

III. Спорт, физическое воспитание, адаптивная физическая культура

Князев М.М.

Приокский государственный университет, г. Орел

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА СОМАТОТИПОВ

Аннотация. В статье дана характеристика влияния занятий футболом на организм юных футболистов. На основе анализа теоретических исследований раскрывается роль физического потенциала в развитии детей, отличие физического потенциала от двигательного, особенности их проявления в возрастном аспекте и в соответствии с характером соревновательной деятельности.

Ключевые слова: двигательный потенциал, физический потенциал, соматотип, морфометрия, футболисты.

Knyazev M. M.

Prioksky State University, Orel

FOOTBALL IN THE DEVELOPMENT OF THE MOTOR POTENTIAL OF YOUNG PLAYERS

Annotation. The article contains the characteristic of the impact of football on the body of young players. Based on the analysis of theoretical research, the investigation explores the role of physical capacity in the development of children, unlike physical potential from motor, features of their manifestation in age aspect and in accordance with the nature of competitive activity.

Keywords: motor capacity, physical capacity, somatotype, morphometry, players.

Согласно требованиям системного подхода к изучению спортивной тренировки, вопросы оптимизации многолетней физической подготовки необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с современными данными об уровне физического развития, морфологического и функционального состояния [10, 11]. Некоторые авторы установили, что определение соматотипа юного спортсмена целесообразно для прогнозирования эффективности развития физических качеств, технических умений и навыков, адаптационных возможностей организма юных спортсменов [8, с.7; 9, с. 9–12; 13; 15].

Для современного футбола характерно использование предельных тренировочных нагрузок. Однако использование высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно у юных футболистов, вызывает, как правило, отрицательные сдвиги в организме, затрагивая, прежде всего, сердечнососудистую и нервно-мышечную системы. Обычно это происходит



тогда, когда тренеры механически копируют модель подготовки игроков высокой квалификации, перенося ее автоматически на учебно-тренировочный процесс детских и юношеских команд. В то же время, участие в играх по футболу требует довольно хорошей физической и функциональной подготовленности, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Морфофункциональные показатели детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, рациональных двигательных действий для достижения высоких результатов, методов воздействия на организм подростков, а также при спортивном отборе в различные виды спорта [6; 7, с.45–47; 16]. В ряде исследований показано, что физические качества и функциональные возможности организма в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки, во многом влияют на рост спортивного мастерства юных футболистов [18; 19; 21].

Вместе с тем, несмотря на широкий спектр исследований, проведенных в данном направлении, многие современные программы и рекомендации для физической подготовки разработаны для спортсменов высокой квалификации [4; 9; 12]. При этом, наличие взаимосвязей между рядом морфофункциональных характеристик и физическими качествами, точнее, их исходными значениями на начальном этапе подготовки, является научной базой для прогнозирования предполагаемых достижений на этапе спортивного совершенствования. Данные наблюдений в практике спорта и в футболе в частности, показывают, что значительный физический потенциал на начальном этапе подготовки не гарантирует высокого уровня потенциала двигательного, в то время как именно при отборе для занятий в спортивные секции больше полагаются почему-то как раз на физический потенциал, а не на двигательный [14, с. 23–31].

При этом, недостаточно научно обоснованы вопросы дифференцирования в развитии двигательного потенциала футболистов с учетом возрастных особенностей, слабо отслежена динамика этих процессов. Анализ



перечисленных проблем выявил противоречие между необходимостью реализации двигательного потенциала на основе взаимосвязи структурных элементов игровой деятельности как между собой, так и с факторами внешней среды, требующими индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса и отсутствия адекватной методики его реализации.

Физический потенциал объединяет такие важные категории теории и методики физического воспитания как «физические способности», «физические возможности» и «энергетические ресурсы». Все это позволяет производить целенаправленную физическую работу с максимально возможными количественными и качественными характеристиками [1, с.13–15; 20; 22]. Так, к показателям физического потенциала Ю.В. Менхин [12, с. 26–30] относит совокупность следующих признаков: вес, рост, длины рычагов, пропорции тела, соотношение быстрых и медленных волокон, наличие определенных энергообразующих веществ, предрасположенность к определенному типу мышечной работы, объем легких, абсолютные показатели силы мышц, гибкости, общей выносливости и т.д. Совокупность морфофункциональных признаков позволяет использовать их в качестве интегральной оценки эффективности физического воспитания, в то время как для эффективности игровой и соревновательной деятельности футболистов более важным является развитие двигательного потенциала, как суммы специальных двигательных умений, отражающих способность реализовать физический потенциал в специфической деятельности [14, с. 23–31].

Физические качества, несомненно, являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. Однако, в процессе игровой и соревновательной деятельности в футболе они не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. В зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества. При этом, динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов имеет гетерохронный характер и определяется общебиологическими закономерностями возрастного развития, а также в



значительной мере определяются величиной, интенсивностью и организацией тренировочных воздействий.

Благодаря разнообразным и сложным действиям, футбол развивает и совершенствует физические качества, повышает значение органов чувств (зрение, двигательная чувствительность и вестибулярный аппарат), развивает выдержку, решительность, смелость, приучает к коллективной деятельности, содействует воспитанию сознательной дисциплины, прививает соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывает товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и помощи.

Конституциональные показатели, в частности, морфологические особенности организма спортсмена оказывают значительное влияние на проявления силы, гибкости, скорости, выносливости, на работоспособность и адаптацию организма к различным условиям внешней среды, на скорость восстановления после физических и психических напряжений.

Как отмечают ряд авторов, соматотипы формируются длительно, путем изменения градиентов роста различных морфологических признаков в онтогенезе. Темпы биологического созревания детей и подростков конституционально обусловлены. С возрастом соматотип становится стабильнее. Говоря о ранней специализации в футболе, важно отметить, что «развитие детей и подростков отличается тесной связью между ведущими параметрами телосложения, степенью биологической зрелости, компонентами массы тела и гармоничностью пропорций, характер этой связи зависит от соматотипа, пола и фазы онтогенеза, в которой находится ребенок» [17].

На основе оценки соматотипа мы поделили футболистов в возрасте 11–12 лет на группы: 1) МиС и МиМеС типы — 7 чел.; 2) МеС тип — 14 чел.; 3) МеМаС и МаС типы — 4 чел. Для оценки их двигательного потенциала использовали тесты: бег 30 м, бег 30 м с ведением мяча, удар мяча на дальность, прыжок в длину с места, ведение – обводка – удар.

На основе проведенного тестирования установлено преимущество, определяющее проявление ловкости у юных спортсменов первой группы.



Вторая группа преуспела в выполнении работы скоростной, силовой и скоростно-силовой направленности. Представители третьей группы имели преимущество в силовом и скоростно-силовом тестах.

В соответствии с принципом природосообразности, был организован учебно-тренировочный процесс в течение года. Прирост результатов в тестах показан в таблице 1.

Таблица 1

Прирост результатов в тестах, отражающих двигательный потенциал юных футболистов (%)

Тесты	МиС и МиМеС	МеС	МеМаС и МаС	Общий прирост
Бег 30 м (с)	7,68	6,59	3,15	4,72
Бег 30 м с ведением мяча (с)	4,49	4,38	4,79	6,69
Удар мяча на дальность (м)	22,7	24,66	29,51	24,35
Прыжок в длину с места (см)	4,66	3,73	4,79	3,95
Ведение – обводка – удар (с)	22,68	25,57	12,66	20,5

На основе организации занятий, построенных по признаку предрасположенности юных футболистов к определенному типу работы, получены данные, свидетельствующие о том, что прирост в результатах тестирования двигательного потенциала во всех тестах оказался приблизительно одинаковым. Исключение составили только показатели результатов в тестах на скорость (бег 30 м) и ловкость (ведение – обводка – удар) юных футболистов третьей группы. Это связано с тем, что, по сравнению с представителями двух других групп, у спортсменов данной группы несколько медленнее быстрота реакции и большие рычаги тела, которые не позволяют быстро выполнять упражнения на ловкость и скорость.

Итак, подведем итог. Достижение должного уровня двигательного потенциала юных футболистов эффективно на основе учета взаимосвязи структурных элементов игровой деятельности, соматотипа и факторов внешней среды, определяющих дифференциацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с принципом природосообразности.



Литература

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Обучение спортивным движениям. — Киев, 1986. — С. 13–15.
2. Воробьев В. И. Исследование математико-статистических характеристик сердечного ритма как метод оценки реакции лиц различного возраста на мышечную нагрузку: Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. — М.: ИМБП, 1978. — 22 с.
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. — М.: «Человек», 2009. — 272 с.
4. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. — М., 1997. — 45 с.
5. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учеб. пособие для вузов физической культуры. — М.: Terra Спорт, 2003. — 208 с.
6. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена. Учеб. пособие. — Смоленск: СГИФК, 1995. — 96 с.
7. Квашук П. В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 10. — С. 45–47.
8. Лях В. И. Координационные способности школьников. Основы тестирования и методики развития. Ч. 2. // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5. — С. 3.
9. Лях В. И., Мейскон Г. Д., Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура. — 1996. — № 1. — С. 7–12.
10. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — М., 2001. — 19 с.
11. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной морфологии. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 198 с.
12. Менхин Ю. В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 11. — С. 26–30.
13. Никитушкин В. Г. Методология программно-нормативного обследования многолетней подготовки юных спортсменов: Автореф. ... д-ра пед. наук. — М., 1995. — 83 с.
14. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — С. 23–31.
15. Панасюк Т. В. Конституциональная принадлежность как основа прогноза роста и развития детей от 3 до 17 лет: Автореф. дисс. ... д-ра биол. наук. — СПб., 2008. — 30 с.
16. Рыбин Д. В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — М., 2001. — 21 с.
17. Сабитов Р. Х. Дифференцированный подход к построению годичного цикла подготовки футболистов учебно-тренировочных групп различного индивидуального развития: Дис. ... канд. пед. наук. — Малаховка, 2010. — 163 с.
18. Фомиченко Т. Г. Специализация средств и методов силовой подготовки в тренировке юных пловцов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — М., 1986. — 23 с.
19. Чернецов М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе дифференциации соматических типов: Дис. ... канд. пед. наук. — Смоленск, 2010. — 153 с.
20. Юдина Н. М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза: Дис. ... канд. пед. наук. — Волжский, 2006. — 175 с.

