**Принципы физического воспитания в учебном процессе по мини-футболу в системе дополнительного воспитания**

**Гитарин Вячеслав Вадимович**

**Педагог дополнительного образования**

**Филиал Нахимовского военно-морского училища**

**Г. Мурманск**

 Из покон веков система дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности направлена на гармоничное развитие детей школьного возраста, а основными задачами являлось оздоровление обучающихся, формирование представления о принципах здорового образа жизни и востребованности в систематических занятиях физическими упражнениями.

 В настоящее время «Мини-футбол» обоснованно занимает лидирующие позиции среди объединений, которые может предложить система дополнительного образования. Данный вид спорта пользуется популярностью у детей абсолютно разных возрастов. Малыши в возрасте от 3-х лет начинают свой путь футболистов в частных школах, академиях, а после, в возрасте 6-7 лет переходят бюджетные организации и реализации в избранном направлении, после чего, в возрасте 16-17 лет, открываются двери во «взрослый футбол».

 Не смотря на то, что занятие в системе дополнительного образования не направлены на достижение высоких спортивных достижения, соблюдение основных принципов физического воспитания является неотъемлемым. Каким бы ни был педагогический стаж педагога дополнительного образования, ему необходимо строить учебный процесс, основываясь на установленных принципах физического воспитания.

 Не зависимо от вида спорта существует негласное правило (принцип) «не навреди». Суть которого заключается в том, что физическая нагрузка и физические упражнения, используемые в рамках учебного процесса должны приносить пользу, способствовать развитию, а не наоборот.

Первым общеметодическим принципом является принцип «Сознательности и активности». Одного желания играть в футбол не достаточно, большое значение имеет понимание задач и целей, которые в себе несет учебный процесс. Учебный процесс должен быт организован таким образом, чтобы воспитанникам было понятно применение тех или иных средств и методов, а так же были удовлетворены потребности обучающихся.

Опираясь на устойчивый интерес к занятиям мини-футболом открываются возможность к успешному решению образовательных и воспитательных задач, поставленных как на определенное занятие, так и период. Педагог дополнительного образования не должен сдерживать проявление активности и самостоятельности обучающихся, так как эффективность учебного процесса не возможна без сознательного и активного отношения самих воспитанников.

Принцип «Наглядности» говорит сам для себя. Педагог для обучающихся является эталоном, образцом. Они стремятся быть похожим на него. Все технические и тактические действия должны демонстрироваться педагогом идеально. Если техническое или тактическое действие является сложным для выполнения обучающимися, его целесообразно демонстрировать отдельными звеньями. Целесообразно использование метод наглядного воздействия со словесными методами, данное сочетание наиболее эффективно для восприятия футболистами учебного материала.

Так же большой интерес у юных футболистов вызывает демонстрация игровых моментов через видеоматериалы, с последующим детальным разбором увиденного с вовлечением обучающихся.

Следующий принцип «Доступности и индивидуализации», включает в себя понимание того, что физическая нагрузка в рамках учебного процесса не должна требовать непосильных усилий от футболистов. Величина физической нагрузки должна соответствовать поставленным задачам и уровню развития физических качеств, индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся. Доступной принято считать ту нагрузку, которая способствует укреплению здоровья, повышению уровня физической, технической и тактической подготовленности, повышению уровня развития физических качеств и способностей футболистов.

К специфическим принципам физического воспитания относится принцип «Непрерывности процесса физического воспитания». Данный принцип несёт в себе регулярность, последовательность учебного процесса. Следует огромное внимание уделять последовательности распределения учебного материала основываясь на дидактических правилах: «от простого к сложному», «от знаний к умениям». Так же внимание стоит уделять преемственности занятий. Эффект от последнего занятий должен наслаиваться на эффекты от ранее проведенных, с целью суммирования эффектов данных занятий.

Принцип «Системного чередования нагрузок и отдыха». От данного принципа зависит суммарный эффект учебного процесса. Для сохранения высокого уровня работоспособности систем организма необходимы повторные нагрузки через определенные интервалы отдыха. Спецификой данного принципа является построение системы и последовательность воздействий, учитывая следовые явления. Из чего следует то, что к составлению расписания учебных занятий необходимо подходить с большой ответственностью, опираясь на возраст футболистов и нормативные документы, регламентирующие продолжительность и количество занятий для детей данного возраста, в системе дополнительного образования.

Принцип «Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий» предполагает упорядоченное увеличение и обновление заданий, направленных на усложнение: увеличение интенсивности, объема нагрузки, соответственно изменениям функциональных особенностей организма футболистов. Следует обращать внимание на то, что морфологические перестройки организма происходят на много медленней чем функциональные.

Принцип «Адаптированного сбалансирования динамики нагрузки» подразумевает использование в рамках учебного процесса следующих форм динамики суммарной нагрузки: линейно восходящей, ступенчато восходящей, волнообразной. Педагог дополнительного образования самостоятельно выбирает наиболее подходящую форму, учитывая особенности группы футболистов. Для детей 6-10 лет использование линейно восходящей формы допустимо на короткие промежутки.

Принцип «Циклического построения занятий». Несмотря на то, что учебный процесс по подготовке футболистов в системе дополнительного образования не направлен на достижение высоких спортивных достижений, необходимо придерживаться и выстраивать циклы подготовки: микроциклы (7-14 дней, разнонаправленность, повторность упражнений), мезоциклы (2-6 микроциклов, изменение в порядке и содержании чередования), макроцикл (годичный цикл).

Принцип «Возрастной адекватности направлений физического воспитания» касательно детей школьного возраста регламентирует физическую нагрузку, которая до периода полового созревания предусматривает широкие физические воздействия на организм футболистов. Что выражается в расширении круга двигательных умений и навыков и разностороннем физическом развитии. Следует обращать внимание на сенситивные периоды развития физических качеств и способностей.

Соблюдение вышепредставленных принципов физического воспитания обеспечивает успешность учебного процесса, направленного на подготовку юных футболистов в системе дополнительного образования. Данные принципы являются единством принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга, исключение одного из принципов может разрушить весь сложный процесс физического воспитания.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Калинин, А.В.Футбол : методика тренировки / А.В.Калин. - Москва: Физкультура и спорт,2009. - 162 с.;
2. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.;
3. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.;