

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Шварева Ксения Борисовна,

инструктор-методист;

Лапаев Максим Евгеньевич,

тренер-преподаватель;

Скрыпников Владислав Александрович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье раскрывается необходимость развития комплекса физических качеств детей на начальных этапах занятий футболом.

Ключевые слова: особенности развития, развитие комплекса физических качеств, юные футболисты, координационные способности.

В обучении футболистов детского возраста значительное место отводится физической подготовке. Из всех физических качеств основная роль принадлежит развитию координации. При этом в соотношении применяются упражнения на координацию, развивающие общее и специальное «чувство мяча».

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Подготовка юного футболиста, в первую очередь, должна способствовать проявлению интереса к футболу, а также физической закалке организма и развитию общей координации с мячом и без, воспитанию морально-волевых качеств; должна содействовать улучшению здоровья юных футболистов для обеспечения полноценного и разностороннего физического развития растущего организма.

Футбол – игра с мячом, да не просто игра, но и яркое зрелище со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки молодых любителей футбола командные задачи являются вторичными. На первый план выходит индивидуальное обучение технике и развитие координационных способностей юных футболистов. В современном футболе особенно востребованными являются универсальные игроки, способные сыграть на нескольких позициях, и индивидуальное техническое мастерство которых позволяет им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками участках футбольного поля.

Координация футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства из различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества координации. От того, насколько хорошо игрок владеет

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

В младшем возрасте координационная подготовка носит комплексный характер с интегральным воздействием на все физические качества. Средствами подготовки являются подвижные игры, эстафеты, гимнастика, акробатика.

А если игра происходит не на жестком покрытии, а на песке, то эффективность и качество тренировки увеличивается в два раза. И, конечно, футбол на песке очень сильно нравится детям.

Одним из наиболее популярных направлений для мальчишек являются футбольные секции. И поводом для такой повышенной популярности служат слава мировых звезд футбола, массовая увлеченность в нашей стране этим видом спорта, а также поражения и успехи наших сборных на различных мировых соревнованиях.

Сегодня родители имеют возможность отдавать детей в возрасте четырех-пяти лет в секцию детского футбола. Стоит отметить, что в сравнении с традиционным футбольным покрытием, занятия на песке имеют некоторые преимущества. Занятия на песке положительно влияют на развитие и здоровье ребенка.

Здесь развиваются координация, резкость, техника обращения с мячом, выносливость, поставленный удар и многие другие качества. Помимо этого занятия на песке – это отличная профилактика искривления позвоночника и плоскостопия.

На сегодняшний день детский футбол завоевывает все большую популярность. В нашей стране создаются все условия для занятия этим видом спорта. Отдавая ребенка на футбол, родители преследуют цель укрепить его физическое развитие без ущерба для здоровья, а помогать им в этом должен

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

тренер, от которого требуются большой педагогический опыт, знания и умения. Именно тренер должен выстроить систему педагогического и тренировочного процесса таким образом, чтобы впервые пришедшим на занятия мальчикам было интересно.

Список литературы

1. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт. – 2011. – 228 с. – Текст : непосредственный.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол / Х. Вайн – М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с. – Текст : непосредственный.
3. Воробьева, Н. П. Спортивные игры / Н. П. Воробьева. – М. : Просвещение, 1973. – 336 с. – Текст : непосредственный.
4. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик – М. : Терра-Спорт, 2006. – 268 с. – Текст : непосредственный.
5. Галыперин, А. И. Обучение юных футболистов тактике: в помощь преподавателям и тренерам / А. И. Галыперин. – М. : ФиС, 1958. – 118 с. – Текст : непосредственный.