

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Шварева Ксения Борисовна,

инструктор-методист,

МБУДО СШ № 6 г. Белгорода;

Дворядкин Юрий Викторович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6 г. Белгорода;

Шептур Виталий Петрович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6 г. Белгорода

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ СИМУЛИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Одним из важных вопросов повышенного интереса спортивной науки к проблеме физического воспитания подрастающего поколения относятся содержание, структура и методика физической подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: инновационные средства, методы, новые двигательные умения и навыки.

Недостаток разработанных рекомендаций и пособий для занятий юношеским футболом пагубно влияет на статистику увлеченностью спортивными играми. Так в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми предпочтение отдается элементам игры в баскетбол (100%), волейбол (22%) и лишь в 13% используются упражнения с элементами футбола. Хотя футбол значительно влияет на координационные способности детей. Занятия способствуют формированию новых двигательных умений и навыков.

В младшем школьном возрасте интерес к спорту высок, однако наблюдается частая смена спортивных секций, нежелание заниматься при значительных

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

физических нагрузках. Для решения проблемы следует расширять спектр соревнований, в том числе по ОФП и СФП, создавать индивидуальные карты здоровья и спортивных достижений, обеспечивать тренировочные занятия инновационными технологиями по сплочению группы, организации совместных мероприятий. Так же необходимо применять передовые технологии, новый инвентарь, средства фитнес тренировки.

Индивидуальная работа с младшими школьниками повышает интерес и привлекает юных спортсменов. Тренеру необходимо поощрять юных спортсменов, создавать условия для приобретения новых обучающих программ и нового инвентаря.

В тренировочном процессе все активнее используются достижения фитнес индустрии, в связи с чем, в данном исследовании рекомендуется применение тренировок с элементами «тай-бо» аэробики, гантельной гимнастики, тренажерного зала, фитбол гимнастики, в рамках повышения ОФП и развития интереса к спортивной деятельности.

Футбол способствует разностороннему физическому развитию ребенка и вместе с тем предъявляет его организму исключительно высокие требования. По физиологическому характеру нагрузки футбол, как и другие спортивные игры, представляет собой ациклическую, преимущественно динамическую, работу переменного характера с постоянно меняющейся интенсивностью (от максимальной до умеренной).

Характерными чертами нагрузки футболистов являются ацикличность работы, часто меняющиеся сочетания движений, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Все это связано с необходимостью быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно ответить на нее точным и быстрым движением, как в индивидуальном, так и в коллективном действии. Развитие и совершенствование различных физических качеств, формирование и закрепление разнообразных

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

двигательных навыков и их комбинаций происходит благодаря занятиям в футбол. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью.

Игра в футбол, связана с необходимостью поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени и выполнять работу максимальной интенсивности на фоне значительного общего утомления. Она требует высокой устойчивости во взаимосвязи функциональных систем. Именно благодаря тренировкам технические и тактические умения футболистов проявляются в игре с должной эффективностью лишь на фоне высокого уровня их физической подготовленности. Повышение уровня физической подготовленности юных футболистов одна из важнейших задач тренера-преподавателя.

Показатель физической работоспособности и показатели двигательных тестов, отражающих доминантные компоненты подготовленности для спортсменов каждого игрового амплуа, используются для оценки функциональной подготовленности юных футболистов.

У юных футболистов различного игрового амплуа значимость физических способностей в процессе их соревновательной деятельности носит специфический характер. У защитников оказывает позитивное влияние на показатели отбора мяча и единоборства за мяч; у полузащитников - на характеристики голевых передач и передач мяча на «ход»; у нападающих - на количество длинных передач мяча и результативность ударов по воротам. Необходимо специфицировать тренировочные средства для развития физических способностей юных футболистов различного игрового амплуа, моделируя условия и ситуации соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Особое место в тренировке футболистов занимают средства и методы,

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

направленные на повышение уровня технического мастерства и развитие тактического мышления у игроков.

С каждым годом отношение к футболу меняется, требования к игрокам различного амплуа повышаются. Так, защитник должен быть способен к выполнению функций нападающего, нападающий - уметь эффективно действовать в обороне. Одно из важнейших звеньев в цепи обороны - крайние защитники, которые должны умело использовать персональную и зонную систему защиты, а в случае стремительной атаки или контратаки - активно участвовать в наступательных действиях команды: эффективно взаимодействовать с партнерами, проводить точные фланговые передачи и удары по воротам.

Использование в тренировочном процессе средств целенаправленного развития психических качеств и приемов оптимизации эмоционального состояния, обеспечивает более высокие темпы роста функциональной подготовленности юных футболистов. У футболистов 8-9 лет на начальном этапе многолетней подготовки успешность соревновательной деятельности зависит, в первую очередь, от массы тела юных спортсменов, физической работоспособности, максимальной скорости бега, прыгучести, ловкости. В связи, с чем возникает необходимость изучения антропометрических показателей на ранних этапах подготовки юных спортсменов.

С целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств используются следующие тесты: прыжки в длину с места, вверх с места, тройной прыжок, пятерной прыжок, метание набивного мяча снизу вперед, вбрасывание мяча на дальность.

Уровень развития специальной выносливости тестируется на основе таких контрольных испытаний, как челночный бег 10*30 м, бег 7*50 м и бег на 400 м.

Уровень технической подготовленности футболистов оценивается следующими тестами:

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

1. Бег на 30 м с ведением мяча;
2. Бег 5*30 м с ведением мяча;
3. Удар по неподвижному мячу с разбега на дальность - определяется суммой результатов лучших попыток правой и левой ногой;
4. Вбрасывание мяча на дальность двумя руками из-за головы;
5. Удар по мячу ногой на точность;
6. Ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам (забить);
7. Удар мяча в цель;
8. Точность паса;
9. Жонглирование мячом, удары правой и левой ногой различными способами и головой.

Задачи, поставленные в различные периоды подготовки юных футболистов должны, на наш взгляд вводить значительные коррективы в размеренность развития физических качеств юных футболистов.

Список литературы

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – Изд. «ОЛИМПИА Пресс», 2009. – 272 с.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 416 с.
3. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: дис. канд. пед. наук / Р.Х. Валитов. – Малаховка, 2005 г. – 148 с.
4. Дронов К.М. Эффективность соревновательной деятельности юных футболистов под воздействием уровней развития их физических способностей и психических характеристик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2008 г. – № 1 (35). – С. 96-98.
5. Ермакова Ю.Н. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010 г. – №5. – С. 83-87.
6. Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001 г. – № 4.

7. Лазарева Л.А. Типы кровообращения у юных футболистов с различным уровнем биологического созревания / Лазарева Л.А., Смолецкая Р.М. // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 год / ОГИФК. – Омск, 1993.

8. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2001. – 19 с.

9. Никитин Д.В. Динамика физического развития и функциональной подготовленности юных футболистов в процессе многолетней подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2009. – №8. – С. 93-96.

10. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 23 с.

11. Сиренко Д.В. Характеристика дифференцировок скоростных способностей у юных футболистов // Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: Тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВА МВД России, 2008 г. – С. 168-172.