

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Спортивная школа № 1»

РЕФЕРАТ

Система подготовки юных футболистов

Исполнитель:
тренер-преподаватель
МАУ ДО «СШ №1»
Якушин Сергей Анатольевич

Прокопьевск, 2025

Система подготовки юных футболистов

Стремительное развитие спорта высших достижений определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва, которая напрямую связана с эффективностью работы детских спортивных школ различных видов и типов. Футбол был и остаётся самым массовым видом спорта в нашей стране, но при этом по данным исследований продуктивность работы детских спортивных учреждений, занимающихся подготовкой футболистов высокой квалификации, остаётся весьма низкой. Подтверждением данному факту могут служить постоянные неудачи национальной и юношеской сборных команд страны в крупнейших международных соревнованиях по футболу, наблюдаемые в последние годы. Одна из причин сложившегося положения видится в том, что современные достижения спортивной науки не всегда находят должное отражение в практической работе детских тренеров, на что указывает хотя бы тот факт, что последняя учебная программа для спортивных школ по футболу была издана в 1985 году. Другая кроется в необходимости поиска новых путей, оптимизации подготовки, обеспечиваемой не столько за счёт качественного изменения самой системы, сколько за счёт поиска её внутренних резервов.

Одним из таких резервов в системе подготовки юных футболистов видится в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса на основе учёта особенностей структуры двигательных способностей, психического и морфофункционального состояния спортсменов, уровня технико-тактического мастерства индивида. Командные спортивные игры, включая футбол, отличаются тем, что основной объём нагрузок, выполняемых в тренировочном процессе носят специализированный характер, а в качестве приоритетных средств подготовки используются групповые и командные упражнения игрового характера.

В таких условиях учёт индивидуальных возможностей спортсменов в рамках программирования тренировочного эффекта крайне затруднён, особое значение учёт индивидуальных особенностей юных спортсменов приобретает на этапе полового созревания, когда неадекватность тренировочных воздействий адаптационным возможностям организма может привести не к росту тренированности, а к перетренировке и как следствие, развитию патологических состояний и потере перспективных юношей для большого спорта. Вышеизложенное, а также фрагментарность данных о влиянии существующей в практике системы организации нагрузок на уровень и структуру различных сторон подготовленности юных футболистов пубертатного периода позволяют говорить о целесообразности изучения данного аспекта проблемы оптимизации тренировочного процесса в теории и методике подготовки футболистов резерва.

Техническая подготовка юных футболистов

Отмечаемое специалистами отставание в технике владения мячом отечественных футболистов от лучших зарубежных требует внедрения в практику новых, научно обоснованных подходов к построению тренировки игроков начиная с начальных этапов многолетней подготовки [9, с. 15].

Своевременное овладение рациональной техникой игры является важным методическим требованием современного учебно-тренировочного процесса. Как показали последние крупные международные турниры по футболу (чемпионат мира в Германии, чемпионат Европы в Австрии и Швейцарии), в условиях значительно возросшего атлетизма игры, увеличения количества единоборств за мяч приоритетное значение имеет высокий

уровень индивидуальной технической оснащенности спортсменов. До настоящего времени проблема возрастных особенностей соревновательной деятельности (СД) юных футболистов остается практически неизученной. Подобное положение, нашедшее, к сожалению, отражение в действующих программах для ДЮСШ и СДЮШОР, не способствует расширению путей поиска дальнейших возможностей в плане повышения эффективности технической подготовки футболистов. Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов (в частности - о последовательности изучения отдельных элементов техники игры), не изученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом. Анкетный опрос большого числа тренеров, работающих с юными футболистами в разных регионах России, показал отсутствие единого мнения в вопросах как взаимосвязи содержания тренировочной и соревновательной деятельности, так и последовательности начального обучения технике владения мячом [9, с. 25].

Подобное положение еще раз подтверждает отсутствие до настоящего времени единого методического подхода в данном вопросе (возможно, это не следует считать негативным моментом) и указывает на необходимость дальнейших поисков путей повышения эффективности технической подготовки юных футболистов. Многолетние исследования СД юных футболистов позволили установить возрастную динамику структуры основных ее компонентов, специфику их корреляционных связей между собой и результативностью игры [26, с. 23].

Сопоставление полученных данных с аналогичными показателями тренировочной деятельности наряду с анализом учебных программ выявило существенные несоответствия их содержательных компонентов в каждой из рассматриваемых возрастных групп юных футболистов. Так, на удары по мячу ногой в 8-9 лет отводится 28,8 % всех часов программного объема технической подготовки. В тренировке этот момент составляет 54 %, а в соревновательной деятельности - 33,2 %. Для этого же возраста на ведение мяча в программе отводится 9,3%, в тренировке его удельный вес составляет 16 %, в игре - 19 %. На обманные движения (финты) приходится 7 % в программе, 4 % - в тренировке и 12 % - в игре. Удары по мячу головой в тренировке составляют 4 %, в программе - 10,8 %, а в соревновательной деятельности - 3,4 %. В отбор мяча в игре приходится вступать в зависимости от сложившейся ситуации, хотя в структуре он составляет 13 %, а в программе на его изучение отводится только 4,8 %; в тренировочной деятельности отбор составляет 9%. Аналогичные структурные несоответствия отмечены и у футболистов 9-10 лет. На обучение ударам по мячу отводится в поурочной программе 21,5 % учебных часов, в тренировке используется 63 %, а в игре - 38,4 %. Ведение и обводка составляют в программе 8,7 и 8,5 % соответственно, в тренировке - 12 и 2 %, в соревновательной деятельности - 16 и 9 %.

Полученные новые данные однозначно указывают на необходимость дальнейшей дифференцировки содержательных компонентов действующих учебных программ. Все это позволило предложить и апробировать ряд новых методических подходов к построению многолетней технической подготовки юных футболистов. Во-первых, необходимость начинать обучение не традиционно, с ударов ногой по недвижимоу мячу, а с ведения и обводки. Во-вторых, необходимость перераспределения часов, отводимых на техническую подготовку согласно данным о структуре СД. Внедренное и экспериментально обоснованное перераспределение часов повысило уровень технической подготовленности юных футболистов, особенно на начальных этапах подготовки. Внесенные изменения с учетом возрастных особенностей структуры соревновательной

деятельности в значительной степени отличаются от традиционного построения технической подготовки.

Таблица 1. Сравнение структур предлагаемых изменений и учебных занятий по действующим программам (процент от общего объема учебных часов).

1-я колонка - объем часов в процентах, используемый тренерами; 2-я колонка - предлагаемое перераспределение часов в процентах.

| Основные технические приемы | Возраст, лет | | | | | |
|-----------------------------|--------------|------|-------|-------|-------|---------------------|
| | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 |
| Удары ногой | 4 | 3 | 3 | 3 | 6 | 0 9 0 10 8 9 |
| Ведение | 6 | 9 | 2 | 9 | 2 | 6 1 6 4 2 6 |
| Удары головой | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | |
| Отбор мяча | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| Перехват | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Другие | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 4 2 6 |
| Финты | 2 | 2 | | | | |
| Всего за год | 10 | 17 | 5 | 17 | 12 | 11 10 11 1 12 12 22 |

В-третьих, необходимость обучения технике футбола с помощью «связок». Данный подход рекомендован В. В. Решитько (1999). Основой «связок» должно стать ведение мяча как решающее условие для успешного выполнения основных тактико-технических действий (ТТД) в игре [2, с. 56].

Можно выделить характерные особенности преимущественного воздействия (в плане технической подготовки) в указанные возрастные периоды:

- с 8 до 10 лет - ведение и обводка, жонглирование мячом;
- с 10 до 11 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи мяча, игра головой;
- с 11 до 12 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, удары в ворота ногой, игра головой;
- с 12 до 13 лет - ведение и обводка, прострелы и навесные передачи, длинные передачи, удары в ворота головой;
- с 13 до 14 лет - ведение и обводка, длинные передачи мяча, отбор, прострелы, удары в ворота головой и ногой;
- с 14 до 15 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, передачи "на ход", перехваты;
- с 15 до 16 лет - ведение и обводка, короткие и средние передачи, прострелы, игра головой, удары в ворота головой и ногой.

Результаты педагогического эксперимента проводимого сотрудниками ВНИИФКА наряду с установлением приоритетов в технической подготовке указывают на возможность пересмотра существующего в практике учебно-тренировочного процесса юных футболистов подхода к методике совершенствования технического мастерства. В частности, необходимо увеличение количества времени (до 30 % общего объема времени практических занятий, отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом. Эти изменения должны носить избирательный характер с учетом возрастных особенностей структуры СД. Экспериментальное воздействие во всех возрастах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к значительному повышению уровня технической подготовленности юных футболистов. При этом в сравнении с контрольными группами в экспериментальных не отмечено негативных сдвигов в других компонентах подготовленности. Анализ учебных программ для ДЮСШ, тренировочной и соревновательной деятельности, а также результатов серии экспериментов позволяет сделать заключение, что существующий в практике методический подход к совершенствованию технического мастерства не способствует в должной мере повышению эффективности данного вида подготовки юных футболистов [32, с. 24].

Предлагаемые изменения в программном учебном материале могут быть достигнуты за счет определенного перераспределения объема средств путем увеличения в практических занятиях (в указанных количественных пределах тренировочного времени) удельного веса упражнений, предполагающих целенаправленное совершенствование техники владения мячом в условиях скоростных передвижений. При этом в группах начального обучения должен быть пересмотрен принцип последовательности обучения технике футбола, т. е. необходимо начинать с обучения таким элементам, как ведение мяча ногой в различных вариациях, обыгрыш соперников посредством обводки с последующим сочетанием с другими техническими приемами.

Таким образом, предлагаемый подход к построению учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволяет в большей мере дифференцировать обучение технике владения мячом, что открывает в определенной степени новые возможности для повышения его эффективности в многолетней технической подготовке.