

**Хабибрахманов А.Р.**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Набережные Челны-2018**

## Актуальность

- По мнению ряда авторов, весьма эффективным для повышения уровня координационной подготовленности, является использование упражнений с повышенным потреблением кислорода, как средство оптимизации аэробных возможностей организма и повышения уровня основных физических качеств. Важное место при этом отводится средствам прикладной физической подготовки одним из которых могут служить упражнения аэробной гимнастики и специальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение.
- Вместе с тем, исследований в области применения прикладной аэробики в спорте и, в частности в футболе недостаточно. Значительная часть исследований посвящена физической и функциональной подготовленности футболистов
- В научно-методической литературе, нет обоснованных методик занятий прикладной аэробикой с юными футболистами, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие важных для футболистов координационных способностей.
- Таким образом, возникшее противоречие между спортивной практикой применения в учебно-тренировочном процессе прикладной аэробики и недостаточной теоретической разработкой этой проблемы определило тему нашего исследования



- Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных футболистов на этапе начальной специализации.
- Предмет исследования - средства, методы и формы занятий прикладной аэробикой с юными футболистами 12-13 лет.
- Цель исследования - разработать и обосновать методику занятий прикладной аэробикой с футболистами 12-13 лет.

- Гипотеза исследования - методика занятий прикладной аэробикой будет педагогически целесообразной и результативной, если при ее проектировании исходить из специальных комплексов аэробных гимнастических упражнений, в которых учитываются: 1) особенности игровой деятельности футболистов; 2) уровни их физической и технической подготовленности; 3) координационные способности футболистов.
- Задачи исследования
- 1. Выявить уровни физической, технической подготовленности и координационных способностей футболистов 12-13 лет.
- Определить значимость координационных способностей в структуре их подготовки.
- Выявить экспериментально эффективность методики занятий прикладной аэробикой с юными футболистами 12-13 лет.
- Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные испытания по физической, технической и прикладной подготовке; педагогический эксперимент; методы математической статистики.



Таблица 5

Показатели физической и координационной  
подготовленности юных футболистов после  
эксперимента

№	Данные Тесты	Экспер-ая гр.	Контр-ая гр.	Прирост (%)	t	P
1	Три кувырка в о. с., с	4,2 $\pm$ 0,1	4,9 $\pm$ 0,3	16,6	2,2	<0.05
2	Кист.динамомет. 50% от макс., кг	19,9 $\pm$ 80,3	17,5 $\pm$ 0,4	11,6	4,6	<0.001
3	Проба Ромберга, с	16,9 $\pm$ 0,2	14,8 $\pm$ 1,0	12,4	2,09	<0.05
4	Прыжок в длину с/м, см	195,2 $\pm$ 0,5	183,6 $\pm$ 1,2	10,6	1,23	>0.05

Таблица 7

Изменение средних показателей физической подготовленности юных футболистов в результате экспериментальной тренировки ( $X \pm m$ )

Примечание: достоверность различий: \* при  $P < 0,05$ ; \*\* - при  $P < 0,01$

Показатели	Экспериментальная группа		%	Контрольная группа		%
	В начале эксперимента	В конце эксперимента		В начале эксперимента	В конце эксперимента	
30 м с места, с	4,81±0,06	4,45±0,07**	-7,6	5,11±0,09	4,91±0,08**	-4,0
Челночный бег 3 x30м, с	17,3±0,2	16,3±0,2**	-5,8	17,3±0Д	16,7±0,1**	-3,1
6 мин. бег, м	1315,5±26,5	1440,3±23,2**	9,5	1256,3±17,0	1315,0±16,2**	4,7
Прыжок в длину с/ м, см	178,4±1,3	195,2±3,7**	9,4	172,1±4,5	183,6±4,2**	6,7
3-й прыжок, м	5,07±0,05	5,90±0,14**	10,4	5,47±0,05	5,76±0,06**	5,4



# ВЫВОДЫ

- 1. Прикладная аэробика, понятая как нетрадиционное средство физической подготовки в футболе, включает в себя набор упражнений (из гимнастики, акробатики, спортивных игр, футбола), выполняемых под музыкальное сопровождение не только в аэробном, но и в анаэробном режиме. Использование специально подобранных упражнений в разминке юных футболистов под музыкальное сопровождение вызывают не только высокие положительные эмоции, создают щадящие условия для нервной системы, но и оказывают определенное тренирующее воздействие на организм юных футболистов.
- 2. Анализ научно-методической литературы и данных проведенного педагогического эксперимента показали, что на этапе начальной специализации в тренировке юных футболистов целесообразно применение упражнений под музыкальное сопровождение не только для развития физических качеств, но и для углубленного разучивания технико-тактических приемов. В частности, быстрее усваиваются футболистами под музыкальное сопровождение такие двигательные действия, как «прокатка», ведение мяча, жонглирование, передачи.

- 3. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность экспериментальной методики занятий прикладной аэробикой с юными футболистами 12-13 лет. Произошло значительное улучшение показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей у футболистов экспериментальной группы, что, в свою очередь, оказало существенное влияние на улучшение показателей, характеризующих точность выполнения технико-тактических действий (в среднем на 6,1%  $P < 0,05$ ).
- 4. Специальные комплексы прикладной аэробики способствуют повышению уровня технико-тактических действий юных футболистов. В экспериментальной группе отмечено повышение следующих статистически значимых показателей: -
  - удар на точность повысился с  $6,2 \pm 0,3$  до  $8,7 \pm 0,4$  (кол-во раз);
  - удар на дальность увеличился с  $25,9 \pm 0,5$  до  $30,5 \pm 0,6$  (метров);
  - вбрасывание мяча возросло с  $12,1 \pm 0,6$  до  $13,5 \pm 0,7$  (кол-во раз);
  - жонглирование мячом выросло с  $7,2 \pm 0,5$  до  $9,8 \pm 0,3$  (кол-во раз);

Различия между показателями статистически достоверны при 5% уровне значимости ( $P < 0,05$ ).



# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Анализ научно-методической литературы и проведенные исследования позволили нам сформулировать ряд практических рекомендаций:**
- - прикладная аэробика является одним из эффективных средств прикладной физической подготовки юных футболистов. Она в сущности своей вышла за рамки содержания первоначального понятия, и включает в себя набор упражнений из гимнастики, акробатики, футбола и других видов спорта, которые могут выполняться как в аэробном, так и в анаэробном режимах.
- - систематическое использование комплексов прикладной аэробики, включающих в себя упражнения на ориентацию в пространстве, дифференцировки усилий, статистическую координацию, быстроту реакций повышает эффективность учебно-тренировочного процесса с юными футболистами, способствует освоению технико-тактических приемов и развитию физических качеств.
- - методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами должна предусматривать проведение занятий по физической подготовке, а так же специальные занятия с использованием средств, как прикладной аэробики, так и упражнений по технико-тактической подготовке, выполняемых под музыкальное сопровождение. В ходе занятий, как и при обычной методике обучения, устраняются ошибки в технике выполнении приемов.
- - методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами должна предусматривать проведение занятий по физической подготовке, а так же специальные занятия с использованием средств, как прикладной аэробики, так и упражнений по технико-тактической подготовке, выполняемых под музыкальное сопровождение. В ходе занятий, как и при обычной методике обучения, устраняются ошибки в технике выполнении приемов.

A wide-angle photograph of a vast, deep blue ocean under a bright blue sky with wispy white clouds. The sun is low on the horizon, creating a shimmering reflection on the water's surface. The overall mood is serene and peaceful.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!**