

ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Д.Н. Петровский, А.П. Саскевич, М.П. Саскевич**
Ивацевичи, СДЮШОР г.Ивацевичи
*Ивацевичи, ДЮСШ Ивацевичского района
**Горки, БГСХА*

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности. Его большое значение обеспечивает эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей [1].

Актуальностью исследования является то, что в настоящее время осознана необходимость представления тренировочных воздействий и восстановительных средств в виде двух сторон единого сложного процесса. Именно объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему и является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в программах тренировочных занятий во всех циклах подготовки [2].

Цель исследования – определить динамику уровня физической подготовленности юных футболистов 12-14 лет в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

- выявить уровень физической подготовленности юных футболистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп на начальном этапе исследования;
- сопоставить и сравнить полученные результаты исследования на начальном и итоговом его этапах у ЭГ и КГ.

Материал и методы. Педагогический эксперимент проходил на базе центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» (ЭГ (n=12)) и УСУ «ДЮСШ Пинского района» (КГ (n=12)) (г.Пинск, Республика Беларусь) с детьми 12-14 лет, занимающимися в секции футбола. В ходе исследования нами был отобран ряд упражнений, с помощью которых происходило исследование уровня развития физических качеств, динамика которых, позволяла определить эффективность применения разработанных комплексов физических упражнений. Для апробации разработанной программы были использованы тесты физических упражнений («Прыжок в длину с места, см»; «Челночный бег 3x10 м, с»; «Бег 300 м., с»; «Бег 30 м., с»; «Обводка стоек 15 м, с»; «Жонглирование мячом, колич. раз»), которые применяются на всех этапах тренировок. Педагогический эксперимент длился 1 год (апрель 2013-2014г.).

Результаты и их обсуждение. Решая первую поставленную задачу исследования, при тестировании уровня развития физических качеств у испытуемых ЭГ (n=12) и КГ (n=12), в начале проведения педагогического эксперимента (апрель 2013 года), при сопоставлении полученных данных обеих групп, различий не наблюдалось – все полученные результаты оказались на статистически не достоверном уровне.

Из полученных данных следует отметить, что результаты всех упражнений в большей или меньшей мере были одинаковы как у ЭГ, так и у КГ. Это лишний раз подтверждает, что обе группы испытуемых были однородны не только по возрасту, но и в плане выполнения предложенных физических упражнений, и t-критерий Стьюдента базируется на, довольно таки, низком уровне.

Решая вторую поставленную задачу, касаясь результатов, которые были получены в конце педагогического исследования (апрель 2014 года), то они, при сопоставлении данных обеих групп, показали положительную динамику (таблица).

Таблица - Результаты сопоставления данных КГ и ЭГ по окончании педагогического исследования

Упражнения	Тестирование групп		Различия по t-критерию Стьюдента
	ЭГ	КГ	
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Обводка стоек 15 м, с	6,77±0,07	7,05±0,06	< 0,05 (t=2,88)

Прыжок в длину с места, см	172,6±2,59	161,2±2,04	< 0,01 (<i>t</i> =3,46)
Жонглирование мячом, колич раз	8,6±0,37	6,20±0,39	< 0,001 (<i>t</i> =4,47)
Бег 30 м, с	5,18±0,04	5,95±0,12	< 0,001 (<i>t</i> =6,08)
Челночный бег 3x10 м, с	8,46±0,03	8,00±0,13	> 0,05 (<i>t</i> =0,38)
Бег 300 м, с	61,64±0,65	63,76±0,46	< 0,05 (<i>t</i> =2,66)

Из результатов, представленных в данной таблице, наблюдается положительная динамика, которая представлена в пяти из шести предложенных двигательных действиях. В таких упражнениях как «Жонглирование, колич. раз» и «Бег 30 м, с», результаты оказались на высоком статистически достоверном уровне, достоверность различий которых составила $p < 0,001$. Достоверность различий выполнения такого предложенного упражнения, как «Прыжок в длину с места, см» составила $p < 0,01$. Два предложенных действия, такие как «Обводка стоек 15 м., с» и «Бег 300 м, с» показали значительно меньшие результаты, но при этом оказались на статистически достоверном уровне с достоверностью различий $p < 0,05$. И при этом, из шести предложенных, только одно упражнение «Челночный бег 3x10 м., с», оказалось на прежнем статистически не достоверном уровне с достоверностью различий $p < 0,05$.

Исходя из всего этого, можем констатировать, что такое упражнение как «Челночный бег 3x10 м., с» направленное на развитие скоростно-силовых способностей, не показало положительной динамики – результаты были близки к исходным. В свою очередь, такие упражнения как «Жонглирование, колич. раз», направленное на развитие координационных способностей, и «Бег 30 м., с», направленный на развитие скоростных способностей, наоборот, показали положительную динамику и оказались на высоком статистически достоверном уровне ($p < 0,001$).

В статистике величину называют статистически значимой, если мала вероятность её случайного возникновения или еще более крайних величин. Здесь под крайностью понимается степень отклонения тестовой статистики от нуля гипотезы. Разница называется «статистически значимой», если появление имеющихся данных (или еще более крайних данных) было бы маловероятно, если предположить, что эта разница отсутствует; это выражение не означает, что данная разница должна быть велика, важна, или значима в общем смысле этого слова. Таким образом, использование предложенных комплексов упражнений в профилактике получения травм еще раз подтвердило ее эффективность.

Заключение. В многообразии факторов, определяющих возможность достижения высших спортивных результатов в футболе, основополагающая фундаментальная роль, принадлежит построению и содержанию учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации. При этом исследования, должны быть направлены в сторону оздоровления и повышения уровня физической подготовленности и профилактики травм детей посредством занятий в секциях футбола.

Список литературы

1. Саскевич, А.П. Особенности методики физической подготовки юных футболистов 10-14 лет в структуре технико-тактических навыков игры в футбол / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский // Сборник научных работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2012». – Минск: БГУ, 2013. – С. 489-490.
2. Яковлев, А.Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2013. – №10 (104). – С. 177-181.