**РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ, ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ КАТЕГОРИИ U12**

*Остриков К.В.,*

*Тренер-преподаватель*

*Муниципального бюджетного учреждения*

*дополнительного образования спортивной школы*

*олимпийского резерва по футболу «Сигнал» г. Челябинска,*

*Россия, г. Челябинск;*

*еmail: zenit-signal@mail.ru*

Аннотация. В последние годы в мире спорта высших достижений в целом и в футболе в частности особое внимание уделяется физической подготовке. В контексте, когда мы наблюдаем стандартизацию технико-тактических показателей, во многих случаях именно уровень физической подготовки позволяет связать команды. Спортивные результаты значительно улучшились, мы все чаще встречаем результаты, которые в прошлом казались недостижимыми, но в настоящее время это стало возможным благодаря совокупности нескольких факторов, таких как: оптимизация процесса отбора, модернизация материалов и сооружений, используемых в тренировках и соревнованиях, совершенствование методик тренировок, более подготовленные специалисты и прямое участие науки в процессе спортивной подготовки. Таким образом, в текущем исследовании предлагается разработка и применение циклов тренировок, ориентированных на развитие скорости, ловкости и координации у детей до 12 лет, занимающихся футболом.

Ключевые слова. Физическая подготовка, спортивные результаты, двигательные качества, программа тренировок.

Физическая активность является одним из важнейших компонентов человеческого существования, который, вместе с интеллектуальной деятельностью, обеспечил уникальность нашего вида на эволюционном пути биосферы. Отталкиваясь от принципа отца современного олимпизма Пьера де Жоффр Дюмазедье мы приходим к выводу, что в капиталистическом обществе все обстоит как раз наоборот, в спорте доминируют призрак зрелища и призрак прибыли (Дюмазедье, 1967).

Физическая подготовка имеет две основные цели: повышение физического потенциала спортсмена, а вторая направлена ​​на максимизацию биомоторных навыков, характерных для занимаемого вида спорта. В периодизированном плане тренировок физическая подготовка осуществляется по последовательной схеме.

Таблица 1 - Последовательный подход к развитию физической подготовки (Бомба и Хафф, 2009)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тренировочный этап | Подготовительный этап | Подготовительный этап | Соревновательный этап |
| Стадия  разработки | 1 | 2 | 3 |
| Продолжительность  (недели) | ≥ 3 ≥ | ≥ 6 | ≥ 4 |
| Возражение | 1.Начало общефизической подготовки | 1.Начало спортивно-специфической подготовки  2.Улучшение специфических навыков | 1.Улучшение  специальных  навыков  2.Поддержание  физиологической базы |

Подготовка спортсменов подразумевает подготовку организма, как с точки зрения повышения морфофункциональных показателей, так и как психологическая подготовка к поддержанию постоянных усилий и интенсивности (Papp et al., 2019). Физическая подготовка в спорте, будь то индивидуальная или командная, играет очень важную роль, а другие компоненты зависят от ее уровня. В специализированной литературе мы находим много определений физической подготовки, таких как: «Организованный и иерархический ансамбль тренировочных процедур, направленных на использование и развитие физических качеств спортсмена».

Она должна быть постоянной на разных уровнях спортивной подготовки и быть поставлена ​​на службу приоритетным технико-тактическим аспектам деятельности».

Рост и развитие детей - одна из проблем, имеющих особое теоретическое и практическое значение. Работа с юниорами в периоды ростовых скачков часто является трудным временем для тренеров. Девочки переживают скачки роста около 12 лет, в то время как мальчики начинают ощущать их немного позже, около 13-14 лет. Основными опорными элементами в отношении ориентации подготовки юных спортсменов являются четкое определение моделей подготовки, сообщаемых как на уровне развития спортивной отрасли в данный момент. На юниорском уровне подготовка должна учитывать несколько аспектов, обеспечивая удовлетворение через движение постоянной эмоциональной сферы и как можно более богатые навыки, составляемые для привлечения и поддержания систематической спортивной деятельности.

Физическая подготовка должна быть приоритетной целью подготовки юных спортсменов, чтобы она стала прочной базой для их дальнейшей спортивной деятельности. Глубокие знания психомоторных характеристик детей, отнесенных к юным спортсменам, необходимы, потому что с ними не следует обращаться как со взрослыми в миниатюре, а, напротив, при их подготовке на них следует воздействовать средствами и методами, адаптированными к их возможностям и потребностям. Моделирование в подготовке молодых спортсменов можно осуществлять, зная структуру-характеристики соревновательного усилия в футболе.

Скорость, ловкость и координация.

Традиционное представление о скоростных показателях состояло в том, что спринтерами рождаются, а не становятся. Хотя некоторые аспекты спринтерских показателей зависят от генетических факторов, консенсус по этому вопросу изменился в последние годы, и теперь признано, что скоростные навыки можно тренировать.

В попытке разрешить эти споры появляется все больше данных, указывающих на то, что как производительность изменения направления, так и реактивную ловкость можно развивать с помощью соответствующих тренировочных вмешательств. Различные исследования показали, что механика движений, составляющих действия по изменению направления, поддается изменению с помощью тренировок и соответствующей практики двигательных навыков таким образом, что это снижает травмирующие нагрузки на нижние конечности, а также улучшает производительность.

Ловкость — это способность эффективно и быстро менять направление движения тела, и для достижения этого спортсмену необходимо сочетание: равновесия, координации, силы и скорости. Это очень важно, когда речь идет о футболистах. Не только потому, что это основной компонент при выполнении передач, дриблинга, но и потому, что это помогает предотвратить травмы. Оптимальная активация и торможение мышечных волокон может предотвратить разрывы мышц и даже повреждение суставов. Краткосрочные тренировки ловкости, длящиеся не более 3 недель, могут улучшить результаты тестов ловкости у футболистов. Также важно отметить, что тренировки ловкости формируют долгосрочный ответ из двигательной памяти. Способность контролировать движение тела в сотрудничестве с сенсорными функциями тела, например, ловля мяча (координация мяча, руки и глаза).

Навык — это сложное двигательное качество, которое встречается во многих ситуациях в сочетании с другими двигательными качествами, навыками и умениями. Содержание навыка, механизмы его совершенствования до конца не выяснены, что отражается в неточности определения, в многообразии терминов, используемых для этого качества: способность, умение, координация и т. д.

Отмечает, что хорошая координация является «необходимым условием для наиболее верного выполнения двигательной модели (программы), которая, в свою очередь, зависит от точности информации, поступающей от анализаторов, целостность и уровень подготовленности которых играют здесь решающую роль».

Специалисты в этой области долгое время искали ответ, максимально приближенный к истине, об оптимальном возрасте для развития двигательных навыков.

Нижнего возрастного предела для начала развития двигательных навыков не существует.

Есть только методы и средства, соответствующие этому периоду более интенсивного развития и относительной стагнации.

В связи с этим выводом требуются некоторые разъяснения относительно оптимального возраста, в котором можно предпринять интенсивные действия для развития каждого двигательного качества.

Способности и навыки развиваются в порядке, который зависит от того, когда они потребуются. Физические возможности и способности имеют свой собственный биологический ритм развития, который необходимо соблюдать. Поэтому их нужно запрашивать в нужное время: не раньше, потому что это невозможно, и не позже, потому что это может быть бесполезно.

В последние годы исследования в области физического воспитания и спорта для детей в основном были сосредоточены на детальном знании различных этапов физического обучении. Некоторые из этих исследований подчеркнули существование более благоприятных биологических периодов для развития определенных способностей. В специализированной литературе несколько авторов определяют эти периоды как ключевые этапы или волшебные моменты.

Наиболее благоприятный период, в который можно наблюдать пик развития, - это возраст от 7 до 12 лет. После этого этапа темпы развития замедляются, и адаптивные стимулы больше не вызывают соответствующих реакций. Эта гипотеза, проверенная экспериментально, приводит к идее, что план развития в этотпериод эволюции должен быть составлен с большой осторожностью (FRF, 2018). После резкого увеличения до 10 лет, между 10-12 годами он стагнирует, 13-14 лет представляют наиболее благоприятные условия для развития скорости,

потому что существует баланс между возбуждением и торможением на уровне коры.

С технической точки зрения мы обнаруживаем высокую частоту шагов при небольшой длине.

Для обеспечения полной вовлеченности наиболее подходящими методами являются эстафеты, гонки, а общий объем за тренировку не должен превышать 120-240 м.

Одним из основных аспектов технической подготовки является взаимосвязь между техникой и координацией, выраженная технико-координационным фактором.

Очень важным аспектом, который мы также упоминали в предыдущем разделе, является то, что в детском футболе результативность существенно зависит от степени освоения конкретных технических приемов, что коррелирует с развитием координационных способностей.

В заключение, после статистико-математических расчетов, табулирования и графического представления полученных результатов и анализа этих данных, можно наблюдать улучшение со статистической точки зрения, из чего мы делаем вывод, что также наблюдается улучшение с двигательной точки зрения целевых качеств в течение тренировочного периода, факт, который демонстрирует эффективность разработанных и применяемых на практике упражнений.

Физическая подготовка должна быть приоритетной целью подготовки молодых юных футболистов, чтобы она стала прочной основой для их дальнейшей спортивной деятельности.

Данные, которые мы собрали, и результаты, полученные в этом исследовании, в основном доказывают, что процесс обучения и подготовки имел эффективность в развитии двигательных качеств, направленных на скорость, ловкость и координацию, как можно видеть в таблицах выше, во всех взятых образцах, между начальным и конечным тестированием наблюдался прогресс, отмеченный эффективным значением между средними значениями, а также процентной разницей, рассчитанной для каждого образца.

Следуя за достижениями всего процесса развития целевых качеств, мы можем сказать, что при разработке хорошо направленной программы тренировок с точки зрения всех аспектов периодизации, дозировки, используемых средств, они являются существенными элементами, которые могут оказывать непосредственное влияние на уровень развития целевых.

Другой вывод, который вытекает из зарегистрированных значений, подтверждает тот факт, что наша деятельность была эффективной, заключается в том, что размер эффекта представляет значения больше, чем 0,8 во всех тестах, проведенных на юных футболистах U12, факт, который подтверждает нам, что разница между средними показателями производительности, зарегистрированными в двух тестах, начальном и конечном, является статистически значимой.

**Список использованных источников**

1. Злыгостев О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 64–66.

2. Перевозник В.И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12–14 лет // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2014. № 4. С. 50–53.

3. Пoтужний А.В. Уровень развития скоростных и cкоростно-cиловых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа // Современные здоровьесберегающиe технологии. 2017. № 1. C. 171–177.

4. Киркендалл Д. Анатомия футбола / Пер. с англ. С.Э. Борич. Минск: Попурри, 2012. 240 с.

5. Ткaченко П.B., Пaнько A.Ю., Сидaш A.Л., Чaплыгин A.С. Иcпользoвание локальных отягощений для развития cкорoстных способностей в учeбно-тренировoчном процессе юных футболистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Леcгафта. 2018. № 10 (164). C. 316–319.

6. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 51–54.

7. Губа В.П., Шамардин А.А. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов. М.: Советский спорт, 2015. 282 с.

8. Стула А., Губа В.П., Скрипко А.Д. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография. М.: Спорт, 2016. 9. Губа В.П., Стула A.А. Методология подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2015. 236 с.