

И. А. Захаров, Д. И. Тарасов, С. С. Гордиевский

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

В статье представлены особенности координационных способностей у футболистов разных возрастных категорий.

С каждым годом уровень футбола значительно повышается, а значит, повышаются и требования к спортсменам. Это ставит очень сложную задачу перед тренерами: находить, подбирать упражнения и выстраивать тренировочный процесс для подготовки качественного спортсмена, который будет соответствовать высоким требованиям нынешнего футбола.

В наше время теория и методика футбола пребывает на этапе модернизации. Разрабатываются новые научно-педагогические технологии, которые способствуют развитию всех сторон подготовки футболистов.

Основы всех качеств для игры в футбол закладываются на начальном этапе тренировки. В начале подготовки главная задача – заложить основы техники, а в последующем стремительно развивать ее в сочетании с развитием физических качеств. Развитие техники напрямую связано с координационными способностями. Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях [1, с. 35].

Основные принципы, которых нужно придерживаться при выборе физических упражнений для развития координационных способностей:

1. Исходить из конкретного вида спорта.
2. Постоянно повышать сложность упражнений.
3. Варьировать время выполнения упражнений.
4. Упражнения должны содержать элементы новизны.
5. Включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений.
6. Объединять освоенные двигательные умения в различные комбинации и доводить их до автоматизма.

На начальном этапе начальной тренировки (8–10 лет), координацию необходимо развивать путем подвижных игр и эстафет, где просматриваются элементы игры в футбол. Это будет развивать координацию, а также способствовать улучшению эмоционального фона ребенка и увеличению интереса к данному виду спорта.

На этапе углубленной тренировки (10–16 лет) необходимо плавно переходить к рутинной работе на развитие координации в сочетании с развитием технических качеств. Для развития способности к пространственной ориентации у занимающихся необходимо применять различные прыжки в определенные зоны, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами, возможна замена в игровых упражнениях футбольного мяча на теннисный мяч. По возможности большинство упражнений должны выполняться с мячом. На этом этапе основная часть тренировки предполагает ведение мяча с изменением направления, преодолением препятствий. Также добавляются упражнения на контроль мяча в воздухе, например жонглирование, передачи мяча головой в парах, тройках и т. д. Со временем жонглирование мячом нужно усложнять путем ограничения площади выполнения, например при помощи обруча, возможна замена, привычного, футбольного мяча на теннисный мяч.

Для развития координации можно применять неспецифические упражнения с элементами гимнастики (кувырки, перевороты), а также с элементами других игровых видов спорта (гандбол, волейбол).

К сожалению, в спортивных школах не очень распространено делать упор на развитие координационных способностей, а в большей мере тренерская работа основывается на развитии физических качеств,

таких как сила, скорость и выносливость. Несомненно, эти физические качества важны для гармоничного развития футболиста, но без заострения внимания на развитии координации тормозится процесс развития технических качеств, а в наше время техника футболиста играет ключевую роль.

Литература

1. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. А. Двейрина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2008. – № 1. – С. 35–38.