

Бабушкин Сергей Александрович

аспирант

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»

г. Омск, Омская область

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УДАРА ПО МЯЧУ С ЛЕТУ ПО ВОРОТАМ

***Аннотация:** результативность выполнения ударов по мячу с лета по воротам между российскими и зарубежными футболистами имеет значительные отличия. У зарубежных футболистов эффективность ударов по воротам составляет 33%, российских футболистов – 21%. Результаты наблюдения игровой соревновательной деятельности футболистов 10–16 лет показали, что количество сложных по координации игровых действий (ударов) растет от возраста к возрасту. Так, в 10 лет результативность удара с лета по воротам составила 3,3%. Результативность удара с лета возрастает от возраста к возрасту и достигает 10,3% в 16 лет. Это, на взгляд автора статьи, связано с ростом координационных способностей и улучшением уровня технической подготовленности.*

***Ключевые слова:** результативность, координационные способности, удар по мячу с лета по воротам, футболисты.*

Актуальность. Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития разных координационных способностей [1–5]. Работ, посвященных исследованию соотношения и эффективности технико-тактических действий (ТТД) в различных ситуационных условиях их выполнения, крайне мало, что обусловлено недостаточной систематизированностью таких условий в игровой деятельности футболистов. В фут-

боле, как в любой спортивной игре, регламентированной правилами, устойчивость к экзогенным сбивающим факторам игры (скорость передвижения, сопротивление соперника), являясь важнейшей составляющей надежности действий футболиста, в значительной степени характеризует уровень его мастерства

К сожалению, умение действовать в сложных игровых условиях не является сильной стороной подготовленности наших мастеров футбола, что наиболее ярко проявилось на последнем чемпионате Европы в игре сборной команды России. Еще более заметное отставание от своих зарубежных сверстников в этих компонентах игры наблюдается у наших юных футболистов, о чем неоднократно подчеркивалось в высказываниях и публикациях специалистов. В связи с этим я считаю актуальным выбор данной темы.

Проблема исследования заключается в недостаточном уровне координационных способностей футболистов, не позволяющих эффективно выполнять удары по мячу с лета по воротам.

Объект исследования: тренировочная и соревновательная деятельность футболистов.

Гипотеза исследования заключается в том, что результативность ударов по мячу с лета по воротам связана с уровнем развития координационных способностей и квалификацией футболистов.

Цель исследования – получение новых знаний о связи результативности выполнения ударов по мячу с лета по воротам с уровнем координационных способностей и квалификацией футболистов.

Задачи исследования

- 1) определить результативность выполнения футболистами различной квалификации ударов по мячу с лета по воротам в тренировочном и соревновательном процессах;
- 2) определить наличие и характер взаимосвязи результативности ударов по мячу с лета по воротам с квалификацией и уровнем развития координационных способностей футболистов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое тестирование.
3. Видеоанализ игровой деятельности.
4. Методы математической статистики.

Анализ взаимосвязи результативности ударов по мячу с лета по воротам с квалификацией и координационными способностями футболистов 10–16 лет

Результативность ударов по мячу с лета футболистов ведущих команд мира и российских футболистов.

С целью определения ориентиров в результативности удара по мячу с лета, были просмотрены более 40 игр ведущих команд мира. Результаты видеоанализа игровой деятельности представлены в табл. 1. Как видно из табл. 1, результативность выполнения ударов по мячу с лета по воротам между российскими и зарубежными футболистами имеет значительные отличия. У зарубежных футболистов зарегистрированы 220 ударов, из которых к взятию ворот привели 75 ударов, что составило 33%. У российских футболистов ударов в створ ворот 210, к взятию ворот привело 45 ударов, что составило 21%. Проведенные наблюдения показали, что от общего количества ударов результативные удары по воротам на 12% выше у иностранных футболистов. После ударов в створ ворот у иностранных футболистов 170 из них результативных ударов по воротам 75, что составило 44%. У российских футболистов после ударов в створ ворот из 160 к взятию привели 45, что составило 28%. Наблюдения показали, что после ударов в створ ворот результативные удары с лета по воротам, выше у иностранных футболистов на 16%. Таким образом можно сделать вывод, что у иностранных футболистов уровень координационной подготовки и технический уровень находятся на более высоком уровне. Взаимосвязь результативности ударов по мячу с лета по воротам с квалификацией футболистов 10–16 лет

Результативность ударов по мячу с лета в ходе соревновательной деятельности футболистов 10–16 лет представлена в табл. 2. Результаты наблюдения игровой соревновательной деятельности футболистов показали, что количество

сложных по координации игровых действий (ударов) растет от возраста к возрасту. Так, в 10 лет результативность удара с лета по воротам составило 3,3%. Из таблицы видно, что результативность удара с лета, возрастает от возраста к возрасту и достигает 10,3%, что мы связываем с увеличением координационных способностей и улучшением технической подготовленности. От возраста к возрасту результативность увеличивалась на 1–1,5%.

Как видно из табличных данных, приросты показателя точности ударов по воротам с возрастом и квалификацией меняются. Так, в возрасте с 10 до 11 лет прирост точности составил семь процентов. С 11 до 13 лет процент прироста снизился и составил всего пять процентов в год. Мы связываем это с наступлением периода полового созревания, что сказалось на точности сложных по координации действий (технических приемов). Наибольший прирост результативности зарегистрирован в возрасте от 12 до 14 лет. В возрастных периодах с 14 до 16 лет показатели точности ударов по воротам растут также достаточно заметно. На наш взгляд, удачным периодом для обучения футболистов сложным по координации действиям является возраст с 12 до 16 лет. Как показали результаты наших исследований, включение в тренировку футболистов ударов по воротам без подготовки (с лета), положительно сказывается на эффективности таких действий в процессе соревнований, о чем указывалось выше (табл. 2).

Выводы

1. Координационные способности в современном футболе играют огромную роль. Так, по мнению тренеров, на этапе начального обучения, основные средства воспитания координационных способностей – упражнения из футбола, гимнастики, акробатики, легкой атлетики и др. Упражнения способствуют воспитанию специальной координации и позволяют игроку освоить новые приемы владения мячом и умению использовать их в игре. На этапе начальной и углубленной специализации основные средства воспитания координационных способностей – те же, что и на этапе начального обучения, но максимально усложненные и чаще применяемые непосредственно в игре. На этапе спортивного совер-

шенствования применяются упражнения с высокой степенью сложности, с изменением их содержания за счет введения новых элементов. Например: передача мяча на более высокой скорости с ударом по мячу внешней или внутренней частью стопы.

2. Результативность выполнения ударов по мячу с лета по воротам между российскими и зарубежными футболистами имеет значительные отличия. У зарубежных футболистов эффективность ударов по воротам составляет 33%, российских футболистов- 21%. Результаты наблюдения игровой соревновательной деятельности футболистов 10–16 лет показали, что количество сложных по координации игровых действий (ударов) растет от возраста к возрасту. Так, в 10 лет результативность удара с лета по воротам составила 3,3%. Результативность удара с лета возрастает от возраста к возрасту и достигает 10,3% в 16 лет. Это, на наш взгляд, связано с ростом координационных способностей и улучшением уровня технической подготовленности.

Список литературы

1. Губа В. Дозирование нагрузки при развитии специальных двигательных качеств юных футболистов различных вариантов биологического развития: Науч. исслед. / В. Губа, Р. Дорохов, И. Строев // Теория и практика футбола. – 2003. – №2. – С. 15–19.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 186 с.
3. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2006 г. – 146с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 204 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 211 с.