

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

Дворядкин Юрий Викторович,

тренер-преподаватель,

МБУДО «Спортивная школа № 6» г. Белгорода;

Медведев Александр Владимирович,

тренер-преподаватель,

МБУДО «Спортивная школа №6» г. Белгорода

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Эта статья характеризует одно из физических качеств. Здесь можно подчеркнуть методы, применяемые в спорте. Так же выявляет проблемные ситуации, которых можно избежать при планировании учебно-тренировочного процесса.

Возрастные, и в частности, анатомо-физиологические, особенности человека являются важнейшим фактором технологически верной организации и содержания спортивной тренировки. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, как единую систему с присущими ей особенностями. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат. На этапе спортивного совершенствования достигается высокая степень координации движений, «шлифуются» отдельные детали техники. Необходимо правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Повышение функциональных возможностей юных спортсменов и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетней тренировки может быть достигнуто на основе поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. этапах многолетней подготовки полностью соответствуют

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена.

При развитии скоростных способностей ставится несколько задач, решение которых позволяет решать вопросы по улучшению спортивного результата спортсмена: Первая задача основывается на необходимости всестороннего развития скоростных способностей футболиста, то есть частоты движений, быстроты реакции, быстроты целостных действий и скорости одиночного движения; Второй задачей является максимальное развитие скорости, начиная с детского возраста, когда эффект от тренировки на быстроту имеет максимальный эффект для организма спортсмена. В конечном итоге, успешность в скорости бега в будущем напрямую зависит от проведенной работы в годы до 14-15 лет; Третья задача - совершенствование навыков и скоростных способностей футболиста по достижении определенного барьера, когда улучшение спортивного результата возможно только при условии применения острых форм тренировок и улучшения технических показателей во время бега. Известно, что скоростные способности очень тяжело поддаются тренировке и развитию. Объясняется это тем, что предрасположенность к быстрой закладывается генетически и развить ее человеку, не обладающему определенными задатками, очень сложно и возможно только лишь до определенного уровня. Совершенствуя в процессе тренировки отдельные показатели быстроты, работает положительный перенос качеств, например, можно совместить тренировку над быстротой реакции и частотой движений.

Грамотно комбинируя тренировочную работу, можно достичь хороших результатов при меньших физических и психо-эмоциональных нагрузках. Но также возможен и отрицательный перенос качеств, когда подборка тренировочных упражнений, совершенствующих отдельную составляющую быстроты, негативным образом сказывается на других ее составляющих. Естественно, что

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

работа над быстротой в условиях, когда футболист забывает о силе, будет малоэффективной, что в дальнейшем скажется в его соревновательной деятельности. «Перекося» развития силы отдельных мышечных групп не лучшим образом сказывается на показателях основных дистанций, вот именно поэтому ставится вопрос о разностороннем и 20 гармоничном развитии мышц. Только в этом случае работа над показателями быстроты будет иметь максимальный эффект. Средствами воспитания и развития скоростных способностей выступают упражнения, которые необходимо выполнять с околопредельной, порой и максимальной, скоростью. Разделяются средства на три большие группы.

1. Упражнения, которые комплексно влияют на развитие основных скоростных способностей (эстафеты, подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.);

2. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- Скоростную выносливость;
- Быстроту выполнения следующих друг за другом двигательных действий и их сочетание в целом;
- Быстроту реакции;
- Улучшение стартовой скорости;
- Улучшение частоты движений;
- Скорость выполнения отдельно взятых движений;

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- На скоростные способности, а также совершенствование отдельных двигательных действий;
- На скоростные способности и различные комбинации в сочетании со скоростью (скоростные и выносливость, координационные и скоростные, скоростные и силовые).

В процессе двусторонней игры происходит развитие скоростных способностей. Эффективно данные способности развиваются во время выполнений всевозможных упражнений с мячом и с быстрым передвижением. Не следует, однако, забывать, что в процессе соревновательной деятельности бег без мяча

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

занимает значительные объемы у каждого футболиста. Необходимо формировать способность выполнять максимальные ускорения на фоне недовосстановления и усталости. Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения, а также методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях. Метод вариативного упражнения может выглядеть следующим образом: выполняется определенное упражнение, в течение нескольких секунд интенсивность его возрастает, достигая максимума, затем скорость движения удерживается на максимуме, после чего интенсивность снижается. Далее, упражнение выполняется определенное количество раз в зависимости от его специфики, сложности и направленности тренировки.

Игровой метод предполагает выполнение упражнений в игровых условиях, например, в подвижных или спортивных играх, эстафетах и т.д. В связи с тем, что тренировка осуществляется в игровых условиях, то все упражнения осуществляются на высоком эмоциональном уровне, в свою очередь это не накладывает отпечаток «работы» и переносится значительно легче в психологическом плане, нежели работа по принципу строгого регламентирования. Важно чтобы упражнения при высокой своей интенсивности выполнялись без лишних напряжений и технически грамотно. Соревновательный метод же часто используется в тренировочном процессе. Осуществляться он может посредством эстафет, прикидок, мини - соревнований, гандикапов и т.д. При развитии скоростных способностей специалисты рекомендуют соблюдать следующие требования: 1) Выполнения упражнения необходимо выполнять с максимальной скоростью; 2) Продолжительность упражнения (длина дистанции) подбирается таким образом, чтобы не происходило снижения скорости, вызванного

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

утомлением; 3) Продолжительность одного повторения не должна превышать 8-10 секунд; 4) Время отдыха между повторениями подбирается таким образом, чтобы спортсмен смог полностью восстановиться к следующему повторению; 5) Выполнение упражнения целесообразно прекратить в случае, если скорость выполнения снизилась.

Другими словами, как только спортсмен перестал показывать свой максимальный результат в коротких ускорениях, необходимо прекратить выполнение упражнений, направленных на развитие скоростных способностей; 6) В тренировочном занятии развитию скоростных способностей нужно отводить время в начале основной части; 7) При целенаправленном развитии скоростных способностей нужно стремиться к тому, чтобы в рамках недельного микроцикла их развитию уделялось внимание не менее, чем на трех тренировочных занятиях. Работа, направленная на развитие скоростных способностей предполагает максимальную мощность выполнения, следовательно, может быть причиной получения различных травм мышц, сухожилий и связок. Это обстоятельство предопределяет обязательное выполнение полноценной разминки, общей и специальной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Виноградов Ю.А. Педагогические исследования в физическом воспитании. – М., 1992.*
- 2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) // ФиС. – 1966.*
- 3. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. – М.: Просвещение, 1965.*
- 4. Денисюк Л.О. О методике развития двигательных качеств у детей школьного возраста. – М., АПН СССР, 1968.*
- 5. Лях В.И. Двигательные способности // Журнал «Физическая культура в школе». – №2. – 1996; №1,3. – 1997; №1. – 1998.*