Дата публикации: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_32
УДК 796.332

Publication date: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_32
UDC 796.332

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

С.В. Аверьянов, О.В. Кайгородцева, С.Н. Мищенко, Т.А. Линдт
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены разработка и реализация тренировочного процесса с использованием средств гимнастки с целью развития специальной ловкости футболисток 11-12 лет. Авторами были разработаны четыре комплекса упражнений, которые применялись на протяжении шести недель в каждом тренировочном занятии. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанных комплексов упражнений с использованием элементов, применяемых в художественной гимнастике.

Ключевые слова: юные футболистки, тренировочный процесс, специальная ловкость, художественная гимнастика, физические упражнения.

DEVELOPMENT OF SPECIAL DEXTERITY OF SOCCER PLAYERS AGED 11-12 WITH EXERCISES FROM RHYTHMIC GYMNASTICS

S.V. Aver'yanov, O.V. Kajgorodtseva, S.N. Mishchenko, T.A. Lindt
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. The study presents the development and implementation of the training process with the means of gymnastics in order to develop special agility of 11-12-year-old girls playing soccer. The authors have developed four sets of exercises that were used for six weeks in each training class. Results of the conducted pedagogical experiment evidence effectiveness of the developed sets of exercises applied in rhythmic gymnastics.

Keywords: young female soccer players, training process, special agility, rhythmic gymnastics, physical exercises.

Введение. В настоящее время популярность женского футбола стремительно растет. Спортивные организации (FIFA, UEFA и др.) сосредоточивают на нем особое внимание, увеличивается финансовая поддержка, число международных и российских программ, развивающих данное направление [1-3]. Однако большинство научных исследований в области этого вида спорта посвящены мужскому футболу, в то время как женскому отводится незначительная их часть.

Современный футболист – это прежде всего маневренный, превосходно координированный и быстро мыслящий на поле игрок. Поэтому, чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства в футболе, спортсменкам необходимо комплексное развитие всех физических качеств, в том числе и ловкости [4], которая проявляется в постоянно меняющихся игровых моментах и требует быстрой ответной реакции [5-6].

Цель данного исследования заключалась в разработке комплексов упражнений, заимствованных из художественной гимнастики, для реализации их в тренировочном процессе с целью развития специальной ловкости футболисток 11-12 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсменки, занимающиеся футболом на базе СК «Красная звезда» г. Омск, в количестве 20 человек. Возраст обследуемых лиц составил 11-12 лет. Методом случайной выборки были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), по десять футболисток в каждой. Тестирующая

программа состояла из пяти контрольных упражнений, отражающих уровень развития специальной ловкости.

Количественный анализ полученных результатов проводился с помощью статистического пакета Statistica 6.0. Вычисляли среднюю арифметическую величину (X), стандартное отклонение среднего (σ). Достоверность различий до и после эксперимента в каждой из групп определялась по t-критерию Стьюдента. Критическое значение уровня значимости принималось равным 5%.

Результаты исследования и их обсуждение. Для разработки комплексов упражнений из гимнастики и реализации их в тренировочном процессе с целью развития специальной ловкости был определен исходный уровень футболисток 11-12 лет.

При проведении сравнительного анализа показателей развития специальной ловкости у футболисток контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента не было выявлено достоверных различий ни в одном тестовом задании (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей развития специальной ловкости у футболисток контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, x±σ

№ п/п	Тестовое задание	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	p≥
1.	Ведение мяча на дистанции 10 метров, с	2,78±0,14	2,83±0,17	0,05
2.	Ведение мяча с изменением направления движения на дистанции 10 метров, с	7,84±0,15	7,96±0,19	0,05
3.	Ведение мяча с использованием челночного бега 3х10 метров, с	10,25±0,18	10,23±0,17	0,05
4.	Жонглирование мяча ударами головой, кол-во раз	9,40±3,28	8,90±3,5	0,05
5.	Жонглирование мяча ударами ногами, кол-во раз	16,80±4,52	15,20±3,8	0,05

Для развития специальной ловкости нами были разработаны четыре комплекса, состоящие из упражнений, применяемых в художественной гимнастике (табл. 2).

Все гимнастические упражнения предполагают выполнение сложно-координационных движений, которые направлены на согласованное действие ног, на развитие скорости реакции и координации.

Данные комплексы упражнений применялись на протяжении шести недель в каждом тренировочном занятии в начале основной его части. Продолжительность реализации каждого комплекса составляла 15 минут. Недельный цикл тренировок состоял из четырех тренировочных занятий.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся с использованием тренировочных упражнений, рекомендуемых учебно-методической литературой для развития специальной ловкости юных футболистов.

Экспериментальная группа занималась с использованием разработанных комплексов упражнений, которые реализовывались при помощи повторного метода тренировки. Для поднятия эмоционального фона и снятия монотонности в тренировочном процессе было использовано музыкальное сопровождение.

После окончания педагогического эксперимента проводился сравнительный анализ показателей развития специальной ловкости. Выявлено, что в экспериментальной группе данные показатели по тестовым заданиям статистически значимо улучшились в сравнении с контрольной группой (рис.).

Таблица 2

Комплексы упражнений из художественной гимнастики для развития специальной ловкости у футболисток 10-12 лет

Комплекс упражнений № 1	
Название и содержание упражнения	Продолжи-тельность выполнения
Упражнение № 1: выполнение танцевального шага «падебуре» с использованием разных скоростных и акцентных вариаций	3 минуты
Упражнение № 2: прыжки на скакалке с вращением вперед с чередованием простого положения рук со скрестным	3 минуты
Упражнение № 3: подбрасывание мяча и ловля ногами в положении сидя	9 минут
Комплекс упражнений №2	
Упражнение № 1: серия из 6-10 прыжков с поворотом на 90°; 180°; 360°	3 минуты
Упражнение № 2: бег спиной вперед со сменой направления по хлопку	3 минуты
Упражнение № 3: подброс мяча поворот на 360° под броском и ловля	9 минут
Комплекс упражнений №3	
Упражнение № 1: выполнение кувырков вперед, назад и в сторону	5 минут
Упражнение № 2: комбинация прыжков на скакалке с вращением вперед обычно, скрестно, с двойным вращением	3 минут
Упражнение № 3: стоя на одной ноге удержание мяча на другой	7 минут
Комплекс упражнений №4	
Упражнение № 1: бег с поворотом на 360° по звуковому сигналу	4 минуты
Упражнение № 2: выполнение ритмической комбинации из танцевальных шагов на скорость	3 минуты
Упражнение № 3: подброс мяча и ловля в прыжке	8 минут

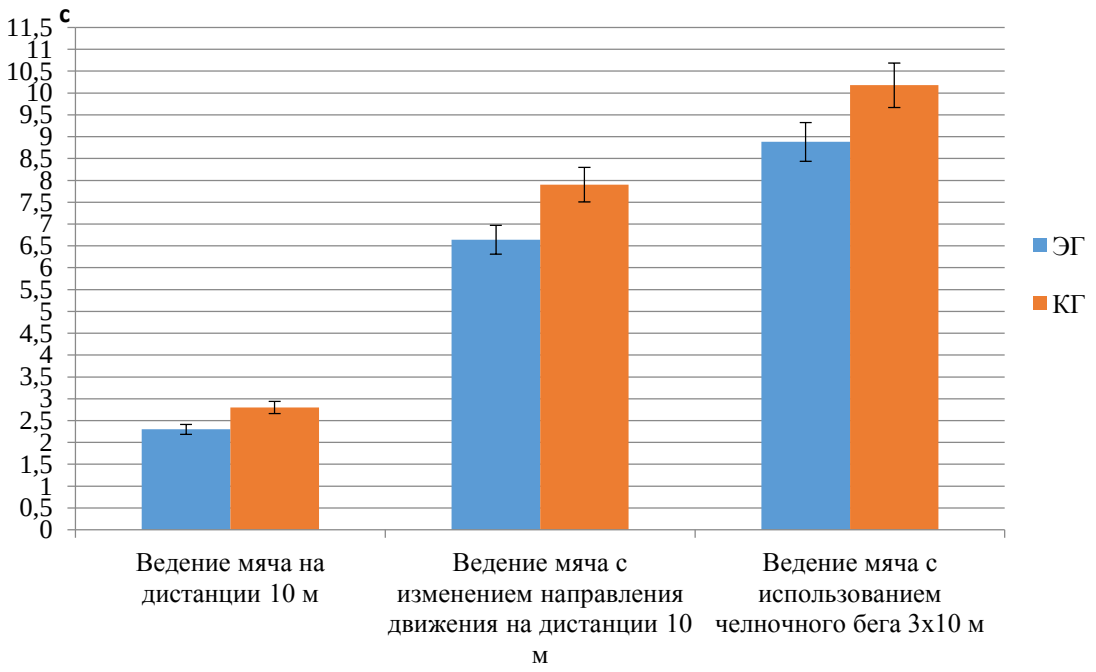


Рис. Сравнительный анализ показателей развития специальной ловкости у футболисток контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп после педагогического эксперимента, x±σ

Таблица 3

Прирост показателей развития специальной ловкости у футболисток контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента

№ п/п	Тестовое задание	Прирост, %	
		ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
1.	Ведение мяча на дистанции 10 метров, с	5,0	1,1
2.	Ведение мяча с изменением направления движения на дистанции 10 метров, с	2,5	0,7
3.	Ведение мяча с использованием челночного бега 3х10 метров, с	3,6	0,4
4.	Жонглирование мяча ударами головой, кол-во раз	32	28,8
5.	Жонглирование мяча ударами ногами, кол-во раз	30	12,6

Для сравнения изменений данных показателей ЭГ и КГ вычисляли прирост показателей в процентном соотношении. В результате сравнения прироста показателей после проведения педагогического эксперимента выявлено, что в экспериментальной группе прирост показателей относительно контрольной группы существенно выше по всем тестовым заданиям (табл. 3).

В контрольном упражнении «жонглирование мяча ударами головой и ногами» наблюдается значительный прирост показателей в обеих группах. Это объясняется тем, что паузы отдыха между упражнениями в тренировочном занятии как в контрольной, так и в экспериментальной группах были заполнены малоинтенсивной работой технической направленности, а именно жонглированием мяча различными способами.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанных комплексов упражнений с использованием элементов, применяемых в художественной гимнастике. Результаты исследования показывают, что использование средств из других видов спорта, в частности гимнастики, оказывает положительное тренирующее воздействие на развитие специальной ловкости юных футболисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сравнительная характеристика функции равновесия у мужчин и женщин, занимающихся футболом / О.И. Буравель, Г.С. Искакова, А.А. Соболева, Е.В. Кошельская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 9-11.
2. Иглина, А. И. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола») / А. И. Иглина, М. П. Бондаренко, С. В. Маврин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3(21). – С. 131-140.
3. Новикова, А. А. Технология планирования учебно-тренировочного процесса как фактор повышения результативности в женском футболе / А. А. Новикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 34.
4. Полянский, А. В. Методика измерения ловкости как физического качества / А. В. Полянский, Д. А. Романов // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10. – С. 71-72.
5. Фаттахов, Р. В. Развития скоростных качеств школьников 10-13 лет занимающихся в секции футбола / Р. В. Фаттахов // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19-20 ноября 2020 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 243-247.

6. Шевцова, А. Ю. Оценка педагогических условий развития ловкости у девочек семи-девяти лет, занимающихся мини-футболом / А. Ю. Шевцова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XX Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 марта 2019 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 202-205.

REFERENCES

1. Buravel O.I., Iskakova G.S., Soboleva A.A., Koshel'skaya E.V. Comparative characteristics of the balance function of men and women engaged in soccer. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2010, no. 11, pp. 9-11. (in Russ.)
2. Iglina A.I., Bondarenko M.P., Mavrin S.V. Problems and development trends of Russian women's football (through the example of Football Academy female football club). *Physical Education and Sports Training*, 2017, no. 3(21), pp. 131-140. (in Russ.)
3. Novikova A.A. Technology of planning the training process as a factor of improving performance in women soccer. *Physical education: education, training*. 2012. no 6. pp. 34. (in Russ.)
4. Polyanskij A.V., Romanov D.A. Method of measuring agility as a physical quality. *Advances in current natural sciences*, 2007, no 10, pp. 71-72. (in Russ.)
5. Fattakhov R.V. Development of speed qualities of schoolchildren aged 10-13 who visit soccer classes. Relevant Issues of the Scientific and Methodological Support of the Sports Reserve in the Russian Federation: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Kazan, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, November 19-20, 2020. pp. 243-247. (in Russ.)
6. Shevtsova A.Yu. Assessment of Pedagogical Conditions of agility development on 7-9-year-old girls engaged in futsal. Science and Education: by saving the past, we create the future: a collection of articles from the XX International Scientific and Practical Conference. Penza: "Nauka i Prosveshchenie". March 15th, 2019. pp. 202-205. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Сергей Викторович Аверьянов – преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, e-mail: omsk_40let@mail.ru.
Ольга Владимировна Кайгородцева – кандидат биологических наук, доцент кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, e-mail: kaigorodceva-olg@mail.ru, ORCID: 0000-0002-4455-5011.
Сергей Николаевич Мищенко – преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск.
Татьяна Александровна Линдт – старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, e-mail: lta@bk.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Sergej Viktorovich Aver'yanov – Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Soccer and Hockey, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: omsk_40let@mail.ru.
Ol'ga Vladimirovna Kajgorodtseva – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Natural Sciences, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: kaigorodceva-olg@mail.ru, ORCID: 0000-0002-4455-5011.
Sergej Nikolaevich Mishchenko – Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Football and Hockey, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk.
Tat'yana Aleksandrovna Lindt – Senior Lecturer of the Department of Natural Sciences, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: lta@bk.ru.

Для цитирования: Развитие специальной ловкости футболисток 11-12 лет с использованием упражнений из художественной гимнастики / С.В. Аверьянов, О.В. Кайгородцева, С.Н. Мищенко, Т.А. Линдт // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_32

For citation: Aver'yanov S.V., Kajgorodtseva O.V., Mishchenko S.N., Lindt T.A. Development of special dexterity of soccer players aged 11-12 with exercises from rhythmic gymnastics. *Modern Issues of Biomedicine*, 2023, vol. 7, no. 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_07_01_32