

Гамаль Алексей Сергеевич

магистр, тренер-преподаватель

ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»

г. Белгород, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФУТБОЛИСТА 6–9 ЛЕТ

Аннотация: в статье обосновывается положительное влияние занятий дополнительными видами спорта на развитие юных футболистов в возрасте 6–9 лет. В завершение автор приходит к выводу, что развитие отдельных физических качеств осуществляется на любом из этапов подготовки в рамках учебно-тренировочных занятий. Автором отмечено, что использование элементов других видов спорта вполне оправданно, поскольку в противном случае развитие только специфических качеств, при помощи которых у спортсмена формируются умения и навыки работы с мячом на поле, не позволит достичь спортсмену необходимого уровня технико-тактической подготовки, по причине недостаточного уровня физической подготовленности футболиста 6–9 лет.

Ключевые слова: дополнительные виды спорта, футбол, футболист, развитие физических качеств, сенситивные периоды.

Для повышения качества и результативности обучения юных футболистов необходимо уделять внимание индивидуальным особенностям в начальный период их тренировок. Успехов в тренировочном процессе можно добиться, опираясь на детальный анализ индивидуальных физических данных и уровня моторики каждого спортсмена. Эта информация позволяет не только определить диагностическую систему оценки уровня развития физических качеств, но и интенсивность и направленность физических нагрузок [1].

Дифференцированный подход к физическому воспитанию считается ведущими педагогами и тренерами ключевым инструментом в арсенале методов повышения физических качеств спортсменов [2]. Такая методика охватывает раз-

носторонние аспекты спортивного развития, принимая во внимание индивидуальные особенности каждого ребенка. Она позволяет не только варьировать набор упражнений и тренировочных методов, но и тщательно учитывать технико-тактическую подготовленность, а также помогает в проектировании соревновательной структуры – мезоцикла [3].

Важный аспект дифференцированного подхода заключается в том, что ещё в начальной фазе формирования спортивных групп делается акцент на комплексный анализ. Здоровье, половые различия и оценка двигательного опыта ребенка считаются ключевыми элементами для обеспечения эффективного физического воспитания и тренировок. Понятие «двигательный возраст» [4] подразумевает возможность определения физического развития отдельных индивидуумов, что требует индивидуализации тренировочного процесса для достижения наилучших результатов [5].

Внедрение таких методов позволяет достичь более высокой эффективности в физическом развитии спортсменов, оптимизируя тренировочные режимы под конкретные нужды и возможности детей в различных этапах их спортивной подготовки.

Необходимость оценки и повышения уровня развития физических качеств на этапе начальной подготовки футболистов обусловлена тем, что современный футбол ставит перед игроками высокие требования: они должны обладать выдающейся физической подготовленностью, способностью к быстрым силовым действиям, а также выносливостью, ловкостью и прыгучестью. Игроки постоянно сталкиваются с экстремальными нагрузками в ходе тренировок и игры, что требует не только улучшенных функциональных способностей, но и развития волевых качеств [6].

Объем и интенсивность физической подготовки играют ключевую роль в футболе, поскольку двигательная активность игроков подразумевает взаимозаменяемость различных технических приемов и действий в динамичной и постоянно меняющейся игровой среде. Исследования подчеркивают, что деятельность футболиста на поле в большинстве случаев сводится к высокоинтенсивной скоростно-силовой нагрузке. Это возлагает на их организм необходимость привыкания к мышечной работе в условиях переключения между аэробными и анаэробными нагрузочными режимами [7].

Из этого следует, что тренировочная программа для юных футболистов должна включать различные средства и методы, направленные на комплексное развитие их физических навыков в соответствии со следующими ключевыми целями.

1. Общее физическое развитие ребенка, укрепление и развитие основных систем организма, а также наращивание общей и специальной двигательной силы и гибкости.

2. Повышение темпа выполнения технических приемов нацелено на тренировку реакции и скорости, например, через короткие спринты.

3. Усвоение техники и тактического мастерства: включает овладение общеразвивающими упражнениями, техникой владения мячом и изучение технико-тактических навыков атаки и защиты [8].

4. Освоение теоретических знаний и практических приемов игры.

5. Накопление соревновательного опыта: приобретение практических навыков через участие в матчах и соревнованиях.

При разработке программ тренировок необходимо учитывать анатомические и физиологические характеристики возрастной группы детей, а также их психологические особенности. Особое внимание следует уделять индивидуальным различиям в физическом развитии и созревании, так как у детей одного возраста могут быть расхождения в этих показателях на один-два года.

Так, например, исследование А.С. Шадрина [9] демонстрирует уникальные результаты в развитии двигательных навыков у юных футболистов возраста 6–9 лет. По сравнению с их неспортивными сверстниками, данные юных спортсменов показывают значительное превосходство в испытаниях на двигательные способности. Между тем, среди 6-летних спортсменов только 69,1% детей продемонстрировали нормальный темп физического развития, остальные развивались либо быстрее нормы (акселераты), либо имели замедленное физическое развитие (ретарданты). Среди футболистов 7 лет нормальный темп имели 81,6% детей, среди 8-летних наблюдалось более равномерное распределение: нормально развивающихся детей зафиксировано 55,55%, а в возрастной категории 9 лет нормально развивающиеся физически дети составили 64,52%.

Эти данные подчеркивают важность учета индивидуального темпа физического роста и развития в тренировочных программах для юных футболистов. Такие знания позволяют тренерам адаптировать упражнения и нагрузки в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка, что способствует более гармоничному развитию спортивных навыков и содействует их здоровью.

Физическое воспитание юных футболистов складывается из двух ключевых составляющих: общей и специальной физической подготовки. Эти виды подготовки взаимно усиливают эффективность друг друга.

Таким образом, физическое обучение футболистов ориентировано на мультифакторное развитие физических качеств [10]. Тренировочный процесс имеет множество аспектов: от улучшения скоростных и силовых параметров до координации, гибкости и выносливости. Помимо этих моментов, упражнения также направлены на усовершенствование базовых двигательных умений, таких как ходьба, бег, прыжки и метание. Они способствуют укреплению связок ключевых суставов и мышц, необходимых для футбольной игры, а также на формирование правильной осанки, особенно важной для юных спортсменов.

Каждое упражнение фокусируется на формировании и совершенствовании конкретного физического качества. Например, бег направлен на улучшение выносливости, спринты на короткие дистанции развивают скорость, а гимнастические упражнения развивают ловкость и гибкость. Эти элементы тренировочного процесса включаются в общую учебно-тренировочную программу. Использование элементов других видов спорта, на первый взгляд, не связанных с футболом, позволит освоить навыки и получить спортивный опыт, помогающий усилить специальные умения [11].

Таким образом, физическая подготовка юных футболистов в возрасте 6–9 лет подразумевает довольно длительный этап общей физической подготовки, направленный на становление, формирование и развития ряда физических качеств. В первую очередь это необходимо для достижения общего качественного уровня физической подготовленности детей, а также для успешного освоения

упражнений, предусмотренных в рамках специальной физической подготовки и последующих уровней учебно-тренировочного процесса.

Следует обратить внимание, что распределение времени на совершенствование различных физических качеств меняется по мере взросления спортсмена, и, если в возрасте, например, 8–9 лет на развитие быстроты и ловкости выделяется 30–50% учебно-тренировочного времени, то в возрасте 11–13 лет – уже 35–40%, а с 14 лет – 15–20%. Это свидетельствует о необходимости учета сенситивных периодов развития различных качеств спортсмена и особенностей тренировочного процесса.

Представляется, что использование на начальном этапе подготовки юных футболистов только специфических упражнений, направленных непосредственно на развитие умений работы с мячом на поле, не позволит достичь спортсмену необходимого уровня технико-тактической подготовки, поскольку уровень физической подготовленности будет недостаточным.

Для того, чтобы сформировать так называемую базу, в подготовке футболистов используют элементы различных видов спорта, что позволяет развивать отдельные физические качества, необходимые, в совокупности, для осуществления успешных учебного-тренировочного и соревновательного процессов футболистов в возрасте 6–9 лет.

Список литературы

1. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П Губа, А.В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с. EDN QYDJGL

2. Лебедева Е.Г. Роль индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении процесса подготовки юных футболистов с учетом их индивидуальных психологических способностей / Е.Г. Лебедева, Т.А. Делпаны // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: сбор-ник научных трудов. – Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадс-кого, 2020. – С. 307–311. EDN TVNNBD

3. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: автореф. дис ... канд. пед. наук / Е.Е. Абрамов. – Малаховка, 2006. – 26 с. EDN NNZWBZ

4. Ивлева А.Н. Корреляция паспортного и двигательного возраста дошкольника / А.Н. Ивлева // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2020. – №10. – С. 203–204. EDN ZVGBEQ

5. Джонс Дж. Футбол для юных / Дж. Джонс. – М.: Советский спорт, 2012. – 82 с.

6. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М.: Владос-Пресс, 2007. – 145 с.

7. Спиринов А.Н. Футбол / А.Н. Спиринов. – М.: Олимпия-Пресс, 2013. – 94 с.

8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2010. – 125 с.

9. Шадрин А.С. Уровень физической подготовленности и двигательного возраста у футболистов 6–9 лет / А.С. Шадрин // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8. – №4 (30).

10. Пронин В.В. Профессиональный футбол как культурный феномен современного социума / В.В. Пронин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – №4 (119). – С. 239–244. EDN OXLDVR

11. Пугин С.В. Эффективность средств мини-футбола в психомоторном и двигательном развитии школьников / С.В. Пугин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №6. – С. 35–39.