

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ПОДРОСТКОВ В ФУТБОЛЕ

**И.С. Анискевич, ст.
преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»**

**С.В. Лашкевич,
ГГУ им. Ф. Скорины, Беларусь**

**Е.В. Подшибякин, учитель отдельной дисциплины (физическая культура,
основы безопасности жизнедеятельности)
ВУНЦ ВВС «ВВА» Кадетский корпус (инженерная школа)**

Ключевые слова: *Эффективность, техническая подготовка, тактическая подготовка, многолетняя тренировка, планирование.*

Аннотация: Характерной особенностью современного Российского футбола в последние годы, является отсутствие частых значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене.

Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, хорошо технически и тактически подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном российском футболе. Отмечаемое в последние 10-15 лет отставание наших футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией, в связи, с чем подчеркивается возрастающая важность технико-тактической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность российских спортсменов на международной арене.

Актуальность исследований последних лет наиболее важные направления дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности технической и тактической подготовки юных футболистов, выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Обусловленность технической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности юных футболистов предусматривает необходимость изменения и построения ее по принципу интегральной подготовки.

Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика обучения техническим приёмам на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной и, следовательно, недостаточно эффективной, что подтверждает актуальность исследования по разработке экспериментальной методики обучения техническим приёмам, которые непосредственно задействованы в тактических действиях игроков, и сравнения экспериментальной методики обучения техническим приёмам с общепринятой методикой в спортивной школе.

Общепринятым считается, что в детско-юношеском футболе многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная тренировка; □ спортивное совершенствование.

На первом этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств.

На втором и третьем этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи четвертого этапа - совершенствования - заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков. Совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в игре.

Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определяются возрастными границами. Если условно обозначить вышеуказанные границы по годам, то это примерно будет выглядеть так:

1. Начальная подготовка - 8-10 лет;
2. Начальная специализация - 11-12 лет;
3. Углубленная подготовка - 13-15 лет;
4. Спортивное совершенствование - 16-18 лет.

Указанная возрастная периодизация многолетней подготовки спортивного резерва в футболе несколько условна и необходима, чтобы более четко увидеть разницу в планировании на разных этапах подготовки.

Такой дифференцированный подход нужен, чтобы увидеть принципиальную разницу в поэтапном и годичном периодах подготовки. И, видимо, самое главное – представить качественное различие целей, чтобы стратегически правильно сориентироваться в многолетнем планировании. Известно, что планирование является одним из основных элементов управления тренировочным процессом. Цель планирования - обеспечить должное формирование организма в многолетнем плане.

Планирование тренировки определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле, закономерностями развития и становления спортивной формы, периодизацией, календарем спортивных соревнований.

Известно, что тренировка с юными футболистами проводится круглогодично и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Данные о построении тренировочного процесса футболистов различной квалификации показывает, что периоды годичного цикла тренировки имеют разную продолжительность по времени.

В зависимости от возраста, подготовленности и календаря соревнований, длительность отдельных циклов уменьшается или увеличивается.

Действующие учебные программы предписывают соблюдение следующей периодизации годичного цикла тренировки.

Подготовительный период. В этом периоде, как правило, восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки юных футболистов, в большом объеме осуществляется физическая и волевая подготовка. Этот период характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Значительный объем нагрузки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе главное внимание уделяется повышению функциональных возможностей, разносторонней общефизической подготовке юных футболистов. Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Большой объем на данном этапе отводится упражнениям, развивающим выносливость, силу, ловкость, гибкость и в меньшей степени упражнениям на развитие быстроты и упражнениям скоростно-силового характера. С учетом методических рекомендаций, вначале не рекомендуется проводить товарищеские игры, так как организм футболистов еще не готов к большим напряжениям, предъявляемым состязанием. Товарищеские игры рекомендуется проводить в конце этапа.

В аспекте развития общей выносливости (аэробных возможностей) в начале этапа эффективны ежедневные занятия. Для этого рекомендуется в конце второй тренировки (любой направленности) в течение 10-15 минут проводить малоинтенсивные кроссы (ЧСС – 140-150 уд/мин.). Как известно, сочетание таких упражнений повышает аэробную производительность организма. Кроме того, аэробная нагрузка в конце тренировки ускоряет окисление молочной кислоты, накопленной в крови под воздействием предшествовавшей нагрузки. Начиная с середины этапа, рекомендуется проводить одно занятие для развития общей выносливости; его вполне достаточно для ее поддержания. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях (с установлением снежного покрова - бег на лыжах), с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС не более 140-160 уд/мин. Это, в основном, непрерывный вид работы (равномерный, переменный методы тренировки).

Также в это время значительно увеличивается внимание к специально - физической подготовке, прежде всего, скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике игры, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих, развития специальной выносливости.

При этом следует планировать нагрузку аэробно-анаэробной направленности. ЧСС в пределах 150-175 уд/мин. Для этого применяются как неспецифические, так и специфические упражнения. Координационная сложность упражнений возрастает постепенно.

На специально-подготовительном этапе осуществляется непосредственная подготовка к соревнованиям. Принято считать, что специальная физическая подготовка и, в частности, скоростно-силовая подготовка, работа над специальной выносливостью, занимает ведущее место в занятиях. При этом особое внимание уделяется адаптации двигательных навыков к усложненным игровым условиям.

На этом этапе большое внимание необходимо уделить адаптации двигательного аппарата (после участия в тренировках, контрольных играх в закрытом помещении) к условиям естественного грунта и одновременно подготовка к увеличению интенсивности тренировочных нагрузок. При этом рекомендуется несколько сократить объем работы, но повысить ее интенсивность.

Изменяются и методы тренировки, от равномерного и переменного к повторному и интервальному. Широко ведется отработка технических элементов и вариантов игры.

Соревновательный период. Продолжительность соревновательного периода (6-8 месяцев) требует целенаправленного распределения задач, как в ходе сезона возрастающее утомление можно снять только посредством правильно сбалансированного планирования. Тренировка в этом периоде направлена на поддержание общей и начальной подготовленности. При этом средства тренировки в технике и тактике игры преимущественно направлены на повышение устойчивости и вариативности технических и тактических действий.

В соревновательном периоде, в основном, планируются тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие аэробных и анаэробных возможностей.

Ряд исследователей подчеркивают, что если у футболистов в этот период происходит снижение анаэробных возможностей, то трудно вести тренировочную работу по поддержанию должного уровня физической подготовленности. В этом случае планируются тренировочные нагрузки, направленные на повышение общей.

Переходный период. Данный период необходим для снятия утомления, которое накопилось за соревновательный период, для восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма.

При этом не рекомендуется прекращать активные занятия физическими упражнениями, что позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. Объем нагрузки уменьшается. Рекомендуется переключиться на неспецифические средства тренировки. Занятия другими видами спорта (теннис, плавание, спортивные и подвижные игры и др.) способствуют сохранению работоспособности, при этом, двигательный аппарат вынужден поднять различные движения, в которых участвуют пассивные его части, а части, которые были заняты в специфически соревновательном виде, отдыхают.

Если говорить о подготовке юных футболистов, то необходимо учитывать следующее. Распределение объемов компонентов тренировки для различных возрастных периодов подготовки юных футболистов в ДЮСШ выглядит следующим образом.

Рекомендации действующих учебных программ следующие. Возраст учащихся с 8 до 10 лет (этап начальной подготовки). Физической подготовке рекомендуется отводить 40-45 % от общего объема материала практических занятий, технико-тактической подготовке - 55- 60%.

Возраст учащихся с 11 до 13 лет (этап начальной спортивной специализации). Физической подготовке - 35-40 %. Техничко-тактической подготовке - 60-65%. Проводить не менее 20-25 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся. Возраст учащихся с 14 до 15 лет (этап углубленной тренировки). Физической подготовке - 30-35 %. Техничко-тактической подготовке - 65-70 %. Проводить не менее 30-40 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся.

Возраст учащихся с 16 до 18 лет (этап спортивного совершенствования). Физической подготовке - 20-25 %. Техничко-тактической подготовке - 75-80 %. Проводить не менее 40-45 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся.

Как отмечают специалисты, в системе двухразовых тренировочных занятий в день существенное значение имеет направленность средств восстановления. Поэтому, для полного восстановления нужна схема, обеспечивающая восстановление с помощью соответствующих педагогических и медико-биологических средств.

Планирование нагрузок и отдыха в рамках малых циклов занимает в работе тренеров центральное место.

Из всего многообразия задач, стоящих при планировании работы в микроциклах, следует выделить две главные: определение целесообразной величины и направленности отдельных тренировочных занятий; рациональное распределение этих занятий в рамках цикла.

Методические подходы при решении этих должны основываться на: характере протекания процессов утомления и восстановления, вызванных воздействием нагрузок отдельных тренировочных занятий и их сочетаний; роли данного микроцикла в общей структуре этапа; подготовленности футболистов; календаре соревнований.

В игре футболисты выполняют многократные рывки, остановки, с изменением направления, поэтому с учетом этих положений, особое внимание уделялось фактору устойчивости двигательных навыков к сбивающим факторам.

В специальной литературе имеются экспериментальные данные, которые приводят к предварительным выводам о рациональности использования вместо комплекса жестких структурных единиц в годичном цикле принципа полиморфизма (разнообразия) рабочего процесса спортсмена на основе блочных-модульных структур, допускающих различные гибкие перестроения и варианты сценарии. В связи с вышеизложенным выделяли следующие «кванты»:

- этап - логически завершённый, продолжительный по времени период подготовки футболистов, призванный обеспечить кумулятивный тренировочный эффект, за счет которого решаются масштабные задачи учебно-тренировочного процесса, связанные как с выходом на пик спортивной формы, так и с ее снижением до оптимального уровня и обусловленные в первую очередь календарем

соревнований и сроками главных соревнований. Продолжительность этапа может составлять от 1 до 3 месяцев;

- блок - более короткая по сравнению с этапом относительно целостная по содержанию часть тренировочного процесса, решающая задачи, связанные с участием команды в текущих соревнованиях.

В зависимости от характера решаемых задач «блоки» могут быть развивающими (повышение возможностей отдельных функциональных систем организма, совершенствование компонентов технико-тактической подготовленности игрока и тактической подготовленности команды, атлетической подготовленности (скоростно-силовые + координационные способности игрока), синтезирующие (сопряжение возможностей, достигнутых отдельными спортсменами и командой в предыдущих блоках), поддерживающие, снижающее и др. Продолжительность блока - от 2 до 3 недель.

Модуль - серия тренировочных дней, направленная на решение какой-либо частной (промежуточной) задачи тренировочного процесса и обусловленная взаимодействием процессов утомления и восстановления в зависимости от чередования нагрузок. Продолжительность модуля составляет 3-7 дней; фрагмент - несколько тренировочных занятий, иногда дней, позволяющих при необходимости корректировать процесс решения задач, запланированных в модуле. Процесс корректировки модуля может быть связан с введением дополнительных тренировочных дней или занятий, изменением последовательности тренировочных занятий или их отменой (фрагменты в данном случае могут быть названы корректирующими и уточняющими). Выходной день или несколько выходных могут составлять отдельный фрагмент тренировочного процесса, так называемый, фрагмент отдыха).

Следует отметить, что деятельность в футболе настолько многогранна, что одни недостатки, например, физической подготовленности, могут компенсироваться высоким технико-тактическим мастерством, психической устойчивостью и т.д. Задача школ высшего спортивного мастерства - воспитание подготовленных юных футболистов с развитием всех сторон подготовленности: физической, технико-тактической, функциональной, психологической. Из среды таких школ высшего спортивного мастерства в дальнейшем вырастают и проявляются настоящие таланты, у которых при явном преобладании одних качеств, другие, благодаря «школе», остаются на достаточно высоком уровне.

Выводы. Подготовка молодых футболистов, в том числе техническая, построена на поэтапном всестороннем развитии физических и психических качеств.

Процесс подготовки должен быть выстроен с учётом функциональных возможностей организма игрока и приемлемым по уровню нагрузки для определённого возраста. Исходя из этого, в обзоре литературы поднимается проблема необходимости использования грамотно выстроенной системы тренировки юных игроков в детско-юношеских спортивных школах с учётом возрастных особенностей и уровня футболиста.

Литература

1. Балахов, А.Н. Примерная образовательная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов с направленным развитием двигательных способностей, основанная на одном виде спорта (футбол). Ч.

1 [Текст]. - Нальчик : КБГУ, 2017. - 135 с.

2. Гибадуллин, И.Г. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография / И. Г. Гибадуллин, В. С. Кожевников ; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Ижевский гос. технический ун-т". - Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2011. – 151С.

3. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 - 9 лет / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков; Российский футбольный союз. - Москва: [Граница], 2008. - 271 с.

4. Готовцев, Е.В. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, В.С. Шелестов ; М-во образования и науки РФ, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Воронежский гос. архитектурно-строительный ун-т". - Воронеж : Воронежский ГАСУ, 2014. - 63 с.

5. Григорьян, М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Григорьян Михаил Романович; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар, 2009. - 24 с.

6. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / Александр Кузнецов; Российский футбольный союз, Региональная общественная орг. "Об-ние отечественных тренеров по футболу". - Москва: Профиздат, 2011. – 406 с.