

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

FITNESS AS A MEANS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES AGED 11–13 INVOLVED IN MINI-FOOTBALL

**M. Leont'ev
E. Mikhailova
E. Derevleva**

Summary: The modern system of sports training necessitates a constant search for new ways to improve the effectiveness of the training process. Therefore, the development and implementation of new technologies is a necessary condition for achieving success in sports activities. Futsal is a predominantly dynamic activity of variable intensity. This game is characterized by a combination of active actions with short periods of relative rest. The main part of the load is the work of a high-speed and high-speed-strength nature of a sufficiently large power, requiring the manifestation of a high level of general, high-speed, special endurance, coordination abilities and technical and tactical skills. The article discusses the importance of fitness in the training process as a criterion for improving the effectiveness of the team. The importance of the article is given to the definition of criteria for evaluating the characteristics of the physical fitness of a football player as a confirmation of the importance of the player's physical fitness.

Keywords: fitness, mini-football, physical training, sports education of children.

Леонтьев Максим Игоревич
Аспирант, ГАОУ ВО «Московский Городской Педагогический Университет»
maxim.leontiev2014@yandex.ru

Михайлова Эльвира Ивановна
К.п.н., профессор, ГАОУ ВО «Московский Городской Педагогический Университет»

Деревлева Елена Борисовна
К.п.н., доцент, ГАОУ ВО «Московский Городской Педагогический Университет»

Аннотация: Современная система спортивной подготовки обуславливает необходимость постоянного поиска новых путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, поэтому разработка и внедрение новых технологий является необходимым условием для достижения успехов в спортивной деятельности. Мини-футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Для данной игры характерно сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. Основную часть нагрузки составляет работа скоростного и скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной, специальной выносливости, координационных способностей и технико-тактического мастерства. В статье рассматривается значение фитнеса в тренировочном процессе в качестве критерия повышения эффективности команды. Важное значение в статье уделяется определению критериев оценки характеристики физической подготовленности молодого футболиста как подтверждения важности физической подготовки игроков.

Ключевые слова: фитнес, мини-футбол, физическая подготовка, спортивное воспитание детей.

Успех в футболе сильно зависит от различных физических, технических, тактических и психологических факторов [8]. Для успешной конкурентоспособности важно развитие скорости, ловкости, силы с сочетанием аэробных и анаэробных способностей для успешной спортивной футбольной карьеры детей. Крайне важно, чтобы во время футбольных тренировок учитывались требования к положению отдельных игроков в отношении выполнения тактических задач, таких как тандемная защита, атакующие заходы за линию защиты и высокий прессинг. Игрокам требуются определенные навыки и серьезная физическая подготовка, чтобы эффективно выполнять эти задачи.

Полузащитники имеют более высокие показатели аэробной выносливости, чем центральные защитники и нападающие. Кроме того, полузащитники имеют лучшую

физическую подготовку, чем нападающие. Согласно исследованию, проведенному в хорватском Университете Спилита полузащитники продемонстрировали наибольшие показатели в спринтерских способностях по сравнению с другими игроками, занимающими другие позиции на поле [1]. Лучшие показатели можно объяснить тем, что полузащитники значительно меньше занимаются ходьбой и малоинтенсивным бегом, но больше всего времени проводят в беге и беге на короткие дистанции [3]. Полузащитники также имеют более высокий уровень максимального потребления кислорода и бегают на большие расстояния по сравнению с другими игроками. Исследование продемонстрировало, что возраст, морфология и физическая подготовка являются важными параметрами футбольных результатов у футболистов мини-футбола, а также подтвердило, что игровая позиция решающим образом диктует рабочие нагрузки

и интенсивность движений во время матчей. Обращая внимание на то, как параметры физической подготовки различаются в зависимости от различных игровых позиций в мини-футболе, грамотное планирование ежедневных тренировок может оказать глубокое влияние на будущие результаты юных футболистов. Поэтому сбор и измерение большого объема данных (позиционных, физиологических, психологических, условий окружающей среды и т.д.) в режиме реального времени и их сжатие в меньший набор переменных, предоставляющих тренерам объективную информацию, которая облегчает, в какой-то степени прогнозирование результатов деятельности является полезным в этой конкретной области.

Ниже представлены критерии оценки характеристик физической подготовленности футболиста [1]:

1. Линейный спринтерский бег.

В тесте на спринтерскую скорость игроки пробегают дистанцию 10 м. Для оценки максимальной скорости корректно использовать бег на 20 м и прыжок после 30-метрового разбега.

2. Ловкость.

Для оценки ловкости используется тест, включающий фазы разгона и торможения бега с поворотом на 180° на ведущей или не ведущей ноге. Для проведения этого теста используются конусы высотой 35 см и диаметром 7 см. Игрок встает у среднего конуса и стартует, самостоятельно нажав переключатель, добежав до другого конуса он нажимает на выключатель, а затем бежит обратно к исходному конусу.

Важно отметить, что показатели в линейном беговом спринте на 5 м, 10 м и спринте на 20 м измеряются с помощью фотоэлементов.

3. Способность к повторному спринту.

Физиологические реакции на прерывистую физическую нагрузку оцениваются с помощью теста, главные показатели которого зависят от способности восстанавливаться после периода работы с изменением направления скоростных способностей. Результативность зависит от продолжительности повторений, продолжительности отдыха и количества повторений, выполненных за рабочую сессию. Целью игрока является выполнение повторных спринтов (8 раз) со сменой направления на правую и левую стороны. В конце каждого забега игрок возвращается и снова бежит из исходной позиции. Каждый подход начинается после 30-секундного интервала. Общее время теста составляет 4 мин. Производительность оценивается как среднее значение всех 8 повторных подходов.

4. Аэробная мощность.

Для проверки максимальной аэробной способности используется тест прерывистого восстановления. Этот полевой тест ориентирован на оценку беговой дистанции и аэробных возможностей молодых футболистов. Тест состоит из повторяющихся отрезков 2 × 20 м, когда игроки бегают вперед и назад в ответ на звуковые сигналы. Каждый игрок тестируется в своей зоне шириной 2 м, длиной 20 м и 5 м для активного восстановления. Общее время тестирования составляет не более 20 мин. После прохождения 2×20 м у игроков есть 10 секунд активного восстановления, которое состоит из ходьбы или бега трусцой 2×5 м. Если игроку дважды не удалось добраться до линии за заданный промежуток времени, испытание останавливается, и общее расстояние записывается.

5. Статистический анализ.

Для статистической обработки данных используется описательная статистика. Измерения и показатели изменчивости выражаются как среднее значение и стандартное отклонение, соответственно. Параметрические процедуры определяются после проверки нормальности распределения данных с помощью критерия Шапиро-Уилка. Различия в наблюдаемых зависимых переменных между группами оцениваются с использованием многомерного дисперсионного анализа.

Таким образом, многомерный дисперсионный анализ позволяет выявить достоверные различия наблюдаемых параметров в зависимости от игровой позиции футболистов. Результаты показывают влияние игровой позиции на результативность. Что говорит о том, что постоянная двигательная активность в виде фитнеса увеличивает у молодых футболистов результативность игры.

Исходя из того, что цель данного исследования заключается в изучении различий в характеристиках физической подготовленности молодых футболистов, линейная скорость является решающим фактором для забивания голов [2].

Ловкость коррелирует с тренируемыми физическими качествами, такими как сила, мощность и техника. Во время матчей игроки, независимо от их игровой позиции, развивают скорость бега со скоростью выше 15 км ч на 28% дистанции 10–12 км.

Что касается интенсивности, то ежедневное занятие игроков фитнесом повышает переносимость высокоинтенсивного бега. Способность и уровень быстрых повторных спринтерских результатов во время матчей являются двумя наиболее важными факторами, определяющими достаточную физическую подготовку игроков.

Физиологические реакции на прерывистую физическую нагрузку напрямую влияют на выносливость спортсменов.

Фитнес-тесты в сочетании с физиологическими данными следует использовать для мониторинга результатов физической подготовки и управления режимом тренировок [4].

По мере того, как требования к эффективности игры футболиста возрастают с возрастом, все большее значение приобретает целенаправленное развитие навыков и силы. Модель и стратегия физической подготовки должны быть максимально конкретными. Это означает, что, например, спринтерская способность не должна тренироваться только бегом на короткие дистанции, а должна проводиться для конкретной игровой позиции в условиях, максимально приближенных к реальным игровым обстоятельствам. Измерение физической работоспособности может быть полезным для прогнозирования дальнейших успехов в футболе молодых спортсменов 11-13 лет [7].

Помимо связи между физической работоспособностью и успешным развитием футбольной карьеры, на-

стоящее исследование может служить определением оптимального окна различных режимов тренировок в зависимости от игровых позиций спортсменов. Представленные критерии оценки характеристик физической подготовленности футболиста позволяют построить эффективную тренировочную тактику, основанную на этапах физического созревания / развития в футбольных игровых позициях [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что системное занятие фитнесом позволяют молодым футболистам продемонстрировать достоверно большие показатели, чем при обычных тренировках. Подтверждением тому является тот факт, что полузащитники (т.к. у них физическая активность выше чем у других игроков) в процессе сдачи нормативов демонстрируют результаты лучше, чем у других игроков [9].

Поэтому задача футбольных тренеров, состоит в том, чтобы поддерживать всех игроков в одинаковой физической форме вне зависимости от их позиции в игре. В этой связи, необходимо пересмотреть «традиционные» полевые тесты, которые имеют низкую чувствительность, чтобы выявлять различия в физической подготовке игроков с точки зрения их полевой позиции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Krespi M., Sporis G., Popovic S. Exponential versus linear tapering in junior elite soccer players: Effects on physical match performance according to playing positions. *Monten. J. Sports Sci. Med.* 2019, p. 8.
2. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 554 с.
3. Бондаренко А.В., Бондаренко Г.В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности // *Экономические и гуманитарные исследования регионов.* - 2015. - № 6. С. 99-101.
4. Методика применения фитнеса в тренировки спортсменов / Н.С. Севастьянов // *Новое время*, М.: 2020. – 650 с.
5. Дубровина И.В. Идеи Л.С. Выгоского о содержании детской практической психологии // *Электронный журнал «Психологическая наука и образование»*, 2019, №3. — С 254-263
6. Денисов Р.А. Подготовка молодежи к военной службе [Текст]: учеб. - метод. пособие / Р.А. Денисов, С.В. Михайлова; АГПИ им. А.П. Гайдара. – Саров: СГТ, 2021. – 161 с.
7. Кабиров А.Р. Физкультурно-спортивный сектор экономики с позиций инновационного развития экономики // *Евразийский юридический журнал.* 2019. № 2 (129). - С. 452-453.
8. Копотева А.В., Шилов В.В. Свободное время как важнейший параметр качества жизни: по результатам социологического опроса // *Дискуссия.* – 2019. № 3 (94). – С. 6-16.
9. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. — М.: Человек, 2018. – 256 с.

© Леонтьев Максим Игоревич (maxim.leontiev2014@yandex.ru), Михайлова Эльвира Ивановна, Деревлева Елена Борисовна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»