

Качалов Вадим Юрьевич

канд. социол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»

доцент

Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций
Казанского (Поволжского) федерального университета
г. Казань, Республика Татарстан

Галеев Динар Асхатович

студент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ

Аннотация: статья посвящена методическим подходам к развитию скорости у юных футболистов 12–13 лет на внеурочных занятиях. Рассматриваются физические и тактические аспекты, влияющие на показатели скорости. Предложены рекомендации для тренеров по внедрению эффективных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов.

Ключевые слова: методические подходы, скорость, юные футболисты, внеурочные занятия, тактические аспекты.

Повышение темпов игры и формирование стратегий подготовки делают вопрос оптимальной тренировки скорости для футболистов 12–13-летнего возраста исключительно актуальным. Ю.Г. Максимов отмечает, что скорость, как фундаментальный элемент успешного футбольного исполнения, требует внимания к разнообразию методических приёмов [4, с. 161].

Как известно футбол – это командная спортивная игра с мячом 11 на 11, в которой каждая команда старается забить мяч в ворота соперника [1]. Физические компоненты, такие как быстрота, силовые способности и координация, играют значительную роль в формировании спринтерских качеств, необходимых при занятиях футболом. В этот возрастной период дети переживают интенсивное развитие мышечной и костной структур, что требует от тренеров чёткого выбора тренировочных нагрузок [2, с. 86]. Необходимость включения упражнений на реакцию, ускорение и поддержание пиковой скорости велика, поэтому в программе должны быть спринтерские и интервальные тренировки, а также задачи на улучшение ловкости (agility). Систематическое измерение параметров скорости, применяя 30-метровый спринт, играет роль не только в отслеживании прогресса, но и в корректировке тренировочных стратегий в ответ на достигнутые показатели.

Однако скорость – не только физическое развитие; тактическая мыслительная составляющая также критически важна [3, с. 97]. Ускоренное принятие решений и сопротивляемость изменяющимся игровым условиям дополняют физические параметры развития. Введение игровых тренинговых элементов позволяет молодым футболистам интегрировать скоростные умения в игровых условиях. Акцентирование на сценариях, где требуется быстрая адаптация, способствует развитию не только физического аспекта, но и стратегического мышления. Взаимодействие внутри команды обуславливает поиск гармонии в координации и понимании групповой игры.

Изучение методических подходов к скоростному развитию молодёжи в футболе, возрастом 12–13 лет, нацелено на внеурочные тренировочные сессии, где задействуются различные техники, рассмотрим подробнее:

- метод интенсивных повторений заключается в выполнении движений с максимальной интенсивностью. Между подходами предусмотрены паузы для полного восстановления, что позволяет спортсмену вновь выполнять задания с прежней силой;

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- другой подход – реакция на неожиданные стимулы, способствующий улучшению способности игрока быстро анализировать ситуацию и эффективно принимать игровые решения;
- методы выполнения движений в облегчающих условиях фокусируются на стабильности спринтерских скоростей и большей частоте двигательных действий ног. Типичный пример – спуски бегом по склону или следование за лидером;
- сочетание упражнений с мячом и без него крайне важно для комплексного ускорения. В этом процессе активно применяются подвижные игры и разнообразные эстафеты, которые стимулируют развитие скоростных характеристик;
- физические аспекты скорости сильно зависят не только от самих скоростных качеств, но и от усиленного развития силовых параметров, скоростно-силовых способностей, а также скоростной выносливости и усовершенствования движеческих техник;
- тактические элементы включают в себя действия по увеличению частоты шагов, а также ускорение выполнения ключевых технических приёмов, таких как ведение мяча, передачи и удары. Такое воздействие способствует более эффективному игровому процессу [5, с. 9].

Таким образом, методы эффективной подготовки скоростных качеств юных футболистов должны включать комплексные подходы, охватывающие как физические, так и стратегические элементы подготовки. Тренировки, основанные на многообразии упражнений и игровой практике, обеспечивают укрепление физической выносливости юных спортсменов и готовят их к успешным выступлениям на турнирах. Внедрение данных указаний поможет тренерам создавать условия для конкурентоспособности своих воспитанников на футбольных площадках.

Список литературы

1. Гладюк В.Г. Футбол: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Гладюк, Е.В. Конеева; под ред. Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 106 с.

2. Завьялова Т. П. Теория и методика физического воспитания в школьных учреждениях: занятия футболом: учебное пособие для вузов / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, Д.Ю. Колчанов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 172 с.
3. Исаков А.Р. Эффективность методики развития скоростных способностей / А.Р. Исаков, Е.Г. Кокорева // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (Челябинск, 20 апреля 2021 года). – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 96–97. EDN AALZRX
4. Максимов Ю.Г. Развитие скоростных способностей у футболистов школьного возраста / Ю.Г. Максимов // Наука–2020. – 2021. – №3 (48). – С. 160–162. EDN MEVIGK
5. Хроменкова Е.В. Уровень развития скоростно-силовых и скоростных способностей высококвалифицированных футболистов / Е.В. Хроменкова // Прикладная спортивная наука. – 2020. – №2 (12). – С. 4–12. EDN OTAIHQ