

Миронов Леонид Сергеевич,

студент;

Пескова Елена Валерьевна,

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

В данной статье акцентируется внимание на главных проблемах проведения занятий по футболу среди студентов и предлагается методика, с помощью которой можно решить основные проблемы.

Ключевые слова: физкультура в вузе, понимание футбола, подход к занятиям.

Leonid S. Mironov,

Student;

Elena V. Peskova,

Senior educator

FSBEI HE «Kazan State Power Engineering University»,

Kazan, the Republic of Tatarstan, Russia

FOOTBALL TRAINING METHODOLOGY FOR STUDENTS

This article is devoted to the main problems of holding football trainings for students and a method by which it is possible solve the main problems is proposed in the article.

Keywords: physical education in higher education institute, understanding of football, approach to training.

К сожалению, в настоящее время в большинстве вузов занятия по футболу среди студентов проводятся в совершенно произвольной форме. В большинстве случаев приходит тренер, проводит стандартную разминку или, что хуже, вообще ее не проводит и сразу делит всех студентов на две команды, говоря классическое «Играйте». Такой подход совершенно не подходит для занятий по футболу, так как не уделяется внимание ключевым аспектам этой

игры, таким как: командное взаимодействие, ибо футбол – прежде всего командная игра; игровая тактика, при которой каждый игрок на футбольном поле будет выполнять определенную функцию; анализ ошибок игроков и многое другое. Пренебрежение этими важнейшими параметрами ведет к совершенному отсутствию конкурентоспособности среди студенческих команд, поскольку игроки не будут развивать свои навыки. А без развития не только в футболе, но и в абсолютно любом ремесле ни о каких достижениях речи идти не может. В связи с этим авторы статьи рекомендуют перейти к иной методике, которая будет способствовать более рациональной трате времени на тренировках и поможет получать высокие результаты в футбольных соревнованиях.

Первостепенно стоит уделить внимание понятию «техническая подготовка футболистов». Тренер должен подобрать необходимую программу, которая обеспечит наилучшее развитие футбольных качеств у студентов. Для этого необходимо использовать разные типы упражнений.

Первый вид упражнений будет носить общий характер и будет направлен на комплексное развитие сразу нескольких технических аспектов из-за многообразия возникающих в упражнении ситуаций. А второй вид упражнений будет носить узконаправленный характер и необходим для отработки конкретного элемента.

Для более эффективного обучения главным аспектам игры необходимо придерживаться определенной последовательности. Изначально необходимо произвести ознакомление с основными футбольными техническими приемами [1, с. 460].

Для начала рекомендуется провести работу по обучению правильной манере перемещения по полю, также над правильными ударами по мячу, по правилам остановок и ведения мяча. Обучение ударам начинается с рабочей ноги, затем – с нерабочей; когда появится определенный прогресс, то можно переходить к ударам в движении из разных положений. После этого отрабатываются удары головой и ногой по мячу, находящемуся в воздухе.

Параллельно с этим уделяется время на правильную остановку мяча. Она также выполняется в иерархической последовательности от ног к голове. При обучении данным аспектам могут помочь сторонние предметы, например, батут или скамейка, с ними обучение пройдет более эффективно. Ведение мяча следует ввести с удобного и общего способа внешней частью подъема. Данный способ более удобен, потому при нем есть полная свобода в выборе направления движения без изменения самого типа движения. Потом можно перейти к другим способам, таким как ведение внутренней или средней стороной стопы. Занятия по развитию данного навыка следует начинать проводить с небольших скоростей, постепенно повышая их, если предыдущее повторение было успешно. Затем переходим к финтам и отборам, и важно делать их параллельно.

Таким образом, у определенных футболистов будут вырабатываться навыки отбора, а у других – навыки техничного владения мячом. Обучение финтам необходимо, потому что данные приемы способствуют резкой смене направления движения, а также получению преимущества над оппонентом; к тому же, при умелом использовании это приводит к появлению опасных свободных зон и, как следствие, повышению остроты атаки.

При отработке финтов необходимо изначально использовать упражнения с фишками или другими неподвижными предметами, а затем постепенно увеличивать нагрузку на форварда или полузащитника для развития данного навыка. Развитие указанных качеств тесно связано со скоростью, маневренностью и выносливостью. Поэтому нельзя обделять вниманием развитие данных качеств. Здесь можно использовать методы подготовки из других видов спорта, таких как лёгкая атлетика, гандбол и другие; также уделить внимание вратарской позиции и отработке реакции, нырков и других вратарских аспектов.

После ознакомления со всеми игроками индивидуально, необходимо подобрать каждому наиболее подходящее игровое амплуа (вратарь, защитник, полузащитник или нападающий), исходя из навыков, которые вы выявили

ранее, – в наиболее подходящем для себя амплу игрок наиболее раскроет свой потенциал [2, с. 14]. Далее идет этап совершенствования, в котором необходимо довести полученные навыки до автоматизма. Занятия следует проводить в условиях, максимально близких к соревновательным.

Следующий пункт в тренировочном процессе – один из самых важных: построение командной игры и работа над тактикой в зависимости от ресурсов, которыми располагает тренер [1, с. 425-458]. Работу над этим надо начинать, когда вы уже более-менее разобрались с амплу игроков, посредством командных и индивидуальных занятий. Командным занятиям – делению на две команды и игре – первом этапе нужно уделять меньше внимания, они нужны только для понимания способностей игрока.

Для наилучшего построения командной «химии» следует использовать ряд специальных упражнений. Первые носят игровой характер (спортивные игры, в которых будут отрабатываться определенные аспекты). Второй вид упражнений носит подготовительный характер, в котором будет отрабатываться футбольное мышление игрока и его ориентация в пространстве игрового поля, а также элементы группового взаимодействия. Процесс группового взаимодействия нужно совершать как в защите, так и в нападении, и везде делать это поэтапно с наращиванием сложности. Например, в нападении игроки для начала будут взаимодействовать без сопротивления других игроков; после достижения определенной «планки» студентам будет даваться дополнительная нагрузка в виде защитников, которые будут мешать их взаимодействию. Затем рациональным будет ввести, например, ограничение по времени на каждую манипуляцию с мячом, что впоследствии даст результаты в развитии определенных навыков, таких как скорость и правильность мышления, невербальное понимание друг друга и т.д. В момент упражнений тренер должен давать указания футболистам о тех приемах, которые наиболее эффективны для выполнения поставленной задачи. Также тренеру необходимо подсказывать и указывать на ошибки в процессе

выполнения упражнений и обязательно уделять время на разбор «полетов», дабы игроки лучше понимали, что им делать нужно, а что нет.

После развития группового взаимодействия и важных индивидуальных технических аспектов выстраивается командная игра. У каждого футболиста должны быть определенная функция и набор указаний на игру. Рассмотрим на примере опорного полузащитника в схеме 4-1-4-1. Набор конфигураций для каждого игрока должен подбираться тренером индивидуально, также как и выбор схемы на игру. В данной конфигурации тренерский набор указаний для опорного хавбека выглядел бы так: 1) контроль открытых зон при атаке своей команды; 2) опека «десятки» команды оппонента; 3) минимальное подключение в атаку. С помощью игровых упражнений можно отладить командное взаимодействие между линиями (защита, полузащита, нападение) настроить связки, которые будут организовывать комбинационную игру и т.д.

Если перейти на подобную систему организации тренировок, то как минимум, можно улучшить понимание самой игры у футболистов, также научить их играть командой и, прежде всего, не только впустую бегать на футбольном поле, но еще и думать. Ключевой фигурой в этой методике является тренер, необходим его грамотный подход к каждому занятию. На тренера ложится вся интеллектуальная нагрузка, и именно он – дирижер, который «взмахом палочки» будет определять игру своей команды.

С предложенной программой тренировок можно достичь роста технических навыков спортсменов, что немаловажно на футбольном поле: порой индивидуальные действия одного игрока могут решить исход целой встречи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.*

2. https://studopedia.ru/9_185346_soderzhanie-i-organizatsiya-operativnogo-kontrolya.html