

4. Стародубцев, И. В. Приближенные соревнования между эквивалентными показателями силы у тяжелоатлетов разных весовых категорий / И. В. Стародубцев, А. С. Медведев // Тяжелая атлетика. – М., Физкультура и спорт, 1979. – С. 47–48.

5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 8–9 ЛЕТ

Шпаков Е. С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Постоянно возрастающий уровень достижений в спорте требует совершенства существующей системы подготовки и поиска новых подходов к решению современных проблем. Каждый вид спорта предъявляет жесткие требования к подготовке спортсменов и их физической, технической и психологической подготовленности [1; 2].

Футбол является сложнокоординационным видом спорта. Соревновательная деятельность юных футболистов предусматривает выполнение действий высокой координационной сложности в различных игровых ситуациях.

В условиях высокой конкуренции, усложнения программы обучения к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления двигательных способностей.

Актуальной остается проблема направленного развития координационных способностей на начальном этапе спортивной подготовки. В этом период формируются основные умения и навыки юного спортсмена.

Несмотря на большое количество исследований по развитию координационных способностей детей [3; 4; 5], необходим постоянный творческий поиск. Тренировочный процесс юных футболистов должен быть организован на основе эффективного сочетания различных средств и методов тренировочного воздействия. Обобщение и оптимизация знаний позволит обеспечить положительную динамику повышения спортивного мастерства.

Взгляды многих специалистов совпадают в том, что направленное развитие координационных способностей на начальном этапе подготовки является предпосылкой дальнейшего успешного освоения техники вида спорта [6; 7; 8]. В многочисленных высказываниях специалистов выражается единое мнение о том, что чем выше способность к управлению движениями и чем раньше она развита у детей, тем успешнее становится процесс физического воспитания [9].

Для достижения высоких показателей необходима целостная система спортивной подготовки юных футболистов. Вопросы формирования комплекса координационных способностей у юных футболистов еще недостаточно разработаны и представляют существенную трудность для тренеров.

Развитие координационных способностей у юных футболистов влияет не только на быстрое и качественное овладение новыми видами осваиваемых движений в футболе, но и улучшает психолого-педагогические процессы, что благоприятно скажется на дальнейшей жизни подрастающей личности.

Необходимость совершенствования уже существующих представлений о развитии координационных способностей связана с тем, что соревновательная деятельность футболиста в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности обусловлены уровнем развития координационных способностей.

Из всех физических качеств понятие о координационных способностях вызывает у различных авторов разногласия [10; 11; 12; 13; 14]. Так, различные авторы расходятся в определении понятия «координационные способности»:

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Двигательно-координационные способности – способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности – это совокупность свойств человека, которые проявляются в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляция.

Необходимо отметить, что ряд авторов считают, что необходимо постоянно совершенствовать уже существующие средства и методы развития координационных способностей.

Координационные способности имеют определенную классификацию. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие КС [4; 11; 12; 13]. Специальные КС относят к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. К наиболее важным из специфических или частных, КС (горизонтальная классификация КС) относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокинетическую устойчивость.

Наиболее интенсивно показатели КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11–12 лет. Поэтому в рамках этих возрастных периодов существуют весьма благоприятные социальные, психически – интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС. Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном, та же тенденция сохраняется и в среднем школьном возрасте.

В качестве средств развития КС юных футболистов можно использовать разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; для их выполнения необходима правильность, быстрота, рациональность при выполнении двигательных действий, находчивость и предприимчивость; они являются новыми и нестандартными для исполнителя; схожи с уже знакомыми, но выполняются при изменении условий их выполнения. Упражнения, имеющие все вышеперечисленные признаки, называются координационными.

Ряд авторов рекомендуют следующие принципы, которых необходимо придерживаться при развитии координационных способностей:

- постоянно повышать сложность выполнения;
- варьировать время выполнения;
- постоянно добавлять новизну в упражнения.

Для развития КС у юных футболистов используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. По признакам стандартизации или варьирования воздействий на тренировке выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития КС спортсменов при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и авторов [16; 17], являются основными методами развития КС.

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

В целях улучшения уровня физической подготовленности и улучшения конкурентоспособности в футболе необходим постоянный творческий поиск.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами были разработаны комплексы, направленные на развитие координационных способностей у футболистов 8–9 лет. Данные комплексы были внедрены в учебно-тренировочный процесс, а их эффективность была экспериментально доказана.

При развитии координационных способностей целесообразно использовать комплексы упражнений на балансировочных подушках. Балансировочная подушка – специализированное приспособление для занятия спортом. Применяется, прежде всего, для тренировки вестибулярного аппарата,

развития чувства равновесия. Благодаря специфической структуре балансировочная подушка открывает возможность для укрепления связок. Может использоваться в любом возрасте.

Рекомендуется выполнение следующих упражнений:

Упражнение «Равновесие»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнить поворот головы направо, руки остаются вдоль туловища, вернуться в исходное положение. Это же упражнение повторяется в другую сторону. Выполнить 10–12 повторений.

Упражнение «Дуновение ветра»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнить поворот туловища вправо, руки прямые вместе вытянуты перед грудью, ноги не поворачивать. Далее – вернуться в исходное положение. Это же упражнение повторяется в другую сторону. Выполнить 10–12 повторений.

Упражнение «Волна»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, руки на поясе. Выполнить перенос веса тела с пяток на носки и обратно, перекачиваясь. Спина прямая, удерживать равновесие.

Упражнение «Гляди вверх»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнить полуприсед, руки на пояс, спина прямая, голову поднять вверх и посмотреть в потолок. Вернуться в исходное положение. Выполнить 10–12 повторений.

Упражнение «Великан»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнить подъем на носки, руки через стороны поднять над головой и тянемся вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнить 10–12 повторений.

Упражнение «Гномик»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнить присед, колени в стороны не разводить, спина прямая, руками можно помогать удерживать равновесие. Далее – подняться в исходное положение. Выполнить 15 повторений.

Упражнение «Подбрось и поймай»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, в руках у одного из партнеров теннисный мяч. Балансировочные подушки располагаются на расстоянии 2–3 метров друг напротив друга. Партнеры стоят лицом друг к другу. Подбросить мяч над головой, поймать и перебросить партнеру. То же самое повторяет второй партнер. Выполнить по 10 бросков друг другу. Задание можно усложнить, выполняя ловлю и бросок мяча двумя руками. Также задание можно усложнить, выполняя двумя теннисными мячами у каждого из партнеров (мяч необходимо передавать одновременно, мячи не должны удариться друг об друга).

Упражнение «Кручу – запутать хочу»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, в руках у одного из партнеров теннисный мяч. Балансировочные подушки располагаются на расстоянии 2–3 метров друг напротив друга. Партнеры стоят лицом друг к другу. Задача – пронести его за спиной, передавая из руки в руку, и перебросить партнеру напротив. То же самое повторяет второй партнер. Выполнить по 10 бросков друг другу.

Упражнение «Баскетбол»

Исходное положение – встать на балансировочную подушку, ноги вместе, в руках у одного из партнеров футбольный мяч. Балансировочные подушки располагаются на расстоянии 2–3 метров друг напротив друга. Задача – с мячом в руках выполнить полуприсед, спина прямая, пронести мяч между ног и вернуться в исходное положение. Далее – перебросить мяч партнеру, то же самое повторяет второй партнер. Выполнить по 10 бросков друг другу. Также задание можно усложнить, выполняя двумя футбольными мячами у каждого из партнеров (мяч необходимо передавать одновременно, мячи не должны удариться друг об друга).

Главная задача развития координационных способностей юных футболистов 8–9-летнего возраста – обеспечение широкого базиса усвоенных двигательных умений и навыков, требуемых для игры в футбол. Чтобы успешно ее решить, юных спортсменов в первую очередь следует обучать обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях с ними нужно применять разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные.

Использование разработанных комплексов упражнений способствует значительному повышению уровня координационной подготовленности на этапе начальной спортивной подготовки, в период формирования базы будущего спортсмена.

1. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб., для студ. ин-тов физ. культуры / А. М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 453 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для техникумов физической культуры / Г. Д. Харабуги [и др.]; под ред. Г. Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 319 с.
3. Подготовка футболистов: учеб. пособие / под общ. ред. В. И. Козловского. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 1994. – 173 с.
4. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 7. – С. 28–30.
5. Лалаков, Г. С. Готовим юных футболистов: учеб. пособие / Г. С. Лалаков. – М.: ФиС, 1995. – С. 35–39.
6. Арестов, Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – С. 92–115.
7. Базилевич, О. Стратегия игры и программа тренировки / О. Базилевич. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – № 38. – С. 12–13.
8. Любомирский, Л. Е. Управление движениями у детей и подростков: учеб. пособие / Л. Е. Любомирский. – М.: Педагогика, 1974. – 232 с.
9. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол / Х. Вайн. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004. – С. 4–17.
10. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / О. П. Кокоулина. – М.: Московский гос. ун-т экономики, статистики и информатики, 2001. – 88 с.
11. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
12. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 7. – С. 28–30.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
15. Карпеев, А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А. Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5.
16. Лалаков, Г. С. Готовим юных футболистов: учебное пособие / Г. С. Лалаков. – М.: ФиС, 1995. – С. 35–39.
17. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; Под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОМАНД – УЧАСТНИЦ ФИНАЛЬНЫХ ИГР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2016 Г.

Шукан В.И., канд. пед. наук, доцент,

Рымашевский Г.А., канд. пед. наук, доцент,

Лукин Ю.К., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из приоритетных направлений научных исследований в области футбола является изучение соревновательной деятельности футболистов.

Прошедший в 2016 году во Франции чемпионат Европы (Евро-2016), собравший сильнейших игроков континента, показал специалистам тенденции развития современного футбола, учет которых необходим для совершенствования процесса подготовки профессиональных футболистов.

Цель настоящей работы – анализ результативности команд на Евро-2016 г. По видеозаписям матчей регистрировались и в дальнейшем анализировались следующие показатели: количество за-