

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

СЕМИНАР ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДЮСШ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО ФОКИНО
Тема: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГА –
ОСНОВА КАЧЕСТВЕННОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Методическая работа тренера-преподавателя
МБУДО «ДЮСШ» ГО ЗАТО г.Фокино Матюхин Сергей Иванович:
«Развитие ловкости, координации и скоростной выносливости юных
футболистов»

2020 год

В современном футболе значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно меняющихся ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и быстрому переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания, связаны с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать задачи в быстро меняющихся условиях.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемое пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних, зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляет координационная способность.

Футбол – один из видов спорта, который требует координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Ни для кого не секрет, что количество двигательных передвижений огромное количество. Речь идет о сложных структурах и их творческих комбинациях с исключительно большой вариативностью. Этим объясняется необходимость развития ловкости и координации в более юном возрасте, как одному из важнейших аспектов физической подготовки. Возраст 10-13 лет, является благоприятным для развития ловкости и координации у молодых футболистов, формируется закладка фундамента для развития ловкости и координации, а также приобретаются знания, умения и навыки при выполнении упражнений на ловкость и координацию. Этот возраст самый благоприятный для развития координационных способностей, т.к темп развития этих способностей возрастает. Воспитание ловкости и координации не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовки, а составляет как бы одну из сторон всего комплекса подготовки. Одну из основных ролей при физическом толковании координационных способностей, отводят к координационным функциям центральной нервной системы, умение качественно координировать движения. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности в занятиях с детьми 8-12 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Развитие ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Воспитание ловкости и координации в сочетании с развитием скоростной выносливости, создает необходимую основу для успешного овладения сложными по координациям движениями.

Упражнения на ловкость и координацию:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени
- бег скрестным шагом (правым, левым боком)
- бег приставным шагом (правым, левым боком)
- бег спиной вперед
- бег по координационной лестнице
- прыжки с ноги на ногу
- держание мяча на стопе поднятой ноги
- жонглирование мячом (стопами, бедрами, головой)
- обегания конусов змейкой, приставными шагами.

Кроме специальных упражнений направленных на развитие этих качеств, рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, прыжки.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

Основным упражнением на развитие скоростной выносливости, исходя из собственного опыта, является серийный челночный бег, разных по длине отрезков от 10 до 30 метров, также полезно сочетание упражнений на ловкость и координацию с упражнениями на скоростную выносливость в комбинации.

Выносливость человека, есть физическое качество, представляющее собой определенность в проявлении морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают сопротивление организма утомлению в процессе двигательной деятельности.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более чем при умеренной интенсивности работе), требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т.д.) и совершается в силу этого в режиме выходящего за рамки аэробного обмена.

Основным внешним показателем скоростной выносливости, является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость, либо темп движения, или соотношение достигаемых на частях дистанции (например: на первой и второй ее половине, чем меньше разница скоростей, тем выше степень скоростной выносливости).

Для футболиста, скоростная выносливость необходима для того, что бы вести игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча, возможностью выполнять рывки с максимальной мощностью.

Выносливость имеет важное значение, она позволяет:

- 1) выполнять значительный объем двигательной деятельности;
- 2) продолжительное время поддерживать высокий уровень интенсивной двигательной деятельности;
- 3) быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок.

В настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории его отдельных видов, сложились определенные разногласия в трактовке и терминологии выносливости. Большинство специалистов поддерживают формулировку этого качества данную известным отечественным физиологом В.С.Фарфелем: «Выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению – временному снижению уровня работоспособности».

Скоростная выносливость – очень важное качество в современном футболе, без которого невозможно достижение высоких спортивных результатов, учитывая, что это командный вид спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. БасикТ.В., Калашников.Ю.Б., ШиянВ.В. Способ оценки скоростной выносливости
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости:Материалы Всесоюзного симпозиума» Теория и практика ФКиС.1972 №8 – с.29-33.
3. Вовк.С.И. Некоторые данные к хронокарте морфофункциональных перестроек под влиянием тренировки выносливости. Теория и практика. ФКиС. 2008 №5 – с.32-35.
4. Матвеев. Л.П. Теория и методика ФКиС. Учебное пособие для институтов Физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1991. 543с
5. Солунова.С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов».Теория и практика. Ф.К. 2002 № 8 – с.56-59.