

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне спорту і турызма
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел спорту і турызма

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ
І МОЛАДЗІ: ВЫКЛІКІ І ПЕРАСЦЯРОГІ

Зборнік навуковых прац выкладчыкаў,
спецыялістаў і студэнтаў

Брэст
«Альтэрнатыва»
2015

УДК 008(082)
ББК 71я43
Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пракакол № 9 ад 05 сакавіка 2015 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст),
П. Мазур (Хэлм), І.І. Лосева (Мінск), С. Нікіцін (Седльцэ)

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2015. – 152 с.

ISBN 978-985-521-487-9.

У зборніку змешчаны артыкулы даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Расіі, якія разглядаюць тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі.

Матэрыялы, што надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню дзяцей і моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК 008(082)
ББК 71я43

ISBN 978-985-521-487-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2015
© Афармленне. ПВГУП «Издательство Альтернатива», 2015

ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С 9–10 ДО 11–12 ЛЕТ

Введение. В современном футболе уровень координационной подготовленности игроков должен обеспечивать выполнение значительного объема двигательной деятельности, осуществляемой в неожиданных, непредсказуемых ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации, равновесию, переключению, перестроению, ритму согласованию, дифференцированию пространственно-временных и динамических характеристик двигательных действий. Практически все выше перечисленные способности в настоящее время объединяются в понятие специфические координационные способности (КС), развитие которых создает фундамент, базу для специальных КС и дальнейшего роста технического мастерства футболиста [1].

В настоящее время имеется множество теоретических и особенно экспериментальных работ, несущих важные сведения об общих основах диагностики, структуры, развития и тренировки координационных способностей. Большинство фундаментальных исследований, касающихся вышеуказанных аспектов, выполнены на детях школьного возраста.

Однако остается целый ряд проблем координационной подготовки, которые по степени своей научной разработанности не имеют серьезного экспериментального подтверждения. К числу их можно отнести проблему индивидуального развития специфических координационных способностей у юных спортсменов в игровых видах спорта. В подготовке юных и квалифицированных спортсменов до настоящего времени она остаётся мало разработанной [2].

В литературе координационная подготовленность рассматривается преимущественно как один из главных резервов повышения технико-тактической эффективности соревновательной деятельности и один из основных критериев, применяемых при отборе детей к занятиям спортивными играми [2, 3].

В настоящее время в литературе можно встретить множество теоретических и экспериментальных работ, авторы которых получили важные сведения в сфере общих основ диагностики, развития и тренировки координационных способностей, в том числе и в футболе [2, 3]. Однако многие вопросы развития специфических координационных способностей в ходе соревновательного процесса у юных спортсменов до настоящего времени остаются слабо изученными, не достаточно разработанными и не имеют серьезного экспериментального обоснования. Например, нам практиче-

ски не удалось встретить лонгитюдных исследований изменения координационной подготовленности юных футболистов. Анализ, программ спортивной подготовки для ДЮСШ, показывает, что в них учитываются только возрастные особенности развития кондиционных способностей, а координационную подготовку рекомендуют организовывать и реализовывать в рамках устаревшей методической концепции развития ловкости [4].

Однако, эффективно и рационально управлять координационной подготовленностью юных спортсменов, вести разработку систем упражнений и их соотношения и направленности необходимо опираясь не только на знания о возрастных особенностях развития вообще, но имея информацию о особенностях их развития применительно каждому конкретному виду спорта и специализации.

Целью настоящей работы явилось – исследование динамики координационной подготовленности у юных футболистов с 9–10 до 11–12 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва г. Кобриня. В исследовании приняли участие 18 юных футболистов 2003–2004 года рождения. Уровень координационной подготовленности определялся на тренировочных занятиях в июне-июле 2013 (9–10 лет) и затем у этих же спортсменов в июне-июле 2014 года (11–12 лет).

Для контроля уровня развития специфических КС нами использовались 10 контрольных испытаний: «Бег по обручам с ведением мяча» (способности к ритму); «Подтягивание мяча стопой» (способности к ритму); «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» (способности к равновесию); «Повороты на гимнастической скамье» (способности к равновесию); «Удар мячом в цель» (способности к дифференцированию); «Бег с оббеганием стоек» (способность к приспособлению и перестроению); «Челночный бег 3×10 м.» (способность к приспособлению и перестроению); «Слалом с ведением двух мячей» (способность к согласованию); «Передвижение подскоками к цели» (оценка пространственной ориентации) [4].

Результаты и обсуждение. Чувство ритма, а также развитие способности к его изменению являются важной составной частью процесса координационной подготовки юных футболистов. Для оценки этой способности в нашем исследовании мы использовали контрольные испытания «Бег по обручам», «Подтягивание мяча стопой».

Как показал анализ результатов контрольного испытания «бег по обручам», у юных футболистов произошло статистически ($P < 0,05$) значимое улучшение данной способности, результаты изменились с $6,19 \pm 0,13$ с до $5,74 \pm 0,07$ с.

Результаты этого же контрольного испытания с ведением мяча наоборот не существенно ухудшились с $9,02 \pm 0,17$ с до $9,50 \pm 0,41$ с. Анализ разницы результатов гладкого бега и бег по обручам показал некоторое незначительное улучшение данного показателя с $1,18 \pm 0,11$ с до $0,94 \pm 0,07$ с, в то время как разница результатов бег по обручам без ведения мяча и бег

по обручам с ведением мяча существенно ухудшилась с $2,83 \pm 0,18$ с до $1,70 \pm 0,36$ с.

Результаты контрольного испытания подтягивания мяча стопой ведущей ноги и не ведущей ноги улучшились ($P < 0,05$) с $9,19 \pm 0,26$ с до $7,54 \pm 0,36$ с и с $10,91 \pm 0,28$ с до $8,68 \pm 0,43$ с соответственно.

Таким образом, анализ результатов контрольного испытания «Бег по обручам» показал наличие статистически значимой, позитивной динамики уровня развития чувства ритма при выполнении циклических действий без мяча. В беге с мячом юные спортсмены продемонстрировали статистически значимое ухудшение способности к ритму. В упражнении «Подтягивание мяча стопой» на месте, важной и существенной составляющей технико-тактического мастерства футболистов результаты существенно улучшились.

Способность к сохранению равновесия, является необходимым условием для развития технического мастерства футболистов, способствует выполнению многих сложных элементов игры. При определении уровня развития способности к сохранению равновесия мы использовали контрольные испытания «Повороты на скамейке» и «Удержание мяча на одной ноге».

Юные футболисты 9–10 лет в среднем в течение 20 секунд выполняли $11,0 \pm 0,32$ поворотов на гимнастической скамейке. К 11–12 годам этот показатель не существенно вырос до $6,77 \pm 0,79$.

Время удержания мяча стопой ведущей ноги у юных футболистов 9–10 лет составило $8,99 \pm 1,68$ с. Результаты удержания мяча стопой, не ведущей ноги, были существенно хуже $2,85 \pm 0,73$ с. Среднегрупповые значения данного показателя к 11–12 годам существенно увеличились до $21,23 \pm 4,30$ с ведущей ногой и до $13,07 \pm 3,85$ с не ведущей ногой. Средне групповые приросты показателей, характеризующих способность к сохранению равновесия носили статистически значимый характер, однако анализ индивидуальных значений показал наличие существенного разброса значений. Поскольку чувство равновесия является важнейшей составляющей роста технического мастерства футболистов, данное обстоятельство можно трактовать для испытуемых с низкими показателями как весьма слабую предпосылку его роста. Наличие статистически значимых среднегрупповых приростов может рассматриваться как следствие должного внимания к развитию данной способности при планировании тренировочного процесса.

Способность к дифференцированию обуславливает высокую точность и экономичность пространственных, силовых, и временных параметров движений. Для определения уровня развития способности к кинематическому дифференцированию мы использовали контрольное испытание «Удары по мячу в цель».

Способность, к кинематическому дифференцированию была выше при выполнении упражнения ведущей ногой в сравнении с не ведущей ногой в возрасте как 9–10, так и через год 11–12 лет. Однако, это различие

носило статистически не значимый характер, а количество баллов набираемых юными футболистами даже несколько несущественно уменьшилось. Практически полученные результаты позволяют нам констатировать отсутствие роста данной способности в течении года. Поскольку данная способность может развиваться только в результате соответствующих воздействий можно предположить, что последних было не достаточно.

Способность к перестроению и приспособлению двигательного действия, у футболистов проявляется, в быстроте преобразования форм движения и внезапном переключении с одного игрового действия к другому в зависимости от меняющихся игровых условий. Для определения уровня развития способности к приспособлению и перестроению двигательного действия нами использовалось два контрольных испытания «Челночный бег» и «Бег с оббеганием стоек».

У юных футболистов с 9–10 до 11–12 лет произошли статистически значимые изменения средне групповых значений «челночного бега 3 x 10 м» лицом вперед с $8,36 \pm 0,11$ с до $7,52 \pm 0,16$ с и спиной вперед с $12,03 \pm 0,35$ с до $10,17 \pm 0,11$ с.

В упражнении бег с оббеганием стоек в сторону ведущей ноги, юные футболисты в возрасте 9–10 лет показали результат $11,75 \pm 0,23$ с, через год существенно его улучшили до $8,83 \pm 0,19$ с. Результат упражнения бег с оббеганием в сторону не ведущей ноги значительно ($P > 0,001$) улучшился с $12,07 \pm 0,21$ с до $9,02 \pm 0,24$ с. В беге с ведением мяча вокруг стоек статистически более значимыми были приросты в сторону ведущей ноги с $17,67 \pm 0,35$ с до $13,23 \pm 0,43$ с в сравнении с изменениями с $13,89 \pm 0,21$ с до $12,24 \pm 0,35$ с в сторону ведущей ноги. Анализ разницы результатов бега без мяча и с мячом в сторону не ведущей ноги показал уменьшение данного параметра с $5,59 \pm 0,26$ с до $4,21 \pm 0,31$ с и наоборот при беге в сторону ведущей ноги, нами наблюдалось статистически значимого ухудшения разницы с $2,14 \pm 0,16$ с до $3,82 \pm 0,28$ с. Последнее обстоятельство свидетельствует о том, что на фоне роста способности к приспособлению и перестроению в действиях без мяча в действиях с мячом особенно в сторону ведущей ноги наблюдается ухудшение показателей.

Способность футболистов согласовывать свои двигательные действия, является важным условием ведения игры. Данная способность проявляется в соединении, соподчинении отдельных движений в целостные игровые комбинации. В упражнении слалом с ведением одного мяча, характеризующего способность к согласованию испытываемые футболисты 9–10 лет в среднем показали результат $8,86 \pm 0,31$ с, а через год в возрасте 11–12 лет $4,37 \pm 0,17$ с ($P < 0,05$). В упражнении слалом с ведением двух мячей наблюдалось статистически значимое улучшение результатов с 9–10 до 11–12 лет. Анализ разницы во времени слалома с ведением одного мяча и слалома с ведением двух мячей выявил статистически значимый ($P < 0,05$) рост способности к согласованию к 11–12 годам.

Развитие и совершенствование пространственной ориентации, даёт возможность футболистам точно определять и своевременно изменять

положения тела и осуществлять движения в нужном направлении. Для определения уровня развития данной способности использовали рекомендованное контрольное испытание «Подскоки к цели». Анализ динамики результатов показанных испытуемыми в 9–10 и 11–12 лет показал отсутствие статистически значимых изменений.

Выводы. Анализ результатов исследования показал наличие статистически значимой, позитивной, динамики уровня развития способности к ритму (при выполнении циклических действий без мяча и на месте с мячом), к равновесию (удержание мяча стопой ведущей и не ведущей ноги), к перестроению и приспособлению (оббегание стоек и челночный бег) у юных футболистов с 9–10 до 11–12 лет.

Приросты показателей, характеризующих способность к равновесию (повороты на гимнастической скамейке), способность к кинематическому дифференцированию (удары по мячу в цель), способность к пространственной ориентации носили статистически не значимый характер.

В результате проведенного исследования было выявлено ухудшение способности к ритму (при выполнении контрольного испытания бег по обручам с ведением мяча, а так же разницы времени бега по обручам с ведением и без ведения мяча), способности к приспособлению и перестроению двигательных действий (при выполнении упражнений с мячом в сторону ведущей ноги).

В работе приводится динамика уровня координационной подготовленности (способности к ритму, к равновесию, к дифференцированию, к приспособлению и перестроению, к согласованию, к реагированию, к пространственной ориентации) юных футболистов с 9–10 до 11–12 лет.

The paper presents changes in the level of preparedness coordination (ability to rhythm, to balance, to differentiation, to adapt and rebuild, to harmonize, to respond to the spatial orientation) of young football players from 9–10 to 11–12 years.

1. Лях, В. И., Нитковский, З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В. И. Лях, В. Нитковский, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – с. 21–26.
2. Лях В. И., Садовски, Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. С. 40–47.
3. Шамонин, А. П. Республика Россия: Повышение технической подготовки юных футболистов 7–11 лет. Шамонин, А. В. Техническая подготовка футболистов [Электронный ресурс]. – 2010. Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/koordinatsionnyye-fizicheskiye-yunyykh-futbolistov-diagnostika-struktura-ontogenez>. – Дата доступа: 03.03.2014.
4. Вишнякова, А. П. Координационная подготовка юных тхэквондистов с учётом особенностей их возрастного развития / Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2012. г. Липецк. С. 6–8.