

*Косинов М.А.
магистрант
Шацких С.А.
магистрант*

*Кадуцкая Л.А., к.п.н., доцент
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» Россия, Белгород*

*Шипулин В.В.
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №21, Россия, Белгород*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация: В данной статье представлены результаты анализа показателей физической подготовленности учащихся младших классов, занимающихся футболом.

Ключевые слова: футбол, показатели физической подготовленности, учащиеся младших классов.

Kosinov M.A.

Master's degree student

Shackih S.A.

Master's degree student

Kadutskaya L.A., PhD, Associate Professor

*Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod*

Shipulin V.V.

Physical culture teacher

Secondary school №21, Russia, Belgorod

RESEARCH OF INDICATORS OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS GOING INTO FOOTBALL

Annotation: This article presents the results of the analysis of indicators of the physical preparedness of primary school students going into football.

Keywords: football, indicators of the physical preparedness, primary school students.

В последнее время в спортивной науке одним из важнейших направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовленности. Основопологающими задачами для начального этапа в футболе является приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков, формирование техники движений, всестороннее развитие физических качеств [1, 2, 3].

Таким образом, развитие физических качеств, на которых основана как начальная, так и специальная подготовка, также должна осуществляться на данном этапе подготовки. Поэтому в настоящее время актуальной является проблема внедрения в тренировочный процесс различных методик, направленных на развитие физических качеств юных футболистов.

Исследование проводилось с учащимися младших классов, занимающимися футболом.

Были отобраны группы начальной подготовки с помощью метода случайной выборки. Контрольная и экспериментальная группы в количестве 20 человек в каждой.

Воздействие двигательных режимов, как в экспериментальной, так и в контрольной группе осуществлялось в условиях тренировочного процесса, который проводился 3 раза в неделю. Длительность каждого тренировочного занятия составляла 90 мин. Тренировка строилась по общепринятой схеме, состоящей из трех частей. Доля специальной физической подготовки в экспериментальной и контрольной группе составляла 35 % тренировочного времени.

Развитие физических качеств в экспериментальной группе проходило по трем основным направлениям. Первое направление реализовывалось непосредственно при использовании упражнений на дифференцирование движений. Отводимое время на это направление в

одном тренировочном занятии составляло – 10%. Второе направление характеризуется использованием упражнений на перестраивание движений. Отводимое время на это направление в одном тренировочном занятии составляло – 10%. Третье направление характеризуется применением упражнений на соединение движений (15%).

В данном исследовании проведён сравнительный анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся младших классов, занимающихся футболом. Показатели исходного этапа обследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности до эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа, М±m	Контрольная Группа, М±m	p
Жонглирование мячом, раз	6,43±0,2	6,32±0,1	> 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	9,21±0,2	9,15±0,1	> 0,05
Бег 30 м с ведением мяча, с	7,45±0,5	7,52±0,7	> 0,05
Комплексное упражнение, с	12,5±0,2	12,3±0,3	> 0,05

Анализ результатов показал, что обе группы однородные. Не по одному тесту между экспериментальной и контрольной группами не выявлено достоверных различий (табл. 1). Тестирование, проведённое на исходном этапе обследования выявило низкие показатели физической подготовленности футболистов в обеих группах.

В результате проведения педагогического эксперимента были получены данные по 4 тестам, оценивающим динамику показателей физической подготовленности юных футболистов. Они представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Динамика показателей координационной подготовленности
юных футболистов**

Тест	Группа	Этапы тестирования		p
		предварительное M±m	итоговое M±m	
Жонглирование мячом, раз	экспериментальная	6,43±0,2	10,8±0,3	< 0,05
	контрольная	6,32±0,1	8,3±0,15	> 0,05
Челночный бег 3×10 м	экспериментальная	9,21±0,2	8,35±0,15	< 0,05
	контрольная	9,15±0,1	8,6±0,2	> 0,05
Бег 30 м с ведением мяча	экспериментальная	7,45±0,5	6,9±0,4	< 0,05
	контрольная	7,52±0,7	7,27±1,2	> 0,05
Комплексное упражнение, с	экспериментальная	12,5±0,2	9,2±0,2	< 0,05
	контрольная	12,3±0,3	10,6±0,4	> 0,05

Из результатов, представленных в таблице следует, что у юных футболистов в экспериментальной группе произошли достоверные изменения в показателях по тестам: жонглирование мячом, челночный бег 3×10 м, бег 30 м с ведением мяча и комплексное упражнение. В контрольной группе нами не выявлено достоверных изменений.

Использование разработанной нами методики, основанной на комплексном развитии физических качеств в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами экспериментальной группы, позволило повысить показатели физической подготовленности до высокого уровня, что свидетельствует об ее эффективности и возможности применения.

Список использованных источников

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
2. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.