

Съвременни тенденции при обучението на млади футболисти

Камен Симеонов

***Modern tendencies in education of young footballers:** Football is constantly developing and refining. A larger amount of football clubs around the world practice modern play, which increases the competition and the interest in football. Sport training of young football players includes an amount of features resulting from the goals, task age groups and managing methods. During recent years tendencies aimed for a change in the structure of the game developed.*

The main prerequisites which contribute for achieving the desired results in the training young football players are: material base, planning, funds, aids, terminology, rules.

Key words: young football player, modern tendencies, education, football.

ВЪВЕДЕНИЕ

Футболът непрекъснато се развива и усъвършенства. Все по-голям брой отбори от цял свят показват съвременна модерна игра, което решително засилва конкуренцията и интереса към футбола.

Футболът е сложна и многообразна игра с големи изисквания към атлетическите, техническите, интелектуалните, морално-волевите качества на футболистите. Изисква ярки индивидуалности, способни да се подчинят на колективната воля, на колективното творчество. В съдържанието на тези компоненти в последно време са настъпили някои съществени промени. Основните изменения са главно в две направления: частична промяна в правилата на играта и усъвършенстване организацията на играта – стил и тактическа постройка.

Подрастващите футболисти най-добре усвояват правилата в процеса на двустранните игри и в уроците за начално обучение. Проблемът с организацията на играта (стил и тактическа постройка) е свързан преди всичко с повишените изисквания към физическата, функционалната и психологическата подготовка които обезпечават високото динамично ниво на игровия процес. Без отлична кондиционна подготовка която е в основата на специфичната работоспособност на футболиста не е възможно постигането на желаните резултати. Добрите футболисти трябва да бъдат подготвени така, че да могат да възприемат и усвоят огромно количество игрова информация и да вземат верни решения в недостиг на време и пространство, в сложна динамична игрова обстановка [1].

Тактическата подготовка на подрастващите футболисти е важна и трудна задача, чието осъществяване изисква специални познания, достатъчно време и голяма упоритост от страна на играчи и треньори. Спортната тактика може да се определи като изкуство за водене на спортната борба или съвкупност от определени елементи насочени към постигане на максимален или благоприятен резултат в спортното състезание. Тактиката обединява във фокус почти всички изисквания на които трябва да отговаря подготвения футболист. Главната задача на тактическата подготовка е усвояването и усъвършенстването на индивидуалните и колективни тактически действия в нападение и защита и развитието на творческите способности на футболиста. Тактическото майсторство се основава на умението на футболистите бързо и правилно да възприемат и оценяват непрекъснато променящата се игрова обстановка и в съответствие с нея да действат правилно и полезно.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Спортната подготовка на младите футболисти включва в своето съдържание редица особености, произтичащи от целите, задачите, възрастовите различия и управленските механизми.

Целта на настоящия доклад е да систематизира съвременните тенденции при

обучението на младите футболисти.

За осъществяване на поставената цел са формулирани следните **задачи**:

1. Проучване подготовката на футболистите от всички възрастови групи, като се започне от 6-7 годишните до възрастта на висококвалифицираните състезатели.

2. Установяване на хронологичен ред на основните предпоставки при обучението на младите футболисти.

3. Подбор на средства при организиране и провеждане на учебно-тренировъчния процес на подрастващи футболисти.

На фигура 1 са изобразени основните предпоставки, които способстват за постигането на желаните резултати при обучението на млади футболисти.



Фиг. 1. Хронологичен ред на основните предпоставки при обучението на млади футболисти.

1. **Материално-техническата база** (затревени терени, съблекални, кабинети, фитнес зала, условия за възстановяване) е основен фактор при започване обучението на младите футболисти. Използването на твърди кортови терени, неравни естествени поляни и асфалтови площадки на които се провеждат занятията за обучение и тренировка на подрастващите е безполезно и противоположно по две съображения:

- **Не позволява правилното формиране на специфичните за футбола умения и навици.** Неравният терен затруднява подрастващите при началното обучение и затвърдяването на обучаемите действия и движения (овладяване, водене, подаване, стрелба във вратата, преодоляване на противник).

- **Травмира опорно-двигателния апарат.** Спад на сводовете на ходилата, навяхване или изкълчване на глезените стави, натъртвания и охлузвания на тазобедрените стави и други травматични увреждания, вследствие на които в младите футболисти възниква астенична страхова доминанта която ги затормозява и в следствие на това снижава тяхната игрова ефективност.

Основната трудност във футболната игра е единборството с противника при което много често при стълкновения футболистът пада на твърдия терен и получава тежка травма. Много са примерите в които младите футболисти при падане получават сериозни увреждания понякога и фрактури. Наличието на добър тревист терен способства за обучение на правилно приземяване чрез амортизиране и

претъркаляне на падащото тяло по посока на движението. Познавайки способа на приземяване обучаваните футболисти максимално се предпазват от травми при падане на добре подготвен футболен терен.

2. Планиране

За постигане на поставена цел е задължително планирането. Основните документи за планирането на учебно-тренировъчната и състезателната дейност във футбола са следните:

- **План на целогодишната подготовка.** Прави се кратка обстановка на насочеността на работа по изпълнение на основните задачи в подготовката: селекция, кондиция, индивидуална работа.

- **План-програма.** Изготвя се за всеки полусезон и в нея са посочени подробно всички тренировки и състезания (мачове), застъпени в програмата от национално и международно естество. Планирането е подчинено на спазване на основните дидактически принципи на обучението (системност и последователност, съзнателност и активност, нагледност, достъпност, трайност, индивидуален подход) и съобразно периодизацията на подготовката – подготвителен период с два етапа (общоподготвителен и специално-подготвителен), състезателен и преходен период.

- **План-конспект.** За всяко практическо занятие или тренировка се подготвя план-конспект. Той е разделен на три части (подготвителна, основна, заключителна). Всяка една от частите има различно времетраене, основни задачи, средства и изисквания в зависимост от възрастта на футболистите.

В подготвителната част разгрътането трябва да се извършва в движение. Така едновременно се подготвя физиката, функцията и психиката на обучаваните. Желателно е да има упражнения с топка които стимулират активността на състезателите особено при работа с подготвителни групи.

В основната част задължително се провежда двустранна игра която спомага за усвояване на стила на водене на играта в относително екстремални условия.

В заключителната част основните задачи се изпълняват в лек бегот, прави се стречинг, коремни преси. Дава се оценка и се анализира проведеното занятие.

3. Средства

Принципни изисквания за подбор на средствата:

- да се изпълняват вариативно, без да се снижава тяхната ефективност;
- да имат комплексен характер т. е. чрез едно и също упражнение да се възпитават различни качества, навици и способности;
- да са трудни и емоционално наситени което повишава интереса на обучаваните към тях;
- да са съобразени с индивидуалните възможности, способности и подготвеност на отделните състезатели, но винаги да се изпълняват с пределно физическо и волево усилие;
- по същност и условия на изпълнение да са максимално близки до състезателната дейност на футболистите.

За да се осмисли и главно да се осъзнае същността на футболната игра, респективно правилното изпълнение на отделните движения и действия в двустранните игри, футболистите от най-ранна възраст трябва добре да знаят и спазват следните изисквания:

- при овладяване се тръгва към идващата топка;
- откриването се извършва чрез придвижване не към владеещия топката партньор, а от него;
- подаването на топката се извършва след откриване на партньора;
- преодоляването на противника се извършва с насочване точно срещу него;
- при отнемане на топката се следи топката;
- стрелбата във вратата се извършва с удобния за ситуацията крак.

4. Пособия

Пособията са технически средства, които подпомагат организацията на урока (тренировката). Включват преносими врати, потници, конуси, стойки, топки. Използването на всяко едно от тези пособия спомага за организацията на учебно-тренировъчния процес и за решаване на конкретните задачи заложи в урока.

При провеждането на тренировката подреждането на пособията не трябва да пречи на обучаваните при изпълнение на различните упражнения или да ги разделя на линии при двустранната игра.

5. Терминология

При обучението на подрастващите от съществено значение е използването на правилна терминология.

- не се използва изразът “загриване”, а разгриване;
- във футбола няма “малко наказателно поле” – има вратарско поле;
- няма “спорна топка” – има съдийска топка;
- при даване на указания от страна на треньора към обучаваните е необходимо да се сменя интонацията при говорене което приковава вниманието на футболистите. Термините трябва да са кратки и ясни, разбираеми за състезателите.

6. Правила на играта

- задължително спазване на правилата на играта в двустранните игри;
- треньорът съдийства и ръководи играта, дава указания, а при реални игрови възможности участва в нея (особено при работа с подготвителни групи);
- след всеки отбелязан гол играта се подновява с начален удар;
- задължителна смяна на вратите на полувремето.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съвременния стил на игра поставя високи изисквания към качествата и подготовката на младите футболисти. Изграждането на правилна представа за играта като вид спорт е предпоставка за формиране на тактически знания, умения и навици в подрастващите футболисти.

От приложението на съвременните тенденции в учебно-тренировъчната работа зависи изграждането на висок класни футболисти. Спазването на хронологичният ред на основните предпоставки при обучението на младите футболисти е от особена важност за постигане на високи спортни резултати.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Стоянов С., В помощ на треньора по футбол, Книга, НСА-Прес, С., 2011

За контакти:

Главен асистент д-р Камен Симеонов, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: simeonov_kamen@abv.bg

Докладът е рецензиран.