

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Мосунов Кирилл Леонидович*

тренер-преподаватель

ГБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа по футболу»

г. Сыктывкар, Республика Коми

## КАК ВЫРАСТИТЬ СМАРТ (УМНОГО И ЭФФЕКТИВНОГО) ФУТБОЛИСТА

*Аннотация: в статье рассматривается неразрывная связь между интеллектуальными, технико-тактическими и физическими способностями футболиста. Речь идет о необходимости воспитания умных, креативных футболистов.*

*Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, интеллект.*

Уже 20 лет назад в немецком научном журнале «Leistungssport» досконально исследовали причины кризиса немецкого футбола того периода, который находился, по мнению самых известных немецких критиков, в глубоком кризисе. Данный кризис был, видимо, спровоцирован слишком большой важностью, которая придавалась физической подготовке, неоправданном применении в тренировочном процессе юношеской жестких методов, а также участием детей младше 12 лет в соревнованиях официальной футбольной лиги, проводимых по правилам взрослого футбола. Данные методы, которые 30 лет назад считались незаменимой предпосылкой для достижения лучших футбольных результатов, отрицательно повлияли на качество немецкого футбола в «Бундеслиге», ухудшая с каждым годом его уровень.

Непоправимый ущерб, причиненный молодым спортсменам на уровне мышления и в технико-тактическом плане, исходящий из тренировочных пере-

грузок, привел специалистов, отвечающих за данный сектор, к выводу о необходимости поиска метода, который основывается, как в прошлые времена, на двоевом футболе, 30 лет назад ставшем колыбелью для звезд, которых до сих пор помнит весь мир.

В то время дети и подростки были «профессионалами» игры: они игру придумывали, исполняли, изменяли в свое удовольствие. Сегодня «профессионалами» игры являются взрослые, которые придумывают игры и, разумеется, определяют их правила и процедуры, тогда как дети и подростки остаются просто исполнителями.

Нужно вернуть детям и подросткам необходимое пространство для автономий, созидания и приключений, позволяя им снова стать первыми действующими лицами.

Вот некоторые предложения по оптимизации учебно-тренировочного процесса.

1. Не используйте упражнения, где нет мозговой активности. Главный инструмент футболиста мозг, а не ноги. Создавайте в тренировочном процессе такие условия, чтобы ребенок постоянно думал, стимулируйте работу головного мозга. Нужно, чтобы дети умели решать задачи, которые перед ними ставит футбольный матч, эффективными способами. Учите анализировать и принимать верные решения. Иными словами, нужно воспитывать умных, креативных футболистов.

2. Ставьте правильно задачи. Ставьте задачи так, чтобы ребенок сам искал ответы на вопросы и через ошибки приходил к верному решению. Не загоняйте детей в рамки, оставляйте место для творчества, пространство для принятия решений. В учебном процессе не должно быть четкой структуры, границ, ограничений. «Умственные способности молодого человека заключаются в умении приспосабливаться к ситуации. Отсюда – необходимость не давать слишком много уточнений и объяснений по поводу того, как он должен поступать, чтобы дать ему возможность самому решать возникшую проблему» (Х. Вайн).

3. Развивайте все качества через упражнения с мячом. Все упражнения на развитие физической подготовки применяйте в игровом контексте с мячом (пример: работа на развитие быстроты – ускорения: во время выполнения указанного упражнения нет анализа действий, принятия решения, отмены решения, замените его на контратаки 2x1, 3x2).

4. Не используйте упражнениям в стандартных условиях со строгой регламентацией. Метод многократных повторений как основа обучения технике без широкого использования разнообразных обучающих игровых упражнений не эффективен. Нельзя отделять технику от тактики игры. Не должно быть одного решения в упражнении. В футболе так не бывает. Во время матча постоянно меняется окружение, сокращается или увеличивается пространство. Развивайте способность постоянно анализировать игру. Для этого все упражнения должны быть приближены к игровым ситуациям.

5. Упражнения на развитие технических элементов игры не должны строго регламентироваться (пример: передачи в парах, в выполнении которых нет мозговой активности, замените на игру в «квадрат», где есть смена окружения, расстояния, направления, изменение технических требований, ученик вынужден постоянно анализировать собственные действия).

6. Задавайте правильно вопросы. Перед упражнением при постановке задачи давайте минимальное количество информации. В паузах в ходе выполнения упражнения – время для анализа. Правильная постановка вопроса тренером при обсуждении процесса выполнения упражнения заставит учащихся анализировать свои действия, направит на принятие верного решения самостоятельно. Мышление это не набор знаний. Это способность человека видеть проблему и находить наилучшее решение. Не правильно давать детям готовые решения, нужно «вытаскивать» информацию из них.

7. Давайте детям ошибаться. Ошибка есть способ научиться. Тренер не должен настаивать на решении, ребенок должен мыслить по-своему, нельзя строго регламентировать, требовать, давить. Дети не должны бояться совершать ошибки, не нужно их за это порицать, иначе не будет креатива в их действиях.

Подопечные будут выбирать наиболее простые решения, дабы не ошибиться. А тренеру необходимо стимулировать ребят на нестандартные решения! Это раскрепощает детей. Человек должен учиться без страхов! «Скорее всего ты вызовешь прилив энтузиазма у игроков в том случае, если будешь использовать хорошие слова» (Х. Вайн).

8. Прислушивайтесь к детям, поддерживайте инициативность. Пробуйте варианты решения поставленной задачи, предложенные детьми. Воспитанники и тренер единый коллектив, идущий к общей цели. В глазах детей должна быть заинтересованность и радость от происходящего на тренировке.

9. Разнообразьте тренировочный процесс. Вводите в тренировочный процесс занятия фитнесом, плаванием, акробатикой, другими игровыми видами спорта. Не привязывайте игроков к определенной позиции. За тренировку осуществляйте смена двух, трех позиций на поле. Растите универсалов, сумеющих в будущем адаптироваться к любой позиции и игровой схеме. Раньше, чтоб изменить тактический рисунок игры, тренер прибегал к заменам. Теперь тренеры могут с одним и тем же составом менять организацию игры, использовать больше тактических возможностей.

10. Не нарабатывайте действия до автоматизма. Процесс принятия решений не линейный, лимитированный, прогнозируемый. Если задание выполняется легко, нужно его усложнять, вносить изменения, нестабильность. Применяйте упражнения, способствующие в будущем быстрее принимать решения, думать и исполнять. Для развития футболиста, необходимо строить тренировочный процесс на способности головного мозга адаптироваться к постоянно меняющимся условиям на площадке, так, чтоб дети через упражнения получали опыт, который в будущем позволит им быть креативными и понимать футбол.

11. Не стремитесь побеждать везде и всегда. Результат игры команды вторичен до 14 лет, первична личность и ее умения. Ради завоевания чемпионского звания или высокого места в чемпионате тренеры очень часто забывают о том, что они обязаны работать над подготовкой игрока, и применяют – преждевре-

менно – жесткие методы и приемы, используемые для тренировок взрослых игроков. Именно так они стараются добиться в кратчайший срок максимального результата, что является причиной раннего ухода из футбола молодых игроков. Победы и поражения не лучший показатель для оценки работы ребят и тренера в детском футболе!

12. Развивайте личность во всех проявлениях. Тренер должен знать о ребенке все: об условиях жизни и взаимоотношениях в семье, школе, друзьях и увлечениях, трудностях, возникающих во взаимоотношениях со сверстниками и старшим поколением, в процессе обучения; относиться к каждому ребенку как к родному, быть другом, партнером, передавать знания футбольные и жизненные, нести ответственность за человеческие качества воспитанника, помогать развиваться ребенку вне футбола, уделять серьезное внимание общению ребят как единого коллектива во всех проявлениях жизни.

13. Не включать слишком рано в тренировочный процесс игру по всем футбольным правилам. Не нужно думать о предстоящих играх чемпионата, надо давать воспитанникам только то, что им по силам сделать в данном возрасте. Не ставьте перед воспитанником невыполнимые для его психомоторного уровня развития задачи (как это зачастую бывает в учебной и соревновательной практике юношеского футбола). Варьируйте вес и параметры мяча, размеры игровой площадки и ворот в зависимости от возраста, так чтобы они четко соответствовали возможностям, интересам, проблемам и надеждам, которыми живет ребенок в этом возрастной категории.

При тренировке молодого футболиста или программировании его развития в нашем спорте в штыки встречают нововведения и зачастую не соблюдают природный ход вещей. Известно, что любое изменение требует некого периода привыкания, при этом испытывается определенный дискомфорт и лишь через определенное время пожинают плоды посаженного.

«Самое большое препятствие на пути развития молодежного футбола – это сила привычки. Старые привычки удобны, потому что они позволяют не думать о том, что происходит в данный момент.

Когда вы делаете то, что делаете всегда, вы никогда не достигнете большего в дальнейшем» (Х. Вайн).

Получайте удовольствие от работы, экспериментируйте, творчески подходите к решению задач, раскрывайте потенциал детей, растите умных футболистов! В статье использовались цитаты из работ Хорста Вайна, известного тренера, теоретика, автора книг и пособий, консультанта клубов и федераций, сейчас его называют тренером тренеров. Его методики подготовки юных футболистов были приняты в Испании, Италии, Бразилии, Великобритании.