

Н.С. Мартьянов, С.Н. Кулешов, В.В. Макаревич

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта. Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения. Во-вторых, футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий, а потом складывать из них игровые приемы и комбинации.

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

1. Исходное положение - ноги на одной линии, руки на пояс. Круговые движения головой. На счет 1 - 4 - вправо, 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами
2. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 -2 - круг руками вперед, 3 - поворот вправо, руки в стороны, 4 - исходное положение, 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку -

вверх), 8 - исходное положение. Затем на счет 9-10- круг руками назад, и далее на счет 11-16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения

3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 -2 - круг правой рукой вперед, на счет 3-4 - круг левой рукой назад, на счет 5-6 - круг левой рукой вперед, на счет 7-8 - круг правой рукой назад Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения
4. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону, на счет 2 - левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 - круг левой кистью вперед, на счет 5 - правая рука вниз, на счет 6 - левая рука вниз, на счет 7- 8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед
5. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1 - 4 - правой рукой вперед, левой - назад; на счет 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант)
6. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс, 2 - левая на пояс, 3 - правая перед грудью, 4 - левая перед грудью, 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой
7. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 - правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 - правая перед грудью, 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7—8 - 1,5 круга руками назад.
8. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 - 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 - два круга, правая рука вперед, левая - назад; на счет 5-6 - два круга руками назад, на счет 7-8 - два круга левая - вперед, правая – назад. Спина прямая.
9. Исходное положение - основная стойка на счет 1 - правую руку на пояс, на счет 2 - левую руку на пояс, на счет 3 - правую руку к плечу, на счет 4 - левую руку к плечу, на счет 5 - правую руку вверх, на счет 6 - левую руку вверх, на счет 7 и 8 - два хлопка руками вверх. На счет 9 - левую руку к плечу, на счет 10 - правую руку к плечу, на счет 11 - левую руку на пояс, на счет 12 - правую руку на пояс, на счет 13 - правую руку вниз, на счет 14 - левую руку вниз, на счет 15 и 16 - два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения: задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе, на счет 2 - прыжок, ноги врозь, на счет 9 - прыжок ноги в стороны, на счет 10 - прыжок ноги скрестно.
10. Исходное положение - основная стойка, руки на пояс. На счет 1 - поднять пятку левой ноги, на счет 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой йоги. На счет 3 - правая нога в сторону на носок, на счет 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.
11. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. Насчет 1 наклон вперед, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны, на счет 4 - исходно е положение, на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 -- исходно е положение, на счет 7 — подъем на носок ноги, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола.

12. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 опора на пятку, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 – поворот на 90, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.
13. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1- приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носок, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 – поворот вправо на 90, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.
14. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 –выпад в сторону на правую ногу, на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 поворот влево на 90, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.
15. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад, на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое назад), на счет 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений максимальная.
16. Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе. На счет 1 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.