МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ

Особенности подготовки юных футболистов в современных условиях

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

Ст.Выселки
2023г.

Введение

Физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязаны с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием и, следовательно, оказывают большое влияние на развитие человека. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, способствующей развертыванию воспитания, т.е. деятельности.

Футбол, как и другие виды спортивных игр в спортивной школе используется для физического развития ребят, воспитания у них моральных и волевых качеств. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у игроков основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

В спорте представлены практически все виды деятельности детей: познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная и др. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение детей в педагогически целесообразном направлении. В ходе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Каким образом? Здесь возможны две связи: непосредственная и опосредованная.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе занятия спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач - как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т.д. - представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности заключается здесь в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движение становится способом познания и освоения окружающего мира.

Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в

виде крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Занятия спортом зачастую используются как средство снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе спортивной деятельности происходит нравственное развитие участников. Оно связано с формированием у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика - стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

Занятия спортом разворачиваются в коллективе, где принято общение. Именно оно является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся. С самого начала занятий спортом дети начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, дети учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах команды. Под руководством тренера укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы и т.д.

В процессе индивидуального развития человека происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям в тренировочном процессе, но уровень их может даже снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сенситивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если

акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- координационные способности - наибольший прирост с 5 до 10 лет;
- быстрота - развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- сила - развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- скоростно-силовые качества - развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14-16 лет;
- гибкость - развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, в 13-14 лет, 15-16 лет,
- выносливость - развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности - и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

В процессе обучения двигательным действиям сенситивным периодом считают 5-10 лет.

Особую роль в технической подготовке имеют врожденные функциональные связи и приобретенные. Следует учитывать генетически ведущие части тела юного спортсмена, которые являются сильной стороной развития организма. В педагогическом отношении здесь необходим на первых порах свободный выбор. В противном случае будет угнетаться генетическая предропределенность. Отсюда очевидно, что переучивание «левши» на противоположную ведущую нецелесообразно.

Содержание

В современном футболе исполнительское мастерство основывается на атлетизме, скоростной технике, уровне тактического мышления и успешной реализации их в условиях игры. Исходя из этого, в качестве базовых моментов в методологии подготовки целесообразно принять следующие принципы: оптимальную интенсификацию, многолетнюю атлетическую подготовку, нестандартную тактическую подготовку, непрерывную игровую подготовку, поэтапную индивидуализацию.

Оптимальная интенсификация в футболе проявляется:

- в увеличении плотности игровых действий в соревнованиях, т.е. увеличении количества их выполнения в единицу времени;
- уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз;
- быстроте и стремительности тактических взаимодействий, сокращении количества игровых ходов.

При реализации технико-тактических навыков в условиях игры срабатывают своеобразные негативные «ножницы», обусловленные разницей между условиями их совершенствования в тренировочном процессе и реальным воплощением в игровой обстановке. Также очень часто даже у лучших учащихся спортивных школ проявляется неспособность к эффективной деятельности при коротких игровых режимах. В основе этого лежит отсутствие психологической и особенно физиологической готовности.

В тренерской среде и в настоящее время часто ставится вопрос о том, возможна ли интенсификация в детско-юношеском футболе? Во-первых, речь идет о разумном и последовательном увеличении интенсивности тренировочных занятий в связи с возрастным и спортивным онтогенезом. Во-вторых, если мы не перейдем на путь интенсификации в подготовке юных футболистов, то этим поставим их в еще худшие условия, т.к. по функциональной подготовке и состоянию сердечно-сосудистой системы они будут явно не готовы воспринимать современные режимы игровой деятельности.

Конкретная реализация методологической линии по интенсификации подготовки юных футболистов должна основываться на применении передовых методов подготовки. Ведущим здесь является интервальный. Требуют широкого распространения метод круговой сопряженной работы и метод комплексных тренировок. В первом случае, на основе организации по круговому методу,

развиваются или совершенствуются одновременно несколько сторон подготовленности (например, физическая и техническая; физическая и тактическая). При комплексных тренировках идет поочередная работа над атлетической подготовленностью и технико-тактической подготовкой. В обоих случаях акцентируются строго дозированные работа и отдых.

В технической подготовке внимание должно быть обращено на сокращение временных рамок при выполнении технических приемов.

В тактической подготовке интенсификация осуществляется за счет ограничения временных и пространственных характеристик при выполнении тех или иных тактических схем и качественного изменения состава сопротивления (увеличения веса отягощения при сопряженной подготовке; активизации сопротивления партнеров и увеличения их числа). В планировании интенсификация подразумевает применение ударных воздействий: ударные нагрузки внутри отдельного занятия; ударные тренировочные дни; ударные микроциклы.

Стратегия интенсификации педагогического процесса в связи с возрастным и спортивным онтогенезом выглядит следующим образом:

- младший возраст: интенсификация выполнения отдельных упражнений за счет применения соревновательно-игрового метода;
- средний возраст: интенсификация тренировочной деятельности акцентирована по разделу «скоростная техника» с одновременным уменьшением рабочих объемов;
- старший возраст: дискретная (т.е. на отдельных этапах и микроциклах) интенсификация тренировочного процесса за счет средств специальной подготовки.

В подготовке футболистов используется многолетняя атлетическая подготовка (упражнения ОФП и СФП), нестандартная тактическая подготовка, непрерывная игровая подготовка и поэтапная индивидуализация.

В младшем возрасте атлетическая подготовка носит комплексный характер с интегральным воздействием на все физические качества. Средствами атлетической подготовки являются подвижные игры, эстафеты, гимнастика, акробатика, различные полосы препятствий. В среднем возрасте атлетическая подготовка имеет дифференцированный характер, т.е. идет воздействие на отдельные физические качества с определённым акцентом на отстающие группы мышц. В этом же возрасте происходит овладение техникой специальных силовых

упражнений: жимом лёжа, приседаниями и т.д., но при этом используется облегчённый гриф от штанги, гири и гантели среднего веса.

В старшем возрасте атлетическая подготовка преимущественно специального характера – воспитывается так называемый игровой атлетизм. Силовые качества совершенствуются и развиваются в том направлении, которое характерно для их применения в футболе. Например, совершенствуются и развиваются не просто сила, а «быстрая сила», не просто прыгучесть, а прыжки с укороченным временем отталкивания при активном физическом воздействии соперника. Основной акцент в такой подготовке – на совершенствовании ведущих звеньев подготовленности данного спортсмена. Перечислю виды занятий по атлетизму в старшем возрасте: собственно силовая подготовка, включая упражнения на тренажёрах, кроссовая подготовка, скоростно-силовая подготовка на основе лёгкой атлетики, сопряжённая подготовка и комплексные тренировки с активным использованием в них отягощений.

Нестандартная тактическая подготовка включает совершенствование комбинационной командной игры и развитие индивидуальных специальных тактических способностей спортсменов.

В моем понимании общее время конкретного тактического хода футболиста включает: время восприятия игровой ситуации, время выбора адекватного решения и время двигательного ответа. Выбор адекватного решения базируется на так называемом оперативном мышлении. Предлагаются следующие схемы нестандартной тактической подготовки.

- Младший возраст: совершенствование моторных компонентов двигательной реакции и времени восприятия на основе различных подвижных игр; изучение индивидуальной тактики и простейших групповых взаимодействий.
- Средний возраст: развитие оперативного мышления с помощью специальных творческих игр и алгоритмических задач; дальнейшее изучение и совершенствование групповых взаимодействий; изучение основ командной тактики.
- Старший возраст: совершенствование тактического мышления с помощью моделирования специфических ситуаций как на макете игровой площадки, так и на практических тренировках; углубленное совершенствование командной тактики с акцентом на специфике индивидуальных тактических действий, позволяющих эффективно использовать сильнейшие стороны подготовленности конкретного спортсмена.

При осуществлении учебно-тренировочной работы в детских спортивных школах явно наблюдается излишняя запрограммированность. Отсюда - минимальное творчество детей во время игровой деятельности, нехватка самобытности и неумение реализовать свой технико-тактический потенциал в условиях соревнований.

Осуществление непрерывной игровой подготовки должно идти на основе применения соревновательно-игрового метода, изменения обстановки и условий при выполнении технико-тактических упражнений с регулярным применением интегрированных упражнений и сопряженной подготовки. Особенности непрерывной игровой подготовки в связи с возрастом представляются следующими.

- Младший возраст - обучение посредством игры; постоянное включение в тренировочный процесс подвижных игр и эстафет.
- Средний возраст - регулярное применение упражнений игрового характера; вариативность обстановки и условий выполнения тренировочных упражнений.
- Старший возраст - систематическое проведение мини-турниров типа «2 x 2», «3 x 3», «4 x 4» на всех циклах и этапах годовой подготовки.

Поэтапная индивидуализация юных футболистов означает целенаправленную реализацию способностей и возможностей детей на основе учета индивидуальных особенностей личности. На основании опыта работы предлагается выделить две ступени поэтапной индивидуализации:

- Младший возраст - 1-я ступень - индивидуализация процесса обучения при овладении общими технико-тактическими основами игры, чаще называемыми «школа футбола».
- Средний возраст - 2-я ступень - индивидуализация на групповом уровне (специализация по игровым амплуа) и индивидуализированное воздействие на подтягивание «слабых» сторон во всех разделах спортивной подготовки.
- Старший возраст – 3-я ступень – углублённая индивидуализация на основе акцентированного совершенствования «сильнейших» параметров спортивной деятельности и компенсаторного воздействия на «отстающие» звенья подготовки.

Представляю таблицу (стр. 11) обобщающую методологические направления тренировочного процесса в связи с отдельными разделами подготовки.

Возраст	Виды подготовки		
Младший	Атлетическая	Техническая	Тактическая
	Воздействие	Элементарные двигательные навыки	Индивидуальная.
	Комплексное		Простейшие групповые взаимодействия.
Средний	Дифференцированное с учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств.	«Школа футбола»	Групповые взаимодействия. Основы командной тактики.
Старший	Специализированное, преимущественно на «сильные» стороны.	Сложно- координационные движения, специализация с учётом игрового амплуа	Командная тактика в связи со спецификой конкретного соперника

В практической учебно-тренировочной работе поэтапная индивидуализация осуществляется путем разработки специальных, сугубо индивидуальных упражнений для обучения и совершенствования, индивидуальных критериев (контрольных нормативов) комплексного, в нашем случае, педагогического контроля.

Заключение

В заключение подчеркну, что спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Литература

1. Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков «Теория и методика физического воспитания» М. ФиС., 1976. 2. В.Н. Платонов «Подготовка квалифицированных спортсменов» М., ФиС., 1986.
3. В.М. Волков и В.П. Филин «Спортивный отбор» М., ФиС., 1983.
4. С.А. Полиевский «Технические средства обучения в спортивных играх», К., «Здоровье», 1986г.
4. Журналы: «Дополнительное образование и воспитание», «Внешкольник».