

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 304-307.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 304-307.

Научная статья
УДК 796.7.012.68
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_304

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ**



Евгений Андреевич Стеблецов ¹, Алексей Иванович Клинов ²

*Воронежский государственный педагогический университет ^{1, 2}
Воронеж, Россия*

*¹ Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теории и методики физической культуры
тел.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
ORCID 0000-0003-0932-8689*

*² Ассистент кафедры спортивных дисциплин
тел.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru
ORCID 0000-0002-5167-0165*

Аннотация. Современный футбол предъявляет повышенные требования к уровню развития специальных физических способностей футболистов различных игровых амплуа. Специальная физическая подготовка юных футболистов является необходимой основой для достижения в дальнейшем высоких спортивных результатов. Проведённый анализ научной литературы выявил, что в физической подготовке юных футболистов используется достаточно ограниченный и тривиальный круг общепринятых средств. В статье рассматривается вопрос использования комплексов упражнений с эластичной лентой для развития специальной физической подготовки – силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов. Эластичная лента является компактным и вариативным средством, которое при правильном и корректном выполнении разнообразных упражнений может значительно улучшить физические показатели юных спортсменов. Описаны возможности эффективного использования упражнений с эластичной лентой с целью формирования специальной физической подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, антропометрические показатели, юные футболисты начальной спортивной специализации, эластичная лента, спортивные результаты, тренировочный процесс.

Для цитирования: Стеблецов Е. А., Клинов А. И. Совершенствование специальной физической подготовки футболистов на начальном этапе спортивной специализации посредством упражнений с эластичной лентой // Культура физическая и здоровье. 2023. №4. С. 304-307. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_304.

Введение

Специальная физическая подготовка юных футболистов предполагает развитие унифицированных двигательных способностей, специфических для футбола (сила и гибкость рук и туловища – для вброса мяча из аута, скоростно-силовые и координационные способности – для взаимодействия с мячом в процессе игры). В

специальной литературе указывается, что: «Упражнения по специальной физической подготовке юных футболистов рекомендуется проводить не ранее 11-12 лет» [1, 3, 4, 6].

Физические качества – это врождённые морфофункциональные и психофизические качества, с помощью

которых представляется возможным материально выраженной двигательная активность любого спортсмена [5, 7, 10].

Формирование и совершенствование специальной физической подготовки проходит в рамках различных организационно – методических форм в структуре тренировочного процесса:

- упражнения с внешними тяжёлыми предметами;
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- упражнения с применением различных тренажёров;
- упражнения с использованием противодействия внешней среды (гора, песок, снег и т.д.);
- упражнения с использованием упругих предметов (эспандер, жгуты, эластичные ленты, упругие мячи) [6].

Нами были проанализированы литературные источники, в которых авторы отмечали различные способы улучшения двигательных способностей, однако количество исследований рассматривающих вопрос использования эспандера или эластичной ленты оказалось недостаточным [2, 6].

В рамках рабочей гипотезы рассматривалось предположение, что разработанные нами упражнения с использованием эластичной ленты в парах и круге позволят повысить уровень специальных физических показателей юных футболистов.

Результаты исследования

С целью апробации комплексов специальной физической подготовки юных футболистов на различные группы мышц с помощью упражнений с эластичными лентами был организован и проведен педагогический

эксперимент продолжительностью 6 месяцев (90 специальных тренировочных занятий). Для корректного проведения эксперимента были сформированы две группы юных футболистов по 10 человек в каждой, с идентичным телосложением и уровнем физической подготовленности – контрольная группа (футболисты занимались по стандартной схеме), а в экспериментальной группе – специальная, разработанная нами, методика с использованием упражнений с эластичными лентами в паре и круге. Исследование проводилось на базе футбольного клуба ФЦШ73 города Воронежа. В эксперименте участвовали юные футболисты в возрасте 12-лет с 5-летним стажем тренировочных занятий.

В ходе проведения научного эксперимента был апробирован специальный комплекс упражнений с применением эластичных лент в паре и круге. В комплекс были включены упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног. В конце эксперимента были зафиксированы показатели, подтверждающие значительное увеличение уровня специальной физической подготовки у юных футболистов 12 лет. [8, 9].

Хочется отметить, что в мы разбили юных футболистов на контрольную и экспериментальную группы таким образом, чтобы изначальные антропометрические данные и показатели специальной физической подготовки были максимально схожими друг с другом, чтобы эксперимент был максимально достоверным.

Результаты исследования показали, что у юных футболистов экспериментальной группы, которые использовали упражнения с эластичными лентами значительно улучшились показатели специальных двигательных способностей, нежели в контрольной группе, которая занималась по общепринятой программе.

Тестирование антропометрических показателей обеих групп до начала эксперимента, определило их однородность (табл. 1).

Таблица 1 – Антропометрические показатели юных футболистов, участвующих в эксперименте
М – средняя величина, m – максимальный диапазон вариативности

Антропометрические показатели юных футболистов контрольной группы						
	Рост, см	Вес, кг	Длина руки, см	Длина ноги, см	Ширина плеч, см	Окружность груди, см.
М	149	38	56	85	33	68
m	1,2	1,6	0,7	0,8	0,6	1,8
Антропометрические показатели юных футболистов экспериментальной группы						
	Рост, см	Вес, кг	Длина руки, см	Длина ноги, см	Ширина плеч, см	Окружность груди, см.
М	150	38	56	84	32	69
m	1,1	1,3	0,6	0,7	0,5	1,7

По окончании эксперимента в экспериментальной группе зафиксирован достоверный прирост результатов

по каждому тестовому показателю (более 5%) в контрольной группе достоверных изменений в показателях специальной физической не получено (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовки юных футболистов, участвующих в эксперименте

Показатели специальной физической подготовки 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	0,5	4,8	2,6	1,1	2,1	3,5	3,8
Показатели специальной физической подготовки 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 разгиба- ние 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	0,3	3,9	2,4	0,7	1,5	3,3	2,9

Выводы

Таким образом результаты экспериментального исследования показали, что использование специальных комплексов упражнений с эластичной лентой для повышения специальной двигательной подготовленности юных футболистов значительно повышают эффективность тренировочного процесса, что подтверждается показателями тестирования футболистов экспериментальной группы.

Разработанные упражнения с эластичной лентой в парах и круге могут быть успешно использованы в тре-

нировочном процессе с юными футболистами для улучшения показателей специальных двигательных способностей [8, 9].

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. – Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 260 с.
2. Болгов, А. Н. Использование эластичных эспандеров в процессе совершенствования индивидуальных тактических действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. Н. Болгов, А. А. Сулин. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 60 с.
3. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. М. : Физкультура, образование и наука, 2016. – 92 с.
4. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В. П. Губа, А. А. Шамардин. М. : Советский спорт, 2015. – 267 с.
5. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие. Новосибирск: НГТУ, 2022. – 130 с.
6. Комплексный контроль подготовленности футболистов: учебно-методическое пособие / Г. А. Рымашевский, П. М. Прилуцкий, А. В. Василевич, В. В. Ковалев. – Минск: БГУФК, 2022. – 131 с.
7. 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, 2015. – 88 с.
8. Патент номер 2741859 Российская федерация, МПК А61Н 33/04 (2006.01) Способ повышения физической работоспособности спортсменов: 2020132298: заявл. 01.10.2020: опубликовано 29.01.2021 / Клинов А.И. 2 с.: ил. Текст: непосредственный.
9. Патент номер 2747508 Российская федерация, МПК А61Н 33/04 (2006.01) Способ повышения физической работоспособности спортсменов: номер 2020132299: заявл. 01.10.2020: опубликовано 06.05.2021 / Клинов А.И.; 2 с.: ил.
10. Подготовка квалифицированных футболистов в годичном макроцикле: учебно-методическое пособие / Г. А. Рымашевский, П. М. Прилуцкий, А. В. Василевич, В. В. Ковалев. — Минск: БГУФК, 2022. — 36 с.

References

1. Bardamov, G. B. Physical culture and sport: textbook. G. B. Bardamov, K. V. Baldaev. Ulan-Ude, Buryat State Agricultural Academy named after V.R. Filippov publ., 2020. 260 p.
2. Bolgov, A. N. The use of elastic expanders in the process of improving individual tactical actions in basketball: an educational and methodological manual. A. N. Bolgov, A. A. Sulin. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture, 2018. 60 p.
3. Varyushin, V.V. Training of young football players: textbook. Moscow, Fizkul'tura, obrazovanie i nauka publ., 2016. 92 p.
4. Guba, V.P. Complex control of integral physical fitness of football players. V. P. Guba, A. A. Shamardin. Moscow, Sovetskij sport publ., 2015. 267 p.
5. Zaitsev, A. P. Physical culture. Football: a textbook. Novosibirsk, Novosibirsk State Technical University publ., 2022. 130 p.
6. Comprehensive control of the preparedness of football players: an educational and methodological manual. G. A. Rymashevsky, P. M. Prilutsky, A.V. Vasilevich, V. V. Kovalev. Minsk, Belarusian State University of Physical Culture publ., 2022. 131 p.
7. Comprehensive control of the preparedness of football players: Methodological recommendations. G. A. Rymashevsky, P. M. Prilutsky, V. K. Gonestova, etc.; Research Institute of Physics. Culture and Sports of the Republic of Belarus; Belarusian Football Federation. Minsk, 2015. 88 p.

8. Patent No. 2741859 Russian Federation, IPC A61N 33/04 (2006.01) Method for improving the physical performance of athletes: No. 2020132298: application 01.10.2020: published 29.01.2021. Klinov A.I.; 2 p.: ill.

9. Patent No. 2747508 Russian Federation, IPC A61N 33/04 (2006.01) Method for improving the physical performance of athletes: No. 2020132299: application 01.10.2020: published 06.05.2021. Klinov A.I.; 2 p.: ill.

10. Training of qualified football players in an annual macrocycle: an educational and methodological manual. G. A. Rymashevsky, P. M. Prilutsky, A.V. Vasilevich, V. V. Kovalev. Minsk, Belarusian State University of Physical Culture publ., 2022. 36 p.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.7.012.68

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_304

IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION THROUGH EXERCISES WITH AN ELASTIC BAND

Evgeny A. Stebletsov¹, Alexey I. Klinov²

*Voronezh State Pedagogical University^{1, 2}
Voronezh, Russia*

¹ Honored Coach of the Russian Federation, PhD of Pedagogy, Professor,
Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education
ph.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
ORCID 0000-0003-0932-8689

² Assistant of the Department of Sports Disciplines
ph.: +7(980)241-07-29, e-mail: 89802410729@bk.ru
ORCID 0000-0002-5167-0165

Abstract. Modern football places increased demands on the level of development of special physical abilities of football players of various playing roles. The analysis of special scientific literature revealed that a fairly limited amount of funds is used in the special physical training of young football players at the stage of initial sports specialization. We have proposed the use of elastic band exercises in the training process for the development of special physical training of young football players. Elastic band is a compact and variable tool that, with proper and correct performance of various exercises, can significantly improve the physical performance of young athletes. The article discusses the possibility of the influence of exercises with an elastic band on the formation of special physical training of football players at the stage of initial sports specialization. Special physical training is a necessary basis for achieving high sports results in football in the future.

Keywords: special physical training, anthropometric indicators, young football players of initial sports specialization, elastic band, sports results, training process.

Cite as: Stebletsov, E. A., Klinov, A. I. (2023) Improving the special physical training of football players at the initial stage of sports specialization through exercises with an elastic band. *Physical Culture and Health*. (4), 304-307. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_304.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023