

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ

***Техническая подготовка  
футболистов на  
различных этапах  
спортивной подготовки***

Составитель: Шаталов Игорь  
Николаевич, тренер-преподаватель  
МАУ ДО СШ ст.Выселки

Ст.Выселки  
2023г.

В России футболом занимается более трех миллионов человек и с каждым годом число поклонников этой игры растет. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением игровых ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру.

Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Заваров А. в своих работах пишет: «техника в футболе - это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике.

Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных). Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают обучение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол».

Техническая подготовка обеспечивает высокий уровень тактических возможностей футболистов. Губа В.П. в своих работах отмечает: «чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций, используемых в игре для достижения поставленной цели».

Сложность выполнения технических действий обусловлена жестким противодействием с соперниками. Поэтому технические приемы разучиваются и

доводятся до автоматизма в условиях тренировочной деятельности, а для совершенствования технических приемов необходимо применять различные ситуации, близкие к игровой деятельности.

Для футболиста важными двигательными качествами являются ловкость, быстрота, точность движений, способность координировать свои действия. Сочетать все эти качества возможно, только имея высокий уровень функционального совершенствования работы центральной нервной системы, которая обеспечивает координацию сложных двигательных действий.

Современный уровень футбола характеризуется высоким исполнительским мастерством, которому свойственно быстрота и рациональность действий. Индивидуальная подготовка футболиста высокого уровня складывается из различных компонентов: физической, технической, тактической, теоретической, волевой подготовки. Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры.

Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причина отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов. Кузнецов А.А. отмечает в своих работах: «прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером. Обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом». В работах, посвященных обучению техническим приемам в футболе, Золотарёв А.П. пишет: «необходимо обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и

поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом. Начать формировать у игроков 9-10 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей».

Программа в нашей спортивной школе по футболу рассчитана на 10 лет. Возраст спортсменов, которые участвуют в реализации программы спортивной подготовки по футболу от 7 до 18 лет.

Многолетняя подготовка юных спортсменов включает несколько этапов, которые имеют свои задачи и продолжительность (таблица 1): этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность начального этапа спортивной подготовки три года, возраст для зачисления в группы начинается с 7 лет, количество человек в группе 14.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжается 5 лет, возраст для зачисления в группы начинается с 10 лет, количество человек в группе 10.

Этап совершенствования спортивного мастерства продолжается без ограничения в сроках, возраст для зачисления в группы начинается с 14 лет, количество человек в группе по ФГОС.

*Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»*

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость группы</b>
<i>Этап начальной подготовки</i>	3	7	14
<i>Тренировочный этап</i>	5	10	10

<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Без ограничений	14	6
--	-----------------	----	---

Как отмечает Золотарёв А.П.: «проведенные исследования изучения учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволили прийти к выводу об относительной условности деления на периоды и необходимости планирования отдельных этапов подготовки, направленных на накопление и реализацию функционального и технико-тактического потенциала игроков». Критериями классификации технической подготовки в футболе является характер игровой деятельности. В футболе, в соответствии с этими критериями выделяют две области – техническая сторона игрока, который находится на поле (полевой игрок) и техническая сторона игрока, стоящего в воротах (вратаря). В процентном соотношении технической подготовке футболистов на этапе начальной подготовки отводится 35- 45% тренировочного объема для детей, которые занимаются около года и больше одного года. Такой большой объем не предусмотрен больше ни на одном этапе спортивной подготовки. На следующих этапах подготовки (тренировочном), техническая подготовка в первые 2 года занимает 26%-34% тренировочного времени, свыше 2 лет 18%-23% тренировочного времени. На этапе совершенствования спортивного мастерства - технической подготовке уделяется 13%-17% тренировочного 10 времени (таблица 2).

*Таблица 2 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»*

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10

Губа В.П. в своих работах пишет: «на первом этапе обучения сообщаются сведения о значении, и особенности двигательной задачи, и путях ее решения, формируя соответствующие знания на основе рассказа об изучаемом действии, показывая и сопровождая комментариями, концентрируя внимание на программе действия, и усиливая мотивацию, потребность в овладении техникой и основой движений в футболе. Это способствует формированию представлений об изучаемом действии, так как кроме создания зрительного и логического образа, основанного на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с 11 ощущениями, возникающими при практических попытках решить поставленные задачи».

Голомазов С.В. следующим образом характеризует первый этап подготовки в футболе: «на первом этапе подготовки юных футболистов необходимо научить основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и

обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приемы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и точных и своевременных пасов не может быть хороших футболистов».

Как отмечает Вайн Х. в своих работах по футболу: «на этапах многолетней подготовки отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов. Выбор составляющих технико-тактической подготовки в спортивных играх, это не случайный набор различных тренировочных средств, а подбор тех, которые обладают необходимым положительным воздействием на успешность овладения техникой и тактикой игры».

Техника приемов в футболе постоянно совершенствуется, как и меняется сама игра в футбол. Прогресс игровых действий в футболе развивается благодаря противостоянию двух команд, разработке тренерским коллективом новаторских тактических систем защитных и нападающих действий команд.

При обучении техническим приемам на начальном этапе подготовки главным является многократное повторение технических приемов и их вариативность. Необходимо соблюдать последовательность процесса обучения: – начальная постановка техники; – стабилизация техники; – совершенствование техники. Труд тренера заключается в кропотливом поиске и упражнениях.

Технические приёмы, которые применяют при обучении юных футболистов: «удар по мячу внутренней стороной подъема. Осваивать технику ударов ногами по мячу, лучше с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для ударов по воротам противника с близкого расстояния, удар должен быть недостаточно сильный, но точный. Удар по мячу серединой подъема применяют при передачах на средние и длинные расстояния, выполняя его с прямого разбега. Удар по мячу внутренней частью подъема применяются при обстреле ворот соперника, выполняя штрафные и угловые удары и, передачи с флангов. Удар по мячу внешней частью подъема, применяют

при обстреле ворот, или используя угловые и штрафные удары, иногда при скрытой передаче мяча партнеру (при этом ударе мяч закручивается, отклоняясь в сторону, поэтому направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча). Удар по мячу носком применяют в сырую погоду, или с небольшого замаха, при единоборстве с противником, когда стараются вытолкнуть мяч. Одним из наиболее сложных технических приемов это удар по мячу с лёта. Здесь необходимо обратить внимание на правильное соприкосновение бьющей ноги с мячом, юному футболисту надо повернуться лицом к летящему мячу в момент его приближения, и наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Если удар в середину мяча выполняется технически правильно, то мяч летит точно в цель, эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней и внешней частями подъема. Удар с полулета очень сильный удар и выполняется в момент отскока мяча от земли, его используют при дальних передачах, и выполняют как серединой, так и внешней частью подъема. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад».

Как замечает в своих работах Губа В.П.: «каждое повторение какого-либо технического приема в нервно-мышечной системе формирует его образ, который представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответа мышц на эти команды. Под ответом понимается напряжение и расслабление мышц в определенные моменты движения, и чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. При больших перерывах между повторениями образ, или нервно-мышечная память, разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной». Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «на начальном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приемов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. И основная задача - добиться, чтобы уже у юных игроков

передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью, и при приеме не отскакивал на несколько метров».

Анализ техники подразумевает общие требования к различным характеристикам, при этом внимание уделяют эталону, на который надо ориентироваться при построении системы движений. Но неоспоримый факт, что у большинства футболистов техника индивидуальная, которая зависит от особенностей телосложения и функциональных возможностей игрока. Индивидуальная техника соответствует основным требованиям, отличается от стандартной техники только деталями. Техника некоторых футболистов выходит далеко за рамки стандартной, поэтому является уникальной и узнаваемой.

Скитневский В.Л. с соавторами констатирует «Чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения технике футбола на ранних этапах начальной подготовки в спортивных школах, тем успешнее можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола».