

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта**

**Герасимова Светлана Владимировна,**

инструктор-методист,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Белгородская область, Россия;

**Мельников Сергей Александрович,**

тренер-преподаватель

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Белгородская область, Россия

### **ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Аннотация.** Главная задача тренера и футболиста – без ущерба для здоровья добиться максимального результата с наименьшими затратами сил и времени. Выполнять только те упражнения, которые приносят положительный эффект, объединив их в одну систему.

В современном футболе достижение высоких спортивных результатов невозможно без качественной подготовки юного резерва.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьет по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 15-16 лет, свидетельствует о нерешенных вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом имеющиеся результа-

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта**

ты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учета различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные футболисты слабее взрослых и развитие скоростно- силовых качеств у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 15-16 лет является оптимальным для развития скоростно- силовых способностей у футболистов. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых способностей у юных игроков этого возраста является актуальной, но не полностью изученной.

По мнению ряда исследователей, формирование двигательных навыков в футболе должно идти по пути разучивания наиболее простых, надежных вариантов техники выполнения движений с учётом развития физических качеств игроков. Такой подход позволит за счет незначительных потерь в эффективности техники существенно повысить надежность выполнения командных действий в целом.

В самом деле, в футболе различают движения, имеющие существенные отличия друг от друга как по уровню и характеру приложения усилий, так и по особенностям двигательной координации. Успешного выступления в них можно достигнуть лишь при условии выработки тонких мышечных ощущений. Они дают возможность воспроизвести двигательный навык со всеми присущими ему особенностями. Синтетический же подход к технической подготовке игроков не приводит к решению этой задачи. Поэтому вопросам обучения и совершенствования в отдельных движениях юных футболистов необходимо уделять повышенное внимание.

Обучать необходимо, прежде всего, основам техники обращения с мячом. Структура многолетней подготовки футболиста такова, что второстепенные детали основных движений с мячом и без него претерпевают существенные изменения в процессе становления спортивного мастерства. В значительной мере это связано

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта**

с неоднозначностью функциональных изменений под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности, а также с различиями в антропометрических показателях спортсменов.

Определяющее влияние на детали техники в футболе оказывает уровень развития двигательных качеств. Из этого следует необходимость рационального сочетания физической и технической подготовки в тренировке юных футболистов на различных уровнях становления их спортивного мастерства. Особенно выражена эта необходимость при совершенствовании техники владения мячом, в которых условия выполнения движений предъявляют повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств. По мнению ряда специалистов, развитие скоростно-силовых качеств, от которых зависит правильное и быстрое выполнение технических элементов с мячом должно совершаться постоянно.

Процесс совершенствования двигательных навыков юных футболистов предполагает подробную детализацию представления о скоростно-силовой подготовке. Это неизбежно влечет за собой необходимость её оценки. В футболе рекомендуется ограниченный круг наиболее эффективных средств специальной скоростно-силовой подготовки. Значимость рационального соотношения упражнений с мячом и без него в структуре специальной скоростно-силовой подготовки постоянно увеличивается с ростом спортивной квалификации футболистов, а на этапе спортивного совершенствования во взрослых командах их выполнение является важнейшим тренировочным средством. Это обусловлено необходимостью формирования тонких мышечных ощущений, лежащих в основе эффективного владения техникой обращения с мячом. Вместе с тем, увеличение объёма выполнения упражнений скоростно-силового характера и без мяча не может быть бесконечным. В связи с этим, необходимо вести поиск наиболее эффективных способов скоростно-силовой подготовки юных футболистов, учитывая основную особенность тренировки - лимит времени на выполнение технических приёмов с мя-

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта**

чом. Сокращение времени выполнения технических приёмов в игре возможно посредством одновременного решения задач физической и технической подготовки. Для определения возможных путей сочетания этих видов подготовки целесообразно рассмотреть особенности управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов.

Величина и характер развития скоростно-силовых качеств во многом обусловлены особенностями спортивной деятельности, включающей специфику футбола, уровень спортивного мастерства игроков. Поскольку при выполнении таких спортивных упражнений, как борьба за мяч и быстрое выполнение технических приёмов обращения с мячом, необходимо проявление большой силы за ограниченный интервал времени, то специальная подготовка юных футболистов строится на основе совершенствования скоростно-силовых качеств.

Специальная скоростно-силовая подготовка строится на основе разработки и применения комплекса тренировочных средств. В него входят упражнения, имеющие «нечто существенно общее» с основным (игрой в футбол). Существуют и более подробные трактовки сущности специальных упражнений. Так, в соответствии с «принципом моторно-специфического соответствия» они должны отражать преимущественный двигательный режим игровой деятельности на футбольном поле и максимально соответствовать ему по ведущей группе мышц, акцентированному участку рабочей амплитуды движения, максимуму рабочего усилия, скорости развития максимума усилия, режиму работы мышц.

Сущность специальных упражнений по своей целевой направленности отличается от сущности игровой деятельности. При этом многократное повторение одних и тех же специальных упражнений в тренировке приводит к рационализации их выполнения в игровой деятельности на футбольном поле и уменьшению их физиологического влияния на организм юных игроков.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

Анализ данных, полученных ведущими исследователями по специальной скоростно-силовой подготовке позволяет выделить две формы технико-физической подготовки спортсменов, которые отражают основные стороны «принципа направленного сопряжения». Первая - использование специальных упражнений, подобранных по ряду вышеуказанных характеристик, вторая - сопряженное совершенствование двигательных технических навыков в структуре скоростно-силовой подготовки юных футболистов. В этом случае применяются различные отягощения и устройства, создающие условия для преимущественного развития отдельных двигательных способностей юных футболистов.

Значительное место в исследованиях специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов занимает вопрос о направленности воздействия специально подготовительных упражнений. Г.Д. Горбунов (1976) считает, что вследствие значительных физических и нервных затрат невозможно постоянно выполнять упражнение с мячом в полную силу. А так как выполнение его «вполсилы» не дает ожидаемого эффекта, то предлагается моделировать в тренировке условия для наиболее эффективного развития двигательных качеств, необходимых для игровой деятельности на футбольном поле.

Проблема слабых звеньев игровой деятельности футболистов является одной из наиболее важных в системе спортивной тренировки. Недостаточная функциональная подготовка каких-то групп мышц, техническая недоработка каких-либо из элементов игры неотвратимо лимитируют спортивный прогресс. Из сказанного следует, что наиболее важными задачами специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов являются преодоление слабых звеньев игровой деятельности при помощи педагогического управления тренировочным процессом для более скоростного выполнения технических приёмов с мячом и без него на футбольном поле.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта**

Таким образом, главным в совершенствовании системы управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов является поиск оптимального соотношения упражнений для выполнения упражнений с мячом и без него. Ибо только; высокий уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов позволяет им на большой скорости эффективно выполнять технические приёмы с мячом на футбольном поле.

### **Список литературы**

1. Богданов, Н.В., Рудов, В.М. Методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса в футбольных командах области. – Белгород, 1996.
2. Быстров, В.М. Сравнительный анализ уровня развития скоростно - силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций/ В.М. Быстров, В.П. Филин// Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 2. - С. 35-38.
3. Кочетков, А.П. Коллектив единомышленников/ А.П. Кочетков// Спортивные игры, 1980, - № 12. - С. 6-8.