

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Михута И., Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина (Республика Беларусь)

Аннотация. В связи с неуклонным усложнением борьбы за спортивное преимущество актуальным считается поиск двигательных ответов. Работа посвящена проблеме развития (совершенствования) одного из наиболее важных для футбола качеств, которым является координация. Исследованы специфические координационные способности юных футболистов 11—12 и 14—15 лет. Выполнен анализ и обсуждение полученных данных.

Ключевые слова: наблюдение, отбор, тесты, футбол, специфические координационные способности.

Актуальность. Многочисленные исследования последних лет позволяют говорить о том, что выдающиеся результаты в различных дисциплинах спорта зависят на 40—80% от генетически заложенных задатков. Однако, талантливые спортсмены отнюдь не всегда добиваются выдающихся спортивных результатов. Для их достижения необходима адекватная спортивная тренировка, хорошее состояние здоровья и целый ряд других не менее важных факторов. Важно не только найти талантливого спортсмена, но и грамотно управлять процессом его подготовки.

По этой причине в научных исследованиях последних лет так много внимания уделяется разработке и обоснованию информативных тестов, которые необходимы не только для отбора и селекции юных спортсменов, но и для управления их тренировочной и соревновательной деятельностью (М.С. Бриль [1]; В.Г. Никитушкин, В.П. Губа [2]; П.В. Осташев [3]; и др.).

Однако, даже в настоящее время многие тренеры, по старинке опираясь только на свои субъективные ощущения и опыт, предпринимают попытки оценки перспективности юных спортсменов и управления их тренировочной и соревновательной деятельностью.

По мнению В.И. Ляха, З. Витковского, В. Жмуды [4] отбор, основанный только на субъективных мнениях тренеров, является мало эффективным и порой приводит к существенным ошибкам в оценке перспективности юных футболистов.

В.Г. Никитушкин, В.П. Губа [2] считает, что спортивные результаты также не могут быть единственным критерием в определении пригодности спортсменов к занятиям, особенно на ранних этапах отбора.

Подтверждая это, W. Zaporozanow, H. Sozanski [5] указывают, в частности, на факт, что 75—80% тренирующихся теряют свое место в спорте при переходе в категорию взрослых.

По мнению В.И. Ляха [6], развитие координационных способностей следует интегрировано осуществлять в ходе технической подготовки. В.И. Лях считает, что упущение возможности их развития в юношеском возрасте едва ли удастся наверстать позднее.

Schnabel G. [7] считает, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но вместе с тем остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки и одной из «недооцененных задач».

В своих более поздних работах Ljach W. [8] утверждает, что к настоящему времени испытывается дефицит научно-теоретических и методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики КС в разных видах спорта, и в частности, футболе. Вероятно, поэтому вопросам координационно-двигательного совершенствования отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки. Говоря о современных исследованиях КС в футболе он отмечает их недостаточность и фрагментарность.

В этой связи целью нашей работы явилось исследование специфических координационных способностей юных футболистов 11—12 и 14—15 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 5 г. Бреста на тренировочных занятиях в июне—июле 2006 года.

В исследовании приняли участие 59 юных футболистов 1994 (n=27) и 1991 (n=32) года рождения.

Исследовались 4 специфических КС юных футболистов: способность к приспособлению и пере-строению; способность к согласованию; способности к ритму; способности к равновесию.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.

2. Метод наблюдения с использованием следующих тестов: повороты на гимнастической скамейке (Р. Hirtz, 1985); подтягивание мяча стопой; бег с оббеганием стоек; слалом с ведением одного и двух мячей; (В.И. Лях, З. Витковский, В. Жмуда, 2002).

3. Методы вариационной статистики с вычислением: \bar{X} — среднего арифметического; σ — квадратического отклонения среднего арифметического; m — статистической ошибки среднего арифметического; t — критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждения.

Как видно из рисунков 1а, б, у юных футболистов 1991 года рождения способность к сохранению равновесия при выполнении поворотов на гимнастической скамейке в правую (10,63±0,22) и левую (10,87±0,24) сторону была значительно выше ($P < 0,001$), чем у юношей 1994 года рождения (8,94±0,17 и 8,33±0,21) соответственно.

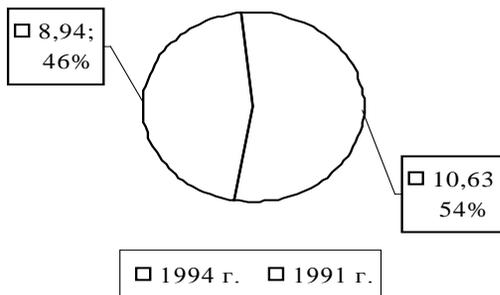


Рис. 1а. Повороты на гимнастической скамье вправо (кол-во раз)

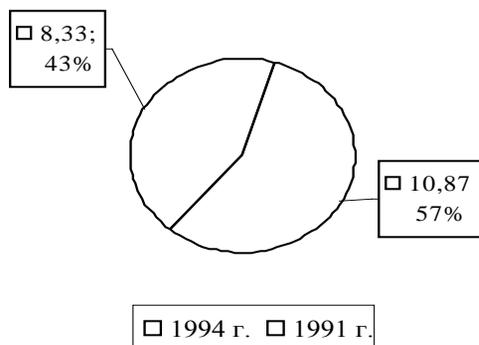


Рис. 1б. Повороты на гимнастической скамье влево (кол-во раз)

Для старших юношей (рисунок 2а) не имело существенного значения ($P > 0,05$), в какую из сторон — правую (10,63±0,22) или левую (10,87±0,24) — вы-

полнять поворот. Юноши 1994 года рождения (рисунок 2б) значительно ($P < 0,05$) лучше выполняли повороты в правую (8,94±0,17), чем в левую (8,33±0,21) сторону, что, на наш взгляд, указывает на необходимость планирования дополнительной тренировочной работы по улучшению способности к динамическому равновесию при выполнении различных двигательных действий, особенно в левую сторону для юношей 11—12 лет.

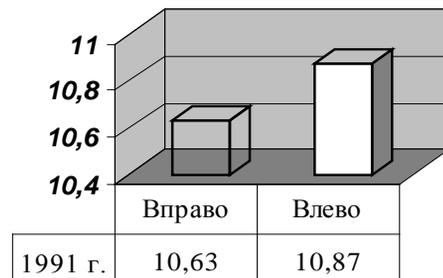


Рис. 2а. Повороты на гимнастической скамье вправо (кол-во раз)

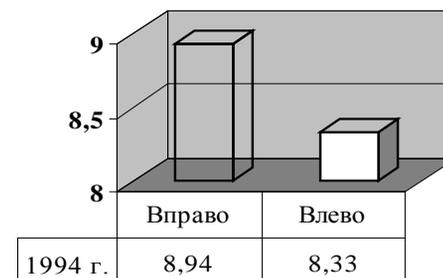


Рис. 2б. Повороты на гимнастической скамье влево (кол-во раз)

Сравнительный анализ результатов тестового задания «подтягивание мяча стопой» (рис. 3) выявил, что способность к ритму у футболистов 1991 года рождения существенно лучше при выполнении тестового задания как правой (6,22±0,11 сек., $P < 0,01$), так и левой (6,75±0,09 сек.) ногой ($P < 0,001$), чем у футболистов 1994 года рождения (7,04±0,21 сек. и 8,09±0,22 сек., соответственно).

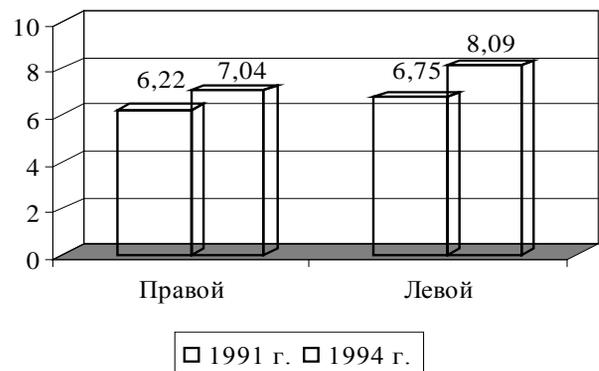


Рис. 3. Подтягивание мяча стопой

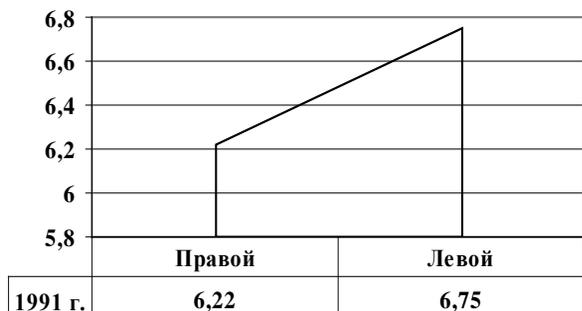


Рис. 4а. Подтягивание мяча стопой

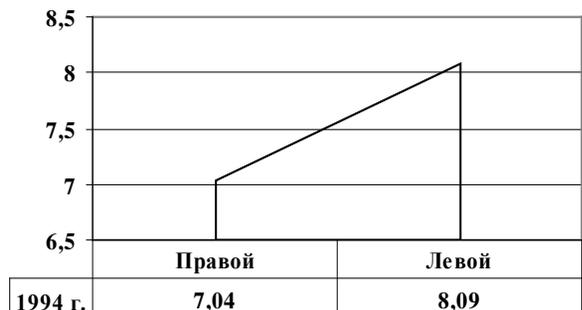


Рис. 4б. Подтягивание мяча стопой

Футболисты 1991 и 1994 года рождения (рисунков 4а, б) значительно быстрее выполняли тестовое задание «подтягивание мяча стопой правой ноги» в сравнении с левой ($P < 0,01$).

Полученные результаты дают нам основание рекомендовать больше использовать в тренировочном процессе юных футболистов средства, направленные на развитие способности к ритму, при выполнении двигательных действий левой ногой.

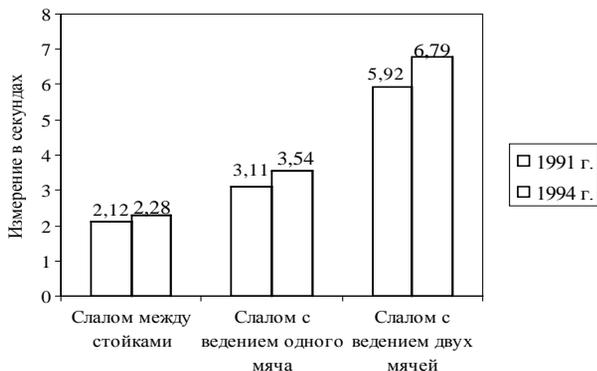


Рис. 5. Слалом с ведением мячей юношами 1991 и 1994 года рождения

Результаты контрольного испытания «слалом с ведением мячей» отображены на рисунке 5. Как видно из рисунка, у юных футболистов 1991 года рождения способность к согласованию движений была значительно лучше ($P < 0,001$) как в слаломе с ведением одного мяча ($3,11 \pm 0,06$ сек.), так и в слаломе с ведением двух мячей ($5,92 \pm 0,14$ сек.), чем у юношей 1994 года рождения ($3,54 \pm 0,07$ сек. и $6,79 \pm 0,16$ сек. соответственно).

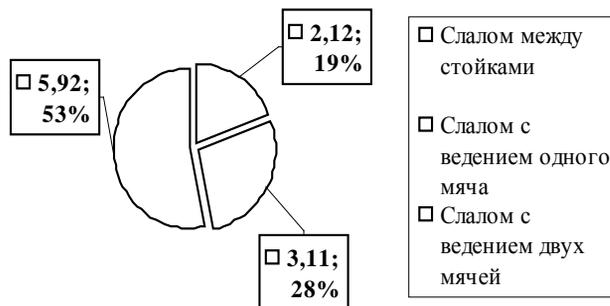


Рис. 6а. Слалом с ведение мячей (юноши 1991 г.р.)

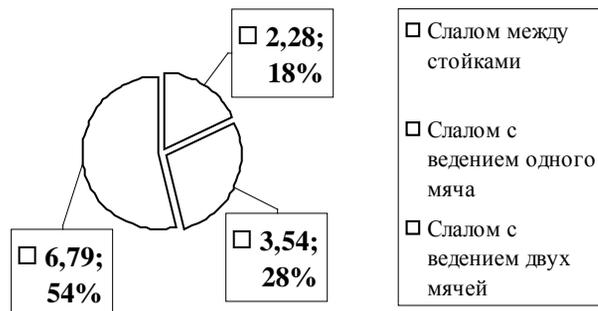


Рис. 6б. Слалом с ведение мячей (юноши 1994 г.р.)

Сравнительный анализ результатов, полученных при помощи контрольного испытания «слалом между стойками без мяча», «слалом с ведением одного мяча» и «слалом с ведением двух мячей» (рисунков 6а, б), позволяет нам говорить о существенных ($P < 0,001$) резервах по улучшению способности к согласованию двигательных действий у футболистов 1991 и 1994 года рождения.

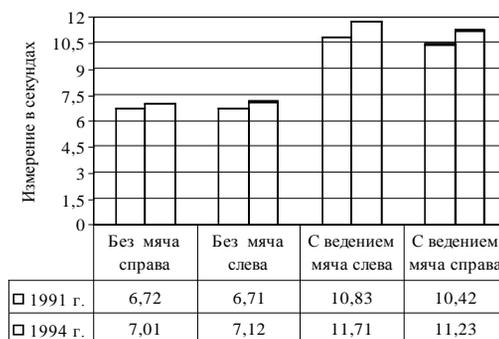


Рис. 7. Бег с оббеганием стоек

Сравнительный анализ результатов контрольного испытания «бег с оббеганием стоек» (рис. 7) показал существенно более высокое развитие способности к приспособлению и перестроению двигательных действий у юных футболистов 1991 года рождения в сравнении с юношами 1994 года рождения, что подтверждают результаты, показанные ими как в оббегании стоек без мяча справа ($6,72 \pm 0,08$ сек. и $7,01 \pm 0,08$ сек., $P < 0,05$), слева ($6,71 \pm 0,09$ сек. и $7,12 \pm 0,09$ сек., $P < 0,01$), так и с мячом слева ($10,83 \pm 0,18$ сек. и $11,71 \pm 0,18$ сек., $P < 0,01$) и справа ($10,42 \pm 0,19$ сек. и $11,23 \pm 0,16$ сек., $P < 0,01$).

Существенные различия ($P > 0,05$) результатов контрольного испытания «бег с оббеганием стоек» с ведением мяча справа и слева у юношей 1994 года рождения свидетельствуют о необходимости дополнительной тренировочной работы по развитию у них способности к приспособлению и перестроению с акцентом на выполнение упражнений в левую сторону.

Выводы

1. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что двигательная координация является одним из наиболее важных составных элементов двигательной подготовки юных футболистов. Однако, проблема управления развитием специфических КС в тренировочном процессе юных футболистов изучена недостаточно.

2. Сравнительный анализ результатов контрольных испытаний позволил нам установить, что:

во-первых, юные футболисты 1991 года рождения значительно ($P < 0,001$) превосходили футболистов 1994 года рождения по уровню развития специфических координационных способностей: способности к приспособлению и перестроению; способности к согласованию; способности к ритму и способности к равновесию;

во-вторых, юные футболисты 1991 и 1994 года рождения существенно ($P < 0,01$) лучше выполняли тестовое задание «подтягивание мяча правой стопой» в сравнении с левой. Юные футболисты 1994 года рождения значительно лучше выполняли повороты на гимнастической скамье ($P < 0,05$) и бег с оббеганием стоек ($P < 0,05$) в правую сторону в сравнении с левой.

Таким образом, полученные результаты дают нам основание рекомендовать больше использо-

вать в тренировочном процессе юных футболистов 11—12 лет и 14—15 лет средства, направленные на улучшение способности к ритму, при выполнении двигательных действий левой ногой, а для футболистов 11—12 лет — упражнения, направленные на развитие способности к динамическому равновесию и способности к приспособлению и перестроению двигательных действий, особенно в левую сторону.

Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх // М.С. Бриль. — М.: ФиС, 1980.
2. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта // В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. — М., 1998.
3. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. // П.В. Осташев. — М.: ФиС, 1982.
4. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В. И. Лях, З. Витковский, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 4. — С. 21—25.
5. Zaporoganow W. Dobyr i kwalifikacja do sportu. Biblioteka trenera // W. Zaporoganow, H. Sozacki. — Warszawa: COSRCMSKFiS, 1997.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников // В.И. Лях. — Минск: Полымя, 1989. — С. 155.
7. Schnabel G. / G. Schnabel // Theor. und Prax. der Korperkult. — 1974. — N. 7. — S. 205.
8. Ljach W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Manschaften / W. Ljach // Science in Sports Team Games. Ed. J. Bergier. Instytut Wych. Fiz. i Sportu. — Biala Podlaska, 1995. — S. 140—154.

Поступила в редакцию 10.10.2007

Михута І. Дослідження специфічних координаційних здібностей у юних футболістів

У зв'язку з неухильним ускладненням боротьби за спортивну перевагу актуальним вважається пошук рухових відповідей. Робота присвячена проблемі розвитку (вдосконалення) однієї з найважливіших для футболу якостей, якою є координація. Досліджені специфічні координаційні здібності юних футболістів 11—12 і 14—15 літ. Виконаний аналіз і обговорення отриманих даних.

Ключові слова: спостереження, відбір, тести, футбол, специфічні координаційні здібності.

Mihuta I. The investigation of specific coordinating abilities of the young football-players

Due to steadfast complication of struggle for sport advantage, it's actual to search motive responses. The work devotes to the problem of development (perfection), one of the most important quality for football is coordination. Specific coordinating abilities of the young football-players who are 11—12 and 14—15 years old were researched. Analysis and discussions of the receiving data were carried out.

Key words: observation, selection, tests, football, specific coordinating abilities.