

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

**Мельников Сергей Александрович,**

тренер-преподаватель, МБУДО СШ № 6,

г. Белгород;

**Пушкарев Антон Владимирович**

тренер-преподаватель, МБУДО СШ № 6,

г. Белгород

## **КОНФЛИКТ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКИ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются конфликт игры и тренировки в футболе.

**Ключевые слова:** конфликт, тренировочный процесс, подготовка специалистов.

Игра в футбол раньше была занятием рабочих – в нее играли только те, у кого было мало шансов проявить себя в какой-либо иной области. Футбол однозначно считался чисто мужским делом.

К настоящему времени игра изменилась до неузнаваемости, причем наибольший скачек произошел в области спортивного снаряжения и оборудования полей. Сегодня мы видим великолепные стадионы, качественную форму, специальную обувь, да и сам мяч уже не такой, каким играли раньше.

Однако меньше всего процесс коснулся вопросов подготовки футболистов. Игра шагнула далеко вперед, следовательно, она требует более профессионального подхода к тренировочному процессу. В основе работы футбольного тренера должно лежать понимание сути и содержания игры.

Хотя это может показаться очевидным, пунктирными линиями на данном рисунке обозначены два основных направления, по которым идет игра в футбол. Именно так ее видят большинство тренеров, игроков и болельщиков.

Современный футбол можно смело назвать «вертикальным». Игра по большей части смещается вверх и вниз по полю, то есть игроки перемещаются либо

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта прямо вперед (в ходе атаки). Либо прямо назад (при возвращении на свою половину поля).

Основоположником этого стиля считают сэра Альфа Рэмси, который в 1966 г. на чемпионате мира привел сборную Англии к победе, применив систему игры 4-3-1-2, позже преобразованную в систему 4-3-3.

Тенденции к «вертикальной» игре полностью изменила требования к футболистам, выведя на первый план мощных, сильных и агрессивных игроков. В результате меньше внимания стало уделяться специальной технической подготовке игроков и поперечным перемещениям по полю.

Практическая сторона вопроса.

Отнюдь не случайно, что во многих школах приоритет получили наиболее агрессивные стороны игры часто в ущерб техническому мастерству футболистов.

Футбол – прежде всего соревнование, и этим легко манипулировать. Не составляет большого труда выделить агрессивные элементы игровых действий и поставить их во главу угла в работе со спортсменами. Противоборству можно научиться в ходе небольших игровых эпизодов, когда наблюдается большая скучность игроков на относительно небольшом участке поля и каждый игрок владеет мячом очень недолго.

В течение уже довольно длительного времени программы подготовки английских футболистов нацелены преимущественно на формирование у них агрессивного атакующего стиля игры. В результате специалисты стали часто замечать недостатки в технике игры и малое количество игровых действий, проводимых поперек поля, у тех английских игроков, кто вырос и учился играть в футбол в Англии. Логично предположить, что если игрока все время учили вести действия только в одном направлении (по длине поля), у него не только не будет достаточного набора технических навыков, он просто не сможет видеть все разнообразие вариантов действий, возможных в той или иной ситуации.

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Почему так произошло? Ответ прост: если основной упор все время делается на агрессивную атакующую игру, будут иметь место упущения в обучении действиям, проводимым по ширине поля. В конце концов, движение в боковом направлении (в сторону) не часто встречается в обыденной жизни. По большей части, человек движется (ходит, бежит, прыгает) вперед.

Это в некоторой степени может служить объяснением тому, что большинство перемещений в ходе тренировок и игр футболисты осуществляют вперед-назад по длине поля.

Недостаток в тренировке упражнений, требующих боковых перемещений, не может не сказаться на физической подготовленности игроков. Многие часто встречающиеся в футболе травмы (в области паха, коленного сустава и др) напрямую связаны с дефицитом упражнений с боковыми перемещениями и как следствие с недостаточной физической силой мышц и связок, отвечающих за исполнение такого рода движений.

Чрезмерное или неправильное применение в тренировке упражнений с отягощениями не способствуют развитию силы, требуемой для боковых перемещений, и часто оказывает негативный эффект, приводя к травмам.

Работа с отягощениями, бесспорно, служит важной составляющей отдельных элементов подготовки футболистов, таких, например, как развитие мышц верхней части тела, но если спортсмен выполняет силовые упражнения с отягощениями неверно, положительных результатов это не дает. Например, использование в работе над беговыми шагами неправильных упражнений, при которых излишнее напряжение развивается в подколенной сухожилии, значительно повышает вероятность травмирования этого элемента опорно-двигательных аппаратов.

Печально, но факт, что на сегодня день наши тренеры и спортсмены слишком сильно жаждут успеха, и эта жажда часто заставляет их включать в тренировку упражнения с отягощениями неоправданно рано и без должной осторожности.

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Правильная подготовка спортсменов должна основываться с учетом следующего положения.

Вес тела и гравитация создают особую рабочую среду, преодолеть которую можно только путем приложения физической силы. Ее проявление происходит за счет сокращения мышц, и когда физическое усилие превышает силу тяжести, происходит движение.

Проще говоря, при подготовке спортсменов следует придерживаться следующей философии: «Мышцы реагируют на физическое напряжение и развиваются соответственно».

Что это означает применительно к подготовке футболистов. В работе с игроками следует стремиться к тому, чтобы он овладел как можно большим набором движений. Для развития разнообразных технических и физических качеств футболист должен тренироваться в той среде (в физическом смысле), в которой ему предстоит их применять.

Так как боковые перемещения и тренировочные средства с использованием сопротивления дают наилучший результат для развития физических качеств игрока и овладения им техническими навыками, они должны широко применяться в разнообразных форматах тренировочных упражнений. Чтобы получить всесторонне подготовленных игроков, нужно применять правильные методы тренировки.

Различные формы тренировок

Современный футбол требует применения различных тренировочных методов, призванных обеспечить подготовку игроков, владеющих широким диапазоном специальных игровых навыков. Для правильного подбора средств и методов работы тренер должен четко разбираться в различных формах тренировки и их эффектах.

Пример: Бытует мнение, что если футболист, выполняя бег, будет тащить за собой по земле какой-либо тяжелый предмет, он разовьет силу, которая поможет ему лучше бегать на поле.

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Безусловно, кое-что это упражнение даст, но беговая подготовка футболиста- процесс гораздо более сложный, и бег с отягощением решает только одну из комплекса задач. Возникает вопрос почему? Ответ в том, что это упражнение никак не способствует овладению правильной техникой бега. Решение заключается в том, чтобы применять широкий диапазон тренировочных средств, которые на фоне правильной техники бега обеспечивали бы дополнительное сопротивление. Существует немало аспектов беговой подготовки футболиста, и задачи тренера заключается в том, чтобы их выделить и работать целенаправленно, а не ограничивать тренировку стандартными тренировочными сериями. Иногда самые простые упражнения дают колоссальный эффект.

#### **Формирование хороших и плохих привычек.**

Отдельные присущие человеку качества в некоторой степени обуславливают процесс освоения спортивных навыков. Не подлежит сомнению что людям свойственно стремление выполнять действия как можно более простым способом, и это не может не оказать влияние на тренировочный процесс, в том числе и в футболе.

В любой сфере жизни бывают хорошие и плохие привычки, и футбол не является исключением. У многих футболистов мы видим как хорошие, так и плохие привычки, что зависит от той подготовки, которую они пришли. Может показаться удивленным, как много игроков на сегодняшний день в игровых ситуациях принимают решения, основанные на жестком наборе правил, установленных когда-то их тренером.

Действия футболиста в играх определяются системой подготовки, которую он прошел. Если эта система неправильная, она будет вредить игроку. Высокое качество игры определяется исключением ошибок.

**Тренировка силовых качеств и формирование хороших игровых привычек.**

## Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

Некоторые фирмы человеческого поведения могут быть очень полезны в тренировке, некоторые, наоборот, вредны. Целесообразно использовать лучшие поведенческие инстинкты игрока для максимального развития его потенциала. Следует помнить, что отдельные особенности футболистов могут лимитировать процесс совершенствования спортивного мастерства. Игроки могут быть:

а) не желающим ничего менять: «Мяч попал мне на левую ногу! Я е могу играть левой ногой!»;

б) стремящимся к изменениям: «Ничего страшного, я смогу сыграть и по-другому!»

Важно, чтобы тренер правильно работал с игроками с самого раннего возраста, стараясь привить ему широту взглядов и развить восприимчивость ко всему новому, что открываются перед ним. Подход к тренировке должен быть всегда основан на позитивном отношении и мышлении игрока. Нельзя добиться высоких стандартов игры, игнорируя очевидные моменты, продемонстрированные следующим приемом.

Если имеет место негативное отношение игрока в ходе тренировки к каким – либо действиям, он не может в полной мере реализовать свой потенциал. Правильная организация тренировочного занятия всегда будет стимулировать позитивное отношение к выполнению задания именно так, как это нужно сделать в конкретной ситуации.

Абсолютно очевидно, что если мяч приходит к игроку на левую ногу, он должен уметь сыграть этой ногой. Если ему будет позволено корректировать свою позицию так, чтобы в любой ситуации использовать только «сильную» ногу (что не замедлит войти в привычку), он не сможет в полной мере развит свой потенциал.

Неспособность игрока в любой момент обработать мяч неудобной ногой –это ошибка, которая существенно уменьшает количество возможных для него вариантов действий в ходе матча. Например, при недостаточной или неправильной под-

Актуальные педагогические практики: обобщение и распространение опыта

готовке правши часто могут играть с мячом исключительно на правом флаге. Объяснить это можно многими причинами, но чаще всего это происходит потому, что правшам сложнее передавать мяч налево, когда его блокирует соперник.

В настоящее время на футбольных полях появилось слишком много игроков, которые весь матч играют только «одной ногой». Например, футболист в ходе игры передает мяч только на право, что превращает его как бы в «одного».

### **Список литературы**

1. Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста : Мартин Бидзински ; [пер.: Зубкова А. В.] ; Фонд "Нац. акад. футбола". - Нижний Новгород : Квартал, 2009. - 146 с. : ил.; 21 см. - (Библиотека футбольного тренера).; ISBN 978-5-904541-01-9