

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа ст. Выселки
муниципального образования
Выселковский район**

Методическая разработка по футболу:

«Особенности подготовки юного футболиста»

Автор-составитель:

Тренер-преподаватель

МАУ ДОСШ ст.Выселки

МО Выселковский район

Лябин Е.А.

ст. Выселки

2024 год

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спорт. До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Стремление формирования нынешнего спорта предопределяют многолетний процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства. Подготовка юных футболистов должна основываться на определенной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию.

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного

мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях.

От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов.

1. Основная характеристика подготовки юных футболистов

1.1 Возрастные особенности юных футболистов и изменения, происходящие в организме под влиянием занятий футболом, физическая подготовка футболиста.

Долгий процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешным только при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики избранного вида спорта.

В настоящее время не подвергается сомнению положение о том, что для достижения высоких спортивных результатов основы двигательной деятельности и функциональной подготовки необходимо заложить своевременно в детском возрасте. Проведено значительное количество разнообразных исследований, позволяющих рассмотреть анатомо-физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе которых проанализированы возрастные особенности физического развития детей и юношей и, особенности формирования двигательных навыков в разных видах спорта. В ряде исследований со школьниками разного возраста рассматривались естественные темпы физического развития при изучении таких движений как бег, прыжки, метания и другие.

При решении вопроса о выборе методики тренировочных воздействий необходимо учитывать особенности изменений организма игрока под влиянием однократного и многократного выполнения физических упражнений. На фоне, какого состояния будет повторяться последующее упражнение в занятии или само занятие, зависит не только изменение работоспособности в процессе деятельности в целом, её качественных показателей, но и отдалённый результат в изменении функциональных возможностей спортсмена. Причём, некоторые условия повторного выполнения упражнений могут приводить не к повышению, а к снижению уровня функционирования отдельных систем организма. Следует также учитывать, что разнообразие выполняемых упражнений не может быть беспредельным, так как в процессе занятия необходимо обеспечить наличие положительно и отрицательно взаимодействующих связей в организме, определяющих совершенствование основных двигательных навыков.

Необходимо знать, если организм футболиста будет регулярно подвергаться влиянию многих, равных по силе, воздействий (например, на выносливость, силовые координационные качества и т. д.), то произойдёт равномерное и на низком уровне приспособление ко всем программам,

которое может не обеспечить наивысший из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих показателей. Если же сила воздействия одной из программ увеличивается и становится по величине интенсивности или продолжительности больше остальных, то организм будет приспосабливаться к более сильной за счёт исключения или подавления остальных программ. В этом случае узкая направленность тренировки с чёткой регламентацией даст более одностороннее приспособление, но зато его степень окажется наиболее высокой.

Из главных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование — это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.
- Тактическая подготовка - в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправления - восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.
- Психологическая (психическая) подготовка - развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.
- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) — развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Это указывает правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст (7-10 лет), средний или подростковый школьный (11-15 лет), а также старший или юношеский возраст (16-18 лет).

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних. В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В этой связи, происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. В юношеском возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 17-18 годам практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; в эти годы они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17-18 годам заканчивается процесс срастания тазовых костей, но полное их окостенение происходит лишь к 20-25 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти. Процесс окостенения очень длителен, он протекает в течение всего периода развития организма, завершаясь к 20-25 годам.

В возрасте от 15 до 18 лет скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. По отношению к массе ее тела достигает к этому времени 43-44 %. К 14-16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Вместе с тем продолжает увеличиваться поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительно-тканые структуры. Полностью эти процессы завершаются к 20-22 годам.

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 10 до 14-ти лет по ряду морфологических признаков, показал следующее. Длина тела во всех названных возрастах больше у футболистов, причем наибольшие различия наблюдаются в 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

- в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по-видимому, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;
- в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;

- в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела опережают сверстников не спортсменов.

Таким образом, у юных футболистов наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет в отличие от практически равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом. Прирост длины ноги у футболистов происходит также как и прирост длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет, и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14-ти лет происходит равномерно.

В периоде младшего школьного возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток. Значительные изменения в возрасте 12-15 лет претерпевает сердечнососудистая система. На этом этапе развития сердца свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков, причем больше левого. Если у 12-летних объем сердца равен в среднем 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл.

Частота сердечных сокращений в покое у подростков достигает в среднем 76 уд/мин, а систолический объем крови с 25 мл (у 8-летних) увеличивается до 41,5 мл (у 15-летних). Сердечная мышца продолжает развиваться до 18-20 лет. Продолжает увеличиваться и объем сердца. У 16-17 летних юношей величина объема сердца равняется в среднем 720 мл, а у 18-летних - достигает размеров сердца взрослых.

С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе. От 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет. Дыхательный объем в 15-16 лет достигает величины, характеризующей взрослого. Следует отметить, что колебания дыхательного объема в покое у одного и того же индивидуума довольно большие.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания

оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент. У старших школьников частота дыхания такая же, как и у детей средней возрастной группы, а глубина продолжает увеличиваться, достигая 17-летних 420 мл. К этому времени МОД повышается до 6200мл, приближаясь к величинам взрослых, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в этом период достигает среднего уровня здоровых взрослых. Так, у 17-летних юношей ЖЕЛ в среднем составляет 4000 мл.

Неполный уровень развития психических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет.

В юношеские годы завершается развитие центральной нервной системы, значительно совершенствуется анализаторско-систематическая деятельность коры головного мозга.

Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков. Анализаторы, в том числе, двигательный и вестибулярный, достигают высокого уровня развития. В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система, однако только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (7-18 лет) имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);

- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %).

1.2 Оценка способностей к занятиям футболом

Определено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. При этом количественные параметры соревновательной деятельности на 43,7 % зависят от антропометрических характеристик и функционального состояния организма юных спортсменов а качественные - на 52,1 % обусловлены уровнем координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

В возрасте 10-11 лет рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Комплекс данных показателей влияет на 58,2 % параметров соревновательной деятельности.

Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0 %, качественные на 26,7 %.

Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик. Уровень спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Последняя, как и в предыдущих возрастных группах, имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий (ТТД). Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях. Названные факторы на 59,0 % обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности и на 57,5 % качественные.

Спортивное мастерство футболистов 16-17 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы

разносторонности техники и тактики. При этом количественные параметры соревновательной деятельности обуславливаются данными факторами на 49,4 %, качественные - на 30,8 %. Наметившаяся в предыдущей возрастной группе тенденция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 16-17 лет характеризуется стабилизацией показателей

2. Основы общей и специальной физической подготовки в развитии физических основ юных футболистов

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Физическая подготовка является фундаментом для освоения данного вида спорта. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств учащихся. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся.

В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Большинство упражнений, приемлемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определённых физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют

специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста.

В футболе такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, проявляются в тесной взаимосвязи. Конечно, можно и нужно использовать в тренировке упражнения, которые способствуют развитию какого-либо определенного качества. Однако нельзя забывать о том, что специфика игры в футбол такова, что часто приходится проявлять эти качества в совокупности.

Воспитание силы. Современный футбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в футбол.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статических режимах и медленных движениях) способности. Ведущую роль в футболе играют скоростно-силовые способности.

По данным научных исследований, в футболе более 70 % движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, отборе мяча и других жестких, так сказать, действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах.

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников.

Для воспитания динамической силы используют небольшие отягощения (20 % поднимаемого веса), которые не приводят к существенному нарушению структуры движений, характерных для футбола. При этом необходимо учитывать, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями отрицательно сказывается на координационных способностях, что силовая подготовка только до определенного уровня и при определенной направленности влияет на развитие быстроты. К тому же силовые упражнения сказываются

положительно на развитии этого качества, когда их применяют в том же движении, в котором нужно показывать наивысшую скорость.

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих — относительная сила мышц — разгибателей но, у центральных — взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных футболистов силу нужно развивать на основе силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднятие неподъемного веса «до отказа».

Воспитание быстроты (скоростных способностей) как физического качества, понимают способность футболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять **элементарные и комплексные формы проявления быстроты**. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций.

Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10—20 с) в максимальном темпе с таким расчетом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в футболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения и обводки, выполнение элементов нападения. Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

Основными средствами воспитания быстроты в футболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Приведем ряд методических приемов, которые способствуют развитию этого качества:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;

- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Воспитание выносливости одно из самых важных качеств юных футболистов. Для современного футбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турнирных и отдельных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, т. е. способности противостоять появившемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому необходимо развивать выносливость футболистов.

Однако длительная равномерная работа монотонна и футболисты не всегда охотно ее выполняют. Предпочтительной формой тренировки является фартлек — бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов.

Особенностью проявления функциональных способностей футболистов в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активизируются анаэробные процессы, накапливается кислородный долг. Мощность аэробных процессов определяет быстроту восстановления и ликвидации кислородного долга. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит прочной основой специальной выносливости. На этапах специальной подготовки и предсоревновательном соотношении средств и методов развития выносливости меняется — увеличивается доля специальных.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна лишь при широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Это, прежде всего, **рациональное построение занятий**. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;

- использование музыки и ритмолидера; проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т. д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

Под воспитанием ловкости принято понимать способность овладевать сложнокоординированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Однако, учитывая специфику проявления ловкости в футболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для футбола сочетаниями: быстрота реакции — стартовое ускорение — дистанционная скорость — одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач. При выполнении упражнений широко используют различные методические приемы — изменение условий старта, пространственных границ, способов выполнения упражнений, усложнение их дополнительными движениями, сопротивление противника, введение фактора неожиданности, что стимулирует проявление координации движений.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе одно за другим, например: акробатический прыжок — кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; упражнение заканчиваясь рывком к финишной черте; — старт лежа на спине с набивным мячом в руках — пробежать 4—5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок 6—8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий. Необходимо учитывать, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому нецелесообразно в одно занятие включать много таких упражнений, вводить их в тренировочное занятие следует в начале основной части.

Основные методы использования этих упражнений — переменный, игровой и соревновательный.

Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его

звеньев. Способность футболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

Основная задача развития гибкости футболиста — совершенствование этого качества применительно к требованиям футбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и коленных суставах.

Футболисты высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приемы легко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

Для овладения умением расслабляться используют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у футболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание стоп при различных исходных положениях ног;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носка от пола;
- поднятие и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой;
- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

Отсюда следует, что, осуществляя процесс физической подготовки, необходимо учитывать специфику футбола.

3. Спортивно-техническая подготовка юных футболистов

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной *задачей технической подготовки* спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В связи, с чем многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяют на несколько стадий.

Так, Курамшин Ю. Ф. выделяет 3 стадии многолетней технической подготовки спортсмена: стадию базовой технической подготовки; стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства; стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годовых циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4—6 годовых циклов, вторая — 6—8, третья — 4—6. Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило, подчиняется периодизации годового цикла тренировки. Чаще всего это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Отсюда следует, что процесс овладения и совершенствования техники движений в рамках годового цикла тренировки у квалифицированных спортсменов во многом зависит от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы. В связи с этим в годовом цикле он выделяют 3 этапа технической подготовки:

- 1) поисковый, направлен на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий;
- 2) этап стабилизации, направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий;
- 3) адаптивного совершенствования (приспособительного), направлен на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований.

Таким образом, основной задачей технической подготовки является становление таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях. Другими словами главная цель технической подготовки спортсмена — формирование его технической подготовленности. В этой связи, дадим определение этому виду подготовленности спортсмена и раскроем её содержание.

Так, Курамшин Ю.Ф., под технической подготовленностью спортсмена понимает его умение выполнять технику освоенных двигательных действий.

В отечественных и зарубежных публикациях специалисты биомеханики, теории и методики физического воспитания и спорта (С.В. Янанис, Б.А.

Ашмарин, В.Л. Уткин, М.М. Боген, Б. Чабаньски и другие) определяют «технику» как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается рационально (целесообразно и экономично) и эффективно. Такое понимание отличается от традиционных взглядов на «технику», которые отождествляют ее с идеальной (образцовой или эталонной) моделью двигательного действия, а не соотносят ее с двигательной задачей. Именно задача, стоящая перед учеником (спортсменом), имеющая строго определенную цель, вынуждает его выбрать тот, а не другой способ выполнения действия, который должен обеспечить по возможности наиболее экономичное и эффективное решение этой задачи в соответствии с ранее поставленной целью.

Различают основу техники движений, её определяющее звено и детали. Основа техники — это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определённым способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники — это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для прыжков в высоту с разбега основным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; для метания — финальное усилие; для подъёма разгибом на гимнастических снарядах — своевременное и быстрое разгибание в тазобедренных суставах с последующим торможением. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Детали техники — это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, маховое движение сильно или мало согнутой ногой при прыжках в высоту). Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику, которая для данного лица (при соблюдении всех общих правил рациональной техники) является наиболее совершенной (увеличенной сгибание ног на последних шагах разбега у некоторых ведущих бегунов, своеобразное соотношение фаз в тройном прыжке и т.д.).

Критериями «техники» (технического мастерства) чаще всего называют: объем техники, разносторонность техники, рациональность и эффективность техники, а также освоенность техники.

Объем техники определяется совокупностью технических приемов, которыми владеет ученик. В практической работе учитель должен по

возможности научить своих учеников всему техническому арсеналу данного вида спорта. К реализации этого арсенала следует стремиться не только на тренировках, но и на соревнованиях. Увеличение соревновательного объема техники достигается посредством постоянного разучивания новых приемов и совершенствования уже освоенных в различных ситуациях. Как следует из сказанного, технические приемы, которыми владеет ученик, могут быть освоены на уровне двигательных умений или двигательных навыков. Вероятно, их владение на уровне навыка является основной предпосылкой использования их не только в спокойной обстановке (на уроке, на тренировке), но и в стрессовой ситуации (на соревновании).

Разносторонность (вариативность) техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Техника является разносторонней, если ученик владеет техническими приемами из различных групп технических элементов, выполняет их разными способами и вариантами в различных условиях тренировки и соревнований.

Эффективность техники — это степень соответствия техники конкретного человека избранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать: биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров; стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими для данного времени спортсменами; спортивный результат. Другими словами эффективность спортивной техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Рациональность техники означает наилучший для большинства людей в определенный возрастной или квалификационной группе вариант техники. Например, наиболее рациональным способом бега на лыжах в настоящее время признается «коньковый ход», рациональными способами прыжков в высоту среди школьников являются «ножницы» или «перекидной», в длину с разбега — «согнув ноги». Бросок мяча в прыжке — наиболее рациональный способ атаки кольца в баскетболе со средней и дальней дистанции.

Освоенность техники понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на уроке, тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другие инвентарь и оборудование, условия соревнования). Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Таким образом, количественно освоенность техники можно оценить по показателям снижения эффективности техники (например, точности ударов по воротам, бросков мяча в кольцо) в усложненных условиях по сравнению с обычными. Освоенность техники можно оценить также по тем ее показателям, которые демонстрирует спортсмен, например, в начале дистанции (бега, плавания, бега на лыжах, коньках и т.п.) и в конце дистанции. Если он показывает одинаково рациональную (образцовую) технику на старте и на финише дистанции, то это говорит о ее высокой степени освоенности.

Кроме того, В.Н. Платонов к критериям технической подготовленности добавляет экономичность техники и минимальную тактическую информативность техники для соперника.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет существенно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой — не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Сделанный анализ позволяет глубже понять общие признаки и различий между понятиями «навык» и «техника». Прежде всего, следует сказать, что между данными понятиями значительно больше общего, чем различий. В частности, человека, владеющего «правильным» навыком, например, игры в волейбол, отличают высокая (оптимальная) быстрота технических приемов, стабильность их выполнения в относительно стандартных и вариативных условиях тренировки и соревнований, надежность и экономичность совершаемых действий. То же самое можно сказать про ученика, который овладел совершенной техникой игры. Ему присущи высокая эффективность, рациональность (целесообразность и экономичность) и стабильность выполнения технических приемов в различных условиях тренировки и соревнований. Различия заключаются в том, что, во-первых, разные по объему и разнообразию технические приемы, в частности, упомянутой игры в волейбол, могут находиться у человека на уровне умения или навыка. Во-вторых, приобретенные тем или иным учеником навыки игры далеко не всегда

можно рассматривать как технически правильные (рациональные) способы выполнения игровых приемов.

Таким образом, на начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации, уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяется совершенством базовых движений и действий. Это обуславливает в процессе совершенствования спортивно-технической подготовки, чтобы техника спортсмена отвечала следующим требованиям: эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника.

Общие положения спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки:

Обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники и тактики игры.
4. Приучение к игровым условиям.
5. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом техникой действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Обучение технике игры следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причем каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нем должно занимать планирование.

Процесс обучения футбольной технике можно условно разделить на два этапа, которые предопределяют будущую техническую вооруженность. Первый этап - это первый, второй, третий годы обучения, когда с помощью соответствующих упражнений происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов, приемов футбола и освоение широкого арсенала двигательных навыков.

Начальная стадия обучения характеризуется применением большого количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, с катящимся мячом, без сопротивлений и т.д., что поможет сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

Второй этап обучения - это четвертый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учетом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры. Упражнения, применяемые в

обучении, характеризуются большим количеством соединений, связей, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным. Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приемы, в том числе в сочетании друг с другом.

4. Тактическая подготовка

Вся работа над тактикой футбола - это больше практическая работа, чем теория. Попробуем на практических примерах рассмотреть способы совершенствования тактических навыков футболистов. Теоретические занятия нам необходимы как вспомогательная и предварительная подготовка. Если команда и ее игроки недостаточно теоретически подготовлены, плохо представляют смысл и задачу групповых командных перемещений, то и польза от последующих практических занятий будет неполной. Игроки должны индивидуально совершенствоваться и при более полном понимании своих задач быстрее осваивать тактические элементы. Методические приемы, которыми воспользуется тренер, помогут ему в какой-то степени ускорить процесс обучения воспитанника. Но в любом случае поставить игру команды можно лишь тогда, когда тренер ее хорошо представляет и ясно понимает, как выстраивается подготовительная работа. Такой целенаправленный повторяющийся тренинг представляет собой не только тренировку физического состояния футболистов, но и осмысление собственных действий, где каждый играет по тренерскому сценарию.

1. Восприятие и анализ игровых ситуаций. Главная цель теоретической подготовки на макетах (класс) - это сфокусировать задачу, показать ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, а также обозначить индивидуальные действия футболистов, которые обеспечивают решение ситуации. Не следует слишком много времени тратить на объяснение задачи, поскольку вся необходимая работа будет осуществляться на футбольном поле. Расходуя слишком много времени на объяснения, вы рискуете уйти от цели занятий, и все внимание команды переключится на второстепенные задачи. В нашем случае - это не легкая атлетика, где ученик заинтересован передать все свои индивидуальные ощущения, которые у него возникают на дорожке стадиона.

2. Мысленное решение ситуации.

3. Двигательное решение игровой ситуации.

Второй и третий этап охватывают два направления: мышление и действие. Оба направления необходимо приспособить к практической работе на футбольном поле. Одним словом, нам необходим перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). В работе над тактическими элементами необходим одновременно показ на макете и последующее практическое исполнение в игре. Игра ставится не словами и теорией, а практическими действиями и упражнениями на тренировочном поле. Такое использование средств (на макете) непосредственно на футбольном поле призвано

акцентировать последующую реакцию и ощущение для обеспечения переноса усвоенного. На макете более доступно можно определить, какие действия и в каком порядке необходимо совершить игрокам, то есть задается и решается поставленная задача в графической форме. Необходима подробная детализация для получения игроком большей конкретной информации. И чем чаще мы будем привлекать воспитанников к анализу необходимой ситуации, тем быстрее они определятся в ней. Для уточнения еще раз: тренер всю тактическую ситуацию раскладывает на макете и потом требует ее практического исполнения на поле, тем самым виртуальная игра переносится в действие на поле. То есть выстраивается алгоритм решения ситуации и действия игроков на поле. Важно не просто механическое повторение упражнений, а умение видеть и понять игровую идею. Это уже определенный стиль мышления, которому необходимо учиться. Процесс совершенствования - это и есть последовательность смены действия и состояний в обучении.

Методика, восстанавливающая и повторяющая отдельные игровые моменты, полезна тем, что может переносить происходящее в игру. Это, конечно, важный методический прием, порождающий необходимый индивидуальный и групповой опыт. Такое обучение, при котором происходит одновременно собеседование и совершенствование, гарантирует полноту предлагаемой информации и получение постоянной обратной связи. Есть ошибки, которые видны сразу после исполнения, но есть ошибки, которые выявляются при анализе ситуации. Игровые моменты скоротечны и динамичны, и вряд ли удастся избежать ошибок. Именно на это и будет сориентирована последующая работа тренеров. Именно тактические задачи и построения тренера должны выделить в упражнения. К примеру: игра при угловых ударах, игра при штрафном ударе, развитие атаки, игра в защите и т. д. То, что рассматривается в методическом классе, должно воспроизводиться на поле и повторно корректироваться на макетах (поле). Необходимо тренировать ситуацию или эпизод, отношение к нему, поиск выгодных позиций, то есть получить навыки решения игровых ситуаций - все то что рассматривается теоретически на макетах. Данный прием обогащает игроков навыками и умением, формирует основные мыслительные процессы, но не гарантирует творческих способностей. Развитие творческих способностей - это уже другой подход и другая методика подготовки. Последнее слово принадлежит не наигранным тактическим комбинациям, а игровому творчеству футболиста, будь это индивидуальная игра или целевые задачи всей команды.

Еще один важный момент, который нельзя упустить, - это подготовительные упражнения под тренируемую задачу, эпизод или действие, которое тренер собирается совершенствовать. Если поставлена задача «стандартных положений», то это игра головой, игра на опережениях и т.д. Если «игра в линию», то это подготовительные упражнения различных перемещений, ускорений, скрещиваний и т.п.

Необходимо зафиксировать игру и увидеть, все ли сделано, как надо. Во-первых, тренер проверяет исполнение тактических задач, как результат нашей тренировочной работы, во-вторых, он увидит, как воспринимает игрок все то, что от него требовали. Хватает ли его способностей исполнять требования тренера. Надо дать понять ему, что его работа будет проверяться, тогда он будет анализировать, а тренер в свою очередь на него воздействовать. В старших учебных группах желателен вариант, при котором игроки рассказывают о своей игре, кто и как понимает свои обязанности на поле, где он имеет право на импровизацию и где она должна быть ограничена. Таким образом, он формирует сценарий своей игры. Даже не важно, что он допустил ошибки и почему он так играл, главное то, что он думает об игре, анализирует ее и прогнозирует следующую.

Следующий этап тактического совершенствования - это искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях. Скоростное исполнение и скорость принятия решений начинает быть и будет решающим фактором в дальнейшем совершенствовании. Главная задача тренера найти и подобрать соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов.

То есть мы моделируем игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств. Если есть цель, тогда находятся и средства для ее совершенствования. Конечно, при этом теряется качество, но будем помнить, что качество - это достижение цели, но не сама цель. Рассматривая игру высокого уровня, заметим, что главный признак современного футбола - это отсутствие времени как на исполнение, так и на принятие тактических решений в игре.

Последующее совершенствование футбола - это искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

Игровая тактическая грамотность нашего воспитанника - это уже обеспечение непрерывной оценки позиционной игры.

Необходимо отследить каждое движение футболиста, выбор позиции, понимание игровых моментов, то есть развить способность анализировать игру. Если забивается гол или происходит голевой момент, то необходимо проследить движение всех игроков, которые непосредственно могли повлиять на ситуацию.

Наблюдая за действиями игрока, можно не только объяснить ошибочные действия, но и понять мотивы, движущие воспитанником. Чтобы игра, которая ему присуща, не вступила в противоречия с той игрой, которая ему не характерна. Необходимо формировать его постоянную готовность к игре, к

решению игровых ситуаций, а это не что иное, как продолжение процесса совершенствования.

Для того чтобы изменить отношение или понимание игры, необходимо постоянное внимание. Действия и движения игрока должны быть адекватны игровой ситуации. Даже футболисты высокого уровня не всегда могут постоянно контролировать свою игру или игру в целом. Вполне естественно то, что не все обладают значительными волевыми усилиями, умением владеть собой в сложных ситуациях, а также концентрировать свое внимание. Игровое внимание - качество более широкое, которое отличается специфическими свойствами. Если кратко охарактеризовать, то это реагирование и прогнозирование перемещений и взаимодействий противника, происходящих одновременно.

Дальнейшей главной задачей тренера является необходимость научить воспитанника контролировать свою позиционную игру и свою постоянную готовность. Чтобы управлять ситуацией, необходимо находиться над ней, то есть находиться на более высоком уровне. Эффект появляется тогда, когда игрок понимает суть происходящего и что ему при этом делать. Игрок, постоянно проигрывающий свои единоборства или неверно принимающий решения, может парализовать игру всей команды. Футбол, в плане обучения, сложный вид спорта, и наша задача добиться простого, эффективного и надежного выполнения всех технико-тактических элементов. В этом плане хочется обратить внимание коллег на готовность (физическую и психологическую) лучших команд Европы, которая, несомненно, тренируется. Психологическая устойчивость и надежность - вот что в первую очередь характеризует уровень лучших европейских футбольных команд.

Если рассматривать подготовку футбольных молодежных сборных команд, то задачи и методические требования, конечно, становятся другими. Очень важна идея, с которой приходит тренер в сборную. Как педагог, он должен выстроить все взаимоотношения с окружающими, как тренер - в достаточно простой форме объяснить игрокам цели и задачи сборов. Для того чтобы в будущем расставить игровые акценты, тренер должен дать хотя бы минимум методической грамотности игрокам, разобраться в их индивидуальной игре, понять, как они играют в своих клубах и объяснить требования к игре, которую они будут создавать. Создание базовой игры, где каждый должен дополнять друг друга, сложный процесс, и здесь, конечно, нужен опыт. Если разложить все личностные составляющие игроков сборной, то в настоящее время можно увидеть их полную заинтересованность в прогрессе, их стремление удовлетворить своё самолюбие, показать свое «Я» в игре.

Подготовка команд мастеров является работой принципиально другого типа. Можно много и эмоционально тренировать, но это будет неэффективно, если не прослеживается игровая идея, под которую делается вся подготовительная и созидательная работа.

Тактическое совершенствование проходит несколько стадий. Без ошибок невозможно пройти весь путь обучения - таков жизненный алгоритм. Ошибки, проигранные игры - это неизбежное и естественное явление в профессиональном росте воспитанника, и здесь задача педагога найти тренировочные средства и пути практического осуществления, с помощью которых можно было бы избежать их повторений. И если тренер найдет и раскроет многие детали игры не в общих чертах, а в решениях конкретных игровых ситуаций, тогда он воспитает футболиста.

3.3 Реализация физической подготовки юных футболистов в совершенствовании техники игры в футбол

Только тот футболист может быть результативен, кто усвоенную, усовершенствованную технику способен скоординировать с необходимой оптимальной силой, со скоростью, выносливостью и другими физическими качествами.

Мы были бы неспособными выполнять приемы техники игры в футбол, если бы не располагали соответствующей силой или скоростью. Равно как и без выносливости наши навыки в технике игры не имели бы большего значения.

Сила играет основную роль в выполнении элементов техники; она необходима в одинаковой мере и при выполнении ударов ногой, головой, при обманных движениях, отборе мяча. Только тот игрок способен, например, хорошо применить финт, кто и во время ведения мяча на большой скорости молниеносно выполняет повороты, остановки, изменяет направления. Сила необходима также для прыжка и толчка.

Связь выносливости и техники тоже объективна: футболист со слабой выносливостью, усталой мускулатурой неспособен на точные филигранные движения. Усталая мускулатура уже не подчиняется «приказам» нервной системы, как этого требует игровая ситуация. Недостаток выносливости затем порождает ошибки в технике.

Хороший футболист может не обладать ловкостью. Во время игры условия борьбы меняются постоянно и очень быстро, поэтому игроку нужно уметь мгновенно приспосабливаться к непрерывным и часто молниеносным изменениям игровых ситуаций. Ловким футболистом считается тот, кто быстро научится движениям, изначально будет использовать их в игре, правильно и быстро ориентироваться в возникших игровых ситуациях, более того, заранее предвидеть и избирать соответственно наилучшее решение игрового положения. Упражнения на ловкость воздействуют в первую очередь на центральную нервную систему. Вследствие этого игрок может испытать психическую усталость. Поэтому упражнения на ловкость применяются (в разнообразных формах) при условии: когда игроки отдохнули; в начале основной части тренировки. Упражнениями, развивающими специальную ловкость и способствующими обучению технике игры, являются игры с мячом.

Простые упражнения с мячом и простые элементы техники, выполняющиеся главным образом в сложных формах, являются самым эффективными способами развития ловкости. Для этого пригодны игровые упражнения и игры с элементами техники и тактики, а также атлетической игры с мячом.

Тот, кто хочет обучать только технике в отрыве от совершенствования физических способностей, идет по неправильному пути. Конечно, справедливо, что отработка техники уже сама по себе развивает необходимые физические качества, только может быть, не всегда, в обходимом размере.

5. Учёт возрастных особенностей спортсменов при построении учебно-тренировочного процесса

При эффективном построении учебно-тренировочной работы, необходимо учитывать возрастных особенностей спортсменов. Рассмотрим возрастные особенности юных спортсменов, влияющие на их спортивный результат.

Младшие школьники 7-10 лет. Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек в этом возрасте следует начинать с систематических организованных занятий футболом в общеобразовательных школах и после занятий в спортивных секциях. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на занятиях футболом должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч. Из 45 минут занятий 80 % времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20 % - упражнения различного характера. Основные задачи на этих уроках:

1. Формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.
3. Освоение навыков коллективной игры (футбол).
4. Знакомство с основами техники футбола.
5. Контроль за выполнением школьных обязанностей.

В возрасте 7-10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение это начальный этап овладения учащимися 1 – 4 классов определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее

объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путём многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения.

Средняя подростковая группа 11-14 лет. Физическая и спортивная подготовка в этом возрасте, когда организм спортсмена развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учётом физиологических особенностей у детей 5-8 классов улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Учащиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на уроках футбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели - выработке стабилизированного навыка.

При таком обучении необходимо выделить следующие основные положения:

- а) наличие обучающей программы;
- б) расчленение обучения на этапы (шаги);
- в) оперативный контроль за изменениями, вызванными обучением в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).
2. Осуществлять программирование обучения сложным формам движений или техническим приемам в сочетании с другими действиями не всегда возможно. Не всякое упражнение можно расчленить на простые элементы, которые не будут изменять логического внутреннего содержания упражнения.
3. Самый приемлемый путь программированного обучения комбинированный, в котором учитывается элемент адаптации ученика к изучаемому материалу. Процесс усвоения техники идёт по линейной программе до тех пор, пока

занимающийся не ошибется. Причину ошибки объясняют, и дальнейшее выполнение технических приемов корректируют с учётом индивидуальных возможностей учащихся (способности к обучению). Техника игры в футбол и сама игра, а также процесс обучения в возрасте 11 -14 лет и достижение успехов в обучении, вызывает у обучающихся (мальчиков и девочек) положительные эмоции.

Футбол эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приёмы, позволяющие осваивать саму игру.

В этой возрастной группе особенно хотелось обратить внимание на 13-14-летних учащихся (8-9 классы), у которых происходят значительные изменения, типичные для проявления переходного периода: физический рост нарушает гармоничное развитие органов, неуравновешенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Этот период требует особого внимания и большого терпения в воспитательной работе.

На уроках футбола в этих классах необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Категорическое условие - избегать перегрузок. Развитие таких необходимых качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на развитии мальчиков и девочек. В 13-14 лет при систематических занятиях особенно хорошо усваивается техника футбола.

Основные задачи подготовки: 7-8 классы:

1. Закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные. Уделять должное внимание развитию динамической силы.
2. Обучение технике и тактике игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.
3. Освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
4. Формирование личности путём воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре.

Старшие школьники 15 -17 лет. В возрасте 15 - 17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растёт на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению

игровых действий с учётом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности.

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.
2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.
1. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.
3. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.

Формирование общественно-морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту.

Заключение

В связи с тем, что юные футболисты имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальны и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50 % времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В зависимости от возраста и

синзетивного периода развития физических качеств строится процесс обучения. Необходимо так же учитывать психофизические особенности детей. При необходимом развитии физических качеств, из начинающегося футболиста может получиться высококлассный техничный игрок. Многочисленные исследования ученых дают возможность сделать вывод о значительном улучшении в развитии как физических качеств, так и психоэмоциональных.

Анализ учебных программ для тренировочной деятельности позволяет сделать заключение, что существующий в практике подход к совершенствованию технической и физической подготовленности способствует в должной мере повышению эффективности данного вида подготовленности юных футболистов.

И, тем не менее, необходим постоянный поиск путей и методик, реализация которых в процессе физической подготовки, будут способствовать эффективному развитию основных физических качеств юных футболистов.

В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов, выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Рассматривая материалы научных трудов, удалось установить, что подготовка высококлассных футболистов - процесс многолетний и кропотливый, требующий сочетания развития личности и функциональных возможностей на всем протяжении занятий избранным видом спорта.

7.Список литературы

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006, 224 с.
2. Банников, С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. — Екатеринбург, 2006, 103 с.
3. Веревкин, М.П. Мини-футбол в школе / М.П Веревкин. — М.: Спорт Академ Пресс, 2004, 100 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
5. Морозов Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. — М.: Советский спорт, 2005, 288 с.
6. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2003, 464 с.
7. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. — М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2002, 144 с.