

**Современная практическая педагогика:
идеи, поиски, решения**

Шварева Ксения Борисовна,

инструктор-методист,

МБУДО СШ № 6 г. Белгород;

Медведев Александр Владимирович,

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6 г. Белгород;

Зобов Ярослав Евгеньевич;

тренер-преподаватель,

МБУДО СШ № 6 г. Белгород

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Аннотация. В статье рассматривается перспективное направление повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Рост спортивных результатов в современном спорте специалисты связывают не столько с наращиванием объемов нагрузки, сколько с рациональным соотношением ее компонентов, а также с учетом при этом индивидуальных особенностей спортсменов. Однако на практике это перспективное направление повышения эффективности учебно-тренировочного процесса реализуется недостаточно, что связано в том числе и со спецификой деятельности спортсменов в процессе тренировок и соревнований.

Особую актуальность решение этого вопроса представляет для командных спортивных игр и для футбола, в частности. Ведь успех команды в игре зависит как от эффективности коллективных взаимодействий, лежащих в основе создания выгодных ситуаций для завершающих ударов по воротам соперника, так и от индивидуальных действий, лежащих в основе не только создания, но и реализации этих ситуаций.

Следовательно, в любой команде всегда существуют противоречия между индивидуальной подготовленностью и функциональным состоянием юных

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

футболистов, с одной стороны, и задачами коллективной игры, которые независимо от возможностей игроков необходимо решать, с другой стороны.

Поэтому тренеру постоянно приходится решать вопрос: «Что, прежде всего, совершенствовать, коллективные взаимодействия или индивидуальное мастерство?». Для выхода из этой ситуации они применяют индивидуальные занятия, а также коллективные тренировки с использованием индивидуальных, групповых и командных упражнений.

Однако индивидуальные упражнения и тренировки, в которых нагрузка может максимально соответствовать возможностям отдельных футболистов, практически не решают задачу совершенствования коллективных взаимодействий.

В связи с этим возникает вопрос о разработке технологии индивидуализации процесса подготовки юных футболистов на лето, позволяющую учитывать особенности каждого из игроков при проведении индивидуальных тренировок.

Важность учета индивидуальных особенностей спортсменов в процессе тренировки подчеркивается и соответствующим специфическим принципом теории и методики спорта, что подтверждает перспективность этого направления повышения эффективности подготовки футболистов.

Каждый футболист индивидуален. И у каждого тренера есть два насущных варианта: сделать общий план тренировок для каждого, тем самым уравнив шансы, что каждый ребёнок придёт после каникул в примерно одинаковой функциональной и технической форме, либо же сделать акцент на сильные и слабые качества каждого футболиста.

Предпочтём отталкиваться от второго. Досконально изучив, и обговорив, определённые футбольные и психологические моменты с каждым из юных игроков, необходимо совместно с ребёнком прийти к выводу, над чем необходимо работать и чему стоит уделять большее количество времени. Предпочтительнее, периодически во время летнего перерыва поддерживать

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

контакт с каждым из своих футболистов, спрашивая, уточняя и проговаривая все нюансы.

Очевидно, что конкретизация же задач подготовки отдельных игроков и команды в целом позволяет приступить к непосредственному планированию учебно-тренировочного процесса.

Наибольшее количество времени необходимо уделять техническому и психологическому аспекту. Физические кондиции преимущественно набираются во время учебно-тренировочного процесса через групповые и командные взаимодействия. Исходя из этого основной акцент для индивидуальных тренировок следует направить на технический момент, преимущественно на контроль и баланс мяча. А так же на развитие скорости, ловкости и координации при ведении мяча.

Известно, что действия отдельных футболистов во время матча осуществляются в рамках командных взаимодействий. Поэтому приоритетным направлением построения учебно-тренировочного процесса в футболе должно быть планирование нагрузки, соответствующей, прежде всего, требованиям повышения эффективности коллективной соревновательной деятельности с последующей ее коррекцией на основе учета индивидуальных возможностей и задач повышения уровня подготовленности и функционального состояния игроков. В данном случае сопоставление планируемой командной нагрузки с возможностями конкретных игроков позволяет установить для них уровень ее индивидуальной доступности.

Определив индивидуальный уровень доступности планируемой тренировочной нагрузки, можно установить и степень ее целесообразности, т.е. ориентации заданий на повышение эффективности коллективной соревновательной деятельности. В данном случае, если планируемая командная нагрузка, ориентированная на достижение высокого спортивного результата в соревнованиях, отвечает также и требованиям повышения уровня

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

подготовленности и функционального состояния конкретного футболиста, то она может считаться индивидуально целесообразной.

Необходимо отметить, что в командных спортивных играх вообще специалистами неоднократно предпринимались попытки индивидуализировать процесс подготовки игроков, как путем индивидуальных занятий, так и при выполнении упражнений в группах, а также при взаимодействии всей команды. Вместе с тем эти исследования не решали проблему в целом, что заставляет тренеров и по настоящее время искать свои методические подходы.

Чаще всего в футболе тренировки строятся с применением в различных сочетаниях всех форм и методов организации занятий и игроков. Исключение составляют лишь всевозможные игры, игровые упражнения и специально организованные индивидуальные занятия. Однако различные формы организации футболистов и проведения тренировок не исключают возможности реализации индивидуализированных планов подготовки путем создания соответствующих условий выполнения упражнений.

Так, при выполнении специально организованной индивидуальной тренировки каждый игрок выполняет, как правило, те задания и в том объеме, которые определены тренером и обусловлены планом индивидуальной подготовки.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие выводы:

1. Организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки в футболе возможна не только при проведении общекомандных упражнений, но и в условиях индивидуальных тренировок.

2. Дифференцирование нагрузки при выполнении индивидуальных заданий требует либо организации специальных индивидуальных занятий, либо изменения условий выполнения упражнений в соответствии с проектируемым тренировочным эффектом для конкретного игрока.

Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

3. Индивидуализация тренировочной нагрузки должна осуществляться по возможно большему числу критериев подготовленности и функционального состояния каждого из игроков, обуславливающих эффективность его индивидуальной деятельности.

4. Наибольшей эффективностью отличается тот процесс индивидуальной подготовки юного футболиста во время летнего перерыва, при котором футболист и тренер находятся в непосредственном диалоге, для улучшения качества навыков игрока при дозированном подборе определённых упражнений.

5. Важный момент не перегрузить футболиста ни физически, ни психологически.

Список литературы:

- 1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Моделирование тренировки в футболе. – Киев : Здоров'я, 1985.*
- 2. Зайцев А.А., Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов сб. науч. тр. – Смоленск, 2000. – С. 32-40.*