Герасимова Светлана Владимировна
инструктор-методист МБУДО СШ № 6
г.Белгород, Белгородская обл.
Гордеев Юрий Семенович
тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6
г.Белгород, Белгородская обл.

Особенности подготовки юных футболистов

Аннотация: спорт-это инструмент духовного воспитания и воли молодого человека. Начинается это воспитание с добровольного отказа от множества маленьких слабостей.

Футбол - один из наиболее популярных видов спорта. Футбол как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Занятия по футболу воспитывают у юношей ценные морально-волевые качества, такие, как коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования всей системы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного

мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов. Физическая подготовка футболистов как основа достижения спортивных результатов.

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка - важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Физическая подготовка является фундаментом для освоения данного вида спорта. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств учащихся. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся. Большинство упражнений, приемлемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем

развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Воспитание силы. Современный футбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в футбол.

Воспитание быстроты (скоростных способностей). Под быстротой как физическим качеством понимают способность футболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движения.

Основными средствами воспитания быстроты в футболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью.

Воспитание выносливости. Для современного футбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турнирных и отдельных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, т. е. способности противостоять появившемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому необходимо развивать выносливость футболистов.

Воспитание ловкости. Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Однако, учитывая специфику проявления ловкости в футболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры.

Воспитание гибкости и умения расслабляться. Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность футболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Основная задача развития гибкости футболиста - совершенствование этого качества применительно к требованиям футбола. Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка. Отсюда следует, что, осуществляя процесс физической подготовки, необходимо учитывать специфику футбола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников, С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. — Екатеринбург, 2006, 103 с.
2. Бетти Э. Современная тактика футбола. М.: Наука, 1974. 200 с.
3. Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, Ю. Ф. Курамшин. — М., 1981. - С. 98.
4. Голденко П.А. Оценка технико-тактических действий футболистов в игре // Теория и практика физической культуры. 1984. N9. С. 11-13.
5. Голомазов, С.В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. — М.: СпортАкадемПресс, 2000.
6. Гриндлер И.Т. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.: Мир, 1976. 256 с.

Соколов Александр Александрович
тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6
г.Белгород, Белгородская обл.
Прохоров Андрей Викторович
Тренер-преподаватель МБУДО СШ № 6
г.Белгород, Белгородская обл.

Техническая и тактическая подготовка футболистов на основе структуры основных компонентов соревновательной деятельности

Аннотация: главная задача тренера и футболиста – без ущерба для здоровья добиться максимального результата с наименьшими затратами сил и времени. Выполнять только те упражнения, которые приносят положительный эффект, объединив их в одну систему.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. Техническая подготовленность тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

Тактика — это организация индивидуальных и коллективных действий, т. е. взаимодействие игроков команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против конкретного противника в ходе соревнования.

Тактические действия команды достигаются четким распределением ролей (игровая специализация — вратарь, крайний и центральные защитники,

игроки средней линии, крайние и центральные нападающие) между отдельными футболистами. Тактическая подготовка также очень важный процесс, особенно в современном футболе. Каждая из существующих в футболе тактических систем имеет свои признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также обязанности игроков.

Организация командных игровых действий, при которой обусловлены роли каждого игрока и их расстановка на футбольном поле, составляет тактическую систему.

Каждая из существующих в футболе тактических систем имеет свои признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также обязанности игроков.

Поскольку футбольная игра проходит на площади приблизительно 8000 м 2, а ворота отстоят друг от друга более чем на 100 м, то условиями осуществления всяких тактических замыслов являются индивидуальная и групповая системы передвижений по полю без мяча и индивидуальные и групповые действия с мячом в различных фазах игры - в атаке или обороне. Большинство тактических задач решается при взаимодействии двух или нескольких игроков, т. е. в результате комбинаций, возникающих в игре из-за импровизации игроков в ходе игрового эпизода или заранее подготовленных на учебно-тренировочных занятиях. Тактическая игра строится на сочетании индивидуальных действий с наигранными комбинациями и импровизацией. Комбинация - это действия двух и более футболистов, направленные для решения конкретных игровых задач в нападении, защите, розыгрыше стандартных положений и т. д.

Комбинация «стенка» заключается в том, что игрок, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

Комбинация «скрещивание» заключается в передвижении партнеров навстречу друг другу, в точке встречи владеющий мячом оставляет его партнеру. Эта комбинация применяется тогда, когда игрока с мячом параллельным курсом преследует соперник.

Комбинация «пропускание мяча» состоит в том, что игрок активно выходит на прострельную передачу с фланга для завершения комбинации ударом по воротам, а сам скрытно пропускает мяч партнеру, который» зная об этом, выходит на ударную позицию.

Комбинация «смена мест» основана на обыгрывании соперника за счет перехода игрока из своей зоны в зону партнера после того, как тот «увел» оттуда своего опекуна.

Комбинация «передача в одно касание» заключается d том, что игрок, получающий мяч, в одно касание передает мяч одному из трех партнеров. При этом предусматривается быстрый выход третьего игрока на свободное место, чтобы получить мяч для удара или вновь передать мяч первому игроку. Эта комбинация мешает защитникам, определить дальнейшее направление атаки и в то же время не позволяет им сблизиться с нападающим для отбирания мяча.

Также важна интегральная и игровая подготовка. Передвижение футболистов состоит из бега, ходьбы, остановок, поворотов, прыжков. Эти элементы следует изучать с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому учащемуся, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег; остановки и повороты; прыжки.

При эффективном построении учебно-тренировочной работы, необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов. При проведении занятий следует вести строгий контроль за здоровьем учащихся. Футбол эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приёмы, позволяющие осваивать саму игру.

На тренировочных занятиях по футболу необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Категорическое условие - избегать перегрузок. Развитие таких необходимых качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на развитии мальчиков и девочек. В 13-14 лет при систематических занятиях особенно хорошо усваивается техника футбола. Подготовка юных спортсменов-футболистов требует правильности постановки всего учебного тренировочного процесса. Необходимо учитывать возрастные особенности, физические данные, здоровье детей (допуск на тренировки только с разрешения врача-специалиста). Правильно поставленный учебно-тренировочный процесс при занятиях футболом позволяет эффективно развить все физические качества юного спортсмена.

В современном футболе впрочем, как и в других видах спорта выросла изменилась специфика технической и тактической подготовки и чтобы достичь уровня мастерства в данном виде спорта необходимо не только хорошие физические данные, знания и умения технических приемов, но и постоянно совершенствоваться. Большое значение имеет классификация тренеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М.: Наука, 1986. 126 с.
2. Конопкин О.А. Контроль соревновательной деятельности футболистов: Методические рекомендации. М.: Высшая школа, 1982. 24 с.