

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ

А.С. Зонов

Югорский государственный университет

Androzon@mail.ru

Развитие мини-футбола в последние десять лет со всей очевидностью продемонстрировало великое множество различий, как в специфике игровой деятельности спортсменов, так и в методических аспектах многолетней спортивной подготовки. В мини-футболе в отличие от других видов спорта, важное значение играет разносторонняя готовность ног к выполнению разнообразных двигательных действий, так как здесь ноги кроме беговой работы являются исполнителем практически всех игровых элементов. Физическую подготовку юных игроков можно определить как физическое состояние или физическая работоспособность. Физическая подготовка является фундаментом в мини футболе, так как она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Психологическая структура физической подготовки состоит из специальных знаний, физических качеств и методов воспитания физических качеств[5].

Специальные знания включают понятия и представления о физических качествах:

– понятия формируются в процессе изучения специальной литературы и спортивной терминологии. В спортивной деятельности сложились общие понятия об основных физических качествах: быстрота, выносливость, сила, ловкость, а так же из них вытекающих качествах: динамическая сила, общая выносливость, специальная выносливости, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость и др. Конкретизация физических качеств обуславливается специфическими особенностями вида спорта, в частности в мини-футболе это проявление быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, ловкости, специальной и общей выносливости и др.

– представление, это воспроизведенный в сознании спортсмена образ физического качества во всем многообразии его элементов. В состав представлений о физических качествах входит следующее: величина и степень дифференцировки отдельных элементов его структуры, осознаваемые функции организма, связанных с напряжением и расслаблением мышц, частота и глубина дыхания и др. Представления о физических качествах изменяются по мере развития физических качеств у спортсмена и зависят от его функциональных возможностей и уровня тренированности [5].

Мини-футбол игра динамичная с разнообразными перемещениями по площадке, многократными ускорениями и резкой остановкой, и в большинстве случаев действия необходимо выполнять с мячом и поэтому юные игроки должны развивать специализированное восприятие физических качеств. Специализированное восприятие физических качеств – сложный процесс отражения в сознании игроков сущности каждого физического качества в целостном его проявлении. Комплексное отражение сущности физического качества и условий совершаемых двигательных действий входит в состав специализированных восприятий спортсмена. Эти восприятия выступают в виде особого чувства: «чувство мяча», «чувство силы удара», «чувство партнера» и др. Они формируются в процессе длительных занятий и являются своеобразной опорой, на которую спортсмен опирается, ориентируется при выполнении движений.

Движение само по себе невозможно без напряжения мышечных масс, проявление силы. Сила характеризуется степенью напряжения, которые могут развить мышцы при сокращении. Для большинства видов спорта сила в различных ее проявлениях является основным физическим качеством. Таким образом сила – это способность человека совершать действия с определенным мышечным усилием. Благоприятный период развития силы 13–14 и 16–17 лет [1,3,7].

Силовые качества мускулатуры связаны:

- с содержанием структурных белков, позволяющих быструю мобилизацию химических процессов,
- с морфологическими особенностями расположения мышечных волокон,
- исходным положением мышц.

Проявление силы связано со значительной концентрацией процесса возбуждения. Нервные центры ответственные за сокращения должны быть возбуждены, не связанные с сокращением заторможены.

Быстрота, способность человека совершать движения в минимальный для данных условий промежуток времени. Существует три проявления быстроты:

- минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель латентное время двигательной реакции.
- скорость отдельного движения элемента техники.
- частота движений количество движений выполненных за определенное время [1,3,7].

Стоит отметить, что представленные проявления быстроты могут быть относительно независимы друг от друга: спортсмен может иметь очень быструю реакцию и быть относительно медлительным в движениях и наоборот.

С точки зрения психологии под быстротой понимается способность организма управлять временными параметрами движениями: отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения. Развитие качества быстроты определяется психологическими возрастными особенностями. Лучше всего данное качество развивается в возрасте 14–16 лет у мальчиков и в 11–14 лет у девочек. Данный возраст характеризуется высокой подвижностью и лабильностью нервных процессов. Лабильность лежит в основе развития скорости реакции и скорости отдельного движения, подвижность в основе развития частоты движений. Именно эти психические процессы и определяют независимость этих двух разновидностей проявления качества быстроты [4,5,6].

Возможность совершать длительное время работы зависит от энергетического потенциала организма, его биохимического субстрата, от обменных процессов в мышцах, от баланса протекания процессов возбуждения и торможения. В связи, с чем выносливости можно дать определение как способность человека совершать длительное время работу, не снижая ее эффективности. Работа на пределе возможностей в длительном промежутки времени связана с физическим утомлением, иногда болями, желанием прекратить работу. Что бы преодолеть эти трудности необходимо иметь волевое качество настойчивость. Именно настойчивость, терпеливость, упорство лежат в основе проявления и развития качества выносливости. Чувствительный период для развития данного качества 15–17 лет [1,5].

Чувство усталости, проявляющееся при выполнении длительной работы, это субъективное переживание признаков утомления. Это чувства может возникать не только в результате наступления утомления, но и при выполнении монотонной работы. При развитии выносливости особое внимание следует уделять психологическому компоненту воспитанию волевого качества настойчивости [4,5].

Способность человека быстро овладевать новыми действиями и перестраивать двигательную деятельность в связи с изменяющейся обстановкой определяется как ловкость. Так же можно сказать, что ловкость это способность быстро и рационально справляться с двигательной задачей [2,7].

Можно выделить три формы проявления ловкости:

- первая форма ловкости характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, без учета скорости их выполнения (лыжный спорт, конькобежный спорт, плавание и т.п.),

– вторая форма ловкости – это такая пространственная точность движений и такие пространственные координации, которые осуществляются в сжатые сроки. Движение выполняются по заданным параметрам, отклонение от которых ведет к невыполнению их (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и т.п.),

– третья форма ловкости проявляется при решении не стандартных двигательных задач. При этом оценивается, насколько выполняемые действия соответствуют сложившейся ситуации в данный момент. Именно эта форма ловкости имеет место в спортивных играх и в частности в мини-футболе [1,3,5,7].

Ловкость обуславливается большим разнообразием условно-рефлекторных связей, характерных для данных родственных форм двигательной деятельности человека. Ловкость зависит от деятельности второй сигнальной системы. Благодаря ей идет оценка обстановки, принятие решений и осуществление сложных движений. Ловкость в своем проявлении комплексное качество, в нем проявляется и сила, и быстрота и выносливость. В различные моменты проявления ловкости эти качества имеют разную значимость. Проявление ловкости зависит от точности восприятия ситуации и ее оценки, которые совершенствуются по мере тренированности. Наиболее благоприятный период развития ловкости 9–12 лет [3,5].

Надо понимать, что ловкость – это специфическое качество и по разному проявляется в различных видах спорта. Например, ловкий гимнаст окажется недостаточно ловким в мини-футболе. Это обуславливается тем, что в мини-футболе от игрока требуется проявления пространственных и временных признаков движения, а для гимнаста будет важным проявление предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени. Проявление ловкости в мини-футболе требует распределения и переключения внимания, быстрой и правильной оценки ситуации.

Таким образом, в процессе развития физических качеств у юных мини-футболистов формируется способность к их произвольной регуляции. Эта способность лежит в основе обучения технических элементов игры, исправлении ошибок. Развитие этой способности происходит на основе превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания юного игрока.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009 – 200с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев. – М., 1977.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 468 с.
4. Общая и спортивная психология. Учебник для физкультурных вузов / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск, 2000.
5. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004.
6. Психология. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова. М., 1987.
7. Филин, В.И. Воспитания физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.