Направление: «Дополнительное образование как ресурс развития и поддержки талантливых и одарённых детей».

**Построение тренировочного процесса с учетом закономерностей роста и развития юных футболистов 7-10 лет (из опыта работы)**

*В.В.Мокеев, учитель физической культуры*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Чебоксары*

***В данной статье говорится о том, как построить тренировочный процесс для младших школьников во время кружковой работы в общеобразовательной организации для возможного выявления талантливых и одаренных детей.***

 ***(Тренировочный процесс, дидактические принципы, общеразвивающие упражнения, тестирование, нагрузка)***

В программу подготовки футболистов возраста 6-10 лет, вошли те элементы, которые непосредственно воздействуют на технику владения мячом (ведение, передачи, остановки мяча). Ряд элементов (отбор мяча, жонглирование и вбрасывание мяча двумя руками из-за боковой линии) применяется в ограниченном количестве. Умение хорошо контролировать мяч (осуществлять ведение, передачи и остановки мяча) показывает очевидное развитие двигательно-координационных способностей, умение быстро перемещаться с резкой сменой направления — развитие быстроты и силы; не уставать при длительных нагрузках — развитие выносливости; принимать оптимальные решения в различных игровых ситуациях — развитие интеллекта. Ориентирами здесь служат показатели физического развития, взятые из комплексной программы физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Наряду с обучением элементам футбола в процессе общей физической подготовки должны быть использованы двигательные действия, характерные для других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, передвижения на лыжах. И наконец, все учащиеся должны обладать основами теоретических знаний в области физической культуры. С помощью легкой атлетики мы проверяем развитие основных двигательных качеств: быстроты (бег 30 м, челночный бег 3 х 10 м); скоростно-силовых возможностей (прыжки в длину с места); координации движений (прыжки в высоту с разбега и метание малого мяча в цель и на дальность); выносливости (6-минутный бег). Данную проверку осуществляют в основном в начале и конце учебного года.

Из раздела «Гимнастика» в младших классах применяют строевые и акробатические упражнения.

При наличии соответствующих условий необходимо проводить занятия по лыжной подготовке. Такие занятия дают нагрузку на все группы мышц, служат хорошим закаливающим фактором.

На всех тренировках надо говорить о необходимости соблюдения правил соревнований, честности борьбы, уважения к сопернику и поддержки более слабого товарища. Следует обращать внимание на внешний вид занимающихся, подчеркивая важность использования удобной, одежды и обуви, что является неотъемлемой частью гигиенического, нравственного и эстетического воспитания футболистов.

Применение элементов футбола как средства всестороннего развития личности при обучении юных спортсменов должно проходить в строгом соблюдении дидактических принципов: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности занимающихся, с учетом их индивидуальных способностей. Можно сказать, что основным развивающим фактором здесь служит мяч, а оптимальным является такое количество мячей, которое соответствует числу занимающихся. Это значительно повышает плотность занятий, позволяет разнообразить применяемые упражнения и игры, укрепить дисциплину, потому что в данном случае внимание футболистов направлено на мяч, не дающий ей отвлекаться на посторонние действия.

Используемые на занятиях футболом мячи могут быть различными по размеру и весу, изготовлены из различных материалов. На стадии обучения желательно учитывать аэродинамические свойства мячей, применять немного приспущенные («покладистые»), а при совершенствовании, по мере усвоения приобретенных знаний и умений, более упругие мячи. Принцип индивидуализации реализуют здесь раздачей мячей, по своим характеристикам соответствующих возможностям занимающихся.

На занятиях желательно иметь инвентарь, который поможет расширить диапазон упражнений и игр (стойки, кегли, гимнастические палки, гимнастические обручи, гимнастические скамейки). У детей должны оставаться после занятий приятные чувства, поэтому не рекомендуем на начальной стадии освоения элементов футбола использовать игры и упражнения, связанные с отбором мяча, когда занимающиеся могут получить болезненные удары или травму.

Характерной особенностью учащихся младших классов является подвижность нервных процессов. Значит, следует менять специальные упражнения как можно чаще или чередовать их с общеразвивающими упражнениями. А если поощрять спортсменов премиальными баллами за хорошее и быстрое выполнение того или иного задания, то это введет элемент соревнования, заинтересованности и позволит детям более активно участвовать в таких упражнениях.

Полезным стимулирующим средством служит проведение соревнований между занимающимися с применением элементов футбола. Такие состязания могут проходить в виде эстафет, а затем и игр. Причем привлекать в команды надо всех и давать им возможность соревноваться с равными по силам, но более взрослым футболистам.

Футболистам младшего возраста присуща образность мышления, поэтому «знакомство» с мячом нужно начинать со сказки о «Волшебном клубочке», который может привести любого в сказочную страну, где живут сильные, красивые и умные люди. Но чтобы попасть туда, надо уметь управлять этим клубочком. Первое, самое простое и доступное действие, — наступить на мяч подошвой и катать его, в том числе кругами. (Обучать можно с помощью подвижных игр «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Космонавты».) Это действие поможет провести тестирование уже на первых уроках.

После освоения движения подошвой, катающей мяч, можно приступать к освоению ведения мяча и остановки мяча подошвой во время ведения. Ведение осуществляют тремя способами: внешней стороной стопы серединой подъема, внутренней стороной стопы. Освоение ведения внешней стороной стопы лучше начинать при таком ее положении, когда носок немного поворачивается внутрь и мяч небольшими толчками подбивается вперед. Это движение близко к естественному и поэтому проще для освоения.

Осуществлять построения для упражнений и игр надо так, чтобы занимающиеся выполняли ведение мяча по прямой при отсутствии сбивающих факторов. Лучшим вариантом является построение в шеренгу (если спортивный зал достаточно большой) или по кругу (когда площадка невелика). Отрезки с ведением мяча с 3-4 м постепенно увеличивают до 10-12 м. Темп медленный, чтобы ученица могла в любой момент наступить подошвой на мяч.

Список литературы: