

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Алексей Иванович Клинов

Воронежский государственный педагогический университет
Воронеж, Россия

Ассистент кафедры спортивных дисциплин
тел.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru
ORCID 0000-0002-5167-0165

Аннотация. Нами были разработаны упражнения с эластичной лентой для повышения физической работоспособности спортсменов и получены два патента на изобретения, не имеющие аналогов в спорте. Разработанные упражнения с эластичной лентой для повышения работоспособности спортсменов могут использоваться во всех игровых видах спорта, в частности, в футболе, где физическая готовность является определяющим фактором в достижении положительных игровых и соревновательных результатов. Применение разработанных упражнений юными футболистами позволит на достаточно высоком уровне развить физические качества, что положительно скажется на всём протяжении их соревновательной деятельности. Мы пришли к выводу о недостаточном количестве разработанных упражнений с эластичной лентой, терабантом или эспандером, так как они являются очень компактными и вариативными тренажёрами. Правильное выполнение различных упражнений способно значительно повысить физическую работоспособность спортсменов, в целом, и футболистов, в частности. Мы взяли две группы юных футболистов и, проанализировав однородность антропометрических и физических данных, разработали методику проведения упражнений с эластичной лентой, в результате которой старались доказать её эффективность в развитии и специальной физической подготовки, которая является необходимым базисом для достижения высоких спортивных результатов на любых соревнованиях по футболу.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, антропометрические и физические данные, юные футболисты, эластичная лента, соревновательная деятельность, физическое развитие, тренировочный процесс.

Для цитирования: Клинов А. И. Развитие специальной физической подготовки у юных футболистов // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 165-167. DOI: 1047438-1999-3455_2022_4_165.

Введение

«Большое количество специалистов в своих исследованиях утверждают, что специальная физическая подготовка юных футболистов является очень важным аспектом для их физического развития, вследствие чего индивидуальных и командных действий как с мячом, так и без мяча, что благоприятно влияет на результат в соревновательной деятельности» [2, 3, 4, 6].

«Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о недостаточной вариативности упражнений для развития специальной физической подготовки у юных футболистов на данном этапе» [2, 4, 7].

Нами были разработаны упражнения с эластичной лентой для повышения физической работоспособности спортсменов и получены два патента на изобретения не имеющих аналогов в спорте [8, 9].

«Разработанные упражнения с эластичной лентой для повышения работоспособности спортсменов могут использоваться во всех игровых видах спорта, в частности и в футболе, где физическая готовность является определяющим фактором в достижении положительных игровых и соревновательных результатов. Применение разработанных упражнений у юных футболистов позволит на достаточно высоком уровне развить физические качества, что положительно скажется на весь

период их соревновательной деятельности» [1, 5, 6, 10].

Результаты исследования

В процессе проведения научного эксперимента с применением разработанных упражнений с эластичной лентой был разработан комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, что в свою очередь показало положительное влияние на значительное увеличение темпов роста общей физической подготовки у юных футболистов.

Для развития специальной физической подготовки юных футболистов, мы провели педагогический эксперимент, в котором было сформировано 2 группы приблизительно одинаковые антропометрически по 10 человек на контрольную (футболисты занимались по стандартной схеме) и экспериментальную (в которую мы внедрили экспериментальную методику с эластичной лентой). Эксперимент проходил на базе футбольного клуба ФЦШ № 73 с детьми 12 лет.

Использование упражнений с эластичной лентой, при заключительном сборе данных у юных футболистов показало значительное увеличение физического развития у занимающихся в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

В обеих группах заключительное тестирование анатомических показателей осталась однородным (табл. 1).

Таблица 1 – Антропометрические показатели юных футболистов, участвующих в исследовании

Антропометрические показатели юных футболистов контрольной группы						
	Рост см.	Вес кг.	Длина руки см.	Длина ноги см.	Ширина плеч см.	Окружн. груди см.
М	150	38	57	86	33	70
m	0,7	0,6	0,3	0,5	0,5	0,9
Антропометрические показатели юных футболистов экспериментальной группы						
	Рост см.	Вес кг.	Длина руки см.	Длина ноги см.	Ширина плеч см.	Окружн. груди см.
М	150	38	55	86	33	70
m	0,7	0,3	0,7	0,5	0,3	0,9

Примечания: М – средняя величина, m – максимальный диапазон вариативности.

По окончании проведения эксперимента показатели физической подготовки в контрольной группе изменились не значительно, а в экспериментальной увеличи-

лись результаты по каждому из показателей превысило более чем на 5%, что является достоверным показателем (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели физического развития юных футболистов, участвующих в исследовании

Показатели физического развития юных футболистов контрольной группы							
	Бег 30 м. сек.	Прыжок в длину см	Прыжок вверх см	Челночный бег 3*10 сек.	Бег 100 м сек	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.	Сгибание разгибание туловища лёжа на спине раз/30 сек.
М	5,4	193	224	8,4	16	36	27
m	0,1	4,3	2,1	0,1	0,1	1,5	1
Показатели физического развития юных футболистов экспериментальной группы							
	Бег 30 м. сек.	Прыжок в длину см.	Прыжок вверх см	Челночный бег 3*10 сек.	Бег 100 м сек	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа раз/30 сек.	Сгибание разгибание туловища лёжа на спине раз/30 сек.
М	5,1 (5,6%)	202 (5,7%)	232 (5,6%)	8 (6,8%)	15,1 (5,6%)	40 (11,1)	31 (14,8)
m	0,1	3,0	1,2	0,1	0,1	1	1,1

Выводы

Разработанные упражнения с эластичной лентой для повышения работоспособности спортсменов позволили значительно улучшить исходные результаты по физическому развитию экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

По итогам проведения научного эксперимента можно подчеркнуть, что применение в тренировочном процессе упражнений с эластичной лентой у юных футбо-

листов значительно улучшаются физические показатели, а в следствии чего и специальная физическая подготовка.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Болдырев, И. И. Биомеханическая классификация физических упражнений // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 10–12.
- Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие. М. : Физкультура, образование и наука, 2016. 92 с.
- Губа, В. П., Шамардин, А. А. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов. М. : Советский спорт, 2015. 267 с.
- Заваров, А. А. Футбол для начинающих. Основы и правила. СПб. : Питер, 2015. 192 с.: ил.
- Качаев, С. В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2012. 24 с.
- Комплексный контроль подготовленности футболистов : Методические рекомендации / Г. А. Рымашевский, П. М. Прилуцкий, В. К. Гонестова [и др.]; НИИ физ. культуры и спорта РБ; Белорусская федерация футбола. Минск : НИИ ФКиС РБ, 2015. 88 с.
- Кострикин, В. Н. Физическая подготовка футболистов. Могилёв : МОУТ, 2014. 156 с.
- Патент № 2741859 Российская федерация, МПКА61Н 33/04 (2006.01). Способ повышения физической работоспособности спортсменов : № 2020132298 : заявл. 01.10.2020 : опубликовано 29.01.2021 / А. И. Клинов. 2 с. : ил.
- Патент № 2747508 Российская федерация, МПКА61Н 33/04 (2006.01). Способ повышения физической работоспособности спортсменов: № 2020132299 : заявл. 01.10.2020 : опубликовано 06.05.2021 / А. И. Клинов. 2 с. : ил.
- Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учёта генетических факторов : монография / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н. Г. Зинурова [и др.]; под ред. Е. В. Быкова. Челябинск : Уральская академия, 2018. 130 с.

References

1. Boldyrev, I. I. (2021) Biomekhanicheskayaklassifikatsiyafizicheskikhuprazhneni [Biomechanicalclassificationof-physicalexercises]. *Physical Culture and Health*. 79 (3), 10-12. (In Russian)
2. Varyushin, V. V. (2016) *Trenirovka yunyykh futbolistov* [Training of young football players] : a training manual. Moscow, Fizkul'tura, obrazovanie i nauka publ. 92 p. (In Russian)
3. Guba, V. P., Shamardin, A. A. (2015) *Kompleksnyi kontrol' integral'noi fizicheskoi podgotovlennosti futbolistov* [Complex control of integral physical fitness of football players]. Moscow, Sovetskii sport publ. 267 p. (In Russian)
4. Zavarov, A. A. (2015) *Futbol dlya nachinayushchikh. Osnovy i pravila* [Football for beginners. Fundamentals and rules]. St. Petersburg, Piter publ. 192 p. (In Russian)
5. Kachaev, S. V. (2012) *Osobennosti primeneniya spetsial'nykh uprazhnenii v skorostno-silovoi podgotovke yunyykh legkoatletov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Features of the use of special exercises in speed and strength training of young athletes. PhD ped. sci. abst. diss.]. Moscow. 24 p. (In Russian)
6. Rymashevsky, G. A., Prilutsky, P. M., Gonestova, V. K., Ivanova, N. V., Filipovich, L. V. (2015) *Kompleksnyi kontrol' podgotovlennosti futbolistov* [Comprehensive control of the preparedness of football players] : Methodological recommendations. Minsk, Research Institute of Physical Culture and Sports of the Republic of Belarus publ. 88 p. (In Russian)
7. Kostrikin, V. N. (2014) *Fizicheskaya podgotovka futbolistov* [Physical training of football players]. Mogilev, MOAT publ. 156 p. (In Russian)
8. Klinov, A. I. (2021) *Sposob povysheniya fizicheskoi rabotosposobnosti sportsmenov* [Method for improving the physical performance of athletes]. Patent RF no. 2741859. (In Russian)
9. Klinov, A. I. (2021) *Sposob povysheniya fizicheskoi rabotosposobnosti sportsmenov* [Method for improving the physical performance of athletes]. Patent RF no. 2747508. (In Russian)
10. Bykov, E. V., Kolomiets, O. I., Zinirova, N. G., Chipyshev, A. V., Lekontsev, E. V. (2018) *Postroenie trenirovochnogo protsessa na osnove sovershenstvovaniya metodov kontrolya funktsional'nogo sostoyaniya i ucheta genicheskikh faktorov* [Building a training process based on improving methods of controlling the functional state and taking into account genetic factors] : monograph. Chelyabinsk, UralAcademy publ. 130 p.

Поступила в редакцию 25.10.2022

Подписана в печать 29.12.2022

Original article

UDC 796.332

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_165

DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Alexey I. Klinov

Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russia

Assistant of the Department of Sports Disciplines
ph.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru
ORCID 0000-0002-5167-0165

Abstract. We have developed exercises with an elastic band to improve the physical performance of athletes and obtained two patents for inventions that have no analogues in sports. The developed exercises with an elastic band to improve the performance of athletes can be used in all game sports, in particular in football, where physical readiness is a determining factor in achieving positive game and competitive results. The application of the developed exercises for young football players will allow them to develop physical qualities at a sufficiently high level, which will have a positive impact on the entire period of their competitive activity. We came to the conclusion about the insufficient number of developed exercises with an elastic band, a teraband or an expander, since they are very compact and variable simulators, the correct performance of various exercises can significantly increase the physical performance of any athletes and football players, in particular. We took two groups of young football players and after analyzing the uniformity of anthropometric and physical data, we developed a method of conducting exercises with an elastic band, as a result of which we tried to prove its effectiveness in the development of special physical training, which is a necessary basis for achieving high sports results at any football competitions.

Keywords: special physical training, anthropometric and physical data, young football players, elastic band, competitive activity, physical development, training process.

Cite as: Klinov, A. I. (2022) Development of special physical training for young football players. *Physical Culture and Health*. (4), 165-167. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_165.

Received 25.10.2022

Accepted 29.12.2022