515.48
Б-934

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БУТОВ Сергей Евгеньевич

УДК 796.332.071.5-053.2

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАПРАВЛЕННОМ ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Киев - 1989

Ч 515.78
Б-934

Работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ - Кандидат биологических наук, доцент Волков Л.В.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ: доктор педагогических наук, профессор Железняк Ю.Д.

кандидат педагогических наук, доцент Латышкевич Л.А.

ВЕДУЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ - Львовский государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится "13" декабря 1989 г. в 14 час. 30 мин. на заседании специализированного совета К 046.02.01 Киевского государственного института физической культуры /252650, Киев-5, ул.Физкультуры, 1/.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "11" ноября 1989г.

Ученый секретарь специализированного совета кандидат педагогических наук, доцент П.М.Мироненко

БИБЛИОТЕКА
Киевского гос.
института физкультуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Одним из наиболее перспективных направлений совершенствования методики физической подготовки юных спортсменов, с которым специалисты связывают прогресс их спортивных достижений, является оптимизация многолетней тренировки на основе объективных знаний о возрастных особенностях развития важнейших физических качеств и опособностей /В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987/. До настоящего времени при исследовании возрастной динамики основных компонентов физической подготовленности юных футболистов и оптимизации на этой основе процесса физической подготовки основное внимание уделялось поиску эффективных средств и методов их развития /Э.А.Овакимян, 1975; А.И.Ирхин, 1980; В.Г.Макаренко, 1981; А.А.Кириллов, 1984; А.П.Золотарев, 1987 и др./. Однако, согласно имеющимся данным, результаты исследования возрастной динамики компонентов физичеокой подготовленности позволяют определить благоприятные периоды для их избирательного совершенствования и обоснование рациональное соотношение средств физической подготовки различной преимущественной направленности /В.И.Шапошникова, 1974; А.А.Гужаловский, 1979; М.Я.Набатникова, 1982; В.П.Филин, 1983; Л.В.Волков, 1984/.

Определение рационального соотношения средств физической подготовки юных футболистов сдерживается недостатком комплексных данных о структуре их физической подготовленности. Проведенные в этом направлении экспериментальные исследования /Сабах Реда Джабр, 1983; Шарфи Риад, 1983; Б.Ф.Бойченко, 1987/ структуры специальной физической подготовленности не касаются проблем тренировки юных футболистов 10-12 лет и проведены без учета особенностей их возрастного развития, что затрудняет, а ряде случаев

делает невозможной реализацию принципов научного управления процессом физической подготовки в этом возрасте.

Цель исследования - оптимизировать процесс физической подготовки юных футболистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации на основе определения рационального соотношения средств различной преимущественной направленности.

Гипотеза работы. В основу исследования положено предположение о том, что одним из путей определения рационального соотношения средств физической подготовки различной преимущественной направленности могут быть комплексные данные о структуре физической подготовленности и выявленные благоприятные периоды для избирательного совершенствования наиболее значимых для игры в футбол физических качеств и способностей у футболистов 10-12 лет.

Исходя из цели и рабочей гипотезы, в исследовании решались следующие задачи:

1. Изучить возрастную динамику основных компонентов общей и специальной физической подготовленности юных футболистов и на этой основе определить благоприятные периоды для их избирательного совершенствования.

2. Изучить структуру физической подготовленности юных футболистов 10-12 лет и выявить основные факторы, определяющие уровень ее проявления.

3. Установить рациональное соотношение средств физической подготовки различной преимущественной направленности и оценить эффективность его использования в годичных макроциклах подготовки юных футболистов.

Методы исследований. Для решения поставленных в работе задач использовались общепринятые методы исследования, включая теоретический анализ и обобщение специальной литературы, изучение

опыта передовой спортивной практики, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы количественной оценки общей и специальной физической подготовленности юных футболистов, электронное хронометрирование, методы оценки биологического возраста, математическая статистика.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые проведено комплексное изучение возрастной динамики основных компонентов общей и специальной физической подготовленности юных футболистов и на этой основе определены благоприятные периоды для их избирательного совершенствования; изучена структура физической подготовленности футболистов 10-12 лет и выявлены основные факторы, определяющие уровень ее проявления в каждом возрасте; разработаны информативные тесты для оценки физической подготовленности юных футболистов различных возрастных групп; установлено рациональное соотношение средств различной преимущественной направленности в процессе физической подготовки футболистов 10-12 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении представлений о закономерностях построения годичных макроциклов подготовки футболистов 10-12 лет и особенностях комплексного совершенствования компонентов общей и специальной физической подготовленности. Полученные данные позволяют дополнить существующие представления о возможных путях оптимизации процесса физической подготовки юных футболистов.

Практическая значимость диссертации состоит в разработке подхода, предусматривающего реализацию в тренировочном процессе юных футболистов средств физической подготовки различной преимущественной направленности. Использование предложенного соотношения средств позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовленности юных футболистов.

/*

Сформулированные в работе практические рекомендации внедрены в учебно-тренировочный процесс СДЮШОР "Смена" г.Киева. Результаты исследования нашли свое практическое применение в учебном процессе студентов КГИФК стационарного и заочного обучения.

Апробация работы. Результаты исследований по теме диссертации докладывались на всесоюзных и республиканских научно-практических конференциях, итоговых научных конференциях Киевского государственного института физической культуры и отражены в шести публикациях, а также в материалах научных отчетов по теме 2.3.1 Всесоюзного Сводного плана НИР на 1981-1985 гг.

Основные положения, выносимые на защиту:

- возрастная динамика основных компонентов общей и специальной физической подготовленности юных футболистов и хронограмма благоприятных периодов для их избирательного совершенствования;
- структура физической подготовленности футболистов 10-12 лет и факторы, определяющие уровень ее проявления на этапе начальной спортивной специализации;
- соотношение средств физической подготовки различной преимущественной направленности в годичном макроцикле подготовки футболистов 10-12 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В результате комплексного изучения возрастных изменений в уровне проявления физических качеств и способностей мальчиков и подростков, не занимающихся спортом, были выявлены благоприятные периоды для избирательного совершенствования наиболее значимых для игры в футбол компонентов общей физической подготовленности.

Полученные данные были использованы при комплексной оценке

темпов прироста показателей общей физической подготовленности у юных футболистов в соответствующих возрастных группах.

Изучение динамики показателей физической подготовленности футболистов I0-I2 лет показало неравномерность и гетерохронность развития отдельных физических качеств и способностей под влиянием систематических занятий футболом /табл. I/.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что в возрасте от I0 до II лет выявлены высокие темпы прироста в уровне проявления общих скоростных способностей /3,03 усл. ед./, взрывной силы /2,56 усл. ед./, скорости сложной двигательной реакции /2,75 усл. ед./, средние темпы прироста в развитии общей выносливости /I,72 усл. ед./ и координационных способностей, проявляемых в упражнениях скоростно-силового характера /I,45 усл. ед./.

В период от II до I2 лет высокие темпы прироста зарегистрированы в развитии скорости сложной двигательной реакции /3,I0 усл. ед./, взрывной силы /2,43 усл. ед./, общей /2,I6 усл. ед./ и скоростной выносливости /4,84 усл. ед./. Средние темпы прироста в этом возрасте характерны для повышения уровня общих скоростных способностей /I,03 усл. ед./ и координационных способностей, проявляемых в упражнениях скоростного характера /I,77 усл. ед./.

Возраст от I2 до I3 лет характеризуется высокими темпами прироста общей /2,67 усл. ед./ и скоростной выносливости /4,76 усл. ед./, скорости сложной двигательной реакции /2,69 усл.ед./, средними - общих скоростных способностей /I,63 усл. ед./ и взрывной силы /I,59 усл. ед./.

В результате исследований возрастной динамики компонентов общей физической подготовленности юных футболистов под влиянием систематических занятий , а также с учетом данных о темпах прироста этих показателей в условиях естественного возрастного развития

2-У-175

Таблица I

Темпы прироста компонентов общей физической подготовленности футболистов I0-I2 лет на этапе начальной спортивной специализации /условные единицы, n = I44/

Компоненты общей физической подготовленности	Возрастные периоды, лет		
	I0-II	II-I2	I2-I3
I. Общие скоростные способности	3,03	I,03	I,63
2. Общая выносливость	I,72	2,I6	2,67
3. Скоростная выносливость	-2,90	4,84	4,76
4. Взрывная сила	2,56	2,43	I,59
5. Координационные способности, проявляемые в упражнениях скоростного характера	-0,I9	I,77	0,92
6. Координационные способности, проявляемые в упражнениях скоростно-силового характера	I,45	0,39	0,50
7. Скорость сложной двигательной реакции	2,75	3,I0	2,69
8. Точность сложной двигательной реакции	-3,03	0,68	I,39
Суммарный темп прироста за год	8,42	I5,72	I4,76

Примечание: Подчеркнуты статистически значимые темпы прироста.

детей, не занимающихся спортом, нами разработана хронограмма благоприятных периодов для избирательного совершенствования компонентов общей физической подготовленности /рис. I/.

В динамике показателей специальной физической подготовленности футболистов I0-I2 лет выявлена тенденция преобладания интенсивности их развития в период от I0 до II лет по большинству

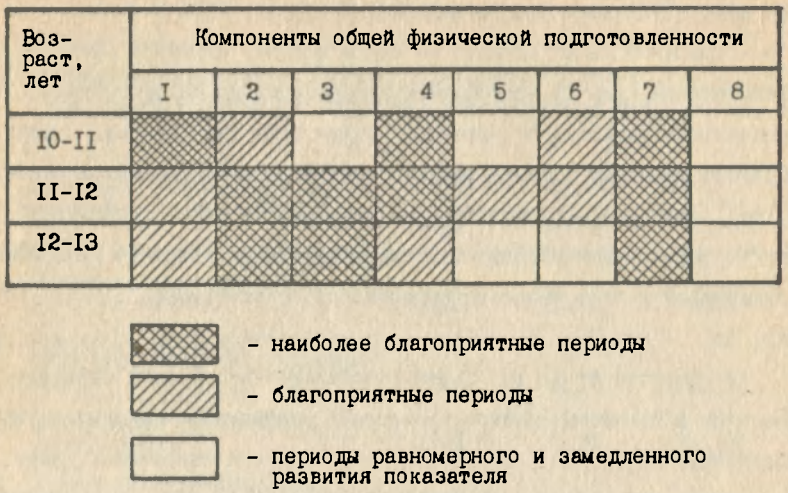


Рис. 1. Хронограмма благоприятных периодов для избирательного совершенствования компонентов общей физической подготовленности футболистов 10-12 лет

Условные обозначения: 1 - общие скоростные способности; 2 - общая выносливость; 3 - скоростная выносливость; 4 - взрывная сила; 5 - координационные способности в упражнениях скоростного характера; 6 - координационные способности в упражнениях скоростно-силового характера; 7 - скорость сложной двигательной реакции; 8 - точность сложной двигательной реакции

изученных показателей /табл. 2/. В возрасте от 10 до 11 лет высокими темпами прироста характеризуются скорость выполнения удара по воротам при наличии обивающих факторов /1,93 усл. ед./, координационные способности, проявляемые при ведении мяча по сложной траектории /1,56 усл. ед./. Средние темпы прироста обнаруживают специальные силовые возможности /1,23 усл. ед./, точность выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов /1,26 усл. ед./, координационные способности, проявляемые в специальных двигательных действиях /жонглирование/ - 1,13 усл. ед., специальные скоростные способности /1,07 усл. ед./ и скорость веде-

ния мяча в условиях развивающегося утомления /I,06 усл.ед/.

Период от II до I2 лет, по нашим данным, является наименее благоприятным для избирательного совершенствования компонентов специальной физической подготовленности юных футболистов. В этом возрасте выявлены средние темпы прироста координационных способностей, проявляемых в специальных действиях с мячом /жонглирование/ и специальных силовых возможностей. Темпы прироста указанных показателей в этом возрасте составили соответственно I,I3 и I,I усл. ед.

В возрасте от I2 до I3 лет высокие темпы прироста зарегистрированы в повышении уровня проявления специальной скоростной выносливости /I,62 усл. ед./, средние - точности выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов /I,II усл. ед./, специальных скоростных способностей /I,08 усл.ед./ и скорости ведения мяча в условиях развивающегося утомления /I,I7 усл.ед./.

Исследования позволили разработать хронограмму благоприятных периодов для избирательного совершенствования компонентов специальной физической подготовленности футболистов I0-I2 лет на этапе начальной спортивной специализации /рис. 2/.

Результаты корреляционного анализа позволили количественно охарактеризовать взаимосвязи между основными компонентами общей и специальной физической подготовленности и выделить наиболее значимые из них /табл. 3/.

Согласно полученным данным, вклад компонентов общей физической подготовленности с возрастом изменяется в сторону повышения значимости общих скоростных способностей, общей выносливости, координационных способностей, проявляемых в упражнениях скоростного характера и скорости сложной двигательной реакции.

Для обоснования соотношения средств различной преимуществен-

Таблица 2

Темпы прироста компонентов специальной физической подготовленности футболистов I0-I2 лет на этапе начальной спортивной специализации /условные единицы , n = I44/

Компоненты специальной физической подготовленности	Возрастные периоды, лет		
	I0-I2	II-I2	I2-I3
I. Специальные скоростные способности	I,07	0,85	I,08
2. Скорость ведения мяча в условиях развивающегося утомления	I,06	0,76	I,I7
3. Специальная скоростная выносливость	I,04	0,35	I,62
4. Специальные силовые возможности	I,23	I,I0	0,68
5. Координационные способности, проявляемые при выполнении специальных двигательных действий /жонглирование/	I,I3	I,I3	0,74
6. Координационные способности, проявляемые при ведении мяча по сложной траектории	I,56	0,7I	0,73
7. Скорость выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов	I,93	0,5I	0,56
8. Точность выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов	I,26	0,64	I,II
Суммарный темп прироста за год	I0,28	6,05	7,69

Примечание: Подчеркнуты статистически значимые темпы прироста

ной направленности в процессе физической подготовки необходимо было, кроме изучения динамики и взаимосвязи показателей, выявить основные факторы, определяющие уровень проявления физической под-

3-У-175

Возраст, лет	Компоненты специальной физической подготовленности							
	I	2	3	4	5	6	7	8
I0-II								
II-I2								
I2-I3								

- наиболее благоприятные периоды

- благоприятные периоды

- периоды равномерного и замедленного развития показателя

Рис.2. Хронограмма благоприятных периодов для избирательного совершенствования компонентов специальной физической подготовленности футболистов I0-I2 лет

Условные обозначения: I - специальные скоростные способности; 2 - скорость ведения мяча в условиях развивающегося утомления; 3 - специальная скоростная выносливость; 4 - специальные силовые возможности; 5 - координационные способности, проявляемые при выполнении специальных двигательных действий /жонглирование/; 6 - координационные способности, проявляемые при ведении мяча по сложной траектории; 7 - скорость выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов; 8 - точность выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов

готовленности юных футболистов в различные возрастные периоды. Соответствующие данные представлены в табл. 4.

Результаты исследований свидетельствуют, что в возрасте I0 лет наиболее значимыми оказались факторы, определяющие уровень проявления общих и специальных скоростных способностей, общей скоростной выносливости, специальных координационных способностей и специальной скоростной выносливости. Менее значимыми в этом возрасте являются факторы, определяющие уровень проявления общих координационных способностей, эффективности выполнения ударов и

Таблица 3

Роль компонентов общей физической подготовленности юных футболистов I0-I2 лет для достижения ими высокого уровня показателей специальной физической подготовленности

Компоненты общей физической подготовленности	Значения коэффициентов детерминации, %		
	I0 лет	II лет	I2 лет
	n = 56	n = 45	n = 43
I. Общие скоростные способности	25,9	32,0	45,6
2. Общая выносливость	I8,9	23,8	3I,8
3. Взрывная сила	I4,3	I9,5	II,0
4. Координационные способности, проявляемые в упражнениях скоростного характера	I4,0	II,6	22,7
5. Координационные способности, проявляемые в упражнениях скоростно-силового характера	-	I0,3	-
6. Скорость сложной двигательной реакции	-	-	24,2

специальных скоростно-силовых способностей.

У футболистов II-летнего возраста наиболее значимым является фактор общих и специальных скоростных способностей. Значимость таких факторов, как общая скоростная выносливость, специальные скоростно-силовые способности и специальные координационные способности, существенно ниже. Наименьшие показатели значимости в возрасте II лет имеют факторы эффективности реагирования и специальной скоростной выносливости.

В структуре физической подготовленности футболистов I2-летнего возраста наиболее значимыми оказались факторы, определяющие уровень общих и специальных скоростных способностей, общей скоро-

Таблица 4

Динамика факторной структуры физической подготовленности футболистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации

Наименование факторов	Вклад в общую дисперсию выборки,%		
	10 лет	11 лет	12 лет
I. Общие и специальные скоростные способности	17,8	23,I	27,4
2. Общая скоростная выносливость.	II,9	I2,4	I5,6
3. Специальные координационные способности	II,0	9,8	I2,0
4. Специальная скоростная выносливость	I0,0	8,I	-
5. Общие координационные способности	8,6	-	I0,0
6. Эффективность выполнения ударов	8,I	-	I0,9
7. Специальные скоростно-силовые способности	7,6	I0,3	-
8. Эффективность реагирования	-	8,2	-

стной выносливости. Наряду с этими факторами в структуре физической подготовленности юных футболистов выделяется группа менее значимых факторов, включающих показатели специальных координационных способностей, эффективности выполнения ударов и общих координационных способностей.

На основании комплексных данных о структуре физической подготовленности юных футболистов и благоприятных периодах для избирательного совершенствования наиболее значимых для игры в футбол физических качеств и способностей разработано рациональное соотношение средств физической подготовки различной преимущественной

направленности для использования в годичных макроциклах /рис.3/.

Данные, представленные на рис.3, показывают, что средства физической подготовки юных футболистов I0-летнего возраста были систематизированы в семи группах: средства, направленные на повышение уровня проявления общих и специальных скоростных способностей; средства, направленные на развитие общей скоростной выносливости; средства совершенствования специальных координационных способностей; средства развития общих координационных способностей; средства повышения эффективности выполнения ударов; средства развития специальных скоростно-силовых способностей; средства развития специальной скоростной выносливости.

Для группы II-летних футболистов упражнения дифференцированы согласно их преимущественной направленности в шести группах: упражнения для повышения уровня общих и специальных скоростных способностей; упражнения, направленные на развитие общей скоростной выносливости; упражнения для совершенствования специальных скоростно-силовых способностей; упражнения, предполагающие развитие специальных координационных способностей; упражнения для повышения показателей эффективности реагирования; упражнения, направленные на развитие специальной скоростной выносливости.

В процессе физической подготовки футболистов I2-летнего возраста рекомендуется исходить из следующей систематизации средств: упражнения для развития общих и специальных скоростных способностей; упражнения, направленные на развитие общей скоростной выносливости; упражнения, предполагающие совершенствование специальных координационных способностей; упражнения для повышения показателей эффективности выполнения ударов; упражнения, направленные на развитие общих координационных способностей.

Определение эффективности использования предложенного соот-

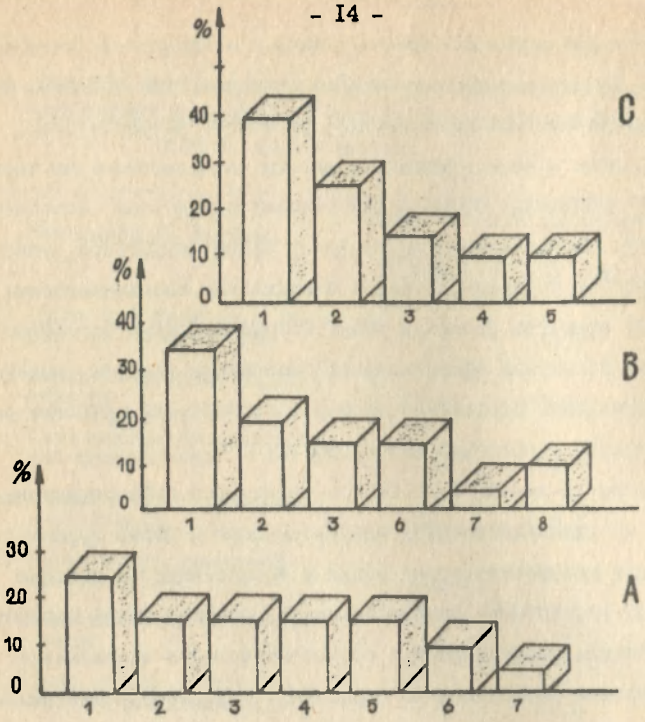


Рис.3. Соотношение средств различной преимущественной направленности в процессе физической подготовки футболистов I0-I2 лет на этапе начальной спортивной специализации / А - I0 лет; Б - II лет; С - I2 лет/

I - средства развития общих и специальных скоростных способностей;
2 - средства развития общей скоростной выносливости;
3 - средства развития специальных координационных способностей;
4 - средства развития общих координационных способностей;
5 - средства развития эффективности выполнения ударов;
6 - средства развития специальных скоростно-силовых способностей;
7 - средства развития специальной скоростной выносливости;
8 - средства развития эффективности реагирования

ношения средств физической подготовки различной преимущественной направленности в годичных макроциклах подготовки юных футболистов проводилось в два этапа.

На первом этапе педагогического эксперимента была обеспечена индивидуализация тренировочного процесса, в основу которой были положены данные этапного контроля. С этой целью использовались показатели, позволяющие определить уровень проявления основных составляющих структуры физической подготовленности. Для юного футболиста, имеющего низкий уровень проявления какого-либо компонента, увеличивался объем нагрузок соответствующей направленности. Для детей, имеющих высокий уровень развития отдельных качеств и способностей, объем нагрузок, направленных на их совершенствование, уменьшался. Основной объем составляли упражнения аналитического характера, т.е. избирательно воздействующие на отдельные качества и способности. На втором этапе увеличивалось использование упражнений синтезирующего характера. Футболисты контрольной группы тренировались согласно имеющимся современным методическим рекомендациям и нормативным документам, регламентирующим учебно-тренировочный процесс ДЮСШ и СДЮШОР.

Сравнивая результаты исходного и итогового тестирования, можно констатировать, что у юных футболистов экспериментальной группы из I6 показателей общей и специальной физической подготовленности статистически достоверно улучшились I3 /$P<0,05$-$0,00I$/, тогда как у юных футболистов контрольной группы - I0/$P<0,05$-$0,00I$/. При этом величина прироста в уровне проявления компонентов общей физической подготовленности в экспериментальной группе оказалась выше в среднем на 8,6 %, а в уровне проявления компонентов специальной физической подготовленности на 9,2 %.

Благодаря реализации соотношения средств различной преимуще-

ственной направленности в процессе физической подготовки юные футболисты экспериментальной группы превзошли контрольную по шести показателям общей физической подготовленности: уровню проявления общих скоростных способностей, взрывной силы, координационных способностей, проявляемых в упражнениях скоростного и скоростно-силового характера , скорости сложной двигательной реакции /$P < 0,05$/ и общей выносливости / $P < 0,01$/.

В конце педагогического эксперимента юные футболисты контрольной группы имели достоверное преимущество в трех показателях специальной физической подготовленности: специальные скоростные способности, скорость выполнения ударов при наличии сбивающих факторов /$P < 0,05$/, скорость ведения мяча в условиях развивающегося утомления /$P < 0,01$/.

Таким образом,можно констатировать, что разработанное соотношение средств различной преимущественной направленности способствует созданию базы общей физической подготовленности и обеспечивает благоприятные предпосылки для развития компонентов специальной физической подготовленности юных футболистов, что является решением одной из важнейших задач этапа начальной спортивной специализации /А.А.Гужаловский, 1979; Н.А.Фомин, В.П.Филин, 1986; В.Н.Платонов, 1987/.

В Ы В О Д Ы

I. В результате проведенного исследования установлено,что использование рационального соотношения средств различной преимущественной направленности позволяет оптимизировать процесс физической подготовки юных футболистов I0-I2 лет на этапе начальной спортивной специализации. Для обоснования рационального соотношения средств физической подготовки различной преимущественной направлен-

ности были использованы комплексные данные о структуре физической подготовленности и благоприятных периодах для избирательного совершенствования наиболее значимых для игры в футбол физических качеств и способностей.

2. Изучение возрастной динамики компонентов общей физической подготовленности юных футболистов позволило установить, что возраст от I0 до II лет является наиболее благоприятным для развития общих скоростных способностей /темп прироста 3,03 усл.ед./, взрывной силы /темп прироста 2,56 усл.ед./ и скорости сложной двигательной реакции /темп прироста 2,75усл.ед./.

Возраст от II до I2 лет может быть выделен как благоприятный для избирательного совершенствования практически всех компонентов общей физической подготовленности. При этом наиболее высокие темпы прироста отмечены в этом возрасте по показателям скорости сложной двигательной реакции /3,I0 усл. ед./, взрывной силы /2,43 усл. ед./, общей /2,16 усл. ед./ и скоростной выносливости /4,84 усл.ед./.

Возраст от I2 до I3 лет является наиболее благоприятным для избирательного совершенствования скорости сложной двигательной реакции /темп прироста 2,69 усл. ед./, общей и скоростной выносливости /соответственно темп прироста 2,67 и 4,76 усл.ед./.

3. В возрастной динамике компонентов специальной физической подготовленности юных футболистов выявлена тенденция повышения интенсивности их развития в период от I0 до II лет. Самые высокие темпы прироста в этом возрасте характерны для развития координационных способностей, проявляемых при ведении мяча по сложной траектории /I,56 усл. ед./ и скорости выполнения удара по воротам при наличии сбивающих факторов /I,93 усл. ед./.

В период от II до I2 лет выявлено снижение темпов прироста

БИБЛИОТЕКА
Л... гос.
института физкультуры

в уровне проявления основных компонентов специальной физической подготовленности. Величина прироста по большинству показателей находится в диапазоне 0,35 - 0,85 усл. ед. По показателям, характеризующим координационные способности, проявляемые в специальных двигательных действиях с мячом /жонглирование/, и специальные силовые возможности, выявлены более высокие темпы прироста, равные I,I0-I,I3 усл. ед.

В возрасте от I2 до I3 лет наиболее высокие темпы прироста зарегистрированы в развитии одного показателя-специальной скоростной выносливости /I,62 усл. ед./.

4. Во всех возрастных группах юных футболистов установлена достоверная взаимосвязь между уровнем проявления специальной физической подготовленности и общими скоростными способностями /25,9 % < D < 45,6 %/, общей выносливостью /I8,9 % < D < 3I,8 %/, взрывной силой /II,0 % < D < I9,5 %/, координационными способностями, проявляемыми в упражнениях скоростного характера /II,6 % < D < 22,7 %/. В II-летнем возрасте выявлена взаимосвязь специальной физической подготовленности и координационных способностей, проявляемых в упражнениях скоростно-силового характера / D = I0,3 %/. В I2-летнем возрасте уровень проявления специальной физической подготовленности юных футболистов связан со скоростью сложной двигательной реакции / D = 24,2 %/.

5. Изучение структуры физической подготовленности юных футболистов I0-I2 лет выявило различия в каждой возрастной группе как по количеству выделившихся факторов, так и по их значимости. Установлено, что структура физической подготовленности юных футболистов этого возраста, согласно полученным данным, определяется 5-7 факторами с общей дисперсией выборки, равной 7I,9 % - 75,9 %.

Во всех возрастных группах наиболее значимым является фактор

общих и специальных скоростных способностей. По мере роста стажа занятий футболом и квалификации юных футболистов отмечается повышение его значимости с I7,8 % в возрасте I0 лет до 27,4 % в возрасте I2 лет.

Вторым по значимости фактором, характерным для всех возрастных групп,является общая скоростная выносливость. Вклад данного фактора в общую дисперсию выборки с возрастом повышается с II,9 % до I5,6 %.

Структура физической подготовленности юных футболистов I0-I2 лет характеризуется наличием фактора специальных координационных способностей. Значимость его во всех возрастных группах составляет I0-I2%.

В I0 и II лет выделяются факторы специальной скоростной выносливости и специальных скоростно-силовых способностей. В возрасте I0 и I2 лет в структуру физической подготовленности юных футболистов входят факторы общих координационных способностей и эффективности выполнения ударов. Наиболее специфичным для определенного возраста оказался фактор эффективности реагирования, выделившийся только в группе юных футболистов II лет.

6. Различия структуры физической подготовленности юных футболистов I0-I2 лет, выявленные закономерности возрастной динамики основных компонентов общей и специальной физической подготовленности обусловливают различные соотношения средств различной преимущественной направленности в процессе физической подготовки юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации. Средства физической подготовки юных футболистов I0 лет необходимо дифференцировать по своей преимущественной направленности на семь групп: упражнения для развития общих и специальных скоростных способностей /25 % общего времени, отводимого на физическую подготовку/;

упражнения для развития общей скоростной выносливости /15 %/; упражнения для совершенствования специальных координационных способностей /15 %/; упражнения для развития общих координационных способностей /15 %/; упражнения, направленные на развитие специальных скоростно-силовых способностей /10 %/; упражнения для повышения показателей эффективности выполнения ударов /15 %/; упражнения, способствующие развитию специальной скоростной выносливости /5 %/.

Средства различной преимущественной направленности, используемые в процессе подготовки юных футболистов 11-летнего возраста, целесообразно разделить в шести группах: упражнения для развития общих и специальных скоростных способностей /35 %/; упражнения для повышения уровня общей скоростной выносливости /20 %/; упражнения, направленные на совершенствование специальных скоростно-силовых способностей /15 %/; упражнения для развития специальных координационных способностей /15 %/; упражнения для совершенствования показателей эффективности двигательных реакций /10 %/; упражнения для развития специальной скоростной выносливости / 5 %/.

В процессе физической подготовки юных футболистов 12-летнего возраста целесообразно использование средств различной преимущественной направленности, объединенных в пять групп: упражнения для развития общих и специальных скоростных способностей /40 %/; упражнения, направленные на повышение уровня общей скоростной выносливости /25 %/; упражнения для совершенствования специальных координационных способностей /15 %/; упражнения для повышения показателей эффективности выполнения ударов /10 %/ и упражнения для развития общих координационных способностей /10 %/.

7. На основании результатов педагогического эксперимента доказана эффективность использования в процессе физической подготов-

ки юных футболистов предложенного соотношения средств различной преимущественной направленности. В экспериментальной группе из 16 показателей общей и специальной физической подготовленности достоверно улучшились 13 /$P < 0,05$-$0,001$/, в контрольной лишь 10 /$P < 0,05$-$0,001$/. У юных футболистов экспериментальной группы темп прироста компонентов общей физической подготовленности в среднем выше на 8,6 %, специальной физической подготовленности на 9,2 %. Реализация предложенного соотношения средств физической подготовки в учебно-тренировочном процессе позволила юным футболистам экспериментальной группы достичь статистически значимого преимущества в шести показателях общей физической подготовленности /$P < 0,05$-$0,01$/ и трех показателях специальной физической подготовленности /$P < 0,05$-$0,01$/. Кроме того, было ликвидировано отставание юных футболистов экспериментальной группы в уровне проявления специальных силовых возможностей и координационных способностей, проявляемых при ведении мяча по сложной траектории.

По теме диссертации опубликованы в печати следующие работы:

1. Джус О.Н., Бутов С.Е. Возрастная готовность к освоению техники игры в футбол // Тез. докл. и сообщ. П республиканской конф. по проблемам юношеского футбола. - Фрунзе, 1983. - С.19-21.

2. Бутов С.Е. Планирование соотношения средств физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов в связи с особенностями возрастного развития // Научные основы многолетнего планирования тренировочного процесса и подготовки олимпийского резерва: Тез. докл. респ. научн.-практ. конф. - Днепропетровск, 1983. - С. 49-51.

3. Бутов С.Е. Направленность и методы этапного контроля физической подготовленности юных футболистов // Тез. докл. IX Все-

сознн. научн.-практ. конф. "Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов". Ворошиловград, 20-24 сентября 1984 г. - М., 1984. - С. 68-69.

4. Бутов С.Е. Эффективность методики комплексного воспитания физических способностей юных футболистов 11 лет на этапе начальной спортивной специализации // Тез. докл. Ш респ. научн.-практ. конф. по проблемам детско-юношеского футбола, посвящ. 40-летию Победы сов. народа в Великой Отечественной войне. - Фрунзе, 1985. - С. 17-19.

5. Бутов С.Е. Направленность общей физической подготовки юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации // Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке: Тез. докл. респ. научн.-практ. конф. - Николаев, 1984. - С.94-96.

6. Бутов С.Е. Диагностика и коррекция физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации // Научно-педагогические проблемы физкультуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике: Тез. докл. респ. научн.-практ.конф.- Ивано-Франковск, 1988. - С. 43-44.