ЭГ на первом году тренировочных занятий 35% от общего объема используемых средств в этот период занимали гимнастические упражнения. Конвергируемые средства гимнастики, применяемые в этот период, использовались в большей степени без учета специфики футбола и включали в себя следующие упражнения: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения и прыжки. Гимнастические упражнения использовались на каждом тренировочном занятии в подготовительной и заключительной части, и один раз в неделю футболисты ЭГ занимались гимнастикой в специализированном зале под руководством тренера по спортивной гимнастике.

Анализ динамики результатов тестирования футболистов 8-9 лет показал, что за первый год их тренировки на основе конвергенции средств гимнастики физическая подготовленность спортсменов ЭГ достоверно улучшилась по результатам всех тестов ($p < 0,05$). К концу 2015/2016 учебного года футболисты ЭГ превосходили своих сверстников ($p < 0,05$) по ряду тестов: «Прыжок в длину с места», «Подтягивание в висе», «Наклон из положения стоя», «Челночный бег», «Поднимание туловища за 60 с» [6].

По окончании летних каникул в сентябре 2016 г. было проведено очередное тестирование физической подготовленности футболистов КГ и ЭГ. Сравнивая полученные результаты, мы установили, что за период с июня по сентябрь 2016 г. в обеих группах произошло некоторое снижение результатов по всем тестам. Это можно объяснить тем, что дети в каникулярное время с июля до середины августа мало внимания уделяли самостоятельной физической подготовке. Вместе с тем у многих футболистов был отмечен ростовой скачок, связанный

Динамика физической подготовленности футболистов 9-10 лет в 2015/2016 учебном году ($M \pm m$)

Тесты		Группы		p
		КГ (n=31)	ЭГ (n=27)	
Бег на 30 м (с)	До эксперимента	5,78±0,12	5,82±0,14	>0,05
	После эксперимента	5,45±0,16	5,15±0,11	<0,05
Динамика (%)		5,7	11,5	
p		p>0,05	p<0,05	
Прыжок в длину с места (см)	До эксперимента	165,1±2,52	163±2,34	>0,05
	После эксперимента	154±3,36	172,4±3,89	<0,05
Динамика (%)		- 6,7	5,8	
p		p<0,05	p<0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (колич.)	До эксперимента	29,6±2,46	26,9±1,81	<0,05
	После эксперимента	27,2±1,7	34,5±2,14	<0,05
Динамика (%)		- 8,1	28,2	
p		p>0,05	p<0,05	
Подтягивание в висе (колич.)	До эксперимента	4,9±0,97	2,2±0,59	<0,05
	После эксперимента	3,59±0,58	4,9±0,91	<0,05
Динамика (%)		- 26,7	122,7	
p		p>0,05	p<0,05	
Наклон из положения стоя (см)	До эксперимента	12,8±0,71	11,9±0,70	>0,05
	После эксперимента	8,95±0,50	13,38±1,3	<0,05
Динамика (%)		- 30	12,4	
p		p<0,05	p>0,05	
Челночный бег 3x10 м (с)	До эксперимента	8,02±0,05	7,86±0,10	>0,05
	После эксперимента	7,77±0,05	7,66±0,12	>0,05
Динамика (%)		3,1	2,5	
p		p<0,05	p>0,05	
Поднимание туловища за 60 с (колич.)	До эксперимента	50,1±1,88	49,9±1,81	>0,05
	После эксперимента	50,9±0,93	52±1,43	>0,05
Динамика (%)		1,6	4,2	
p		p>0,05	p>0,05	

с увеличением длины и массы тела, который, как известно, негативно сказывается на физической подготовленности детей.

В процессе конвергирования средств гимнастики на втором году обучения нами учитывались специфика игровой деятельности футболиста, а также отстающие в развитии физические способности, и сенситивный период. Среди применяемых в этот период средств гимнастики следует выделить такие упражнения и техники, которые на основе положительного переноса способствовали формированию у занимающихся техники владения мячом (имитационные упражнения с мячом и без мяча, включенные в комплекс общеразвивающих упражнений), самостраховки при падениях, ориентации в пространстве и переключению от одного вида действий к другому по условному сигналу. Для детей подбирались сложнокоординационные упражнения, а также упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств с преимущественной направленностью для мышц ног, проводимые игровым и поточным методами.

В июне 2017 г. нами было проведено повторное тестирование физической подготовленности футболистов (см. таблицу).

Как показывают данные таблицы, у футболистов ЭГ произошли достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) в тестах: «Бег на 30 м» – на 0,67 с, «Прыжок в длину с места» – на 9,4 см, «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» – на 7,6 раза, «Подтягивание в висе» – на 2,7 раза. В остальных тестах динамика была позитивной, однако прирост результатов был недостоверен ($p > 0,05$). К окончанию второго года обучения нами установлено, что футболисты ЭГ практически во всех тестах достоверно превосходят футболистов КГ ($p < 0,05$). На наш взгляд, прирост результатов у футболистов ЭГ обусловлен конвергированием в тренировочный процесс средств гимнастики.

В КГ прирост оказался достоверным ($p < 0,05$) только в тесте «Челночный бег 3х10 м». Вместе с тем вызывает настороженность отрицательная динамика в результатах, показанных футболистами КГ в следующих тестах: «Прыжок в длину с места» – 11,1 см, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 2,4 раза, «Подтягивание в висе» – 1,31 раза, «Наклон из положения стоя» – 3,85 см. На наш взгляд, это обусловлено нерациональным планированием и организацией тренировочного процесса, неэффективными упражнениями и отсутствием должного контроля за качеством их выполнения, с одной стороны, и ростовым скачком, который наблюдается у детей – с другой.

Сравнивая полученные результаты с модельными характеристиками футболистов этого возраста, мы установили, что к концу педагогического эксперимента увеличилось число детей в ЭГ, имеющих уровни развития физических способностей выше среднего и высоких, в сравнении с началом педагогического эксперимента.

В ходе исследования нам удалось обнаружить тесную корреляцию между отдельными гимнастическими упражнениями и упражнениями, характеризующими специальную физическую подготовленность футболистов, такими как подтягивание и ведение мяча по восьмерке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и жонглирование.

Вывод. Организация тренировочного процесса футболистов на этапе начальной подготовки, основанная на конвер-

гировании средств гимнастики, является эффективной, это подтверждается позитивной динамикой пророста результатов тестирования физической подготовленности и тесной взаимосвязи между результатами в тестах с преимущественно гимнастической направленностью и тестах специальной физической подготовленности.

Литература

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
3. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогических исследований по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
4. Дуров А.М. Преимущество хронобиологического подхода в оценке уровня функциональных, адаптационных возможностей и биологического возраста человека / А.М. Дуров, Н.Я. Прокопьев, Л.Н. Шатилов, и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 12 – С. 93-95.
5. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 12. – С. 78-82
6. Колунин Е.Т. Физическая подготовка спортивного резерва в командных игровых видах спорта на основе конвергирования средств гимнастики / Е.Т. Колунин // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 12. – С. 62-64.
7. Симонова Е.А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / Е.А. Симонова, С.В. Дмитриева // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 12. – С. 21-23.
8. Стародубцева И.В. Особенности развития дошкольников 6-7 лет, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности / И.В. Стародубцева // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 12. – С. 27-30.

References

1. Antipov A.V., Guba V.P., Tyulenkov S.Y. Diagnostika i trenirovka dvigatelnykh sposobnostey v detsko-yunosheskom futbole [Diagnosis and training of motor abilities in children's and youth football]. Moscow: Sovetskiy sport publ., 2008, 152 p.
2. Bal'sevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka [Human Ontokineziology]. Moscow: Teoriya i praktika fiz. kultury i sporta publ., 2000, 275 p.
3. Zagvyazinskiy V.I., Manzheley I.V. Obschchaya panorama pedagogicheskogo issledovaniya po problemam fizicheskoy kul'tury i sporta [Pedagogical research in physical education and sport: Overview]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 3, pp. 3-5.
4. Durov A.M., Prokop'ev N.Y., Shatilovich L.N. Shatilovich, et al Preimushchestvo khronobiologicheskogo podkhoda v otsenke urovnya funktsionalnykh, adaptatsionnykh vozmozhnostey i biologicheskogo vozrasta cheloveka [Benefits of chronobiological approach in rating human biological age, functionality and adaptive capability]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 12, pp. 93-95.
5. Kolunin E.T. Sistema konvergentsii sredstv gimnastiki v protsess nachal'noy podgotovki sportivnogo rezerva [Convergence of Gymnastics Techniques during Basic Training of Athletes of Sports Reserve]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2014, no. 12, pp. 78-82
6. Kolunin E.T. Fizicheskaya podgotovka sportivnogo rezerva v komandnykh igrovyykh vidakh sporta na osnove konvergirovaniya sredstv gimnastiki [Sport reserve physical training in team game sports based on converted gymnastic practices]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 12, pp. 62-64.
7. Simonova E.A., Dmitrieva S.V. Otsenka fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov k vypolneniyu norm VFSK «Gotov k trudu i oborone» [Rating school children's physical fitness for Russian physical culture and sports "Ready for Labour and Defence" (GTO) complex tests]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 12, pp. 21-23.
8. Starodubtseva I.V. Osobennosti razvitiya doshkolnikov 6-7 let, zanimayushchikhsya razlichnymi vidami fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti [Developmental effects of different physical training and sport practices on 6-7 year-old preschoolers]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 12, pp. 27-30.