**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ**

Футбол — это не только физическая активность, но и интеллектуальная игра, требующая от игроков хорошей технической подготовки, тактической грамотности и способности быстро принимать решения в условиях давления. Одним из эффективных способов подготовки футболистов является использование игровых упражнений, которые интегрируют физическую нагрузку с игровыми ситуациями, а также способствуют развитию технических и тактических навыков.

Игровые упражнения позволяют тренеру моделировать игровые ситуации, которые могут возникнуть в реальных матчах, что помогает игрокам лучше понимать тактику игры и учиться адаптироваться к различным условиям. Этот подход помогает в оптимизации тренировочного процесса, улучшении командной работы и развитии индивидуальных навыков игроков.

Преимущества игровых упражнений в футбольных тренировках

Игровые упражнения позволяют тренерам и игрокам создавать условия, максимально приближенные к реальной игре. Такие тренировки помогают развивать физическую выносливость, координацию, тактическое мышление и умение принимать решения в реальном времени.

Реалистичность игровых упражнений

Игровые упражнения отражают реальные игровые ситуации, что позволяет игрокам развивать навыки, которые они могут применить в матчах. Например, упражнения с мячом, где игроки должны быстро принимать решения, делать передачи или выбирать позиции, аналогичны тем ситуациям, которые возникают в реальной игре. Это помогает игрокам адаптироваться к быстрому изменению игровой ситуации, повышает их уверенность на поле.

Совмещение технической и тактической подготовки

Игровые упражнения позволяют одновременно работать над техникой и тактикой, что является основой футбольной игры. Например, в процессе игры игроки учат точные передачи, дриблинг, удар, а также принимают участие в командных действиях: в защите, атаке, переходах. Эти упражнения способствуют лучшему усвоению тактических схем и стратегии игры.

Развитие командной работы и взаимодействия

Футбол — командная игра, и одним из важнейших аспектов тренировки является взаимодействие игроков. Игровые упражнения, включающие взаимодействие между игроками, помогают развить командные навыки, такие как передача мяча, защита, прессинг, позиционная игра. Командное взаимодействие формируется быстрее и более эффективно в условиях игры, чем в ходе отдельных технических упражнений.

Мотивация и эмоциональный настрой

Игровые упражнения делают тренировочный процесс более интересным и динамичным. Они включают элементы соревновательности, что стимулирует игроков к лучшему выполнению заданий. Эмоциональный настрой и мотивация игроков часто повышаются именно в ходе таких упражнений, поскольку они связаны с игрой и результатом.

Классификация игровых упражнений в футболе

Игровые упражнения можно классифицировать по различным признакам. Важно, чтобы каждое упражнение соответствовало уровню подготовки игроков и тренированности их физических и технических навыков. Рассмотрим основные классификации игровых упражнений:

По численности участников

Упражнения 1 на 1 — развивают индивидуальные действия, такие как дриблинг, обводка, отбор мяча. Игроки учат эффективно взаимодействовать с мячом в условиях давления.

Упражнения 2 на 2, 3 на 3 и так далее — развивают взаимодействие в группе, учат передаче мяча и коллективной обороне. Такие упражнения помогают игрокам научиться работать в условиях ограниченного пространства и быстро принимать решения.

Упражнения с командой — моделируют полноценные игровые ситуации с участием всех позиций, таких как атакующие и защитные действия, переходы.

По направлению тренировки

Атакующие игровые упражнения — направлены на развитие навыков атаки, таких как создание угрозы воротам, быстрые контратаки, взаимодействие нападающих. Эти упражнения также могут включать работу по завершению атак (удары по воротам, завершение комбинаций).

Оборонительные игровые упражнения — включают действия по перехвату мяча, позиционную защиту, прессинг и организацию обороны. Эти упражнения помогают игрокам научиться эффективно противостоять атаке соперника.

Упражнения на переходы — моделируют моменты, когда команда переходит от обороны к атаке и наоборот. Такие упражнения важны для тренировки быстроты реакции и изменения игровых схем.

По форме

Мини-игры — это упрощенные формы игры, в которых используется ограниченное количество игроков, и часто меняются правила (например, игра на малом поле с ограничениями по времени или количеству касаний).

Рандеву — более сложные формы игры, когда тренер задает определенную игровую задачу, например, провести контратаку за определенное время, при этом не ограничивая других действий игроков.

Роль тренера в организации игровых упражнений

Роль тренера в организации и проведении игровых упражнений крайне важна. От того, как тренер спланирует тренировку и подберет упражнения, зависит не только эффективность обучения, но и мотивация игроков.

Подбор упражнений в зависимости от уровня игроков

Для успешного обучения тренер должен подбирать упражнения, соответствующие уровню игроков. Например, для младших возрастных групп следует использовать более простые упражнения, акцентируя внимание на базовых навыках, таких как дриблинг, передачи и удары. Для более опытных игроков задачи становятся сложнее, и тренер может вводить более сложные игровые ситуации, моделирующие настоящие матчи.

Введение игровых ситуаций

Тренер может создавать реальные игровые ситуации на тренировках, такие как ситуации численного преимущества или меньшинства, атака в условиях прессинга. Такие упражнения учат игроков действовать в разных условиях, принимать решения в сложных ситуациях и адаптироваться к меняющимся условиям игры.

Оценка эффективности упражнений

Тренер должен постоянно оценивать эффективность игровых упражнений. Это можно делать путем наблюдения за игроками во время выполнения упражнений, анализа их действий, а также через обратную связь с игроками, которые могут оценить, насколько упражнения помогли улучшить их игровые навыки.

Практические советы для тренеров

Чередование типов упражнений. Важно, чтобы в тренировках были разнообразные игровые упражнения. Это поможет поддерживать интерес игроков и дать им возможность развиваться во всех аспектах игры.

Использование упражнений с элементами соревновательности. Такие упражнения могут повысить мотивацию игроков, стимулировать их к лучшему выполнению задач.

Анализ выполнения упражнений. После тренировки важно проводить анализ того, как игроки справились с задачами. Это позволяет корректировать тренировочный процесс и улучшать результаты.

Игровые упражнения являются основой тренировочного процесса в футболе, так как они помогают развивать навыки, необходимые для игры в реальных условиях. Эти упражнения содействуют развитию техники, тактики, командного взаимодействия, а также повышению мотивации игроков. Тренеры должны учитывать уровень игроков, правильно подбирать упражнения и создавать условия для развития их игровых качеств.

**Список литературы**

1. Аль Заиди, Басим К Аббас. Развитие навыков юных футболистов / Басим К Аббас Аль Заиди. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 9 (68). — С. 66-70. — URL: https://moluch.ru/archive/68/11502/
2. Маxматкулов Ф.A. Характеристика физической подготовки и физического развития юных футболистов // Просвещение и познание. 2023. №2 (21). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-fizicheskoy-podgotovki-i-fizicheskogo-razvitiya-yunyh-futbolistov
3. Саскевич Алексей Петрович, Масловский Евгений Александрович, Соболевски Кшиштоф Людвигович Выполнение юными футболистами технико-тактических действий с мячом в игровой деятельности: авторская система подсчёта // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2015. №1 (3). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vypolnenie-yunymi-futbolistami-tehniko-takticheskih-deystviy-s-myachom-v-igrovoy-deyatelnosti-avtorskaya-sistema-podschyota