

УДК 796.332

ЛОВКОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ КАЧЕСТВО В ФУТБОЛЕ

Амельченко Антон Демьянович,

тренер-вратарей ФК Славия

футбольный клуб Славия, Беларусь, г.Мозырь

amel-85@mail.ru

Аннотация

Изучен вопрос относительно места физического качества «ловкость» в структуре подготовленности современных футболистов. Уточнено значение данного качества в процессе спортивного совершенствования в футболе, а также особенностей его развития у игроков. Выявлено, что ловкость футболистов представляет собой сложное двигательное качество, характеризующееся общими и специальными его проявлениями в процессе овладения и совершенствования основных навыков игры в течение всего времени многолетнего спортивного совершенствования футболистов.

Ключевые слова: спортивные игры, физическая подготовка, координация, взаимосвязь, техника футбола.

DEXTERITY AS THE MOST IMPORTANT QUALITY IN FOOTBALL

Anton D. Amelchanko

Goalkeeper-coach FC Slavia Mazir

Belarus, Mazir

Amel-85@mail.ru

ABSTRACT

The question of the place of the physical quality "dexterity" in the structure of preparedness of modern football players has been studied. The value of this quality in the process of sports improvement in football, as well as the peculiarities of its development among the players, is clarified. It was revealed that the agility of football players is a complex motor quality, characterized by its general and special manifestations in the process of mastering and improving the basic skills of the game throughout the long-term sports improvement of football players.

Keywords: sports games, physical training, coordination, interconnection, football technique.

Введение. Соревновательная деятельность в спортивных играх предполагает высокую вариативность двигательных действий во время игры. Следовательно, у игроков формируется особая конфигурация подготовленности, в основе которой содержится

требование необходимости владения и умением оперативного проявления разнообразных двигательных действий и их элементов общего и специального характера. Данное требование определяет способность футболистов как к овладению основными двигательными действиями и их элементами, так и к развитию специфического игрового мышления, в условиях которого требуется доступность большого количества движений для реализации высокоуровневых взаимодействий с партнерами и соперниками во время игры. Таким образом, формируется специфическая ловкость футболистов в структуре их координационных способностей.

Сегодня исследователи указывают на актуальность проблемы развития и совершенствования ловкости игроков в футбол на всем протяжении спортивной карьеры [2, с. 17]. Данное положение основывается на зафиксированной взаимосвязи между показателями ловкости и технических действий, а также способности к освоению специальных двигательных умений юными футболистами [4, с. 9]. Авторы указывают [7, с. 71], что мышление футболиста требует постоянной подстройки индивидуальных действий во время игры к изменяющимся условиям в соответствии с необходимостью реализации определенного командного или индивидуального плана. Данная глобальная задача требует от игроков оперативности действий и взаимодействий с товарищами по команде, что возможно лишь в условиях наличия богатого арсенала движений.

Несмотря на актуализацию вопросов, связанных с необходимостью планомерного формирования ловкости, обнаружено недостаточное количество сведений, относительно важности данного качества в контексте обучения и осуществления специфической двигательной деятельности современных футболистов. Наряду с имеющимися рекомендациями к развитию ловкости недостаточно обобщено ее значение на разных этапах спортивного совершенствования футболистов. Таким образом, существует необходимость анализа актуальных представлений о значении ловкости для современных футболистов.

Цель – определить значение физического качества «ловкость» в структуре подготовленности современных футболистов.

Методология исследования. Для достижения цели педагогического исследования были подобраны соответствующие методы, отвечающие действенным способам синтеза теоретических знаний посредством применения методов теоретического моделирования и прогнозирования, анализа и обобщения, а также конкретизации данных современных (за период от 2015-2023 гг.) источников теоретико-практического характера, релевантных относительно предмета исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно футбол – один из тех видов спорта, который требует координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно изменяющихся ситуациях. Известно, что число двигательных локомоций у футболистов велико. Безусловно, это ведет к расширению так называемого двигательного опыта. По мере успешного решения ситуативных задач, следует стремиться к новой, более оригинальной двигательной структуре, выполняемой в усложненных ситуациях, предъявляемых в изменяющихся условиях, а также ограниченных для выполнения временных отрезках. Предложение в учебном процессе такой задачи, вызывает положительные сдвиги функциональных возможностей (как двигательной, так и управляющей системы) и, следовательно, является основной базой специальной ловкости.

Как известно, ловкость – это комплексное двигательное качество, состоящее из большого числа структурных элементов, в которых наряду с широким спектром двигательных оснований, заложены такие как координация движений и координационные способности. Примером того, что в современной научной литературе существует определенная недооценка значения уровня координационных способностей, а именно

ловкости, является недостаточное количество критериев для ее оценки, даже до сих пор не существует единого общепризнанного определения данного качества, в частности в тех видах спорта, где ловкость и связанные с ней координационные способности, определяющие уровень реализационных возможностей спортсменов [6, с. 448].

В работах ряда авторов [1, с. 272; 5, с. 128] подчеркивается необходимость разработки и внедрения методических подходов к комплексному изучению проблемы ловкости, при этом обращается внимание на то, что следует дифференцировать ряд педагогических задач, с тем чтобы можно было подобрать соответствующие упражнения для тренировки ловкости, учитывая тот факт, что основой физических качеств являются физиологические механизмы [3, с. 21].

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять развитию специфической для футболиста ловкости. Считается, что характерным отличием квалифицированного футболиста является именно высокий уровень развития у него специальной ловкости; при возникновении экстремальных ситуаций игры, сложных, по координационной структуре, значение уровня развития ловкости существенно возрастает [8, с. 483]. Несмотря на это, в найденной литературе отсутствует систематизация и интеграция в тренировочный процесс средств и методов специальной физической подготовки, направленных на повышение ловкости и связанных с ней координационных способностей, характерных для игровых вариаций в футболе. Следовательно, использование методических подходов из смежных видов спорта для развития ловкости футболистов в процессе тренировок должно иметь вспомогательный характер, а не стремиться осуществить замену методик и средств, характеристик для футбола.

Выводы. Исходя из анализа литературных источников, а также наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью футболистов, значение ловкости как фактора, обуславливающего их игровое мастерство достаточно весомо и в дальнейшем его роль, по нашему мнению, будет возрастать. Вместе с тем в системе комплексного контроля и в составе тренировочных средств показатели ловкости, а также упражнения для ее развития представлены значительно меньшим объемом, чем, например, показатели скоростных, силовых качеств, выносливости и гибкости, а также упражнения для дальнейшего их развития и совершенствования. Определенным образом такое положение связано с тем, что уровень развития ловкости требует от специалистов непрерывного поиска новых, неординарных подходов в виде самых разноплановых тренировочных упражнений, сущность которых не должна быть стабильной, что должно обеспечить постоянное стимулирующее воздействие на системы функционального обеспечения функциональной подготовленности футболистов. Следовательно, совершенствование ловкости и координационных способностей в футболе требует применения широкого арсенала тренировочных средств в соответствии со сложной структурой технической подготовленности, темпо-ритмовой структурой и вариативностью игровых действий в футболе.

Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке специфических теоретико-методологических положений развития ловкости юных футболистов.

Список литературы:

1. Егоров, А. А. Совершенствование ловкости у футболистов 13-14 лет / А. А. Егоров // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием (24 апреля 2020 года). – Казань, 2020. – С. 272-273.

2. Маланцев, А. П. Особенности развития ловкости у футболистов / А. П. Маланцев, Л. Ю. Петрова, М. О. Аксенов // Современные стратегии и цифровые трансформации устойчивого развития общества, образования и науки : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции (26 сентября 2022 года). – Москва, 2022. – С. 15-17.
3. Махсумов, И. А. Определение зависимостей между показателями ловкости футболистов в процессе комплексного контроля / И. А. Махсумов // Fan-Sportga. – 2021. – №3. – С. 20-22.
4. Нуримов, Р. И. Контроль специальной ловкости футболистов / Р. И. Нуримов, А. И. Ибодов // Fan-Sportga. – 2021. – №2. – С. 8-10.
5. Орлов, А. С. Взаимосвязь технико-тактических показателей с координационными способностями юных футболистов / А. С. Орлов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XII Международной научно-практической конференции (29-31 января 2018 года). – Смоленск, 2018. – С. 128-131.
6. Пеулич Йовица, Р. Ловкость / Р. Пеулич Йовица, О. М. Макарова, В. А. Захаров, П. С. Архангельский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : Материалы национальной научно-практической конференции (16-18 ноября 2021 года). – Санкт-Петербург, 2021. – С. 448-452.
7. Сбитнева, О. А. Ловкость как значимое двигательно-координационное качество, обеспечивающее эффективность тренировочного процесса / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 4. – С. 69-72.
8. Ярец, Г. Г. Особенности развития ловкости в футболе / Г. Г. Ярец, О. В. Хижевский // Общественные и гуманитарные науки : Материалы 84-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов с международным участием (03–14 февраля 2020 года). – Минск, 2020. – С. 482-483.

References:

1. Egorov, A. A. Improvement of agility in football players aged 13-14 / A. A. Egorov // Actual problems of the theory and practice of physical culture, sports and tourism: Materials of the VIII All-Russian scientific and practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students with international participation (April 24, 2020). - Kazan, 2020. - S. 272-273.
2. Malantsev, A. P. Features of the development of agility among football players / A. P. Malantsev, L. Yu. Petrova, M. O. Aksenov // Modern strategies and digital transformations of sustainable development of society, education and science: Collection of materials of the II International scientific and practical conference (September 26, 2022). - Moscow, 2022. - S. 15-17.
3. Makhsumov, I. A. Determination of dependencies between indicators of dexterity of football players in the process of complex control / I. A. Makhsumov // Fan-Sportga. - 2021. - No. 3. - S. 20-22.
4. Nurimov, R. I. Control of special dexterity of football players / R. I. Nurimov, A. I. Ibodov // Fan-Sportga. - 2021. - №2. - S. 8-10.

5. Orlov, A. S. The relationship of technical and tactical indicators with the coordination abilities of young football players / A. S. Orlov // Sports games in physical education, recreation and sports: Materials of the XII International Scientific and Practical Conference (January 29-31, 2018). - Smolensk, 2018. - S. 128-131.
6. Peulich Jovica, P. Agility / R. Peulich Jovica, O. M. Makarova, V. A. Zakharov, P. S. Arkhangelsky // Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: Materials of the national scientific and practical conference (November 16-18, 2021). - St. Petersburg, 2021. - S. 448-452.
7. Sbitneva, O. A. Agility as a significant motor-coordinating quality that ensures the effectiveness of the training process / O. A. Sbitneva // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2018. - No. 4. - S. 69-72.
8. Yarets, G. G. Features of the development of agility in football / G. G. Yarets, O. V. Khizhevsky // Social and humanitarian sciences: Materials of the 84th scientific and technical. conference of faculty, researchers and graduate students with international participation (February 03-14, 2020). - Minsk, 2020. - S. 482-483.