

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК 9-10 ЛЕТ

УДК 796;797;798;799

*Бернацкая В.В. магистрант
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

*Касмалиева А.С.
К.п.н, доцент Кыргызско-Турецкого университета "Манас"*

Аннотация: Приводятся теоретическое обоснование необходимости комплексного развития основных физических качеств с учетом возрастной динамики младших школьников, а также рекомендации по использованию игры футбол как средства повышения физической подготовленности девочек-футболисток 9-10 лет.

Ключевые слова: Физическая подготовка, подготовленность девочки, футболисты.

9-10 ЖАШТАГЫ ЖАШ ЖЕТКИНЧЕК-ФУТБОЛИСТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫ

Корутунду: Бул макалада авторлор жаш жеткинчек мектеп окуучуларынын өсүү курак өзгөчөлүгүн эске алуу менен комплекстүү негизги дене тарбия сапатын өнүктүрүүнүн теоретикалык негиздөө керектигин берүү менен 9-10 жаштагы кыз-футболистердин дене тарбия даярдыгын жогорулатууда футбол оюнун каражат катары пайдалануу боюнча рекомендациялайт.

Негизги сөздөр: Физикалык даярдык, кыздардын даярдыктары, футболчулар.

PHYSICAL PREPARATION FOR YOUNG 9-10 AGES FOOTBALL PLAYERS

*V.V. Bernatskaya magistracy student of KSPCSA
A.S. Kasimalieva Ph.D KTMU*

Annotation: In this article, the authors provide a theoretical rationale for the integrated development of the basic physical characteristics, taking into account the age dynamics of younger students, as well as recommendations on the use of football games as a means of improving the physical preparation of football players 9-10 years old girls.

Key words: Physical training, preparedness football players girls

Введение. Приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности. Именно активное включение школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом, формирование их интереса к укреплению собственного здоровья, во-

влечение в разнообразные формы здорового образа жизни, предстает сегодня в качестве современной целевой установки развития школьного образования по физической культуре.

Школьная физическая культура - это часть общей культуры, которая складывается из соответствующих знаний и опыта человека, средств и методов совершенствования де-

тей, их умений практически выполнять различные, в том числе прикладные, жизненно важные физические упражнения. В общепедагогическом плане она рассматривается как фактор разностороннего оздоровления, образования и воспитания подрастающего поколения.

Ей присущи и социальные, и общепедагогические функции: подготовительно-трудовая, подготовительно-оборонная, нравственно-воспитательная, умственно-воспитательная, эстетически-воспитательная и др. Именно в школе закладываются прочные основы физической подготовленности, крепкого здоровья, здоровой психики, разносторонних взглядов, сильной воли и тяги ко всему прекрасному [4].

Оттого, какая основа будет заложена в школе в этих направлениях, будет во многом зависеть насколько крепкими, здоровыми, сильными, волевыми, воспитанными вступят в жизнь выпускники школы, насколько успешно они будут справляться с повышающимися из года в год требованиями современного производства, научно-технического прогресса, науки и культуры. Как известно, высокая производительность труда, готовность к защите отечества, научный и духовный потенциал закладываются именно в школе и в том числе, благодаря хорошо налаженной системе физического воспитания.

Важно и то, что сегодня школе присуще высокое творческое начало и неуклонное повышение качества учебно-воспитательного процесса, в том числе повышение качества процесса оздоровления и физического воспитания детей и подростков, приобщения их к занятиям спортом, начиная с младшего школьного возраста. И именно в школе открываются возможности для широкого педагогического творчества учителей физической культуры и тренеров, в настоящее время разработано множество авторских программ по физическому воспитанию, во многих государствах разрабатываются свои методики проведения как учебной, так и внеклассной работы. При этом необходимо опираться на уже имеющийся, накопленный

педагогический опыт работы, обновлять и дальше развивать то, что оправдало себя в практике [1;4;5].

Одним из популярных видов спорта среди подрастающего поколения, в том числе и среди девочек, признается игра в футбол. Как следствие этого, многие специалисты предлагают использовать футбол в качестве средства всестороннего физического развития школьников, комплексного развития основных физических качеств (Швыков, 2002).

Цель исследования - теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности использования средств ОФП в процессе занятий в секциях футбола у девочек 9-10 лет.

Гипотеза: Предполагается, что целенаправленное использование средств ОФП с использованием круговой тренировки с учетом поло-возрастных закономерностей возрастного развития организма девочек 9-10 лет, занимающихся в секции футбола, будет способствовать физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности, а также ранней спортивной ориентации девочек-футболисток.

Объект исследования: процесс физической подготовки девочек 9-10 лет, занимающихся в секции футбола.

Предмет исследования: Содержание, средства и методы общей физической подготовки юных футболисток 9-10 лет, занимающихся в секции футбола в общеобразовательной школе.

Теоретическая значимость: теоретическое обоснование и апробирование содержания и методики ОФП девочек 9-10 лет, занимающихся в секции футбола с учетом половых и возрастных особенностей.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи:**

1. Проведен теоретический анализ литературы по возрастным и половым особенностям физического развития детей младшего школьного возраста.

2. Изучен уровень физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся в секции футбола.

3. Разработано содержание программы ОФП и экспериментально апробирована методика развития физических качеств девочек 9-10 лет, занимающихся в секции футбола.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование уровня физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся футболом.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.
5. Сравнительный анализ и обобщение.

Организация исследования:

Исследование проводилось в три последовательных этапа на базе СШ № 12 г. Бишкек.

1 этап (сентябрь-декабрь 2015 года) – изучение научной, методической литературы и имеющихся материалов по исследуемой проблеме. Определение базы исследования.

2 этап (декабрь 2015 года - март 2016 года) – разработка основных составляющих и содержания программы по ОФП девочек 9-10 лет, проведение основного педагогического эксперимента с участием 24 школьниц, занимающихся в секции футбола.

3 этап (апрель-май 2016 г.) - обобщение результатов, анализ и статистическая обработка полученных данных. Разработка методических и практических рекомендаций, заключение и основные выводы по проведенному исследованию.

Результаты исследования. В педагогике возраст с 7 до 18 лет принято делить на три периода - младший (7-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет), и старший, или юношеский (16-18 лет) школьный возраст. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный

столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. К 10-11 годам объем легких составляет половину объема легких взрослого человека. Минутный объем дыхания возрастает с 3, 5 л/мин у 7-летних школьников до 4, 4 л/мин у детей 10-11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см³ в 7-летнем возрасте до 2000 см³ в 10-летнем.

Естественной для детей младшего школьного возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно. Вот почему рекомендуется больше привлекать их к участию в организационных формах физического воспитания, а также к занятиям в спортивных секциях.

В целом, младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

В целом, надо отметить все возрастающий интерес к футболу в нашей республике. Благодаря усилиям Федерации футбола КР, Федерации уличного футбола и Женской лиги футбола во многих школах уже открыты секции по футболу для девочек, и все больше девочек приходят заниматься

футболом как в Бишкеке, так и в регионах республики.

К примеру, только в Бишкеке в 12 школах открыты секции футбола для девочек.

Занятия с детьми младшего школьного возраста, посещающими секцию футбола, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Более того, как показывают результаты исследований в разных источниках, эффективность решения этих задач существенно повышается, если содержание секционных занятий разрабатывается с учетом поло-возрастных особенностей учащихся младшего школьного возраста [1;4]. К настоящему времени определены чувствительные периоды для развития основных физических качеств юных футболистов. А учет закономерностей возрастного развития организма с учетом чувствительных периодов развития отдельных функциональных систем детей, отдельные закономерности возрастного становления функциональных возможностей организма должны быть учтены при планировании

развития таких основных и базовых компонентов спортивной тренировки, как общая и специальная физическая подготовка.

В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания преподавателя. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

В связи с этим, тренеру обязательно нужно знать особенности развития детей в младшем школьном возрасте, особенно девочек, и учитывать их при разработке содержания учебно-тренировочного процесса в секциях начальной подготовки.

Нами было разработано примерное содержание занятий по футболу для девочек 9-10 лет, занимающихся в секции футбола 3 раза в неделю с использованием круговой тренировки (табл. 1).

Таблица 1

Развитие физических качеств у юных спортсменов на начальном этапе спортивной тренировки

Возраст, пол	Источники энергии	Сила	Быстрота	Гибкость	Координация
Развитие координации, базовое обучение и подготовка					
Девочки 9-10 лет	Наращивание базовой выносливости Аэробная выносливость (аэробная возможность) Без аэробной работы	- Общий мышечный тонус с использованием массы тела - Укрепление мышц, особенно верхней части тела	- Работа на реактивную скорость (с мячом) - Упражнения на короткие дистанции - Частота движений - Игры - Соревнования с мячом	- Общая тренировка - Мобильность позвоночника - Динамические упражнения - Работа на гибкость с мячом	- Приобретение базовых навыков координации - Увеличение диапазона движений/жестов (разнообразие движений) - Упражнения на бег, круговые движения для тренировки координации

**Примерный план тренировочных занятий в течение 1-й недели
при трехразовых занятиях в неделю в подготовительном периоде**

Первая неделя подготовительного периода	
<p>Вторник Индивидуальная техника – техническая подготовка ОФП: (круговая тренировка) Мини-футбол</p>	<p>1. Удары 2. Передачи 3. Остановки Развитие скорости и силы Игровые упражнения</p>
<p>Четверг Индивидуальная подготовка ОФП: Развитие гибкости и координации (круговая тренировка) Технико-тактические действия Мини-футбол</p>	
<p>Суббота Тактика ОФП: (круговая тренировка) Индивидуальная подготовка: Тактика – стандартные комбинации (свободные удары, и др.) Мини-футбол</p>	<p>Задания на индивидуальную и групповую тактику Развитие скорости и координации 1. Удары по воротам 2. Передачи - удары</p>

Методические особенности развития физических качеств:

В течение всех тренировочных занятий важно учитывать:

1. Количество упражнений и их регистрация (учёт).
2. Время упражнений.
3. Интенсивность упражнений.
4. Время упражнений и отдыха.

I. Упражнения на скорость.

1. 7 – 8 упражнений из 7 или 8 серий.
2. Время в каждом упражнении не более чем 6 – 8 мин.
3. Выполнение упражнения с максимальной интенсивностью.
4. Отдых после каждого упражнения не более чем 3 мин.
5. Пульс должен быть 120 – 140 ударов/мин.

II. Упражнения на скорость и силу.

1. 6 – 8 упражнений из 6 – 8 серий.
2. Время упражнения не более чем 4 – 8 секунд.
3. Интенсивность - 100%.
4. Отдых между сериями - 25 – 30 секунд.

III. Упражнения на координацию.

1. 2-3 упражнения из 3– 4 серий.
2. Время упражнения не более чем 15 – 20 секунд.
3. Интенсивность - 80%.
4. Отдых между сериями - 25 – 30 секунд.

Заключение. Таким образом, разработка и обоснование новых подходов по использованию игры футбол как средства повышения физической подготовленности девочек-футболистов 9-10 лет, развитие основных физических качеств с учетом их возрастных и половых особенностей, является актуальным и своевременным как для теории, так и практики физического воспитания подрастающего поколения. Разработанные нормативы ОФП и практические рекомендации по методике развития физических качеств в ходе проведения тренировочных занятий по футболу для девочек 9-10 лет позволят учителям и тренерам успешно работать над повышением уровня физической подготовленности, учитывая возрастные особенности девочек, будут способствовать своевременной спортивной ориентации младших школьников и привитию любви к футболу.

Литература

1. Андреев М.М. Построение учебного процесса по физической культуре с оздоровительной направленностью с учетом трех уроков в неделю для учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы// М.М.Андреев// Материалы докладов 6-ой научно-методической конференции ПИФК МГЛУ (апрель 2007). - М., 2007. - С.16-17.

2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 17с.

3. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбор юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1986. – 22с.

4. Золотарёв А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-17 лет. //Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1991. – С.12-16.