

Полевой Георгий Георгиевич

канд. пед. наук, доцент

Столбов Алексей Николаевич

старший преподаватель

Шестаков Юрий Андреевич

старший преподаватель

Педагогический институт

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

г. Киров, Кировская область

КООРДИНАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Аннотация: в данной статье отражена проблема тренировки спортсменов, занимающихся футболом на любительском уровне, как интегрального способа решения задач учебно-тренировочной деятельности и привитие здорового образа жизни в условиях современного общества. Основным методом является педагогический эксперимент. Результатом является положительный эффект, выраженный в показателях координационных тестов.

Ключевые слова: футбол, физические качества, координационные способности, физические упражнения.

Проблема развития физических качеств у взрослых приобретает в настоящее время всё большую актуальность в связи с недостаточными занятиями физическими упражнениями, это неизбежно ведёт к снижению физической и умственной работоспособности. Одним из эффективных средств физического воспитания взрослых, считаются спортивные игры, в частности – футбол, который является одним из самых популярных видов спорта [1].

Занятия футболом воспитывают у людей такие качества, как воля, чувство товарищества и др. А также, занятия футболом способствуют повышению физической подготовленности взрослых: развитию силы, быстроты, выносливости, координационных способностей (КС) и гибкости, [2].

Известно, что каким бы техническим и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [3]. Наиболее значимыми способностями футболиста, которым следует уделять особое внимание, являются КС [4].

В рамках педагогического эксперимента было проведено исследование, в котором принимали участие взрослые футболисты 23–30 лет в количестве 30 человек, которые были по заключению врача здоровы, допущены к занятиям футболом. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, по 15 человек в каждой.

Эксперимент проводился на базе ФК «Трудовые резервы», в которой имеется секция футбола. Для проверки координационных способностей были использованы следующие тесты [5]:

- 1) для оценки способности к ритму – подтягивание мяча стопой (кол-во раз);
- 2) к ориентации в пространстве – бег к пронумерованным мячам (с);
- 3) «чувство мяча» – удары по мячу ведущей ногой в цель (кол-во попаданий).

Тренировочный процесс в ЭГ проходил с применением разработанных комплексов упражнений. КГ занималась по общепринятой типовой программе. В обеих группах предполагалось проведение занятий три раза в неделю, по 90 минут. Из общего объёма времени на координационную подготовку отводилось до 45 минут на каждом занятии. Также на тренировках предусматривалось постепенное увеличение объёма и продолжительности выполнения упражнений за счёт увеличения количества упражнений (5–8) и повторений (5–12 раз) до первых признаков утомления в одной серии (ЧСС – 140–160 уд/мин.); увеличения числа серий (3–5). Наиболее радикальной мерой подготовки являлось увеличение интенсивности выполнения движений до субмаксимальной, что означает повышение координационной сложности упражнений (10–15%), за счёт вариативности выполнения в условиях дефицита времени или после физических нагрузок;

сокращением пауз между упражнениями и соответственно между сериями до 30 секунд.

Примерный комплекс упражнений для развития КС (4–5 серий):

1. Удары на точность по катящемуся мячу с расстояния 20–25 м.
2. Передача 2х мячей руками одновременно, разными траекториями в быстром темпе.
3. Кувырок вперёд с последующим ударом по воротам на точность.
4. Подбрасывание футбольного мяча, прыжок и ловля.
5. Кувырок вперёд, выпрыгивание, обводка стоек и удар по воротам на точность с дистанции 20–25 м.

По окончании педагогического эксперимента были получены следующие результаты: «подтягивание мяча стопой» в экспериментальной группе улучшение результата на 8,97%, прирост достоверен ($P < 0,05$), а в контрольной на 1,37%, прирост не достоверен ($P > 0,05$). «бег к номеру» в экспериментальной группе прирост показателей составил 6,58%, прирост достоверен ($P < 0,05$), а в контрольной 0,42%, прирост не достоверен ($P > 0,05$). «удар с 25 метров» в экспериментальной группе улучшение результата на 26,79%, прирост достоверен ($P < 0,05$), а в контрольной на 11,83%, прирост не достоверен ($P > 0,05$).

Список литературы

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Гриндер К. Физическая подготовка футболистов / Пер. с нем.; К. Гриндер, Х. Пальке, Х. Хемо. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – С. 12–26.
3. Товаровский М.Д. Футбол: Учебное пособие для секций коллективов физкультуры и спортивных школ. – Физкультура и спорт, 1948. – С. 92.
4. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов [Текст]: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Шамардин. – СПб., 2009. – 10 с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 270 с.