

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Дарьин И. Н.

Тольяттинский государственный университет,

г. Тольятти, Российская Федерация

E-mail: igor_daryin@mail.ru

Аннотация. Физическая активность, правильный режим сна и отдыха, отсутствие вредных привычек (курение, злоупотребление наркотиками и алкоголем) важны для здоровья юных футболистов. В начальный период обучения важно изучить основные приемы техники и развить координационные способности, отработать различные игровые комбинации на тренировках и использовать их в играх. Практика игры в футбол включает в себя как тренировочную, так и соревновательную деятельность.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, учебно-тренировочный процесс, координационные способности.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Darin I. N.

Tolyatti State University

Togliatti, Russian Federation

E-mail: igor_daryin@mail.ru

Annotation. Physical activity, proper sleep and rest, absence of bad habits (smoking, drug and alcohol abuse) are important for the health of young football players. In the initial period of training, it is important to study the basic techniques

of the technique and develop coordination abilities, work out various game combinations in training and use them in games. The practice of playing football includes both training and competitive activities.

Keywords: initial stage of preparation, educational and training process, coordination abilities.

Помимо того, что игра в футбол играет важную роль в умственном и физическом развитии детей, она прививает детям очень важные характеристики и навыки, и эти навыки помогают им совершенствовать свои физические качества. Футбол является неотъемлемой частью нормального роста и развития детей.

Развитие координационных способностей юных футболистов на ранних этапах обучения остается важной задачей, и решение этой задачи требует регулярных и структурированных тренировок. Однако методы тренировки взрослых нельзя напрямую переносить на работу с детьми. Особенность тренировочной работы с детьми заключается в том, что содержание и методика занятий должны быть адаптированы к физическим возможностям и навыкам детей разного возраста.

Величко А.И., рассматривая классификация координационных способностей, отмечает: «Способность сохранить устойчивость позы в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение. В одних случаях нужно сохранять его в статических положениях (статическое равновесие); в других - по ходу выполнения движения (динамическое равновесие). Различают третью форму равновесия - балансирование предметами и на предметах. Способность к переключению и сочетанию движений - это умение быстро преобразовывать двигательные действия или перестраивать их в соответствии с меняющимися условиями» [2].

Тренировочный процесс должен соответствовать основным правилам спортивной подготовки и быть направлен на достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях. В футболе важно улучшить ловкость и координацию юных футболистов, в основной части тренировки следует чередовать различные упражнения для улучшения гибкости, равновесия и ловкости. Для юных футболистов важно развивать координацию движений, подвижность суставов (особенно в тазобедренном, голеностопном и поясничном отделах позвоночника).

Васютина И.М. пишет: «Специальные координационные способности - это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специфические координационные способности - возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию. Общие координационные способности - это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями» [1].

Поскольку для футбола характерны различные базовые двигательные движения, такие как прыжки, бег и удары ногами многие начинают тренироваться с детства, при этом также формируется самодисциплина, повышенная уверенность в себе и высокая самооценка. Для того чтобы реализовывать различные тактические ситуации и находить решения на тренировках, необходимо знать основные правила игры в футбол. Почти все тренировки и спортивные соревнования направлены на улучшение или поддержание физической формы спортсмена. В таких случаях тренировки тщательно планируются, структурируются и часто повторяются. Участие в соревнованиях в первую очередь направлено на победу над соперниками и максимальное совершенствование своих навыков и умений. Спортсмены приобретают опыт, участвуя в соревнованиях разного уровня.

Величко А.И. отмечает: «При выполнении непривычных двигательных действий произвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводит к скованности. В связи с этим способность к произвольному мышечному расслаблению играет большую роль в развитии координационных способностей. Способность к воспроизведению, отмериванию, оценке и дифференцированию пространственных, временных, пространственно-временных и силовых параметров движения основана преимущественно на точности двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми» [2].

Во время тренировочного процесса тренер должен объяснять игрокам важное влияние физических упражнений на их здоровье и физическое развитие и то, как футбол может помочь им стать сильными, ловкими и выносливыми игроками. Трудные упражнения следует чередовать с более легкими и интенсивными, а также с более спокойными упражнениями. Повторение движений необходимо для развития правильной и непрерывной техники. Однако, если одни и те же упражнения повторяются слишком часто, детям эти упражнения начинают надоедать, поэтому лучше подбирать разнообразные и эффективные упражнения в ходе тренировок. При выборе количества упражнений, комбинированных упражнений и количества повторений каждого упражнения следует учитывать степень физической подготовки ребенка и различия в функциональных способностях.

Список использованной литературы

1. Васютина И.М. Формирование специфических координационных способностей методом срочной информации / И. М. Васютина, А. А. Агишев // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2015. – Т. 1. – № 12. – С. 167-170.

2. Величко А.И. Классификация координационных способностей / А. И. Величко, В. А. Баландин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 250-252.

Информация об авторе

Дарьин Игорь Николаевич, магистрант института физической культуры и спорта, Тольяттинский государственный университет.

Российская Федерация, 445667, г. Тольятти, ул. Белорусская 14.

Information about the author

Igor N. Daryin, master student of the Institute of Physical Culture and Sports, Togliatti State University.

Russian Federation, 445667, Togliatti, st. Belarusian 14.

Поступила в редакцию / Received 24/04/2023.

Принята к публикации / Accepted 25/04/2023.

Опубликована / Published 30/04/2023.