

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Шаповалов Д.П.

*Шаповалов Дмитрий Павлович – методист,
региональный центр физического воспитания и оздоровления детей,
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области
Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия», г. Мурманск*

Аннотация: в статье рассматривается развитие скоростно-силовых качеств обучающихся общеобразовательных организаций посредством занятий мини-футболом.

Возрастному развитию силы отдельных групп мышц у детей среднего и старшего школьного возраста посвящено большое количество исследований. Установлено, что активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем школьном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, мини-футбол, развитие качеств, футбол.

Возрастному развитию силы отдельных групп мышц у детей среднего и старшего школьного возраста посвящено большое количество исследований. Установлено, что активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем школьном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

По мнению Ф.П. Сулова, С.М. Вайцеховского, сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

По мнению В.М. Баршай, сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление преимущественно за счет мышечной деятельности или же противодействовать внешним силам.

По мнению многих авторов, способность – это комплекс врожденных и приобретенных свойств человека, проявляющийся как продуктивность в определенном виде деятельности. В ее основе лежат задатки, т.е. врожденные потенциальные возможности развития морфологических, физиологических и психологических свойств индивида, обусловленные частично генным фондом, частично условиями пренатального развития.

Исследования И.В. Кульковой, М.Д. Рипы показали, что в младшем школьном возрасте необходимо развивать координацию движений – ловкость (по Н.А. Бернштейну) и прыгучесть. Совершенствование данных качеств освоенным образом скажутся на развитии силы мышц. Настоящей силовой подготовкой следует заниматься с девушками 14-15 лет, юношами 16-19 лет.

Применение физических упражнений скоростно-силового характера в учебно-тренировочной программе футболистов, позволяет качественно повысить уровень их скоростно-силовых способностей.

Победа одной команды над другой - это философия футбола. Говоря о тактике, стратегии и индивидуальном мастерстве, мы имеем в виду слагаемые, способствующие достижению успеха. Результат - вот что отличает современный профессиональный футбол от игры «романтического периода». Коммерциализация футбола, на мой взгляд, придала новый импульс развитию игры, во главе которой стоит результат, а цена победы увеличилась стократно.

Процесс комплектования команды в современном футболе полностью зависит от финансового состояния клуба. Вполне естественно, что клубы находятся в разных «весовых категориях», а значит индивидуально подходят к вопросам трансферной политики [5, с. 36].

Такой подход может иметь успех, если игроки будут приглашаться с целью формирования коллектива единомышленников, где тренер и игроки едины во взглядах на принципы построения игры, где степень понимания тренерских идей способствует росту футбольного мастерства и достижению высоких результатов. Если при этом футболист будет обладать высоким мастерством и интеллектом, то степень реализации тренерских идей выйдет на совершенно новый качественный уровень.

Очень часто в футбольных репортажах приходится слышать, как комментатор подробно описывает схематическое расположение игроков на поле. Оно, конечно, имеет значение, но, как мне кажется, гораздо важнее говорить о принципах построения игры и их реализации.

Роль тактики в современном футболе, стала менее определяющей. Футбол отделился от схем и вступил в тотальную, коллективную стадию развития. Пока такой уровень игры показывают лишь лидеры европейского футбола, имеющие в своих рядах исполнителей высочайшего класса, способных подчинить коллективную мысль и индивидуальное мастерство для реализации тренерских концепций на футбольном поле.

В условиях высокой коллективной скорости и прессинга, которые отличают современный футбол, хорошая функциональная подготовка позволяет игроку в полной мере выполнить необходимый объем

скоростной работы и проявить свое индивидуальное мастерство. При этом нагрузки, выпадающие на футболистов высокого класса подчас запредельные, заставляющие игроков на протяжении многих лет тратить массу физических и психологических сил [4, с. 52].

Спортсмен устаёт не только психически и физически. Во время игры, особенно в жаркое время, организм высушивается, и вместе с потом вымываются минеральные соли, нарушается углеводный и белковый баланс и др., происходит истощение организма.

Тренировка носит восстановительный характер. Это могут быть лёгкий бег, ходьба, плавание. Всё делается в охотку без всякого напряжения. Лёгкий кросс или ходьба по лесу желательны вне команды, чтобы ни кто не отвлекал и футболист мог снова и снова в голове прокручивать эпизоды вчерашней игры, анализировать и делать для себя какие либо выводы.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяют циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности.

В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее, на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность нагрузки.

Работа осуществляется на пульсе 140 – 150 уд/мин. Для школьников в возрасте 14-17 лет 20-30 мин [3, с. 112].

Педагогическое наблюдение – одно из основных методов педагогических исследований. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку способа организации учебно-воспитательного тренировочного процесса (задачи, средства и т.д.), так и на количественные стороны процесса (количество занятий, повторений и т.д.).

Объектом педагогического наблюдения являлся учебно-образовательный процесс школьников юношей 16-17 лет (10 кл.). По объему педагогическое наблюдение являлось тематическим, т.е. наблюдению подвергался непосредственно объект исследования. По программе наблюдение являлось основным, так как имело четко разработанную программу наблюдения технику фиксирования результатов в уже опробованных таблицах. По стилю педагогическое наблюдение являлось включенным – предусматривало активное участие самого исследователя в учебно - воспитательном процессе, который он должен анализировать и оценить. По степени осведомленности наблюдение открытое – занимающиеся знали, что за ними ведется наблюдение. По временному признаку наблюдение прерывное, характеризовалось продолжительностью, которая свойственна изучаемому педагогическому явлению.

Педагогический эксперимент – важнейший метод научно-педагогического исследования, при котором специально направленный педагогический процесс имеет целью выявить эффективность тех или иных методов, приемов и средств воспитания и обучения.

Условия эксперимента предусматривает возможность прямого вмешательства исследователя, в процесс исследования, а его условия могут в большей или меньшей степени отличаться от типичных условий процесса физического воспитания. В зависимости от степени изменений условий принято различать естественный (без существенных отступлений от практики), модельный (со значительным изменением условий) и лабораторный (в искусственно созданных условиях) эксперименты.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении этого метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха [2, с. 43].

Восстановиться помогут массаж, лёгкая сауна, любые культурные мероприятия.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Поскольку биологические механизмы проявления разновидностей выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально или существенно различны, то и выбор средств и методов должен быть соответствующим. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода в основном за счет накопленных внутренних энергоресурсов - анаэробная выносливость.

По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производительности» сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях постоянной и необходимой доставки кислорода тканям и экономном его использовании - расходовании - аэробная выносливость.

Между названными видами выносливости, средствами и методами их развития существует промежуточные смешанные в разных соотношениях упражнения аэробно-анаэробной направленности.

На примере непрерывного бега наиболее наглядно иллюстрируется эта зависимость между скоростью и продолжительностью движений: увеличение времени приводит к снижению скорости бега и наоборот, повышение скорости, особенно выше критической (при которой потребление кислорода достигает максимума), быстро приводит к сокращению продолжительности бега [1, с. 156].

Для скоростно-силовых видов можно выделить три направления в развитии специальной выносливости: в упражнениях с отягощениями (при 80% и более), в спринтерских упражнениях, а также в прыжках и метаниях, занимающих промежуточное положение между ними.

Специальная выносливость силового характера развивается повторениями специальных упражнений с проявлением достаточно высоких силовых напряжений в пределах 75-80% (показателей максимальной силы) и во многом зависит от уровня силы атлета. Кратковременные мощные мышечные сокращения при затрудненном кровообращении и с задержкой дыхания, натуживанием формируют приспособительные реакции организма, мышцы которого остро и постоянно испытывают недостаток в кислороде и энергетических веществах.

Список литературы

1. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. «Физическая культура» / В.А. Барков. Гродно, 2017. 268 с.
2. Былеева Л.В. Спортивные игры / Л.В. Былеева. М.: Физкультура и спорт, 2016. 208 с.
3. Любецкий Н.П. Здоровье российской молодежи и физическая культура / Н.П. Любецкий // Научный культурологический журнал Естествознание. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tg/> (дата обращения: 17.10.2018).
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях // Физкультура в школе, 2016. № 1. С. 43-45.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. Мн.: Полымя, 2018. 259 с.