

На первом этапе упражнения выполнялись с постепенным увеличением амплитуды в медленном темпе на каждой тренировке, на втором этапе упражнения выполнялись с максимальной амплитудой 3-4 раза в неделю.

4. По окончании эксперимента повторное тестирование показало достоверное улучшение изучаемых показателей у борцов ($p < 0,05$):

- в контрольном упражнении «Наклон» у борцов экспериментальной группы - 32,37%, у борцов контрольной группы - 22,78%;

- в контрольном упражнении «Шпагат» у борцов экспериментальной группы - 33,33%, у борцов контрольной группы - 20,93%;

- в контрольном упражнении «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы - 40,00%, у борцов контрольной группы - 37,50%;

- в контрольном упражнении «Мост» у борцов экспериментальной группы - 9,76%, у борцов контрольной группы - 5,84%.

Библиографический список

1. Айсуев, Л. Д. Спортивная борьба (актуальные вопросы теории и практики) / С. В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. - 104 с.

2. Блеер, А. Н. Как повысить соревновательную надёжность борцов / А. Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 52

3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - Киев : Олимпийская литература, 2002. - 292 с.

УДК 796.015

Е.Т. Колунин, В.А. Матяш

ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e.t.kolunin@utmn.ru

Аннотация. На сегодняшний день спортивно-оздоровительный этап является одним из основных этапов многолетней спортивной подготовки, в этот период должны закладываться фундамент общего здоровья организма, формироваться основы двигательных действий и развиваться физические способности начинающих спортсменов. Отсутствие строгой регламентации со стороны Федеральных стандартов спортивной подготовки и федераций по видам спорта дают возможность спортивным школам самостоятельно определять содержание программ на данном этапе. В статье рассматриваются вопросы подготовки футболистов 6-7-летнего возраста, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе. Обоснована эффективность разработанной программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки футболистов 6-7 лет, включающая в себя акробатические упражнения и плавание.

Ключевые слова: футбол, программа, спортивно-оздоровительный этап, физическая подготовка, физическая подготовленность, нормы ВФСК ГТО.

E.T. Kolunin, V.A. Matyash

FOOTBALL PLAYERS AGED 6-7 YEARS OLD TRAINING DURING SPORTS IMPROVING STAGE

Tyumen state university, Russia, Tyumen, e.t.kolunin@utmn.ru

Summary. Nowadays sports improving stage is considered to be of vital importance for the long-term sports preparation. During this period general health as well as physical actions foundation and physical abilities of athletes-beginners are being formed and developed.

Sports schools determine this stage content programs independently, being no strict regulations of Federal standards sports preparation as well as sports Federations.

The article deals with training of football players aged 6-7 years old during sports improving stage. The efficiency of the developed program for this very stage including acrobatic exercises and swimming is proved in this article.

Keywords: soccer, program, sports stage, physical training, physical fitness, norms of VFSK GTO.

Футбол-это один из наиболее эффективных способов привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования у них навыков здорового образа жизни. Желание поиграть влечет дошкольников к занятиям футболом, объясняется это разнообразием игры и увлекательностью этого вида спорта. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей дошкольного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно сказывается на состоянии здоровья детей. Тренировочные занятия при этом рассматриваются как средство не только физической, технической, тактической подготовки начинающих футболистов, но и повышению умственной работоспособности и снятию утомления. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и спортивного режимов, что во многом способствует формированию здорового образа жизни [1,4].

Актуальность данной работы обусловлена противоречием между необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, формирования привычки у них систематически заниматься спортом, отбора детей для занятий футболом и отсутствием четких методических и практических рекомендаций по занятиям футболом с детьми на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу подготовки футболистов 6-7-летнего возраста, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

В исследовании приняло участие 63 человека 6-7 лет, занимающиеся футболом в ЦПСР ФК «Тюмень» на спортивно-оздоровительном этапе. Исследования проводились на стадионе "Геолог" город Тюмень. Были сформированы две группы контрольная и экспериментальная, которые в дальнейшем занимались по разработанной программе подготовки детей 6-7 лет по футболу.

Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента (сентябрь 2015 года) показали, что физическая подготовленность детей 6-летнего возраста не соответствует требованиям норм ВФСК ГТО. Неудовлетворительные результаты у всех участников педагогического эксперимента были получены в тестах: «Бег на 30м» и «Подтягивание». Что свидетельствовало о низких скоростных и силовых способностях детей 6-летнего возраста. С тестами «Бег на 1000 м» (без учета времени) и «Наклон» все испытуемые справились успешно. Это значит, что испытуемые имеют хорошую аэробную выносливость и гибкость. В тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища» и «Прыжок в длину с места» результаты занимающихся находились в пределах норм ВФСК ГТО, однако распределялись неравномерно по уровню.

Для оценки готовности детей 6-летнего возраста к занятиям футболом в начале педагогического эксперимента нами были проведены тесты, оценивающие специальную физическую подготовленность футболистов: «Ведение мяча 30 м», «Жонглирование», «Аут из положения сидя»[2]. Результаты тестирования специальной физической подготовленности показали, что дети плохо владеют мячом, т.к. у них отсутствует навык ведения мяча и жонглирования. Однако, практически все без исключения выполняют бросок мяча руками в пределах возрастных норм. Проведенное тестирование в начале педагогического эксперимента показало, что дети 6-летнего возраста, желающие заниматься футболом не имеют специальных навыков владения мячом, однако обладают достаточным уровнем развития физических способностей для освоения техники данного вида спорта. При этом отстающими в развитии являются силовые способности в тесте «Подтягивание» и скоростные способности в тесте «Бег на 30 м».

Опираясь на нормативные документы в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, рекомендации Российского футбольного союза ведущих ученых и практиков по организации занятий с детьми 6-7 лет [2,3,4,5], а также результаты констатирующего эксперимента нами была разработана программа спортивно-оздоровительного этапа подготовки футболистов 6-7-летнего возраста. Программа рассчитана на 200 часов в год и включает в себя: теоретическую подготовку – 8 ч., общефизическую подготовку – 80 ч., техническую подготовку – 52 ч., специальную физическую подготовку – 33 ч., тактическую подготовку – 13 ч., контрольные испытания – 10 ч. и соревнования – 4 ч.

По разработанной программе осуществлялся процесс подготовки футболистов экспериментальной группы в период с сентября 2015 года по июнь 2016 года под руководством тренера ЦПСР ФК «Тюмень» Матяш Валерия Анатольевича. Футболисты контрольной группы в этот период занимались по разработанной методистами ЦПСР ФК «Тюмень» программе для детей 6-7 летнего возраста под руководством другого тренера. Программа по которой были организованы занятия контрольной группы по количеству часов и видов подготовки не отличалась от программы экспериментальной группы. Однако содержание занятий и используемые в экспериментальной группе средства были различными. Так в частности в процессе подготовки футболистов экспериментальной группы были использованы акробатические упражнения и плавание. В то время, как футболисты контрольной группы занимались только в специализированных футбольных залах и площадках, уделяя внимание физической подготовке в конце тренировочного занятия при этом ограниченным количеством физических упражнений однообразного характера.

Проведя контрольные испытания в конце педагогического эксперимента нами было установлено, что прирост результатов в экспериментальной и контрольной группах по всем контрольным упражнениям оказался достоверным (таблица 1).

Однако в тесте «Подтягивание» прирост среднegrupповых результатов как в контрольной, так и экспериментальной группах был недостоверным. Это объясняется нами тем, что исходный уровень подготовленности занимающихся в данном тесте был низким. На наш взгляд для улучшения результатов в данном упражнении следует использовать средства гимнастики, направленные на укрепление мышц рук и плечевого пояса (различные виды лазания по скамейке, по гимнастической стенке, канату, шесту, по пластуны и др.) [3].

Достоверный прирост результатов в обеих группах объясняется как естественным приростом, в связи с возрастом занимающихся, так и эффективностью педагогических воздействий в рамках занятий футболом на спортивно-оздоровительном этапе. Не смотря на достоверные приросты результатов в контрольной группе следует отметить, что по всем тестируемым показателям футболисты экспериментальной группы достоверно превосходят своих сверстников из контрольной, что свидетельствует об эффективности разработанной программы по футболу на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности футболистов 6-7 лет за период педагогического эксперимента

Тесты	КГ(n=31)		t	ЭГ(n=32)		t
	До (M±m)	После (M±m)		До (M±m)	После (M±m)	
Сгибание и разгибание рук (кол-во)	15.97±2.19	25.58±1.5	p<0.05	21.56±1.95	32.87±2.40	p<0.05
Подтягивание, (кол-во)	0.55±0.17	1.16±0.2	p>0.05	1.28±0.37	1.68±0.34	p>0.05
Поднимание туловища (кол-во)	9.65±0.63	17.9±0.76	p<0.05	11.84±0.61	20.71±0.44	p<0.05
Бег на 30м (сек)	7.6±0.05	6.85±0.05	p<0.05	7.3±0.05	6.69±0.04	p<0.05

Ведение мяча 30м (сек)	9.16±0.14	8.05±0.08	p<0.05	8.76±0.12	7.76±0.08	p<0.05
Жонглирование, (кол-во)	1.77±0.10	3.32±0,22	p<0.05	2.69±0.2	8.44±1.96	p<0.05
Аут сидя (см)	297.23±8.98	376.58±11.58	p<0.05	315.03±8.31	419.87±13.42	p<0.05
Прыжок в длину с места (см)	118.55±1.70	135.1±1.54	p<0.05	132.44±1.94	142.97±1.89	p<0.05

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной программы спортивно-оздоровительного этапа по футболу для детей 6-7 лет.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Губа В. П. Методология подготовки юных футболистов: [учебно-методическое пособие для студентов вузов] / В. П. Губа, А. Стула. - Москва: Человек ;Sport, 2015. - 184 с.
3. Колунин Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т.Колунин. // Теория и практика физической культуры - 2015. - №12 - С. 22-25.
4. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие / О. Б. Лапшин. - Москва: Человек, 2014. - 176 с.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / сост. М. А. Годик [и др.]. – Нижний Новгород: ООО "Спринт", 2015.- 256 с.

УДК: 796.01.07

М.О. Паршикова студент; Е.А. Симонова, к.п.н., доцент **ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАРЬЕРИСТОК 20-23 ЛЕТ**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
marri1994@mail.ru, e_simonova@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматривается проблема методики подготовки в условиях среднегорья и ее влияния на результаты соревновательной деятельности. Авторами разработана методика специальной физической и технической подготовок на период тренировочных сборов в условиях среднегорья, выявлена взаимосвязь гладкого и барьерного бега на 400 метров.

Ключевые слова: методика, барьерный бег на 400 метров, техническая и физическая подготовки барьеристок, тренировочный процесс, среднегорье.

M.O. Parshikova, student **E.A. Simonova, the candidate of pedagogical sciences, assistant professor** **THE INFLUENCE OF THE TECHNIQUE OF SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING IN THE MOUNTAINS ON THE RESULTS OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF HURDLERS 20-23 YEARS OLD**

Tyumen State University, Tyumen, Russia, marri1994@mail.ru, e_simonova@mail.ru

Annotation: The article deals with the problem of methods of training in the Midlands and its impact on the results of competitive activity. The authors have developed methods of special physical and technical training for the period of training camp in the mountains and found correlations with running and hurdles on 400 meters.

Key words: methods, hurdles, 400 meters, technical and physical training of hurdlers, the training process, the midlands.

Бег на 400 метров с барьерами относится к одному из самых сложных и тяжелых дисциплин легкой атлетики. Спортсменам «барьеристам» нужно быстро и относительно