

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СОЧЕТАНИИ С ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

М.А. Ксенда, 2 курс

Научный руководитель – А.Ю. Филипский, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Достижение высоких спортивных результатов возможно путем достижения высокой физической подготовленности игроков в футболе. Ловкость при этом является одним из важных физических качеств для футболистов. Особенно важно развивать это качество у начинающих юных футболистов, что будет способствовать в дальнейшем повышению уровня технико-тактической подготовленности.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов. Ловкость и координационные качества являются фундаментом, на котором легко строить здание арсенала технических приёмов. Шамардин, А.А. в своей работе [4, с.115] делает акцент на то, что ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуются планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Анализ специальной литературы, позволил выявить основные аспекты развития ловкости у юных футболистов. Годик, М.А., [3, с.88] и другие авторы утверждают, что составляющими факторами развития ловкости футболиста являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, и в пространстве. Например, от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема.

- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры. Например, выполнить технический прием правильно это значит выполнить его быстро и точно.

- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

- устойчивость вестибулярных реакций - неременное проявление ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, прыжками, внезапными остановками. Например, чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата, вызывает снижение работоспособности других анализаторов, что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно пере-

страивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Голомазов, С.В. [2, с.34] в своей работе указывает на то, что ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов. Ловкость и координационные качества являются фундаментом, на котором легко строить здание арсенала технических приёмов. Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Бернштейн Н.А. [1, с.254] определяет понятие ловкости, как сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

В результате проведенного анализа литературных источников выяснено, что возрастные особенности ловкости юных футболистов исследовались в незначительном количестве работ. При этом, в качестве сенситивного для целенаправленного развития ловкости, при занятиях футболом, Р. Н. Дорохов, В. Г. Никитушкина, А. В. Янченко, выделяют возраст от 7 до 11 лет. Именно на этот возраст у юных футболистов, по данным В. Г. Никитушкина, приходится 36% всего прироста уровня гибкости за период подготовки в ДЮСШ.

Методически неправильно будет развитие одного или двух качеств ловкости. Для того, чтобы качественно и эффективно достичь высокого уровня ловкости, необходимо работать над развитием и совершенствованием всех частей, составляющих это физическое качество.

Для развития ловкости применялись два метода, повторный и игровой. Систематически вводились в занятия новые физические упражнения, в которых не было стереотипных движений, но в которых имелся элемент внезапности. Нагрузка на организм варьировалась по первым признакам ухудшения точности движений. Использовались упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений. Применялись упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися игровыми ситуациями.

Исходя из вышеперечисленного, и был разработан комплекс специальных физических упражнений, направленных на развитие ловкости, который в дальнейшем использовался в педагогическом исследовании. Были подобраны упражнения, выполнение которых усложнялось и видоизменялось по мере усвоения. Упражнения для развития ловкости выполнялись в начале основной части тренировки на всех трех тренировочных занятиях в недельном цикле. Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 90 минут. На развитие ловкости в каждой тренировке отводилось до 30 минут времени.

Упражнения в комплексе для экспериментальной группы использовались как с футбольным мячом, так и без мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, передача мяча в движущуюся цель. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания и прыгивания. Эстафеты с элементами акробатики. Эстафеты с предметами и без предметов.

В ходе педагогического эксперимента для развития ловкости применялись и различные подвижные игры, такие как: «Ловля парами», «Вертуны», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча». Все игры направлены на развитие ловкости, координации движений, ориентировке в пространстве, развитие точности, передачи мяча в сложных условиях. Подвижные игры применялись как в начале, так и в конце основной части.

Разработка именно такого специального комплекса упражнений обусловлена тем, что они наиболее подходят для групп испытуемых детей и выявляют особенности их физической подготовленности путём несложных упражнений. Определив дату и время, для каждой из групп был составлен план проведения контрольных испытаний, которые содержали подробные описания упражнений и ход назначенных контрольных измерений. Во время проведения контрольных испытаний результаты заносились в протокол. Затем были составлены таблицы данных для расчета среднего арифметического значения в каждой группе.

В ходе работы было доказано экспериментально повышение уровня ловкости футболистов 7 - 9 лет в экспериментальной группе.

В контрольной группе, которая занималась по программе ДЮСШ, повышение уровня ловкости у футболистов того же возраста было незначительное, что тоже явилось положительным результатом.

Список использованных источников

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Москва: Книга по Требованию, 2012. – 253 с.

2. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – [Текст]-М.: РГАФК, 1994. – 92 с. Голомазов, С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. Голомазов, В. Зацюрский, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. – С. 33–35.

3. Годик, М.А., Мосягин, С.М., Швыков, И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет, / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков, Н.В. Котенко. - [Текст]-Н.Новгород: ООО Спринт,2015. 256стр.

4. Шамардин, А.А. Координационные способности юных футболистов как основа теорий прогнозирования их специфических двигательных возможностей / А.А. Шамардин // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2008. – № 1 (25). – С. 115–117.