

Редькина К. А.

студентка

4 курс, направление «Психология, социальная педагогика»

ХГУ им. Н. Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

Научный руководитель:

Милованов С. Н. старший преподаватель кафедры ФКиС

ХГУ им. Н. Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ
КОРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ**

***Аннотация:** В статье говорится о том, что повышение сложности координационных упражнений это неотъемлемая часть эффективной тренировки юных футболистов. Так же рассматриваются средства и методы технической подготовки.*

***Ключевые слова:** Футбол, юный футболист, спорт, тренировки, педагогика, психология.*

***Annotation:** The article says that increasing the complexity of coordination exercises is an integral part of an effective training of young football players. Means and methods of technical training are also considered.*

***Key words:** Football, young football player, sports, training, pedagogy, psychology.*

Руководители Российского футбольного союза, специалисты по профессиональному и юношескому футболу, неоднократно подчеркивают

отсутствие необходимого притока спортсменов в ведущие команды молодых, хорошо подготовленных спортсменов.

На фоне известной коммерциализации профессионального футбола и несбалансированной растущей конкуренции со стороны игроков-легионеров сложившаяся ситуация фактически создает особую угрозу для российского футбола (Б. Мутко, 2007).

Согласно современным методологическим требованиям, исследование проблемы подготовки спортивного резерва по футболу должно быть сосредоточено на поиске сверхточных и своевременных тренерских воздействий при минимизации неэффективных нагрузок (В. Пшебыльский, 2007).

Методом многолетней технической подготовки, основанной на рационализации, требуются нагрузка повышенной (большой) сложности (А. А. Сучилин, А. П. Золотарев, М. М. Шестаков, 2005), как имеющая высшую оценку. влияние на профессиональные навыки игроков (М.А. Годик, 2006; Ю.В. Колвах, 2006; Б.Г. Чирва, 2008).

Несмотря на научную обоснованность учебного плана для ДЮСШ, рекомендации по развитию координационных возможностей юных футболистов обобщены без учета возрастных периодов. В частности, в технической подготовке.

А.П. Золотарев считает целесообразным включать упражнения, направленные на разработку КС, практически в каждую тренировку (с использованием их в подготовительной и основной частях), а не один раз в неделю, как предлагает текущая программа ДЮСШ.

Основная ошибка современных тренеров заключается в том, что, развивая координационные способности, они игнорируют методологическую позицию о необходимости постоянно обновлять элементы упражнений. С автоматизацией умений эффективность упражнений в развитии КС снижается.

Основой разработки тренировочных программ были взяты теоретико-методические положения развития координационных методов.

Ключевой позицией развития координационных способностей футболистов является тесное взаимодействие КС с основными физическими качествами, а также с различными сторонами подготовленности (технической, тактической, психологической).

Процесс совершенствования различных видов координационных процессов протекает наиболее эффективно, когда сложность движений колеблется в диапазоне 75-90% от уровня, т.е. такого уровня, превышение которого не позволяет спортсменам справиться с заданием. Данный диапазон координационных сложностей предполагает наличие достаточно высоких требований к адапционным системам.

В рамках месячных мезоциклов подготовительного периода объем нагрузки на координационную сложность в экспериментальной программе тренировок составляет от 45 до 48 ч.

Если принять за весь объем координационной подготовки 100%, то нагрузки на различных этапах подготовительного периода были распределены в соответствии со степенью сложности координации следующим образом:

- общий подготовительный этап: малый - 30-40%; средний - 25-30%; большинство - 30-35%;
- специальный подготовительный этап: малый - 20-25%; средний - 32-35%; большой 40-48%;
- предконкурентная стадия: малая - 15-18%; средний - 30-32%; большой - 50-55%.

Такое распределение нагрузок, по словам Ю.В. Ковалья (2006) положительно влияет на развитие стандартных способностей футболистов и эффективность соревновательной деятельности [3, стр. 366].

При изучении развития координационных способностей юных футболистов необходимо остановиться на методических приемах, используемых для их развития и совершенствования:

- необычные исходные положения при выполнении упражнений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение направления движения;
- изменения условий выполнения упражнения;
- изменение способа выполнения упражнения;
- усложнение упражнений посредством дополнительных движений;
- создание непривычных условий выполнения упражнений.

Изменение внешних условий, заставляющих спортсменов варьировать обычные формы двигательной координации, предполагает:

- направление изменения внешних объектов, нагрузки;
- изменить пространственные границы, в которых выполняется движение;
- использование различного оборудования и природных условий окружающей среды для расширения круга двигательных навыков.

Мы опираемся на результаты исследований В.И. Ляха (2000) и З. Витковского (2003), выполненных с участием футболистов, разных по возрасту и квалификации [2, стр. 47; стр. 160].

В частности, рекомендуют использовать физические упражнения.

Главные задачи по совершенствованию координационных методов футболистов решались в основной части занятий. Координационные упражнения использовались в начале или в середине этой части, пока сохранялся требуемый уровень психической и общей работоспособности.

Например, специально подготовительные координационные упражнения и упражнения, которые требуют от спортсмена одновременного

отображения координационных способностей и скорости, выполнялись сразу после подготовительной части.

Отдельные координационные упражнения были выполнены во второй половине или в конце основной части урока - это упражнения, направленные на комплексное развитие координационных, силовых и скоростно-силовых способностей, а также специальной выносливости.

Важное место в системе координационной тренировки занимал индивидуальный подход. Для индивидуальных тренировок было указано время в основной части занятий. Задание планировалось с учетом уровня развития.

Упражнения для одновременного развития координационных способностей и гибкости использовались, как правило, в заключительной части занятия, где традиционно представлены дыхательные упражнения, задания на дыхание, внимание, восстановление и мышечное расслабление.

В этой части урока были также разработаны упражнения, которые производят «чувство времени», способность ориентироваться в пространстве и дифференцировать силовые параметры движений.

Одним из основных способов организации людей, занимающихся развитием координационных способностей, является круговое обучение различными способами:

- на каждой «станции» учения выполняются в заданном количестве. По общему сигналу игроки переходят к следующему «станциям», где они выполняют следующее упражнение в том же порядке - и так далее, пока весь круг не будет завершен;

- на каждой «станции» координационные упражнения выполняются с максимально возможным числом повторений - при условии, что движение выполняется правильно.

Согласно имеющимся рекомендациям, количество «станций» и упражнений варьируется от 7 до 10. Продолжительность учений на каждой

«станции» - 30-45 с. Интервалы отдыха между упражнениями и интервалы перехода от одного упражнения к другому составляют около 30-50 секунд.

На основании этого были выделены общие подготовительные и специальные подготовительные координационные упражнения [1, стр.28].

Вывод: координационные способности представляют собой совокупность человеческих свойств, которые проявляются в тренировочном процессе и соревновательной деятельности и определяют успешность управления двигательными действиями различной координационной сложности.

Рекомендуется эффективно развивать координационные способности, а также общий уровень функциональных возможностей. Поэтому на этом этапе многолетней подготовки происходит постепенное умеренное увеличение всех объемов средств обучения.

Следующие методы используются для развития координационных способностей на тренировках:

- 1) стандартное повторение упражнений;
- 2) переменные упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

Использованные источники

1. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. - Киев, 2005. - 188 с.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние / В.Н. Платонов - К., Олимпийская литература. - 2007. - 383 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лесаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., Издательский центр «Академия», 2005. - 520 с.