

*Аль Кинани Мустафа Жамал Махди,
Адыгейский государственный университет*

Основные средства и методические приемы развития поструральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет

Аннотация: в данной статье рассмотрены наиболее перспективные средства и приемы формирования развития поструральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет, с учетом данных современных исследований. В частности, в работе представлена общая характеристика понятия «постуральная устойчивость», которая рассматривается в качестве способности сохранять устойчивость тела при выполнении различных двигательных и статических навыков и ситуаций в течение продолжительного времени в условиях игры. Данное определение сформулировано на основании анализа соответствующих интерпретаций отечественных и арабских исследователей, занимающихся изучением особенностей технической подготовки юных футболистов. Также в статье определена роль поструральной устойчивости как элемента координационных способностей в общей системе технической подготовки юных футболистов. Автор приходит к выводу, что вне достижения достаточного уровня развития этого качества невозможно достичь высокого уровня развития технического мастерства, что негативно сказывается на результатах игры не только отдельного футболиста, но и команды в целом. Наконец, в статье проанализированы наиболее эффективные средства и методические приемы развития данного качества у спортсменов 7-10 лет. В частности, установлено, что поструральная устойчивость необходима для выполнения таких технических приемов, как обучение остановкам мяча, перевод мяча грудью и обучение ударам, которые в совокупности составляют не менее 50% успешности футболистов в условиях игровой деятельности. Материалы данной статьи могут быть полезны тренерам по футболу в рамках разработки программ повышения уровня технической подготовки юных футболистов 7-10 лет за счет развития у них одного из элементов координационных способностей, а именно – поструральной устойчивости.

Ключевые слова: техническая подготовка, футбол, поструральная устойчивость, методический прием, юниор

Для цитирования: Аль Кинани Мустафа Жамал Махди Основные средства и методические приемы развития поструральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет // Педагогическое образование. 2023. Том 4. № 1. С. 227 – 231.

Введение

Развитие поструральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет является важным элементом их технической подготовки. Если юные футболисты постоянно тренируются, то элементы, отвечающие за развитие у них поструральной устойчивости развиваются достаточно активно, что, в свою очередь, благоприятно влияет на уровень развития координации как самостоятельного качества в целом. Кроме того, такие спортсмены меньше утомляются, способны выдержать большие физические нагрузки, а также демонстрируют больший профессионализм в условиях игры в режиме реального времени.

Общая характеристика поструральной устойчивости

Постуральная устойчивость выступает базисом всех координационных способностей спортсменов, поскольку высокий уровень развития данного качества способствует поддержанию равновесия, быстрого восстановления положения тела при его изменении, а также поддержанию устойчивости в ходе выполнения тех или иных технических элементов. А.Ф. Шагати отмечает, что поструральную устойчивость можно рассматривать как способность сохранять устойчивость тела при выполнении различных двигательных и статических навыков и ситуаций, а значение баланса также заключается в способности и безопасности игрока или ученика контролировать различные части своего тела, и это делается через силу и сохранность нервной системы для управления мышечной системой, что требует высокой степени гармонической способности, связанной с ловкостью [7].

Аль-Лами А.Х. выделяет следующие элементы (виды) поструральной устойчивости [1]:

1. Стабильное равновесие.

Там, где вертикальная ось проходит от центра тяжести тела, а точка опоры зафиксирована, как в положении стоя.

2. Тревожное равновесие.

В котором вертикальная ось проходит через центр тяжести тела, а точка опоры не уравновешена массой тела, например, при стоянии на одной ноге.

3. Непрерывное равновесие.

Центр тяжести тела является центром опоры и все силы вращаются вокруг этой оси.

Как отмечает А.А. Басир, футболист в положении стоя будет демонстрировать высокие показатели устойчивости только при высоком уровне не только технической, но и физической подготовки [2]. Но при этом постуральную устойчивость нельзя рассматривать исключительно как чувство равновесия спортсмена, поскольку это достаточно сложное качество, подразумевающее совместную работу достаточно большого числа рефлексов, которые составляют их структуру.

В структуре постуральной устойчивости, по мнению А. Бастависи, можно выделить 2 основных элемента: рефлексы статические (включающие в себя рефлексы положения и возвращения положения тела в исходное), а также рефлексы статокинетические – рефлексы изменения положения тела [3]. Для достижения высокого уровня технической подготовки футболистов данные рефлексы целесообразно диагностировать и, соответственно, развивать в комплексе.

В характеристике постуральной устойчивости возрастные особенности приобретают центральное значение. Согласно анализу возрастных особенностей развития, у детей 7 лет отмечается недостаточная степень сформированности двигательных-координационных способностей и, в первую очередь, чувства равновесия, что сказывается на несовершенстве выполнения ими основных технических элементов в футболе [6]. В 8-9 лет данный показатель немного улучшается, но все еще крайне страдает ритмичность выполнения двигательных действий и скорость.

В промежутке от 9 до 10 лет возрастает точность дифференцировки мышечных усилий. Юные спортсмены уже характеризуются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций и, соответственно, это наиболее чувствительный период для развития постуральной устойчивости [6]. Кроме того, в этот период продолжается постепенное совершенствование двигательных координаций и дифференцировка мышечных усилий, причем данная тенденция сохраняется и в старшем возрасте.

Данные факторы необходимо учитывать тренеру юниорской футбольной команды при разработке программы технической подготовки спортсменов, в том числе – с целью развития у них постуральной устойчивости.

Средства и методические приемы развития постуральной устойчивости у футболистов 7-10 лет

В условиях технической подготовки юных футболистов каждый из этих элементов постуральной устойчивости необходимо развивать в комплексе для достижения высокого уровня игры. Также важно отметить, что вне достижения высокого уровня развития данного качества не представляется возможным освоить важнейшие элементы игры в футбол, среди которых выделяется правильное ведение и передача мяча, его остановка, а также грамотный удар, который позволяет «обмануть» вратаря и принести очко своей команде. От умения спортсмена быстро поменять положение тела и сохранить свою позицию в течение некоторого времени в целом зависит уровень его профессионализма в данном виде спорта.

Перечень наиболее часто используемых средств развития постуральной устойчивости юных футболистов 7-10 лет представлен на рис. 1.



Рис. 1. Средства развития постуральной устойчивости юных футболистов 7-10 лет

Раскроем их содержание более подробно.

1. Обучение остановкам мяча.

Как отмечает А.Ю. Пашенко, прием остановки игрового мяча – важный технический элемент в футболе, на основании которого можно или перехватить инициативу у соперника или же резко изменить направление движения для достижения эффекта непредсказуемости [5].

Важность обучения остановкам мяча юных футболистов 7-10 лет, в соответствии с данными современных исследований, обуславливается следующими причинами:

- остановка мяча заложена в основу приема передачи его партнеру по команде, в связи с чем, футболист должен овладеть этим действием для того, чтобы опередить соперника;
- остановка мяча осуществляется в условиях быстрого изменения положения тела (от бега футболист быстро переходит к статическому положению), в связи с чем, юниор может быстро потерять мяч при неправильном выполнении данного движения;
- остановка мяча – это обязательный технический прием перед ударом по воротам, в связи с чем, футболист должен правильно выполнить это движение для того, чтобы принести очко своей команде.

В соответствии с правилами игры в футбол, отсутствуют строгие ограничения касательно тех частей тела, с помощью которых можно проводить этот прием, исключая руки – за такое действие футболист получает красную карточку. А если, например, остановка мяча проведена с помощью бедра, футболист должен вынести мяч вперед настолько, насколько под углом он летит. За правильность выполнения такого приема и отвечает поструральная устойчивость юниора.

Основными методическими приёмами развития поструральной устойчивости спортсменов при обучении их остановкам мяча можно считать остановку прыжком, остановку выпадам и поворот [5]. Следовательно, обучение остановкам мяча является одним из наиболее эффективных средств технической подготовки юных футболистов, которое способствует развитию их поструральной устойчивости.

2. Перевод мяча грудью

Переводить мяч чаще всего необходимо грудью, что позволяет достичь более хороших результатов за ограниченное время. С этой целью тело необходимо вынести футболисту немного вперед, после чего отклониться в ту сторону, в которую мяч планируется переводить [5].

Важность обучения переводу мяча грудью футболистов 7-10 лет, в соответствии с данными современных исследований, обуславливается следующими причинами:

- в условиях ожесточенной борьбы на поле, футболист должен использовать все возможности, чтобы перехватить мяч у соперника в период его передачи, что нередко осуществляется, когда мяч находится в воздухе;
- в некоторых позициях мяча (на большой высоте, когда дотянуться до него не представляется возможным) футболист может перевести его только рукой или грудью, тогда как первый вариант запрещен правилами игры;
- перевод мяча – это один из важнейших приемов, который позволяет за счет элемента неожиданности изменить траекторию полета мяча и, в некоторых случаях, забить гол в ворота соперника.

Основным методическим приёмом развития поструральной устойчивости спортсменов при обучении их переводу мяча грудью можно считать поворот [5]. Данное движение осуществляется за счет использования возможностей собственного двигательного аппарата, в связи с чем, требуется высокий уровень развития поструральной устойчивости. Но важно отметить, что в современном футболе данный прием является относительно нераспространенным, поскольку это значительно снижает скорость игры (мяч сначала останавливается, потом переводится, что исключает возможность быстрой контратаки).

3. Обучение ударам.

В данном техническом приеме на первый план выходит постановка удара, что и является главной задачей игроков в футбол. Реализация данной цели не представляется возможной без высокого уровня развития поструральной устойчивости футболистов.

Важность обучения ударам футболистов 7-10 лет, в соответствии с данными современных исследований, обуславливается следующими причинами:

- главной задачей юных футболистов в условиях соревновательной деятельности выступает необходимость забить мяч в ворота, в связи с чем, от правильного удара во многом зависит успешность игры не только отдельно взятого юниора, но и команды в целом;
- в некоторых случаях в футболе юниор встает перед необходимостью выполнить удар мяча в формате «пенальти», когда он находится на поле один на один с вратарем, при этом в данном случае от качества выполнения удара напрямую зависит очко команды;

- перевод мяча – это один из важнейших приемов, который также невыполним без освоения техники выполнения удара мяча, когда не только нужно правильно выбрать траекторию полета и скорость, но и ударить таким образом, чтобы опередить соперника.

Основное движение с мячом, от степени освоения техники которого напрямую зависит исход не только отдельных игровых моментов, но и результатов встречи двух команд в целом. Удар по мячу в данном виде спорта разрешается совершать ногой или головой (встречается несколько реже), что закреплено правилами этого спортивного вида [5].

Основными методическими приёмами развития поструральной устойчивости спортсменов при обучении их ударам можно считать поворот и удар.

Омар Мухаммед Али в исследовании «Юниорский футбол» выделил ряд упражнений, которые способствуют развитию поструральной устойчивости футболистов 7-10 лет [4]:

1. Все стили ходьбы (на пятках, на кончиках пальцев, на внутренних краях и внешней части стопы).
2. Ходьба вперед – бег – бег со спиной.
3. Бег со спиной-бег-бег со спиной.
4. Ходьба, удерживая мяч между лодыжками.
5. Ходьба, удерживая мяч шеей.
6. Прыжки с мячом между лодыжек.
7. Свободный бег с мячом по полю.
8. Свободный бег с мячом по полю фальшивым дриблингом.
9. Обмен касаниями мяча от движения и удержанием его между ногами и др.

Следовательно, можно говорить о том, что на сегодняшний день среди исследователей не существует единого мнения касательно средств развития поструральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет в процессе их технической подготовки. На основании обзора научной литературы, нами был сделан вывод, что в максимальной степени координация спортсменов в ходе использования таких средств технической подготовки спортсменов, как обучение их остановкам мяча из разных позиций, перевод мяча грудью, а также обучение ударам. Соответственно, преимущественно в рамках использования данных средств, используются такие методические приемы, как остановка прыжком, остановка выпадом, поворот и удар. Однако, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, на сегодняшний день достаточно остро встает необходимость поиска новых эффективных средств и методов развития поструральной устойчивости у юных футболистов 7-10 лет в процессе их технической подготовки.

Литература

1. Аль-Лами А.Х. Основы кинестетического обучения. Багдад, Университет Аль-Кадисия, 2001. С. 40 – 43.
2. Басир А.А. Спортивная подготовка и интеграция между теорией и практикой. Каир, Дом арабской мысли, 1999. С. 99 – 101.
3. Бастависи, А. Основы и теории спортивной подготовки. Каир, Дом арабской мысли, 1999. С. 140 – 142.
4. Мухаммед О.А. Юниорский футбол. 2013. С. 104 – 124.
5. Пашенко А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов. Нижневартовск, 2016. 142 с.
6. Ходжиева М.В. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет): результаты когортного исследования // Педиатрическая фармакология. 2016. № 4. С. 362 – 366.
7. Шагати А.Ф. Наука спортивной подготовки. Организованная подготовка юниоров к более высоким уровням. Багдад, офис Аль-Нур, 2011. 264 с.

References

1. Al'-Lami A.H. Osnovy kinesteticheskogo obuchenija. Bagdad, Universitet Al'-Kadisija, 2001. S. 40 – 43.
2. Basir A.A. Sportivnaja podgotovka i integracija mezhdu teoriej i praktikoj. Kair, Dom arabskoj mysli, 1999. S. 99 – 101.
3. Bastavisi, A. Osnovy i teorii sportivnoj podgotovki. Kair, Dom arabskoj mysli, 1999. S. 140 – 142.
4. Muhammed O.A. Juniorskij futbol. 2013. S. 104 – 124.
5. Pashhenko A.Ju. Tehniko-takticheskaja podgotovka futbolistov. Nizhnevartovsk, 2016. 142 s.
6. Hodzhieva M.V. Ocenka fizicheskogo razvitija detej mladshego shkol'nogo vozrasta (7-10 let): rezul'taty kogortnogo issledovanija. Peditricheskaja farmakologija. 2016. № 4. S. 362 – 366.
7. Shagati A.F. Nauka sportivnoj podgotovki. Organizovannaja podgotovka juniorov k bolee vysokim urovnjam. Bagdad, ofis Al'-Nur, 2011. 264 s.

*Al Kinani Mustafa Jamal Mahdi,
Adyghe State University*

**Basic tools and methodological techniques for the development
of postural stability in young 7-10 year old football players**

Abstract: this article discusses the most promising means and techniques for the formation of postural stability development in young football players aged 7-10 years, taking into account the data of modern research. In particular, the paper presents a general characteristic of the concept of "postural stability", which is considered as the ability to maintain the stability of the body when performing various motor and static skills and situations for a long time in a game. This definition is formulated on the basis of the analysis of the relevant interpretations of domestic and Arab researchers engaged in the study of the features of the technical training of young football players. The article also defines the role of postural stability as an element of coordination abilities in the general system of technical training of young football players. The author comes to the conclusion that without achieving a sufficient level of development of this quality, it is impossible to achieve a high level of development of technical skill, which negatively affects the results of the game not only of an individual football player, but also of the team as a whole. Finally, the article analyzes the most effective means and methodological techniques for the development of this quality in athletes aged 7-10 years. In particular, it was found that postural stability is necessary to perform such techniques as training in ball stops, chest translation of the ball and training in strikes, which together account for at least 50% of the success of football players in the conditions of playing activity. The materials of this article can be useful to football coaches in the framework of developing programs to improve the level of technical training of young football players aged 7-10 years due to the development of one of the elements of their coordination abilities, namely, postural stability.

Keywords: technical training, football, postural stability, methodical technique, junior

For citation: Al kinani Mustafa Jamal Mahdi Basic tools and methodological techniques for the development of postural stability in young 7-10 year old football players. Pedagogical Education. 2023. (4) 1. P. 227 – 231.