

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Герасимова Светлана Владимировна,

инструктор-методист, МБУДО СШ № 6;

Гордеев Юрий Семенович,

тренер-преподаватель, МБУДО СШ № 6,

г. Белгород

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Аннотация. Успешная профессиональная деятельность тренеров-преподавателей, работающих в детско-юношеском футболе, предполагает систематическое получение информации о тенденциях развития техники и тактики игры в футбол.

Ключевые слова: современный футбол, достижение высоких спортивных результатов, качественная подготовка юного резерва.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества и специальная выносливость.

В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. Юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства. Следует обратить внимание на средний школьный возраст — возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете особенностей индивидуального развития юных футболистов при совершенствовании физических качеств.

Уровень развития скоростных способностей один из наиболее важных показателей специальной физической подготовленности футболистов.

Сформированность скоростных качеств, способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе. Вместе с тем, даже ведущие футболисты мира часто не обладают высоким уровнем развития скоростных способностей для данной категории занимающихся. Только отдельные футболисты пробежали 100-метровую дистанцию быстрее 11 секунд.

Методика повышения скоростных способностей юных футболистов будет эффективной, если в её основу положить идею учета специфики двигательных действий юных футболистов в процессе скоростного ведения мяча, а подбор средств и методов скоростной подготовки осуществлять в соответствии с оптимальными параметрами физической нагрузки для каждого из амплуа и возраста футболиста.

Приступая к педагогической работе, тренер должен в первую очередь разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Конечно, некоторые показатели - сила ног, быстрота, функциональные особенности - в значительной мере передаются наследственностью. Но что-то возможно компенсировать и

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. А недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на тренировках. Ведь цель нашей деятельности — это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. Заметим, что способности — это не что иное, как время обучения необходимым навыкам. Потом мы уже обращаем внимание на талант и одаренность воспитанника. Выбрать необходимое направление обучения, помочь быстрее раскрыться детской личности — это уже последующая первостепенная задача педагога. Хотелось бы отметить, что посредственное обучение часто возникает вследствие некачественных занятий, чисто внешне наполненных большим количеством информации. В футбольном образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы.

За время работы с группой у тренера развивается определенный стиль взаимодействия, складывается определенный методический подход к своим воспитанникам. Поэтому, начиная работать с новой группой, тренер должен вспомнить некоторые специфические моменты детского возраста.

Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы.

Краткая характеристика периодов развития двигательных способностей детей и подростков примерно будет выглядеть так:

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

10-11 лет — быстрота, ловкость;

12-13 лет — быстрота, взрывная сила, ловкость;

14-15 лет — скоростно-силовая, ловкость, взрывная сила;

16-17 лет — общая силовая подготовка, общая выносливость;

18-19 лет — специальная силовая подготовка, специальная выносливость.

Таким образом, на основании предпосылок естественного роста и анализа многолетней подготовки футболистов можно предложить методические рекомендации по его структуре. Тренер должен знать специфику возраста, не делать поспешных выводов о перспективности своих юных футболистов и правильно расставить акценты, не забывая о том, что ребенок может опережать в развитии или запаздывать, то есть отличаться от средних показателей созревания. Если рассматривать физические качества в отдельности, то отметим характерные моменты их развития.

Развитие силы до 11 лет — рост силы мышц незначителен, но с 12 до 14 лет рост заметно увеличивается, наиболее интенсивное развитие силы 14 - 17 лет.

Развитие быстроты: с 10 до 11 – интенсивное развитие, с 12 до 14 лет менее интенсивное развитие быстроты.

И если сравнить прирост скорости, то с 10 до 14 лет он примерно составляет 17 - 20%, а после 15 лет - 8%. Достаточно точно выявлено, что скоростные способности детей весьма консервативны и с трудом поддаются развитию.

Развитие ловкости с 10 — 12 лет - наибольший тренировочный эффект. Развитие скоростно-силовых качеств с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет - наибольшее.

Развитие выносливости: с 10 до 13 лет увеличивается за счет роста

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

и за счет совершенствования бега, в 13 — 14 лет - дальнейшее увеличение, и с 15 до 16 лет - наибольшая интенсивность прироста.

Таким образом, наибольший прирост физических качеств в 12 -лет.

Футболисты, в 17 лет имеющие низкую работоспособность, не смогут значительно увеличить свои показатели в будущем. Интересно, что МГП почти не меняется от 10 до 17 лет.

Эта информация приводится для понимания последовательности решения определенных общефизических и педагогических задач.

Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость – вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча, но и всего соревновательного периода.

К средствам скоростной подготовки относятся упражнения, позволяющие спортсмену проявить максимальный уровень скоростных способностей.

Общеподготовительные упражнения очень многообразны и представляют собой двигательные действия, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности.

При совершенствовании скоростных возможностей используются следующие **методы**:

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

- 1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий;
- 2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе;
- 3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений;
- 4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений;
- 5) игровой метод.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств футболистов, которые определяются следующими показателями:

- быстрота реакции на движущийся объект;
- быстрота реакции выбора;
- быстрота достижения максимальной скорости в беге;
- максимальная быстрота бега;
- быстрота торможения после бега с максимальной скоростью.

Нельзя футболистов 12, 13, 14 лет, занимающихся одним видом спорта, тренировать по одной методике. Необходим **индивидуальный подход** в планировании тренировочных нагрузок, особенно для детей 12-14 лет, учитывая неодинаковый уровень физической подготовленности. И как бы мы весь многолетний учебный процесс абстрактно ни рассматривали, нам необходимо охранить целенаправленность и поступательное движение вверх.

Если рассматривать будущую перспективу, то сложность подготовки прямо пропорциональна тренировочному времени. В этом и состоит величайший парадокс: сколько бы времени ни было отпущено, почти всем его не хватает. И нам не хватает 6-7 лет для подготовки хорошего доб-

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

ротного игрока. Но, как говорится, все преодолеет усердие, ну а более настойчивые сократят это расстояние до конечного результата.

Футболисту требуется разносторонняя подготовка. Учебный план должен охватывать все стороны деятельности спортсмена, желательно в тех пропорциях, в которых они оказывают влияние на эффективность игровой деятельности у футболистов высокой квалификации. Если не знать точно, какой из видов подготовки имеет большее влияние на спортивный результат, эффективное почасовое распределение учебного материала не представляется возможным. К тому же представляет интерес сравнение факторов, влияющих на спортивный результат у детей, юношей и взрослых.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества.

В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст — возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В среднем школьном возрасте происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей.

Список литературы

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

1. Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Ленинград, 1985. – 18 с.
2. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 22 с.
3. Вотик Яромир. Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Ленинград, 1984. – 22 с.
4. Выжгин В. А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1972. – 18 с.
5. Золотарев А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 22с.
6. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов: Пер. со словацк. – И.: ФиС, 1984. – 245 с.