

УДК 796.332

Барков В. А., Кхафаджи А. С.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Актуальность исследования обусловлена имеющим место противоречием между сложностью обучения детей на начальных этапах спортивной подготовки технике игры в футбол и недостаточной разработанностью доступных специфических координационных упражнений, обеспечивающих качественное овладение занимающимися основой и деталями техники игры.

Цель исследования заключалась в разработке инновационных подходов к развитию специфических координационных способностей у юных футболистов, основанных на использовании искусственно созданных условий среды.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, координационные способности, тренажерные устройства.

Постановка проблемы и её связь с важными научными или практическими заданиями. Особенностью организации учебно-тренировочного процесса в большинстве видов спорта является поиск каждым тренером-преподавателем нетрадиционных рациональных средств и методов спортивной тренировки, обладающих высокой эффективностью их применения с учетом возраста, пола, физической и технической подготовленности занимающихся, а также вида спорта и спортивной специализации. Современный футбол, почитаемый во многих странах мира, не мыслим без нестандартно организованных тренировок. Использование в школе на уроках физической культуры, секционных и факультативных занятиях спортивного направления средств футбола способствует повышению двигательной активности занимающихся, укреплению их физического здоровья, созданию благоприятных условий для успешного развития оперативного мышления. При рациональном построении тренировочного процесса футбол формирует у учащихся социально значимые качества личности, трудолюбие и целеустремленность, положительные черты характера. Как правило, школьники проявляют довольно высокий интерес к футболу, оказывающему позитивное влияние на гармоничное развитие функциональных систем растущего организма. К сожалению, в настоящее время значительно снизились возможности реализации потребности детей школьного возраста в самостоятельных занятиях футболом по месту жительства (особенно городских жителей) из-за сокращения доступных для самостоятельных занятий во внеурочное время открытых игровых площадок, футбольных полей.

Футболу присуще наличие сложных многообразных двигательных действий, выполняемых с мячом и без мяча. Обучение этим действиям начинается с начальных этапов формирования техники игры с использованием подводящих и подготовительных физических упражнений. При этом следует признать, что наибольшим педагогическим эффектом обладают сложнокоординационные упражнения как общего, так и специфического для игры в футбол, воздействия.

Актуальность нашего исследования обусловлена имеющим место противоречием между сложностью обучения детей на начальных этапах спортивной подготовки технике игры в футбол и недостаточной разработанностью доступных сложнокоординационных физических упражнений, обеспечивающих качественное овладение занимающимися основой и деталями техники игры. Существует острая потребность в разработке и научном обосновании эффективности новых учебно-тренировочных условий содержания учебно-тренировочного процесса и специальных – для более качественного формирования у юных футболистов умений и навыков игры на начальном этапе их подготовки.

Цель исследования заключалась в разработке инновационных подходов к развитию специфических координационных способностей у юных футболистов, основанных на использовании искусственно созданной среды.

Работа выполнена в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся».

Задачи работы

1. Выявить исходные теоретические предпосылки для научного обоснования повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

2. Разработать методику обучения юных футболистов технике игры на основе применения устройства для развития специфических координационных способностей.

Основной материал исследования

Завершившийся в России чемпионат мира по футболу продемонстрировал любителям этой игры высокую профессиональную подготовленность сильнейших команд планеты и уникальные двигательные способности ведущих игроков, представляющих различные континенты, национальные академии и школы спортивной подготовки.

В Республике Беларусь (РБ) футболом начинают заниматься дети с дошкольного возраста. Качество подготовленности спортсменов-футболистов во многом зависит от организации детско-юношеского спорта, который базируется на отборе талантливых игроков из числа школьников и даже дошкольников.

На каждом уроке учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и физкультурном занятии «Час здоровья и спорта», характерных для физического воспитания учащихся, начиная с 1 по 11 класс, в РБ соблюдается последовательность и преемственность в решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, способствуя гармоническому развитию у учащихся жизненно важных систем и функций организма, воспитанию у обучаемых стойкого интереса к занятиям спортом, овладению двигательными умениями и навыками изучаемых видов физических упражнений, развитию разнообразных двигательных способностей при ведущей роли координационных способностей.

Во всех формах учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию желательно, чтобы был представлен футбол как вид спорта (или его элементы), обладающий множеством позитивных факторов, воздействующих на всестороннее развитие ребенка.

В футболе, как специфическом виде спорта, постоянно (одновременно или последовательно) решаются сложные координационные задачи. При этом двигательные действия (пространственного, временного и силового характера), должны соответствовать решаемой двигательной задаче и выполняться достаточно точно.

Фактически спортивная деятельность преследует достижение важных (поражение футбольных ворот) или второстепенных (выполнить точную передачу мяча партнеру) определенных, заранее прогнозируемых, результатов.

В спорте это есть личностное физическое или психическое развитие человека, стремящегося достигнуть высокого результата в ходе занятий конкретным видом спорта. Важное значение целевая направленность учебно-тренировочного процесса заключается в повышении спортивного мастерства. Тренеру следует четко знать и понимать, какие именно качества следует формировать у отдельно взятого занимающегося.

Практика подготовки юных футболистов располагает значительным арсеналом средств для развития как общих, так и специфических координационных способностей, позволяющих целесообразно строить целостные двигательные акты, преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим в зависимости от требований меняющихся условий деятельности. Это своего рода способность к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую двигательную деятельность. Координационные способности принято рассматривать как простые (наследственные) и сложные, сформированные в процессе целесообразной деятельности человека.

Координационные способности характеризуются ускоренным овладением новыми движениями и двигательными действиями, быстротой перестройки систем и функций организма во внезапно меняющейся ситуации. Разучиваемое двигательное действие основывается на положительном переносе сформированных ранее координационных связях. Высокий уровень развития специальных координационных способностей дает возможность занимающимся успешно овладевать новым учебным материалом, качественнее оценивать пространственные, временные, динамические параметры своих движений и двигательных действий, быстро выполнять двигательные действия в неординарных сложных условиях, ориентироваться во времени и пространстве, антиципировать изменения условий действий.

Профессиональный тренер должен уметь подбирать упражнения, направленные на работу конкретных мышечных групп и отделов опорно-двигательного аппарата, в той или иной степени определяющих качество решения конкретных двигательных задач, дифференцируя направленное воздействие физических упражнений на организм занимающихся, их физическое состояние, выделять ведущие оптимальные двигательные способности, необходимые для достижения высокого спортивного результата, условия, значительно усложняющие двигательные действия, содержащие элемент новизны.

При развитии специфических координационных способностей с применением тренажерных устройств полезной является целевая установка для занимающихся при выполнении упражнений с мячом на точность – точное воспроизведение эталонных параметров амплитуды, направления движения, либо точное изменение какого-либо другого параметра.

Для развития функции вестибулярного аппарата (равновесия) рекомендуются упражнения с вращениями в различных условиях с помощью специальных вращательных тренажеров.

При формировании двигательных представлений о физических упражнениях рекомендуется применять регуляторы движений: ограничители, указатели направлений, фиксаторы внимания, стимуляторы усилий.

Развитие координационных способностей необходимо осуществлять одновременно с педагогическим контролем за их динамикой, используя научно обоснованные тестовые задания, взаимосвязанные с техникой игры в футбол.

Одной из важных задач нашего исследования явилось изучение эффективности влияния технических средств обучения игровой направленности на овладение простейшими техническими приемами игры в футбол. Современная организация учебно-тренировочного процесса характеризуется тем, что в большинстве видов спорта активно ведется поиск инновационных методик, имеющих целью изменение в содержании и технологии обучения и воспитания подходов для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, обладающих наибольшим тренирующим воздействием на организм занимающихся. Как правило, все более пристальное внимание обращается на инновационные подходы, основанные на искусственно создаваемой среде, моделирующей конкретную по содержанию игровую обстановку, целенаправленно развивая необходимые качества и двигательные способности, которые трудно повысить путем применения традиционных методик спортивной тренировки [3].

В последнее время в футболе широко используются как сложные тренажерные устройства, так и простейшие тренировочные приспособления, с помощью которых можно создавать специальные, неординарные искусственные условия, развивающие двигательные (координационные) способности, быстроту и точность выполнения движений и двигательных действий опорно-двигательным аппаратом и, в частности нижними конечностями, что весьма важно для футболиста любого возраста. Следует особо подчеркнуть, что каждый тренер должен стремиться в учебно-тренировочном процессе к созданию наиболее благоприятных условий для эффективного овладения занимающимися рациональной структурой техники движения и двигательного действия, для развития двигательной (кожной) чувствительности стопы и голени, двигательных способностей. В ходе проведения занятий по футболу необходимо постоянно заботиться о совершенствовании учебно-тренировочного процесса, формируя у занимающихся четкие представления о важной и, в тоже время, весьма сложной структуре технической подготовленности футболистов, не забывая о психологической подготовленности, выражающейся в поддержании на высоком уровне стенические эмоции, желание тренироваться, переносить объемные физические нагрузки, тем самым обеспечивая качественную взаимосвязь технической и специальной физической подготовки.

Н. А. Дьяченко (2008) в тренировке футболистов был задействован ряд тренажеров, оказавших локальное воздействие на работу икроножных мышц за счет упражнений стоя с подъемом на носки [2].

Исходя из проведенного анализа специальной литературы в области футбола, было установлено, что для успешного обучения технике ведения мяча в футболе разработан авторский вариант полосы препятствий, состоящей из 10 стоек с расстояниями между ними 2 м. и набивным мячом весом 1,5 кг. Перед футболистами ставилась задача – как можно быстрее проходить каждый створ стоек, делая 3–5 касаний мяча внутренней и внешней частью стопы (подъема) [4].

Применение В. Е. Афоньшиным (2016) в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами инновационной методики обучения технике перемещения игрока по площадке на основе использования интерактивного тренажерного комплекса, позволило обеспечить у занимающихся существенное повышение показателей скорости бега с мячом и без мяча по прямой, с изменением направления передвижения [1].

На основании вышеизложенного, нами было разработано устройство для развития специальных координационных способностей, моделирующее учебно-тренировочные игровые условия, которое относится к устройствам для повышения качества учебно-тренировочных занятий с юными футболистами и направлено на развитие точности движений, ориентировки в пространстве, дифференциации динамических усилий, повышение объема, концентрации внимания и эмоциональности спортивной деятельности.

Предложенное устройство содержит соединенные между собой 8–10 пластиковых гимнастических обруча диаметром 0,5 м, два прочных шнура, последовательно по касательным соединяющих обручи между собой, мяч и вспомогательное кольцо для его фиксации в неподвижном положении, пластиковый конус являющийся целью для поражения мячом, шнур, соединяющий последний обруч со вспомогательным кольцом. Предлагаемое устройство работает следующим образом.

Устройство, раскладывается в зале или на открытой площадке во время учебно-тренировочного занятия по футболу. Футболист, стоящий первым, указанным тренером способом выполняет с максимальной скоростью физическое упражнение (простое или сложнокоординационное) в виде последовательного перемещения по расположенным на полу обручам (наступая в каждый обруч или через один в шаге, ходьбе, беге, прыжках на одной или на двух ногах лицом, боком, спиной вперед). Оказавшись в последнем обруче, футболист, не снижая скорости, покидает его, располагая левую ногу слева от вспомогательного кольца с установленным на нем мячом для нанесения удара по мячу правой ногой, или располагая правую ногу – справа от мяча для нанесения удара по мячу левой ногой так, чтобы мяч попал в конус, находящийся (по усмотрению тренера) на расстоянии 2–6 м от занимающегося, в зависимости от его индивидуальных способностей. После выполнения удара по мячу, футболист берет его в руки, занимает место в начале указанного устройства, а тренер устанавливает другой мяч на вспомогательном кольце и располагает конус для очередного футболиста.

Тренажерное устройство вызывает повышенный интерес у занимающихся, удобен при транспортировке, т.к. после эксплуатации легко складывается «гармошкой» и убирается в чехол размером 600х600 мм. По сути своей, в основе данного тренажерного устройства заложен конкретный маршрут (ход) передвижения занимающегося, заранее намеченный или установленный путь следования до места назначения.

В исследовании приняло участие две группы мальчиков 5–6 лет. Первая группа занималась футболом в СШ № 13 г. Гродно (КГ, n = 18), вторая – в гимназии № 7 г. Гродно (ЭГ, n = 20).

В ЭГ каждое учебно-тренировочное занятие продолжалось 60 минут и состояло из разминки (10–15 мин), основной (40–45 мин) и заключительной (3–5 мин) частей.

Экспериментальный материал включался в разминку (5 мин) и в начало основной части учебно-тренировочного занятия (10 мин), что составляло 25 % от продолжительности всей тренировки. Всего за период с сентября 2017 по май 2018 года в экспериментальных группах было проведено по 40 учебно-тренировочных занятий. Особенность занятий в ЭГ заключалась в том, что в подготовительную и основную части занятия включались комплексы упражнений, выполняемых с помощью предложенного нами устройства. Каждый комплекс применялся в течение одного месяца (в рамках четырех занятий), а затем изменялся на новый, поскольку наблюдалось снижение интереса к нему со стороны занимающихся и упражнение по своей сложности становилось простым и доступным. Содержание комплекса упражнений характеризовалось тем, что предлагалось первое упражнение довольно простое по технике выполнения и являлось, по сути своей, специально подготовительным, а второе и третье упражнения были из арсенала подводящих упражнений футболистов. Каждое упражнение выполнялось по пять минут поточным способом.

Дважды (сентябрь 2017 г и май 2018 г.) проводилось исследование физического состояния занимающихся ЭГ и КГ.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Таким образом, на основании результатов педагогического эксперимента и по мнению экспертов, (специалистов в области детского футбола), была доказана эффективность применения инновационной методики для развития специфических координационных способностей у юных футболистов на основе применения тренажерного устройства.

Использованные источники

1. Афоншин В. У. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса / В.У. Афоншин. – Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VI международной науч. практич. конфер. (Чебоксары, 17 ноября 2016 г) Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед ун-т, 2016. – С. 211–215.
2. Дьяченко Н. А. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовке на тренажерах / Н. А. Дьяченко, А. А. Жищенко, В. П. Аксенов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 38–41.
3. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
4. Фирюлин А. Н. Технические ошибки ведения мяча у футболистов детского и юношеского возраста / А. Н. Фирюлин В. П. Недобывайло, В. П. Галкин. – / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. VIII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием. – М. : ООО «Буки Веди». – 2018. – С. 180–181.

Barkov V., Khafaji A.

THE IMPROVEMENT OF THE METHODS OF COORDINATION ABILITIES' DEVELOPMENT OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

The work was carried out in accordance with the theme of the research work of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture of Yanka Kupala State University of Grodno: "The improvement of the methods of physical education and sports training with different people involved". The present study is conditioned by the existing contradiction between the complexity of teaching children at the initial stages of sports training to the technique of playing football and the lack of elaboration of available complex co-ordination physical exercises that ensure the qualitative mastery of the playing technique and the details of the technique.

There is an urgent need for a scientific justification for the effectiveness of new training and educational conditions for the content of the training process and special ones for a better formation of skills and skills of young players at the initial stage of their preparation.

The aim of the research was to develop innovative approaches to the improvement of special coordination abilities among young players, based on the use of an artificially created environment. Based on the above, we have developed a device for the improvement of special coordination abilities, simulating the training conditions of the lesson, which relates to devices for improving the quality of training sessions with young footballers and is aimed at developing accuracy of movements, orientation in space, differentiation of dynamic efforts, increase the volume, concentration and emotionality of sports activities. According to expert assessments of specialists in the field of children's football, the effectiveness of using innovative methods for developing specific coordination abilities in young football players of 5-6 years was proved on the basis of the use of a training device.

Key words: football, young football players, coordination abilities, training devices.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2018 р.