

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Бойченко Артем, Школа Елена

Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»
Харьковского обласного совета

Анотации:

В статье рассматриваются основные задачи долгосрочной технической подготовки юных футболистов. Автор определяет благоприятные возрастные периоды и акценты в работе для воздействия на отдельные компоненты, определяющих скорость и точность действий с мячом; рассматривает рекомендации, как научить футболистов выполнять основные методы быстро и точно.

Ключевые слова:

обучение, техника, «чувство мяча», быстрота, точность, возраст.

The primary goals of long-term technical training of young football players are considered in the article. The author determines the favorable age periods and accents in the work for the influence on single components determining the speed and accuracy of the actions with a ball. The recommendations how to teach football players to perform basic techniques quickly and precisely are given in the article.

training, technique, «feeling of ball», speed, accuracy, age.

У статті розглядаються основні завдання довгострокової технічної підготовки юних футболістів. Автор визначає сприятливі вікові періоди й акценти в роботі для впливу на окремі компоненти, що визначають швидкість і точність дій з м'ячем; розглядає рекомендації, як навчити футболістів виконувати основні методи швидко і точно.

навчання, техніка, «почуття м'яча», швидкість, точність, вік.

Постановка проблемы. Современный футбол предлагает высокий уровень подготовленности игроков. Проводить игру в современном стиле – значит играть на максимально возможных скоростях и с высокой надежностью технико-тактических действий.

Физическая подготовленность юных футболистов характеризуется комплексным проявлением быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, относительной силы и координационных способностей.

В этой связи, при достаточной стабильности технического мастерства юных футболистов эффективность управления процессом их подготовки во многом определяется умением тренера управлять состоянием игроков, достигать максимальных индивидуальных показателей физической и функциональной подготовленности игроков и команды в целом.

Поэтому процесс технической подготовки юных футболистов следует рассматривать с точки зрения чувствительных периодов становления их технического мастерства.

Связь с научными программами, планами, темами. Исследование выполнено согласно «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» по теме 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001), а также согласно научно-исследовательской работы, которая выполняется за средства госбюджета на 2013-2014 гг. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003).

Цель исследования – изучить чувствительные периоды становления технического мастерства юных футболистов в процессе их технической подготовки.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Задачи исследования:

- развить «чувство мяча» (обучить умениям посылать мячи в строго заданном направлении и дифференцировать усилия, чтобы направлять мячи с необходимой скоростью);
- обучить умениям максимально быстро и точно выполнять разные по форме игровые действия с мячом;
- адаптировать освоенные технические навыки к изменениям уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей на переходе к «взрослому» футболу и к условиям соревновательных игр «взрослого» футбола.

Результаты исследований. Созревание двигательного аппарата, естественное развитие двигательной чувствительности и физических качеств происходит неравномерно и в определенные возрастные периоды занятия футболом по-разному сказываются на улучшении тех или других способностей и умений [5, 6]. В связи с этим вышеназванные задачи целесообразно решать, с одной стороны, последовательно, а с другой – в определенные возрастные периоды параллельно и соответствующим образом расставлять акценты в тренировочной работе.

Многолетние исследования, в которых изучались возрастная динамика быстроты и точности выполнения футболистами технических приемов, влияние созревания организма на быстроту и точность «футбольных» и неспецифических действий, степень происходящих через год тренировок изменений в быстроте и точности двигательных действий футболистов разного возраста [1, 3, 5, 6], позволили сформулировать ряд положений касательно благоприятных возрастных периодов для воздействия на отдельные составляющие, определяющие быстроту и точность действий с мячом.

Возраст до 10-11 лет является наиболее благоприятным периодом для обучения умениям дифференцировать усилия при касаниях мяча и точно определять направление посылы мяча.

Это объясняется тем, что примерно до 10-11 лет быстрыми темпами идет естественное развитие двигательной чувствительности. Поэтому в этом возрастном периоде имеется возможность получить суммарный эффект двух факторов, непосредственно влияющих на «чувство мяча», посредством «наложения» на высокие темпы естественного развития двигательной чувствительности целенаправленного тренировочного воздействия.

После 11 лет улучшение умений дифференцировать усилия при оперировании мячом может быть достигнуто в основном за счет упражнений, в которых создаются все более и более трудные условия с точки зрения требований к проявлению «чувства мяча», так как естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается.

С 11 до 15 лет быстрыми темпами происходит естественное развитие скоростных способностей, особенно интенсивно в 12-14 лет [1, 4, 6]. Поэтому после 11 лет от футболистов следует постоянно требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения освоенных ранее действий с мячом [4].

После 15 лет основным направлением тренировочной работы становится адаптация освоенных технических навыков к условиям соревновательных игр «взрослого» футбола и к изменяющимся (за счет значительного тренировочного воздействия) двигательным качествам и функциональным возможностям футболистов [3, 6].

Это связано с тем, что достаточно значительные изменения в состоянии двигательного аппарата напрямую отражаются на временных и амплитудных характеристиках выполняемых движений [6]. Если техника не адаптирована к таким изменениям, у футболистов возникают проблемы при оперировании мячом.

Необходимость адаптации техники к условиям соревновательных игр «взрослого»

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

футбола ярко прослеживается, когда игрокам приходится действовать с мячом в присущих этому футболу «экстремальных» условиях: с максимальной мощностью, в физическом контакте с соперником, при дефиците времени на исполнение приемов.

Воспитание у игроков «чувства мяча» осуществляется за счет выполнения различных действий с мячом, предполагающих проявление двигательной чувствительности в диапазоне небольших усилий и на доступных скоростях перемещения. К этим действиям относятся [2, 6]:

- ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с обыгрыванием соперника;
- различные по способу исполнения передачи мяча и удары по воротам на месте и в движении с посылкой мяча по разным траекториям;
- овладение мячом, посланным с разной скоростью и по разным траекториям.

Таким образом, до 10-11 лет «чувство мяча» воспитывается в ходе обучения различным действиям с мячом, но акцент в этом возрасте, особенно в первое время занятий футболом, целесообразно сделать на развитии «чувства мяча» при освоении техники перемещений с мячом. Это объясняется несколькими причинами:

1. «Чувство мяча» определяется количеством случаев оперирования мячом, а перемещение с мячом само собой предполагает выполнение большого числа его касаний.

2. При выполнении перемещений с мячом требуется проявление тонкой дифференцировки усилий при каждом его касании, а это оказывает сильное тренирующее воздействие на двигательную чувствительность [2].

3. Освоенные на начальном этапе занятий футболом навыки оперирования мячом при выполнении перемещений с изменением скорости и направления движения, особенно с обыгрыванием соперника, и сформированная при этом нацеленность на проявление индивидуализма послужат основой мастерства в будущем.

После 11 лет от игроков необходимо требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения уже освоенных действий с мячом, а именно:

- различных вариантов ведения мяча, в том числе с обыгрыванием соперника;
- преодоления пространства путем выполнения ведения и передач мяча;
- доставки мяча на ударную позицию с последующим ударом по воротам;
- овладения мячом различными способами и затем выполнения без промедления удара по воротам, передачи или подработки мяча.

Фактически речь идет о том, что после 11 лет акцент делается на тренировке техники эпизодов игры [6]. Следует обратить внимание на то, что важна не только быстрота перемещений игроков по полю, но и быстрота оперирования мячом (быстрое выполнение подготовительных движений перед контактом с мячом и собственно ударных движений).

В 14-15 лет, как правило, происходит некоторое ухудшение показателей, характеризующих технику оперирования игроками мячом при выполнении действий, требующих одновременно быстроты и точности движений [5, 6].

Однако требования в этот возрастной период проявлять быстроту и точность движений вкупе с быстрыми темпами роста скоростно-силовых качеств уменьшают влияние отрицательных воздействий, предопределенных ходом созревания организма, и даже позволяют игрокам в некоторой мере улучшать их.

После 15 лет (по окончании периода полового созревания) необходимо адаптировать технику игроков к их возрастающим от года к году двигательным качествам и функциональным возможностям и к условиям соревновательных игр «взрослого» футбола [1, 6].

С точки зрения техники владения мячом отличительными чертами «взрослого»

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

футбола являются действия с максимальной мощностью и в физическом контакте с соперником [6].

Сложность точного оперирования мячом при выполнении действий с максимальной мощностью заключается в том, что игрокам необходимо чередовать предельные напряжения, проявляемые при стартовых ускорениях или беге с максимальной скоростью, с тонкой дифференцировкой усилий при касаниях мяча [6]. Чтобы выиграть эпизод, в котором необходимо действовать в условиях физического контакта с соперником, недостаточно проявления одних только волевых качеств. Футболист, прежде всего, должен быть технически подготовлен к жесткой игре [6]. Таким образом, главное, на чем следует сделать акцент после 15 лет, – это обучение футболистов умениям быстро и точно оперировать мячом при выполнении действий с максимальной мощностью и в условиях физического контакта с соперником, что в значительной мере связано и с психологическим воспитанием [4].

Выводы. Управление учебно-тренировочным процессом на современном этапе развития футбола не может быть эффективным без изучения сенситивных периодов становления технического мастерства юных футболистов в процессе их технической подготовки и наличия объективных данных о их физической подготовленности.

Перспективы дальнейших исследований предусматривают изучение других проблем, касаемых организации занятий по футболу и развития двигательных качеств юных футболистов.

Литература:

1. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. – С. 33-35.
2. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Т.1. – 472 с.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 125 с.
4. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
5. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» / Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.
6. Попов А.Н. Структура физической подготовленности и ее корреляционный анализ у юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. - № 12. – С. 54-57.