

СОВРЕМЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ «ЧУВСТВА МЯЧА» У ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Problems of development of feeling for the ball a footballer based on the functions of sensory systems

Аль Рубайе Нухад Х Аббас, аспирант Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет».



nuhad_kh@yahoo.com

Правдов Михаил Александрович, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет».



dmitry1@rambler.ru

В статье представлен материал, посвященный проблеме технической подготовки футболистов на основе учета специфики формирования «чувства мяча» как компоненты «схемы тела» и «схемы звена». На основе данных анкетного опроса тренеров и футболистов сделан вывод о необходимости совершенствования технической подготовки с учетом специфики функционирования тактильной и проприоцептивной сенсорных систем, обеспечивающих наибольший вклад в формирование у игроков «чувства мяча».

The article presents material on the issue of technical training players based on consideration of the specific formation of a "feeling of a ball" as a component of "body schema" and "body schema". On the basis of a questionnaire survey of coaches and players concluded that the need to improve technical training. It should take into account the functioning of tactile and proprioceptive sensory systems, which provide the main contribution to the formation of a "feeling of a ball" players.

Ключевые слова: «**чувство мяча**», «**схема тела**», **техническая подготовленность футболиста**, **сенсорные системы**.

Keywords: «**feeling for the ball**», «**body image**» **technical readiness of football players**, **sensory systems**.

Актуальность исследований, связанных с изучением проблем технической подготовки футболистов, во многом обусловлена необходимостью разрешения противоречий между потребностью формирования у них «чувства мяча» и слабым теоретико-методическим обоснованием средств, форм и методов подготовки игроков в футболе по данному разделу. В результатах исследований, посвященных развитию теории и методики тренировки в футболе, показано, что одним из главных критериев эффективности технической подготовленности игроков является степень развития «чувства мяча», обеспечивающая во многом точность выполнения технических действий с мячом [1, 5, 7, 8, 9].

Данные видеоанализа технических действий игроков в футболе позволяют выделить два вида основных приемов, играющих важную роль в реализации технико-тактического плана действия, как отдельных игроков, так и в целом всей команды. К первой группе можно отнести удары и пасы и ко второй прием и обработка мяча. При этом именно прием мяча согласно данных анализа игроков команд первого и второго дивизионов чемпионата России в большей степени характеризуется браком в 45-52% случаев. Мяч игроками часто принимается без должного погашения скорости его полета, наблюдается отскок мяча на расстояние, не позволяющий игроку продолжать с ним эффективные действия. Ошибки при приеме мяча характерны как для игроков, находящихся в момент приема мяча на месте, так и в движении. В связи с этим представляется актуальным изучение проблематики вопроса о технической подготовке футболистов с позиций формирования у них «чувства мяча» с учетом функционирования различных сенсорных систем.

С целью определения основных направлений разработки методики, направленной на совершенствование технической подготовки футболистов, было проведено анкетирование разных по квалификации игроков и тренеров. В анкетировании участвовали футболисты разной квалификации и стажа занятий футболом. Всего 188 человек, из них 19 человек мастера спорта России, 26 - кандидаты в мастера спорта, 43 чел. – первый разряд, 32 чел. – 2 разряд, 68 – студенты факультета физической культуры (без разряда по футболу). Средний возраст, опрошенных футболистов – 24,5 года. Кроме того в анкетировании приняли участие 15 тренеров (4 тренера высшей квалификационной категории, 7 с первой и 4 со второй категорией). Стаж работы с командами разного возраста и квалификацией игроков у них составляет в среднем 15,4 года.

Анализ результатов анкетирования позволил выделить четыре группы игроков, у которых стаж игры в футбол составляет: больше 20 лет (15%); от 15 до 20 лет (23%); от 5 до 10 лет (45%) и до 5 лет (17%). Установлено, что в настоящее время большинство опрошенных, регулярно играют в футбол и заняты в учебно-тренировочном процессе (92%). Регулярность тренировочных занятий в среднем составляет 3,6+0,2 раза в неделю.

По мнению анкетлируемых, формирование «чувства мяча» у футболистов является одним из важнейших компонентов их технической подготовки. При этом четкого понимания и определения никто из респондентов предложить не смог. Для определения понятия «чувство мяча», анкетлируемые, чаще всего, использовали следующее ключевые слова и словосочетания: «бить, не смотря на мяч», «техническое владение», «контроль мяча», «знаешь, куда полетит мяч», «ведение мяча в атаке», «выполнение приемов с мячом при контроле за ситуацией», «умение чувствовать мяч и уметь им управлять», «когда сливаешься с мячом в единое целое», «мышечное ощущение мяча».

Анализ научно-методической литературы по игровым видам спорта позволяет заключить, что под «чувством мяча» понимается качество,

имеющее комплексный характер проявления разных сторон подготовленности и состояния спортсмена. Степень проявления «чувства мяча» сопряжена с особенностями физического развития, анатомического строения звеньев тела, мышечного аппарата футболиста, качеством выполнения технических приемов в разных условиях, т.е. в точном и своевременном применении технико-тактических приемов, адекватных конкретной соревновательной ситуации [1, 6].

Согласно данным анкет, большинство опрошенных (95%) утверждают, что «чувство мяча» необходимо формировать на начальном этапе занятий футболом и продолжать его совершенствовать на протяжении всей игровой практики. При этом «чувство мяча» развивается у каждого занимающегося в зависимости от его индивидуальных особенностей и психофизического состояния. Рассмотрение проблемы в данном аспекте представляется необходимым с позиций формирования «схемы тела» [2, 3].

В научной литературе понятие «схема тела» трактуется как «особый синтетический образ собственного тела, представляющий собой надмодальную сенсомоторную систему, образующуюся в ЦНС на основе восприятия, ощущения, кинестетических, тактильных, болевых, вестибулярных, зрительных, слуховых и других раздражений, сопоставляющую их со следами прошлого сенсорного опыта, хранящую всю информацию о конфигурации, положении и ориентации всего тела и отдельных его звеньев в пространстве и времени, корректирующую и модифицирующую ее с учетом различных сигналов (афферентных и эфферентных), поступающих из внешней и внутренней среды организма» [2].

Известно, что в ЦНС структура «схемы тела» представлена единым сенсомоторным механизмом, который объединяет все звенья тела человека. При этом каждое звено опорно-двигательного аппарата может функционировать автономно, а очертания каждой части в ЦНС обусловлены строением тела на периферии. Для футболиста осознание положения звена тела (всей ноги, бедра, голени и стопы) в пространстве и во времени происходит на основе сложной информационной структуры «схемы звена». При этом в плане формирования структуры двигательного действия с мячом важными являются данные научных исследований, указывающие на отражение в «схеме тела» кроме контуров, размеров, границ частей тела (в том числе и стопы) и информации о внешнем объекте – спортивной обуви и мяче. Для формирования «чувства мяча» у футболистов необходимым представляется создания условий, максимально обеспечивающих тактильно-мышечный контакт стопы со спортивной обувью и мячом. В этом плане эффективность формирования «чувства мяча» практикой тренировок босиком. Очевиден тот факт, что степень владения техническими приемами с мячом у бразильских футболистов, с детства играющих в футбол на песке босиком, выше, чем у представителей этой игры, начинающих играть в спортивной обуви. Подтверждением этому служат и ответы футболистов и тренеров, которые утверждают, что выполнение упражнений с мячом без обуви в большей степени способствуют формированию «чувства мяча» – 65% отве-

тов. Однако 19% опрошенных так не считают, полагая, что «чувство мяча» необходимо формировать в условиях, когда игрок полностью экипирован и одет в бутсы. При этом 16% анкетированных игроков не считают необходимым специально уделять внимание развитию «чувства мяча», полагая, что оно формируется в процессе накопления опыта их игровой практики.

В ходе исследований динамических свойств «схемы тела» при выполнении целостных спортивных двигательных действий выявлено, что «схема тела» является основой эффективного контроля движений, обеспечивая регуляцию скорости, темпа и положения тела и его звеньев в пространстве [2]. Она способна «настраиваться» на двигательную задачу.

Выяснено, что по ходу освоения движения двигательная задача обретает чувственный контекст, который представлен в форме схемы организации двигательных ощущений (в форме знания того, что человек должен чувствовать по ходу выполнения движения) [2, 3]. Отмечено, что динамические критерии двигательного контроля не «накладываются» априорно «схемой тела» на афферентационный поток, а являются следствием длительного процесса трансформации биодинамической ткани движения в чувственную ткань пространственного образа [2].

Двигательная программа, выступающая как след в памяти, представляет собой пусковой механизм для осуществления ответной реакции [3,5,7]. След в памяти как иницирующая моторная программа формируется независимо от моторного ответа и зависит от стимула. Прочность перцептивного следа зависит как от проприоцептивной и тактильной афферентации, так и от общего числа повторений, что важно при формировании у игрока двигательных умений и навыков. Источником формирования перцептивного следа являются все виды обратной связи - проприоцептивная, зрительная, слуховая, тактильная [2, 3, 4]. Чем больше информации получает футболист по ходу выполнения движений, о совершаемых им движениях, тем в большей степени в «схеме тела» формируется образ двигательного действия. Поэтому создание условий во внешней среде (например, за счет «тактильно-зрительных, кинестетических и других сенсорных ориентиров»), обеспечивающих, включение различных сенсорных механизмов контроля, является важным обстоятельством организации процесса формирования «чувства мяча».

С целью определения основных зон стопы, используемых футболистами для выполнения технических действий с мячом, были заданы вопросы, касающиеся точности выполнения ударов, пасов и приема мяча. Анализ данных анкетирования позволил установить, что удар по воротам внутренней частью стопы, считается, по мнению респондентов, наиболее эффективным с позиций точности попадания (41%). Второе место в рейтинге точности удара по мячу в ворота отдано, двигательному действию, производимому подъемом стопы (35%), удар внешней и внутренней частью подъема считается менее точным и ему отводится третья рейтинговая позиция (23%). Аналогичные результаты были получены при анализе ответов на вопрос: «Какой частью стопы Вы наиболее точно отдаете пас партне-

ру?». Большинство респондентов ответили, что пас точнее всего получается при ударе внешней и средней частью подъема, либо внутренней частью стопы (35 и 31%).

В отношении технического действия – «прием мяча и его обработка», которое в большей степени связано с погашением скорости летящего мяча, выявлено, что наиболее эффективным считается прием мяча внутренней частью стопы - 48% анкетированных респондентов. На втором и третьем месте по эффективности приема мяча они считают выполнение двигательного действия подъемом стопы, в том числе внешней частью подъема (34%) и внешней стороной стопы (18%).

Очевидно, что именно этим зонам стопы, используемым игроками для приема и обработки мяча в большей степени должно уделяться внимание в тренировочных занятиях на повышение функционирования тактильных рецепторов с целью развития и совершенствования «чувства мяча».

Подтверждением данных, представленных в научно-методической литературе, являются и результаты анкетного опроса футболистов и тренеров. Так, большинство опрошенных игроков (78% и 69% соответственно) считают необходимым разработку и содержание методики, направленной на развитие «чувства мяча» на основе совершенствования тактильной и проприорецептивной чувствительности стопы. Причем 87% считают, что на степень развития «чувства мяча» оказывает влияние качество спортивной обуви (бутс) и ее эргономичность, форма, которая должна быть максимально соответствующей анатомическим параметрам стопы игрока.

Таким образом, проведенный анализ научно-методической литературы, данные анкетного опроса, подтверждают актуальность и необходимость разработки методики, направленной на совершенствование функционирования сенсорных систем при формировании «чувства мяча» у футболистов. Основными в этом плане выступают проприорецептивная и тактильные сенсорные системы, обеспечивающие, по мнению специалистов, наибольший вклад при формировании «чувства мяча», как компоненты «схемы тела» в целом и «схемы звена» в частности у футболистов на всех этапах тренировочного процесса.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бобровский Е.А., Володин А.В. «Чувство мяча» и его развитие у юных футболистов в учебно-тренировочном процессе // Теория и практика персонализации физического воспитания. – 2014. – № 1; URL: www.es.rae.ru/tppfv/75-105 (дата обращения: 17.03.2015).
2. Гурфинкель В.С. Концепция схемы тела и моторный контроль / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений. – М.: Наука, 1991. – С. 24-53.
3. Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: дис... докт. пед. наук в виде науч. доклада / И.М. Козлов. - Майкоп. 1999. - 49 с.

4. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... докт. пед. наук / С.Н. Никитин – СПб: Изд-во СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
5. Правдов М.А. Анализ проблемы технической подготовки юных вратарей в футболе в аспекте развития функций анализаторов зрительной и вестибулярной сенсорных систем / М.А. Правдов, И.В. Акинфеев, Д.М. Правдов, Хромцов Н.Е., Тихомиров Ю.В. //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2013. Т. 29. №4(29). С. 150-154.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М., 2001. – С. 321.
7. Тихомиров Ю.В. Биомеханический контроль технической и физической подготовленности футболистов / Ю.В.Тихомиров, И.В. Акинфеев, М.А. Правдов //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2011. -Т. 79. -№ 9. -С. 150-155.
8. Чирва Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 16-17.
9. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: автореф. дис. ... канд. П ед. наук. – Екатеринбург, 2010. – 22 с.