

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

**Герасимова Светлана Владимировна,**

инструктор-методист;

**Гордеев Юрий Семенович,**

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород

### ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

**Аннотация.** Спорт – это инструмент духовного воспитания и воли молодого человека. Начинается это воспитание с добровольного отказа от множества маленьких слабостей.

**Ключевые слова:** футбол, подготовка футболистов, физическая подготовка.

*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: 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,

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

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 будут существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов.

*Физическая подготовка футболистов – 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. Она является фундаментом для освоения данного вида спорта, а также 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 то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Специальная физическая подготовка

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

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

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

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.

Из всего этого 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. – Текст : непосредственный.
2. Бетти, Э. Современная тактика футбола / Э. Бетти. – М. : Наука, 1974. – 200 с. – Текст : непосредственный.
3. Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, Ю. Ф. Курамшин. – М., 1981. – С. 98. – Текст : непосредственный.
4. Голденко, П. А. Оценка технико-тактических действий футболистов в игре / П. А. Голденко // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 11-13. – Текст : непосредственный.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

5. Голомазов, С. В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – Текст : непосредственный.
6. Гриндлер, И. Т. Техническая и тактическая подготовка футболистов / И. Т. Гриндлер. – М. : Мир, 1976. – 256 с. – Текст : непосредственный.