

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

### **Введение**

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

### **Теоретическая подготовка**

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных футболистов (от 8 до 18 лет)

в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования (подробно тематика разделов теоретической подготовки изложена в учебном пособии для тренеров ДЮСШ).

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. В плане указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла тренировки.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими. Т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Футболистами международного класса могут стать лишь те спортсмены, у которых высокий уровень специальных качеств и способностей будет сочетаться с хорошей теоретической подготовленностью. Это утверждение справедливо, во-первых, потому, что сознательная активность возможна, если футболист знает, какие качества и способности развиваются и совершенствуются при выполнении тренировочных упражнений. Во-вторых, подавляющее большинство квалифицированных футболистов рано или поздно становятся тренерами: лучше всего начинать учиться тренерской профессии тогда, когда сам тренируешься и играешь. А поиск ответов на вопросы о том, почему задания выполнялись в определенной последовательности, почему они сопровождалась определенной нагрузкой и т. п., позволит футболисту теоретически осмыслить содержание и организацию тренировочного процесса, понять логику тренерской работы. Теоретическая подготовленность футболистов характеризуется их знаниями о спортивной тренировке вообще и ее частных законах, проявляющихся в футболе. Психологические вопросы игровой деятельности, биологические механизмы, ее обуславливающие, содержание и организация комплексного контроля, нормирование нагрузок, профилактика травматизма и заболеваний, анализ результатов подготовки команды с помощью компьютерной техники - все это входит в круг вопросов, с которыми каждодневно сталкивается тренер. Раскрытие этих вопросов осуществляется как на специально организованных теоретических занятиях, так и непосредственно в ходе тренировок. Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год. Содержание теоретической подготовки включает изучение таких проблемных вопросов, которые дадут возможность футболисту, во-первых, сформировать свое мировоззрение и, во-вторых, приобрести конкретные знания о принципах игры, планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе.

В плане теоретической подготовки предусматривается изучение, как общих принципов спортивной подготовки, так и особенностей их использования при планировании тренировочного процесса. Значительное внимание уделяется научно-методическому обоснованию совершенствования в тактике и технике футболистов, их физической и психической подготовленности, формам и методам планирования, организации работы с футболистами, участию в соревнованиях, контролю и самоконтролю.

В ходе теоретических занятий квалифицированные футболисты должны хорошо усвоить принципы игры и понять, что принципы в значительной степени определяют содержание тренировочного процесса.

Важнейшими разделами теоретической подготовки можно считать теоретическое обоснование планов и программ подготовки и анализ их реализации с определением

взаимосвязи между выполненной тренировочной работой, показателями игровой деятельности и результатами комплексного контроля.

Следует отметить, что анализ деятельности особенно важен для играющих футболистов. Если они будут анализировать содержание своих дневников, искать закономерности в изменении своей подготовленности в связи с выполненными нагрузками, то это будет хорошей школой теоретической подготовки.

Повысить эффективность теоретической подготовки можно при использовании видеотехники. Видеозаписи в теоретических занятиях можно плодотворно использовать, если они смонтированы в соответствии с определенной тематикой. Кроме того, целесообразно использовать видеозаписи матчей лучших команд мира, рассматривая их не как эталон для подражания, а как отправную точку совершенствования собственных тактико-технических концепций.

Важнейшим разделом теоретической подготовки является изучение правил соревнований. Хорошее знание правил игры должно постоянно подкрепляться особенностями их трактовки в сложных условиях игры.

### **Содержание теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правила построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки. Требования к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин, ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования спортсмена систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием спортсмена нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера и их объективной значимостью. Многие спортсмены, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знания, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами. Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая спортсмену удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Спортивная деятельность в своих различных формах требует, насколько о том можно судить по данным современных спортивно-психологических исследований, специфических интеллектуальных способностей, в частности, так называемого оперативного тактического мышления (в спортивных играх и единоборствах). Способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений (в гимнастике и аналогичных видах спорта) и т.д. Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике избранного для специализации вида спорта, составляет наряду с образовательной стороной основное содержание интеллектуальной подготовки спортсмена.

#### **Задачи теоретической подготовки**

Современные подходы к оптимизации путей теоретической подготовки спортсмена ориентированы на программы специализированных учебно-спортивных учреждений по различным видам спорта, опирающиеся на принципы последовательного развертывания познавательной деятельности спортсмена.

Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах являются:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд республики, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- методическая работа по развитию юношеского спорта;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по развитию вида спорта.

Основными задачами теоретической подготовки в СДЮШОР являются:

- подготовка спортивных резервов для сборных команд страны, ДСО и ведомств мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов I разряда;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития избранного вида спорта;
- оказание помощи ДЮСШ в развитии избранного вида спорта и общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту.

В задачи теоретической подготовки в ШВСМ входят:

- подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды страны;

- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШОР, школ-интернатов спортивного профиля (УОР), профсоюзных и ведомственных физкультурных организаций;

- методическое руководство учебно-тренировочной работой в регионе.

Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенностей психических процессов, четкое (пусть и недостаточно полное) представление о строении и функциях организма человека позволят спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск, скрытых резервов.

В понятие теоретической подготовки, разумеется, входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

### **Формы проведения теоретической подготовки**

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных футболистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес учащихся.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т. п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Всем футболистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения,

рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото- и киносъемки, и видеозаписей.

Лекции и доклады, беседы желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все футболисты учебной группы, команды.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

### **Установки и разбор игр**

Разбор игры - мероприятие, происходящее по окончании матча с целью его анализа и обсуждения. Разбор игры может проводиться сразу после матча, на следующий день или даже через несколько дней. Как правило, при разборе игры выясняется, насколько был реализован план на игру, была ли соблюдена игровая дисциплина, выполнена тренерская установка и т. д. Также анализируются причины, которые помешали реализовать задуманное, отмечаются положительные моменты матча.

Установка на игру (предигровая установка) - мероприятие в преддверии матча, при котором тренер определяет тактику игры и раздает индивидуальные задания игрокам. Как правило, ключевое место в любой установке на матч занимает ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. В частности, внимание игроков акцентируется на слабых и сильных местах соперника, что в конечном итоге учитывается в плане игры всей команды.

### **Заключение**

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных футболистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.