

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА

*В.А. Барков¹, А.Ш. Кхафаджи¹, Д.В. Бельский²
¹Гродно, УО «ГрГУ имени Я. Купалы»
²ГУО «Центр творчества детей и молодежи»*

Формированию у юных футболистов двигательных умений и навыков, развитию специальных двигательных способностей игры в футбол в теории и методике детско-юношеского спорта пока еще не уделяется должного внимания. Отсутствие современных научно-методических разработок совершенствования учебно-тренировочного процесса приводит к необоснованному переносу на детско-юношеский спорт методик из профессионального спорта, что существенно затрудняет процесс обучения юных спортсменов технике игры в футбол.

На качестве технической подготовленности юных футболистов так же отражается низкий уровень функциональных возможностей нижних конечностей, что является серьезным препятствием в овладении ими техническими приемами игры, поскольку свод стопы выполняет не только функцию удержания массы тела и перемещения его в пространстве, но и контроля, оценки и координации большинства выполняемых движений и двигательных действий с мячом и без мяча. При этом, следует особо отметить, что для футболиста осязание (как совокупность тактильной и двигательной чувствительности) выступает доминирующим в процессе восприятия футбольного мяча («чувство мяча») и работы с ним, повышая требования к тактильной чувствительности свода стопы.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость расширения существующих методик повышения у юных футболистов тактильной чувствительности свода стопы (широко представленных в разнообразных двигательных действиях человека) за счет применения специально разработанных комплексов подводящих и подготовительных физических упражнений и рационального построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной спортивной подготовки.

Таким образом, выбранный подход к организации учебно-тренировочного процесса следует признать весьма актуальным для совершенствования системы специальной технической и физической подготовки юных футболистов.

Цель исследования заключалась в разработке и научном обосновании эффективности методики применения с юными футболистами тренажерного устройства для развития двигательных способностей на этапе начальной спортивной подготовки.

Материал и методы. Теоретическое обоснование эффективности предложенной методики применения с юными футболистами тренажерного устройства для развития двигательных способностей на этапе начальной спортивной подготовки осуществлялось на основе анализа современной специальной литературы. В исследовании, направленном на изучение эффективности тренировочных средств наиболее адекватных двигательным возможностям обучающихся на этапе начальной спортивной подготовки, в частности тренажерного устройства для развития специальных двигательных способностей игры в футбол, приняли участие учащиеся СШ № 28 г. Гродно 7–8 летнего возраста ($n = 16$). Апробировалась эффективность разработанного нами устройства, которое использовалось в течение 48 проведенных внеклассных учебно-тренировочных занятий по футболу. Эффективность использования устройства определялась по показателям педагогических тестов: бега на 9 м, челночного бега 4x9 м, прыжка в длину с места, статического и динамического равновесия. Обработка полученных данных осуществлялась общепринятыми математическими методами.

Результаты и их обсуждение. Футбол является весьма специфичным видом спорта. Так, В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин (2009), сравнивая результаты исследования квалифицированных футболистов с показателями детей начального этапа подготовки, выявили, что основными факторами в структуре связи показателей физической и технической подготовленности являются их взаимосвязи, связи с физическим развитием, с ориентировочной основой двигательной деятельности [1].

В тоже время А.П. Золотаревым (1997) показано, что уровень интегральной подготовленности футболистов 8–9 лет зависит от массы тела, максимальной скорости бега, сложной зрительно-двигательной реакции, скростно-силовых способностей, комплексного проявления

быстроты, техники владения мячом в специфических сложнокоординационных заданиях. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7% зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния детей, а качественные – на 52,1% обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовой подготовленности [2].

Следует отметить, что в тренировочном процессе с юными футболистами важно учитывать чувствительные периоды физического развития различных сторон функциональной подготовленности, когда наблюдается наибольшая их динамика, и, с учетом этого, выбирать физические упражнения по объему и интенсивности физической нагрузки, а также двигательной структуре, функциональным возможностям и двигательным способностям адекватные занимающимся [3].

Для повышения эффективности тренировочного процесса следует вести разработку физических упражнений с элементами образовательного и эмоционального компонентов. Такими для футбола выступают разнообразные тренажерные устройства, специально разработанные приспособления, спортивное оборудование из других видов спорта.

Нами разработано тренажерное устройство, представляющее собой последовательно соединенные между собой детские пластиковые гимнастические обручи. Занимающийся, стоящий в колонне первым, выполняет физическое упражнение (простое или сложнокоординационное), перемещаясь по обручам в шаге, ходьбе, беге, в прыжках на одной или на двух ногах лицом, боком, спиной вперед. Дойдя до последнего обруча, он наносит удар по находящемуся там мячу правой или левой ногой так, что бы (он) мяч попал в конус, находящийся (по усмотрению тренера) на расстоянии 2–6 м от занимающегося, в зависимости от его индивидуальных двигательных способностей. После этого, футболист берет мяч в руки и занимает исходное положение в колонне.

Применяя данное устройство в течении 8–10 минут на каждом из 48 проведенных внеклассных учебно-тренировочных занятий по футболу в СШ № 28 г. Гродно с детьми 7–8 лет (n = 16), был получен существенный сдвиг по показателям бега на 9 м, 4x9 м, прыжка в длину с места, статического и динамического равновесия.

Заключение. Учитывая тот факт, что в спортивной практике имеет место большое количество физических упражнений, проблемным для тренера является выбор из них наиболее адекватных двигательным возможностям обучающихся. Таким требованиям соответствует разработанное и научно-обоснованное тренажерное устройство для развития специальных двигательных способностей игры в футбол.

1. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. – 40 с.
3. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ДЖАМПИНГОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

А.В. Каныгина¹, П.И. Новицкий²

¹Витебск, УО «ВГМУ»

²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В настоящее время популярность занятий фитнес-джампингом среди различных групп и категорий населения возрастает [1]. Оздоровительный эффект данной системы подтверждается многими публикациями и материалами в печати и интернете.

Недостаточное научно-методическое сопровождение занятий данным видом фитнеса среди женщин среднего возраста актуализировали необходимость проведения научной работы направленной на разработку оздоровительной программы занятий фитнес-джампингом для данной категории населения. Соответственно гипотеза исследования предполагала что, использование фитнес-джампинга реализуемого в условиях физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста по специально разработанной методике, будет являться педагогически целесообразным, продуктивным и эффективным средством решения основных задач