

УДК 615.035.4

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Бандаков М.П., Полевой Г.Г.

ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет» Киров, Россия (610002, Кировская область, г. Киров, ул. Красноармейская, 26), e-mail: vshu@vshu.kirov.ru

Статья посвящена анализу мнений специалистов в области детско-юношеского футбола из городов Кирова, Нижнего Новгорода и Йошкар-Олы. Изучалось мнение тренеров-преподавателей по вопросам сенситивных периодов и значение координационных способностей для юных футболистов, разнообразие специфических координационных способностей футболистов, а также продолжительность воздействия на ведущие специфические координационные способности в течение учебно-тренировочного занятия футболистов. Исследовалось мнение специалистов о важности учета координационной сложности нагрузок и использовании дифференцированного подхода в процессе учебно-тренировочных занятий юных футболистов. Результаты анкетного опроса позволили зафиксировать некоторые важные факты, которые создают новые условия для разработки экспериментальной методики дифференцированного развития специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет, имеющих разные типологические свойства нервной системы.

Ключевые слова: координационные способности, футбол, вопрос.

RATIONALE FOR THE CONTENT OF TRAINING FOR YOUNG PLAYERS

Bandakov M.P., Polevoy G.G.

FGBOU VPO "Vyatka State University of Humanities" Kirov, Russia (610002, Kirov region, Kirov Street Krasnoarmijska, 26), e-mail: vshu@vshu.kirov.ru

This article analyzes the views of experts in the field of youth football in the city of Kirov, Nizhny Novgorod and Yoshkar- Ola. Examine the views of coaches on the importance of sensitive periods and coordination abilities for young players , variety of specific coordination abilities of the players, as well as the duration of exposure to lead specific coordination abilities during the training sessions players. The opinions of the experts about the importance of taking into account the complexity of coordination and loads using a differentiated approach in the process of training sessions for young players. Results of the survey allowed to fix some important facts that create new conditions for the development of the experimental technique of the differentiated development of specific coordination abilities of players 11-12 years with different typological properties of the nervous system.

Keywords: coordination abilities, football, question.

Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, поэтому нужно изыскать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке [8].

В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находится на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов [9].

Известные специалисты В.И. Лях и З. Витковски [4] отмечают, что в настоящее время продолжается поиск новых путей технико-тактического совершенствования и улучшения эффективности игры юных игроков. Один из важнейших резервов в этой сфере, как

показывают исследования последних десятилетий, – это повышение уровня развития специфических координационных способностей.

По мнению А.В. Петухова [6], И.В. Аверьянова [1], М.Ф. Феоктистова [10] роль специфических координационных способностей в технической подготовке спортсменов давно признана как ведущая.

Также следует отметить, что в последние годы заметен повышенный интерес педагогов, психологов и тренеров к использованию дифференцированного подхода в ходе учебно-тренировочных занятий, который позволяет увеличить скорость и точность овладения техническими навыками, улучшить развитие физических качеств и оптимизировать процесс обучения [3].

Однако до настоящего времени уделялось мало внимания методикам, в которых используется дифференцированный подход, учитывающий такой показатель, как «сила-слабость» нервной системы по процессу возбуждения, используя который можно эффективнее развить специфические координационные способности юных футболистов, составляющих техническую подготовку футболиста и оказывающих непосредственное влияние на достижение максимального спортивного результата в футболе. Хотя правомерность такого вопроса обусловлена ранее проведенными исследованиями в других видах спорта, таких как бокс [7], гимнастика [3] и другие.

С целью изучения мнений специалистов о сенситивных периодах и значении координационных способностей, дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов было проведено анкетирование. Всего в анкетном опросе приняло участие 56 тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу из гг. Кирова, Нижнего Новгорода, Йошкар-Олы. Специалисты имеют разный стаж работы и квалификацию. Полученные ответы позволили выявить как сильные, так и слабые стороны в решении поставленных задач.

При анализе анкет учитывалось то, что на некоторые из предложенных вопросов респондент может выбрать два-три ответа или написать свой вариант. После обработки ответов на вопросы анкеты были получены следующие результаты.

На вопрос: «Какой возраст, на Ваш взгляд, является наиболее подходящим для развития специфических координационных способностей футболистов?» - полученные результаты представлены на рисунке 1.

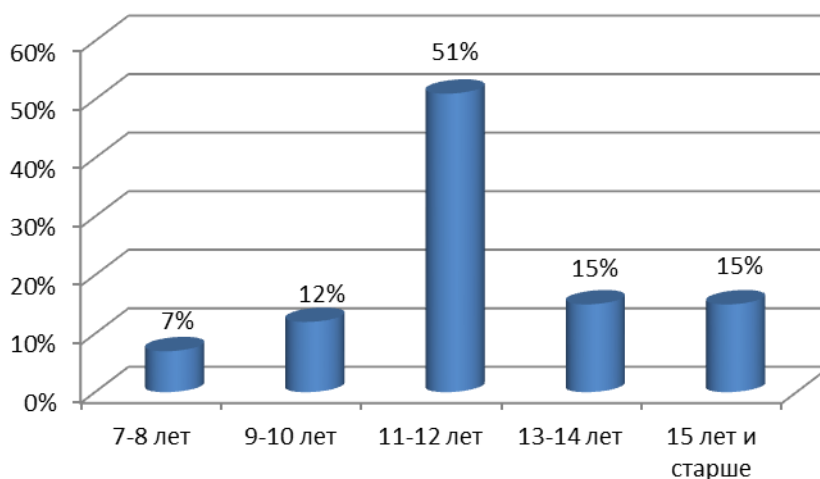


Рис. 1. Сенситивные периоды для развития специфических координационных способностей у футболистов (по результатам опроса).

Следует отметить, что из пяти представленных вариантов ответов, по мнению специалистов, более рациональным для развития специфических координационных способностей футболистов является этап начальной спортивной специализации (11-12 лет) – 51%. Того же мнения придерживаются А.В. Петухов [6] и М.Ф. Феоктистов [10].

Для того чтобы ответить на вопрос «Какие из способностей являются наиболее важными для футболистов на этапе начальной спортивной специализации?», респонденту необходимо было расставить предложенные физические способности в ранговом порядке. Полученные результаты представлены на рисунке 2.

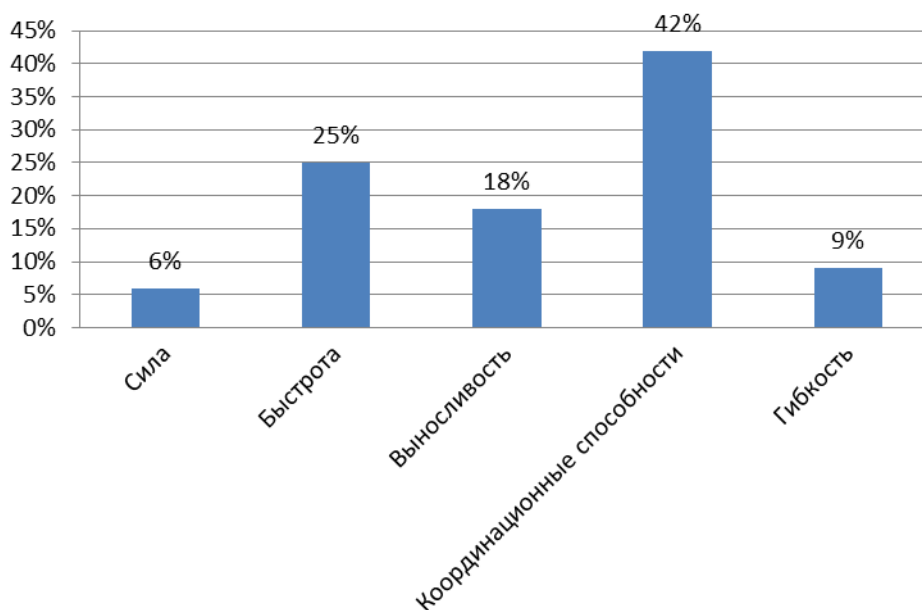


Рис. 2. Мнения респондентов о ранговом преимуществе физических способностей для футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

Следует отметить, что из пяти представленных вариантов ответов приоритетное место у тренеров-преподавателей заняли координационные способности (42%), далее – быстрота (25%), затем – выносливость (18%). Гибкости и силе специалисты по футболу отвели 4-е и 5-е место соответственно.

Фактом является то, что специфические координационные способности играют ведущую роль в технической подготовке юных футболистов – на это указали 100% респондентов.

В то же время мнения тренеров о значении разных специфических координационных способностей в подготовке юных футболистов разделились. Специфические координационные способности распределились в следующем порядке (рис. 3):

- 1) способность к кинестетическому дифференцированию параметров движений (чувство мяча) – 16%;
- 2) способность к приспособлению и перестроению двигательных действий – 15%;
- 3) способность к пространственной ориентировке – 14%;
- 4) способность к быстрому реагированию – 14%;
- 5) способность к равновесию в динамических и статических условиях – 12%;
- 6) способность к согласованию (соединению) движений – 11%;
- 7) способность к чувству ритма движений – 10%;

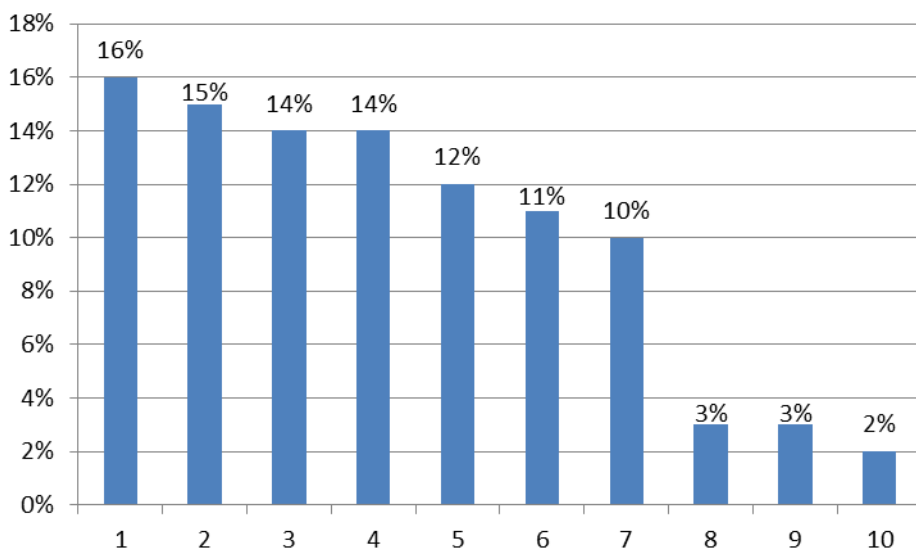


Рис. 3. Значимость специфических координационных способностей в футболе (по результатам опроса).

- 8) способность к рациональному расслаблению мышц – 3%;
- 9) способность предугадывать движения, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом – 3%;
- 10) способность к управлению временем двигательных реакций – 2%.

Анализ рисунка 3 показал что, по мнению тренеров, такие специфические координационные способности, как способность к приспособлению и перестроению двигательных действий, к кинестетическому дифференцированию параметров движений, к пространственной ориентировке, к согласованию (соединению) движений, к быстрому реагированию, чувству ритма движений и равновесию - доминируют в спортивной деятельности у футболистов. Того же мнения придерживаются В.И. Лях, З. Витковски и В. Жмуда [4], по мнению авторов, именно сочетание этих способностей лежит в основе проявления важнейших координационных характеристик в технической подготовке футболистов.

Продолжая анализ результатов анкетного опроса тренеров-преподавателей, нам было важно знать их мнения о том, сколько времени от общей продолжительности одного учебно-тренировочного занятия необходимо уделять развитию специфических координационных способностей. Следует отметить, что из трех представленных вариантов ответов, по мнению тренеров-преподавателей, для развития специфических координационных способностей футболистов более рациональным является отрезок времени в диапазоне от 30 до 40% от общей продолжительности тренировки, что составляет 30 минут. Того же мнения придерживаются А.В. Петухов [6] и И.В. Аверьянов [1].

Неожиданными оказались результаты ответов на следующий вопрос: «Учитываете ли Вы величину координационной сложности нагрузок при построении учебно-тренировочного занятия?». Оказалось, что 42% тренеров-преподавателей не учитывают величину координационной сложности нагрузок для развития координационных способностей. Такой подход, безусловно, снижает эффективность учебно-тренировочного занятия, тем более что, по мнению Ю.В. Кольваха [2], такой учет необходим.

На вопрос: «Используете ли Вы на своих учебно-тренировочных занятиях дифференцированный подход?» все респонденты ответили, что используют (100%).

Однако нам было важно знать, по каким критериям тренеры дифференцируют футболистов на подгруппы. Мнение респондентов по приоритетным критериям использования дифференцированного подхода на учебно-тренировочных занятиях по футболу распределились следующим образом (рис. 4):

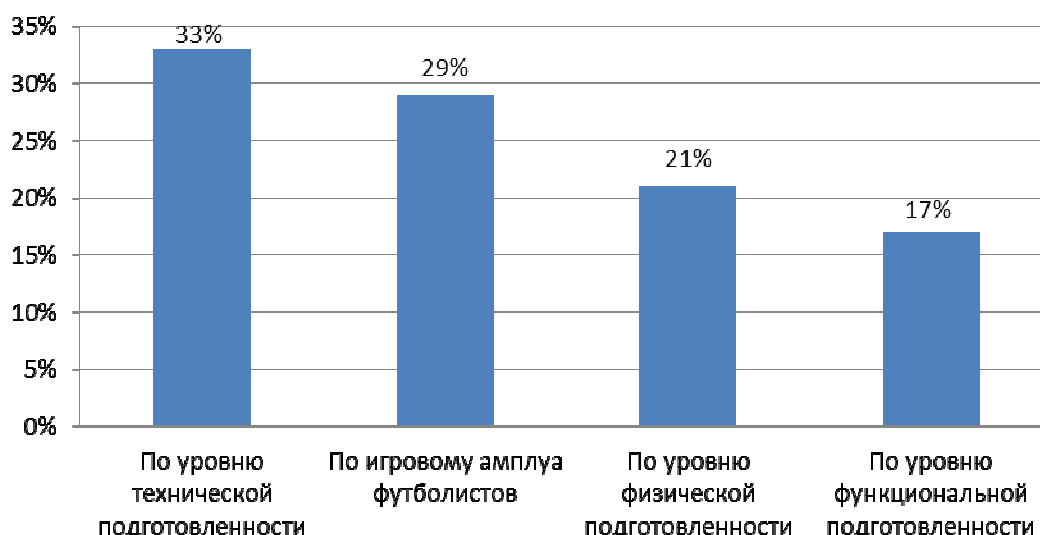


Рис. 4. Мнение респондентов по приоритетным критериям использования дифференцированного подхода на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Анализ рисунка 4 показал, что тренеры дифференцируют футболистов на подгруппы по уровню технической подготовки (33%); по игровому амплуа футболистов (29%); по уровню физической подготовки (21%); по уровню функциональной подготовки (17%).

В то же время анализ мнений тренеров-преподавателей показал, что используя дифференцированный подход на учебно-тренировочных занятиях, тренеры не учитывают такой важный критерий, как типологические свойства нервной системы. По мнению О.Н. Кривошековой [3], учет типологических свойств нервной системы необходим, так как он оказывает существенное влияние на успешность овладения двигательными навыками в спорте.

Таким образом, результаты анкетного опроса позволили уточнить теоретические позиции некоторых авторов и позволили зафиксировать следующие факты.

1. Сенситивным периодом для развития специфических координационных способностей футболистов является возраст 11-12 лет.
2. На этапе начальной спортивной специализации наиболее важными для футболистов являются координационные способности.
3. В технической подготовке юных футболистов ведущую роль играют специфические координационные способности.
4. Наиболее важными для футболистов являются следующие специфические координационные способности:
 - 1) кинестетическое дифференцирование параметров движений;
 - 2) приспособление и перестроение двигательных действий;

- 3) пространственная ориентировка;
 - 4) способность к быстрому реагированию;
 - 5) способность к равновесию в динамических и статических условиях;
 - 6) способность к согласованию (соединению) движений;
 - 7) способность к чувству ритма движений.
5. Более рациональным для развития специфических координационных способностей футболистов является отрезок времени в диапазоне от 30 до 40% от общей продолжительности учебно-тренировочного занятия, что составляет 30 минут.
6. В процессе учебно-тренировочных занятий по футболу необходимо учитывать величину координационной сложности нагрузок.
7. На учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами следует использовать дифференцированный подход, однако при этом специалисты в области футбола не дифференцируют футболистов на подгруппы с учетом типологических свойств нервной системы.

Полученные результаты анкетного опроса создают новые условия для разработки экспериментальной методики дифференцированного развития специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет, имеющих разные типологические свойства нервной системы.

Список литературы

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет : дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2008. – 240 с.
2. Кольвах Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде : дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2006. – 188 с.
3. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005. - 167 с.
4. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда. – Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-25.
5. Озеров В.П. Психомоторные способности человека : монография. – Дубна : Феникс плюс, 2002. - 320 с.

6. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М. : Советский спорт, 2006. – 340 с.
7. Ревенко Е.М. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2002. - 154 с.
8. Титовец С.В. Динамика психофизической подготовленности футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки : дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005. – 150 с.
9. Чернецов М.М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе дифференциации соматических типов : дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2010. – 156 с.
10. Феоктистов М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов : дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2010. – 154 с.

Рецензенты:

Коршунова О.В., д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров.

Оборин В.А., д.м.н., доцент кафедры медико-биологических дисциплин, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров.