**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯКИЛЬМЕЗСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Д. МАЛАЯ КИЛЬМЕЗЬ КИЛЬМЕЗСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Методическая разработка:**

**"Особенности организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия по футболу"**

Разработчик:

Салахутдинов Рузиль Ракипович,

тренер-преподаватель

д. Малая Кильмезь

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение………………………………………………………………………………………….3

Футбол как средство физического воспитания подростков

и молодежи……………………………………………………………...………………………..3

Характеристика игры и систематизация игровой деятельности……………………………...4

Основные средства и методы обучения и тренировки футболистов…………………………4

Организационные формы спортивной тренировки…………………………………………19

Заключение…………………………………………………………………………………...…23

**ВВЕДЕНИЕ**

**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.

**ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

Спорт – это популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт является часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей. Физическая культура и спорт является важнейшим средством физического воспитания.

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 также такое ценное моральное качество, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить личные качества: 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, преодолевать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит любителей футбола на спортивные площадки.

***Методическая разработка по футболу.***

Спортивная тренировка футболистов – сложный и длительный целенаправленный процесс воспитания и обучения. Ее основная цель - используя специфические средства и возможности, добиться максимальной подготовленности каждого игрока на основе гармонического развития его личности.

Главная задача спортивной тренировки футболистов – развитие у игрока таких физических и психологических качеств, таких способностей, которые позволяют в полной мере освоить футбольные навыки. Все это - основа высокого спортивного уровня и эффективной игры.

Общевоспитательная цель спортивной тренировки заключается в том, чтобы в процессе систематической и целенаправленной работы тренера с игроками сформировать коллектив единомышленников. Параллельно с физическим совершенствованием члены этого коллектива развивают душевные и моральные качества, что положительно сказывается не только на спортивных результатах, но и в трудовом процессе, в общественной жизни.

В сложном процессе спортивной тренировки есть свои закономерности, важнейшие из которых становится принципами. Принципы, которыми мы руководствуемся в футболе, содержат комплекс общих правил, направляющих спортивную тренировку. В первую очередь это отражается на содержании, средствах и методах планирования на организации тренировочного процесса. Последовательность воплощения основных принципов в ходе тренировки определяется качество и воспитательная эффективность занятий. Все это заметно влияет на конечные результат подготовки.

Спортивные результаты в футболе зависят и от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование, инвентарь и методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение (медосмотры, сотрудничество со спортивным врачом), социальные условия (режим дня, время тренировок, связь футболистов со школой, с работой, с семьей) - важные факторы, влияющие на эффективность тренировок. Это необходимо учитывать при выработке оптимальных условий занятий.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Футбол – спортивная игра, которая ведется по определенным правилам и в которой действуют свои законы. Имеет четкую организационную структуру. Поэтому, делая разбор игры, мы говорим об основных понятиях, которые определяют футбол как систему. Это – предпосылка для понимания некоторых общих закономерностей футбола и обучения этой игре.

В футбольном матче противоборствуют два коллектива, каждый из которых стремится как можно лучше реализовать основные принципы игры, а значит – победить: с одной стороны, получить мяч и поразить ворота соперника, с другой – помешать сопернику сделать то же. Во время противоборства двух команд атакующие действия сменяются оборонительными, и наоборот. Атаку и защиту мы называем фазами игры. Каждая их этих фаз одинакова важна.

**ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

***Физическая подготовка***

Сила.

*Силой*мы называем способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Сила мускулов – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. В значительной степени сила заменяет быстроту движения (в силовом единоборстве при игре корпусом) и влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и выдержкой. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиометрически (в ослабевающем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке футболиста, мы чаще всего выделяем три основные категории силы:

**Статическую силу** – способность развивать максимальное усилие в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных проявлений силы;

**Динамическую силу** – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

**Взрывную силу** – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

**Методика развития силы** игроков в футболе несколько:

Развитие силовых данных игрока начинаем с общего укрепления силы – с комплексной нагрузки. Затем переходим к специальной нагрузке (к развитию групп мышц, наиболее важных для игры в футбол), то есть от статической нагрузки – к динамической, от простых упражнений – к сложным.

В школьном возрасте силу у ребят развиваем упражнениями динамического характера (в том числе упражнениями на быстроту и ловкость). Мускулы и кости у детей этого возраста еще не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса игрока. У юношей объем и интенсивность силовых упражнений постепенно растут. Но и здесь предпочтение отдается динамическому режиму деятельности мышц. Максимальная нагрузка у ребят 15- 16 лет не должна превышать 70% веса игрока. Именно в этот период у юных футболистов наиболее успешно развиваются скоростные и силовые качества.

Силовые упражнения следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после силовых упражнений – проводить легкие пробежки, выполнять подтягивания и другие расслабляющие упражнения, устраивать игры на развитие ловкости, а также принимать ванны и массаж, плавать.

В процессе развития силы должны использоваться тренировочные средства, соответствующие режиму работы мышц футболиста и позволяющие мускульной системе быстро восстанавливаться.

Эффективность развития силы зависит от правильности выбора методов, форм и средств, от того, как распределена нагрузка в тренировочном цикле и на отдельных этапах подготовки. В подготовительный период занятия по укреплению силы надо проводить 2-3 раза, а в основной – по крайней мере раз в неделю.

**Методы развития силы.**

Методов развития силовых способностей

***Метод кратковременной максимальной нагрузки –***помогает наиболее эффективно развивать разовые максимальные усилия и потенциальные возможности всех групп мышц, участвующих в выполнении специальных силовых действий.

***Метод полной силовой отдачи***– развивает способность длительное время проявлять силу в оптимальном режиме. Нагрузка, получаемая игроком, вначале не дает желаемого результата и только позднее, когда после неоднократного повторения упражнений организм устает, нагрузка оказывает максимальное физиологическое воздействие и вызывает развитие силы мышц;

***Метод динамической нагрузки***– позволяет увеличить скорость работы мышц, повышает эластичность мышечных тканей и улучшает нервно- мышечную координацию;

***Метод ослабленной нагрузки***– развивает способность взрывного проявления силы. Применяется для укрепления групп мышц, необходимых для игровой деятельности футболиста с мячом или без мяча. Акцент – на быстроте выполнения упражнений.

***Быстротой*** называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

**Быстрота реакции мышления.**Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов.

Различаем простую реакцию - ответ на один импульс «старт» и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников.

В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуации на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

**Быстрота выполнения простых игровых действий**. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фаза возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не только от его уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т.д.

**Быстрота выполнения сложных игровых действий.**Зависит от общего умения двигаться. Мы рассматриваем комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

**Быстрота взаимодействия футболистов.**Зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков.

*Методика развития быстроты и скорости*

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные.

Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

**Методы развития быстроты и скорости**

*1) Метод повторения движений с максимальным усилием*

В его основе - повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

*2) Метод отработки реакции на неожиданный импульс*

Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

*3) Метод повторных движений в облегченных условиях*

Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удается преодолевать «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

**Средства развития быстроты**

Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя - максимальная - средняя - максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).

Формы тренировки быстроты

1. Поточная.

2. Маятниковая.

3. Параллельная.

5.3. Выносливость

**Выносливостью** у спортсмена мы называем способность к длительной

двигательной деятельности относительно высокой интенсивности.

Степень выносливости определяют несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние игрока, оптимальность задействования всех органов.

Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и

свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью.

Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях.

Выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, не смотря на усталось. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий уровень моральных и - особенно - волевых качеств. Воля - активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствия и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Методы развития выносливости**

Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

В школьном возрасте выносливость у футболистов развивают соответствующими этому возрасту формами и методами. На этом этапе подготовки тренировочные занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Проводить их лучше всего в форме игр.

У юношей выносливость развиваем строго по плану, позднее - на занятиях по повышению общей выносливости. Развивая специальную выносливость, необходимо сразу определить, в какой форме она должна проявляться, у каких (с точки зрения возраста и уровня подготовки) игроков и в какой тренировочный период.

Методов развития выносливости несколько: **метод непрерывной нагрузки** - развивает общую выносливость.

Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки - взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140-150 ударов в минуту;

**Метод непрерывно меняющейся нагрузки** (фартлек) - заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч); метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

*А - метод меняющейся нагрузки.*Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности. Отрабатываемые движения повторяются. Используется для развития как общей, так и специальной выносливости;

*Б - метод интервальной нагрузки.*Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов.

При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки: чем занятие короче, тем нагрузки больше. В периоды отдыха организм не успевает восстанавливаться полностью. Метод коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости;

**Метод «под давлением»** - с успехом практикуют английские футболисты.

Суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30-50 с. с перерывом на отдых, равным 90-120с. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

**Ловкость**

Ловкость - способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, которые «задает» игра. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность движению и состоянию организма). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной.

Основная задача общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания. Специальной ловкостью мы называем умение гибко, пластично (приспосабливать) свои движения меняющейся игровой ситуации, сохраняется целенаправленность, точность и высокий уровень двигательной деятельности.

Специальная ловкость - не абстрактная «чистая» ловкость, основа технической стороны игровой деятельности. Она всегда проявляется через технику в возможно большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку справиться с незначительными изменениями внешней обстановки (полет мяча, метео условия) и с изменениями в обстановке на поле. Степень специальной ловкости меняется с расширением двигательного арсенала и с остом опыта игрока: чем богаче этот арсенал, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

**Методика развития ловкости**

Развивая ловкость, мы тем самым расширяем арсенал специальных решений, необходимых футболисту в игре. В процессе развития ловкости большая нагрузка выпадает на центральную нервную систему, игрок быстро утомляется. Поэтому, как и упражнения на быстроту и скорость, упражнения на ловкость не следует начинать без предварительной разминки. Кроме того, футболист должен находиться в хорошем физическом и психическом состоянии (усталость мешает двигаться пластично и координировано, тормозит освоение новых двигательных навыков и ведет к не точностям в игре).

Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки футболистов, лучший путь- смена используемых мредств. Общая ловкость требует первостепенного внимания во второй половине подготовительного периода, а специальная - на каждом этапе тренеровки на протяжении всего основного периода.

**Метод развития ловкости**

В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координаций движений - единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее начинаем развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе используем сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока.

**Подвижность**

Подвижность в нашем понимании- способность выполнять большой объем движений. Эта способность - основа для правильного (с позицией их качества, так и количества) исполнения движений. Способность игрока эффективно использовать свои анатомо-физиологические данные

**Психическая подготовка**

Футбол относится к спортивным играм антиципационного, коллективного типа. Для него характерна двигательная активность, направленная на то, чтобы в коллективной взаимосвязи с партнерами превзойти соперника.

Учитывая разнообразную и частую смену внешних сигналов, футбол выдвигает очень высокие требования к психике игрока. Предполагаются хорошая приспособляемость психики к различным влияниям внешней среды, творческая реализация двигательных способностей и игровых навыков на основе предугадывания замыслов соперника или партнеров. Футбол требует творческого тактического мышления, способности к комбинационной игре, а также коллективности, дисциплинированности и самообладания. Высоки требования и к волевым качествам, чертам характера занимающихся – к целенаправленности, боевому духу, решительности, воле к победе. Решение сложных игровых ситуаций во время матча требует специальных знаний.

Задача психической подготовки – адаптировать игрока и его психику настолько, чтобы он мог во время встречи максимально использовать игровой потенциал, накопленный на тренировках. Целью спортивной тренировки была и остается подготовка игрока к сложным ситуациям, к преодолению физиологических и психологических барьеров.

Организм игрока представляет собой единый комплекс. Поэтому нельзя физиологическую и психическую стороны рассматривать отдельно, как нельзя разделять отдельные части спортивной тренировки (особенно в психической подготовке, которая тесно связана со всеми моментами тренировочного процесса). Психическая подготовка не может возместить недостатки, допущенные в отдельных моментах тренировки, и приносит максимальный результат только в тех случаях, когда в комплексе для роста спортивной формы игрока было сделано все.

Сложные задачи, стоящие перед психической подготовкой, можно свести к следующим основным:

- развитие личности игрока с точки зрения требований игры;

- развитие способности соревноваться;

- регулирование изменений в психическом состоянии игрока.

1. **Развитие личности игрока** – процесс длительный и сложный. Он строится на принципах социалистической физической культуры, которая подчеркивает разносторонний и идейный характер всего тренировочного процесса. Именно идейное воспитание, уровень развития волевых качеств в решающей мере определяют игрока как личность.

Идейно-воспитательная работа расширяет кругозор игрока, помогает ему выработать мировоззрение и понять смысл спортивной деятельности; развивает интеллект, определяющий действия игрока и другие стороны личности. Одновременно регулирует структуру мотивированной игры, от которой зависит результативность футболиста.

Морально-нравственная подготовка помогает воспитать в игроке правильное отношение к общественным ценностям и к труду, к тренировке, к партнерам и к тренеру, к спортивной деятельности вообще. Уровень моральных качеств проявляется в честности поведения, в ответственности подхода к тренировкам и встречам, в постоянстве соблюдения режима, в добросовестности выполнения каждодневных обязанностей. Моральная подготовка находит проявления во всех циклах тренировочного процесса, в жизни коллектива и вне его.

Развитие волевых качеств помогает преодолевать препятствия и регулировать усилия воли как на тренировках, так и в матчах. Воля – комплексное качество, объединяющее многие черты характера. Волевые качества проявляются в целеустремленности, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности. Типичное проявление воли футболиста – решительность и самоотверженность в индивидуальных единоборствах. Идейное воспитание и укрепление волевых качеств неразделимы, в равной степени активно влияют на формирование личности игрока.

1. **Развитие способности соревноваться**. Эта способность имеет решающее значение в игре футболиста. Она не врожденная, а развивается в процессе тренировок, которые помогают игроку быть готовым к стрессам, характерным для любого матча. Способность соревноваться, бороться за победу – результат целенаправленной работы, неотделимая часть психической подготовки и тренировки в целом.
2. **Регулирование изменений в психическом состоянии игрока**. Научить футболиста регулировать свое психическое состояние перед началом игры – задача важная. Разные виды психических состояний у играющих в футбол носят характер предварительных или моментальных реакций, от которых непосредственно зависит уровень игры. Моментальное психическое состояние игрока проявляется по-разному.

*Состояние повышенной активации* (активности), характерная для предстартового волнения, проявляется в сильном возбуждении, нервном и мускульном напряжении (мускульные травмы), слабости самоконтроля, в потении, нарушении нервно-мышечной координации, сниженной способности творчески реагировать на игровые импульсы.

*Состояние пониженной активации* прямо противоположно реакции, описанной выше, и проявляется в депрессии и апатии, в пассивности, в физической и душевной расслабленности, а часто и в стремлении уклониться от встречи, от ответственности за участие в ней. Это состояние возникает, например, как результат нежелания играть, вызванного сильными отрицательными эмоциями или длительной повышенной активации.

*Состояние оптимальной активации* характерно для хорошо тренированных игроков, которые перед встречей находятся в боевом настроении (свидетельство их боеготовности – легкое физическое и психическое возбуждение).

*Предстартовое и стартовое состояние* сильно влияет на качество игры футболиста. Поэтому в процессе тренировок необходимо обращать большое внимание на способность игроков регулировать это состояние.

*Длительная психическая подготовка* ведется в процессе многолетних тренировок и развивает игрока в самом широком смысле.

*Кратковременная психическая подготовка* необходима для поддержания спортивной формы и для регулирования психических процессов перед матчем.

Приведенные формы психической подготовки составляют одно целое как важная часть тренировочного процесса и непосредственной подготовки к конкретному матчу. Психологически футболист готовится параллельно с активной двигательной деятельностью, где чаще всего используются технико-тактические средства и физическое воспитание.

**Методы психической подготовки**.

*Словесный метод*. Слово – важное средство психической подготовки и психического воздействия. Влиять словом можно по-разному – в форме дружеского разговора, а также убеждением, основанным на внушении ил на логической аргументации. Мобилизующее воздействие иногда имеют пение и выкрики. Можно подбодрить игрока шуткой, а порой бывает полезно для дела и отругать нерадивого.

*Наглядный метод* помогает воздействовать на игрока, которому необходимо точно выполнить задание тренера. В конкретных случаях это наблюдение за игрой, разбор действий по фотографиям и диапозитивам, просмотр отснятой кинопленки, видеозапись.

Практические методы психической подготовки характеризуются широким использованием специальных игровых упражнений в условиях, соответствующих игровым.

*Метод моделированной тренировки*. Основной метод практического воздействия, когда используют специальный игровые упражнения в сочетании с имитацией условий матча. Главная задача, которую решает метод моделированной тренировки, - помочь игроку адаптироваться, подготовить его к специфическим условиям игры, научить противостоять отрицательным воздействиям. Решение ее в конечном итоге позволяет добиться высокой спортивной результативности.

*Метод соревнования* – важный метод психической подготовки. Используется для развития в игроках активности, инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

*Метод создания специальных препятствий* – соревнование (например, эстафеты) в заведомо неблагоприятных условиях, а также упражнения, при выполнении которых игрок сталкивается с искусственными препятствиями, - оправдал себя как правильный для успешного выполнения отдельных элементов системы подготовки.

*Метод поощрения и наказания*- неотъемлемая часть психической подготовки. Результаты, правда, дает самые разные и потому в применении требует большой осторожности.

Приведенные методы психической подготовки помогают регулировать психическое состояние игрока и положительно влиять на это состояние. Возможность их комбинирования отнюдь не означает, что они способны возместить недостатки в других аспектах спортивной тренировки. Самыми действенными средствами психической подготовки все же остаются правильный образ жизни и постоянно взыскательное отношение к тренировочному процессу.

Тренировка (отдельная)

Отдельная тренировка является основной организационной формой всего тренировочного процесса. Она дает возможность наиболее оперативно реагировать на состояние команды и отдельных футболистов, решать первоочередные задачи. Обычно тренировки бывают коллективными, иногда- групповыми и индивидуальными. Разнообразие форм тренировочных занятий помогает значительно повысить эффективность всего подготовительного процесса.

Определяя характер нагрузки во время отдельной тренировки, следует исходить из того, что амплитуда нагрузки не должна быть стереотипной: изменение нагрузки поможет лучше подготовить футболиста к меняющимся условия игры. Причем должен выдержаться принцип: чем больше время нагрузки, тем меньше интенсивность, и наоборот.

Содержание отдельной тренировки может быть самой разнообразной.

Все зависит от возраста, уровня подготовленности игроков, времени занятий и т. д. Задачи, которые нужно решать в процессе тренировки, определяют и ее цель.

Тренировка должна быть направлена на разучивание упражнений, когда игроки осваивают основы техники футбола путем многократных повторений определенных упражнений, на закрепление и совершенствование уже разученных действий при помощи интенсивной нагрузки. Игровые тренировки служат совершенствованию всех элементов футбола и координации этих элементов в процессе самой игры. Такие тренировки должны проводиться очень интенсивно.

Структуру отдельной тренировки определяет физиологическая, психологическая и воспитательная направленность тренировочного процесса. Тренировку (1,5-2 часовую) делим на 4 части:

Вводную (5 мин);

Подготовительную (15-30 мин);

Основную (60-70 мин);

Заключительную (10-15 мин);

Для повышения эффективности тренировочного процесса футболисты часто используют всевозможные вспомогательные средства, позволяющие лучше организовать отдельные тренировки, повысить технику и развить двигательные способности игрока.

В процессе подготовки футболистов используем оборудование, находящееся в залах (кольца, брусья, перекладину, лестницу, конь, козел, шведскую стенку, скамейку, толчковый мостик, батут, канат, шест и т. п.), а также силовые снаряды (гири, гантели, штангу и д.р). Переносные вспомогательные средства (набивные мячи, скакалки, спортивные жилеты, пояса, утяжеленные кеды и д.р.) можно применять в любых условиях.

Из специальных вспомогательных тренировочных средств чаще всего на игровом поле используют большую гладкую стенку, большую стенку с выступающими местами, малую стенку, легкоатлетический барьер, небольшие и переносные большие ворота, переносные стойки с кольцом, стойки с флажками, деревянные и металлические стойки для подвешивания мяча и д.р.

**Методы технической и тактической подготовки**

Процесс получения и совершенствования навыков, необходимых отдельному футболисту для решения ситуаций на поле, для освоения комбинаций в определенной игровой системе, очень сложен. В нем используются МЕТОД УСТНОГО ОБЩЕНИЯ (объяснение, лекция, разговор, устные инструкции) и НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД (представление о технике в футболе, о комбинации, о решении конкретной ситуации). В тренировочном процессе футболистов основным считается МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Он определяет нагрузку при изменениях объема, интенсивности и сложности практических упражнений.

К методам практической подготовки футболистов в тренировочном процессе относятся комплексный и аналитико-синтетический.

КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД, при помощи которого разучивают игровые действия на больших отрезках матча, требует больших затрат времени и относительно малоэффективен. Ему отдают предпочтение, когда позволяют характер действий на поле и уровень подготовленности футболистов.

АНАЛИТИКО-СИНТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД с точки зрения времени и внутренней организации является эффективнее комплексного. К нему мы прибегаем, когда нужно разучить комплексы сложных движений или устранить выявленные в них ошибки и недостатки. Этот метод больше всего отвечает специфическим требованиям футбольной методики, выраженной цепочкой «синтез - анализ - синтез». В качестве примера методического подхода при освоении и совершенствовании игровых действий и комбинаций приведем типичную ситуацию, которой соответствуют типичные действия футболиста.

Из аналитико-синтетического метода вытекают другие методы технико-тактической подготовки, направленные на освоение и совершенствование отдельных действий, комбинаций и игры в целом:

МЕТОД ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ СТОРОНЫ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ помогает совершенствовать технику умение двигаться на поле. Вначале следуют объяснение и демонстрация, затем практическая тренировка в простых ситуациях. Вместе с развитием волевых качеств футболиста повышается его умение эффективно двигаться на поле.

Подготовительные упражнения, которые проводятся, как правило, в неменяющихся условиях, должны соответствовать степени сложности занятий. Цель этих упражнений - освоить техническую сторону игровых действий в их развитии. Кроме того, подготовительные упражнения

дают возможность повторять игровые действия в условиях, изолированных от самой игры;

МЕТОД ОСВОЕНИЯ ПРОСТЫХ ЗАДАЧ - помогает развивать разные стороны действий (технических и тактических), а также тактическое мышление и другие качества футболиста. Вместе с партнером в пассивном, малоактивном или активном единоборстве игроку порой по нескольку раз приходится решать одну и ту же игровую ситуацию.

Упражнения определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решение поставленной задачи как в стабильных, так и в меняющихся условиях;

МЕТОД ТВОРЧЕСКОГО ВЫБОРА ДЕЙСТВИЙ В МЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ МАТЧА - рассчитан на совершенствование всех составных частей игровых действий. Главная цель его - получение и закрепление игроком навыков, позволяющих рассматривать действия в комплексе, когда футболист сам выбирает (на основе анализа обстановки) правильный путь решения в конкретной ситуации: Комплексные упражнения и игры развивают стремление бороться за победу, умение выигрывать (и достойно проигрывать), придерживаясь правил, которые определяются в соответствии с поставленными целями и задачами на разных этапах подготовки;

МЕТОД ПОСТЕПЕННОГО ОСВОЕНИЯ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В УСЛОВИЯХ МАТЧА – дает возможность: научиться решать тактические задачи, вытекающие из функций футболиста в команде, продемонстрировать умение выполнять главное требование современного футбола – быть универсальным в реализации данной системы. Тренер направляет игру, добивается сыгранности членов команды, объясняет задачи, которые вытекают из организации игры во всех ее фазах, отрезках и ситуациях. Игра друг против друга, свободная (без вмешательство тренера), направляемая (когда футболисты выполняют специальные задания или когда видоизменяются правила), помогает творчески решать ситуации разной сложности, расширяет тактический кругозор игроков.

***Физическая подготовка***

Цель физической подготовки в футболе - достижение и сохранение игроками такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться самого высокого результата.

Физическая подготовка решает две главные задачи: всесторонне развивать двигательную систему игрока и в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности. Уровень физической подготовленности каждого футболиста должен соответствовать возрастной категории игрока и физическим данным коллектива. Говоря о содержании физической подготовки, исходим из комплекса движений, обязательных в игре.

Данные о нагрузке футболиста в матче ложатся в основу всего тренировочного процесса и позволяет не только точно определить главное направление этого процесса, отдельные его части, структуру и пропорции, но и объективно оценить объем нагрузки на разных этапах тренировки. Считаем необходимым постоянно сопоставлять эти данные с состоянием игроков в процессе тренировки.

Общая физическая подготовка необходима для гармонического развития игрока, для повышения его двигательных способностей функциональных возможностей. В общефизической подготовке особое внимание обращаем на занятия силовой гимнастикой и акробатикой, которые расширяют двигательную базу игрока и развивают ловкость. В эту часть подготовки входят и самые разнообразные спортивные игры, способствующие развитию выносливости, ловкости, быстроты реакции и повышению скорости мышления. Следует вспомнить и плавание на небольшие дистанции, которое помогает снимать напряжение, а также прыжки в воду, способствующие улучшению координации движений и развивающие смелость.

Специальная физическая подготовка необходима для совершенствования двигательных данных и для достижения определенного уровня мастерства. Специальная физическая подготовка футболиста тесно связана с характером его игровой деятельности. Поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле.

Деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки игрока.

В процессе тренировок эти составные части подготовки дополняют одна другую и часто сочетаются.

Развивая у футболиста двигательные способности, специальная физическая подготовка проявляется в игровых действиях. Эти действия неразрывно связаны с задачами, которые стоят перед игроком, и с обстановкой, в которой он оказывается. Мы говорим о двигательных способностях и об их производных.

Специальные двигательные способности выражают специфические требования, предъявляемые к футболисту при решении игровых задач, и развиваются на основе простых двигательных способностей (взрывной силы, ловкости в игре и др).

**Тренировка**– основная организационная форма подготовительного процесса. Её содержание должно быть продуманным и подготовленным, чтобы избежать шаблонов.

В наши дни первоочередной задачей стало повышение эффективности тренировки за счёт оптимального использования времени, повышения качества упражнений, быстроты освоения специальных знаний и игрового мастерства.

Под организационными формами в футболе мы понимаем способы организации тренировок, а также варианты взаимодействия тренера и игрока, в процессе которого реализуется содержание тренировки. Правильное использование организационных форм даёт возможность решать все поставленные перед тренировкой задачи оптимально.

Организационные формы занятий должны соответствовать выполнению конкретных задач. С изменением задач тренировки должны видоизменяться и некоторые организационные формы занятий. С другой стороны, в ходе тренировки мы стараемся менять организационные формы тренера как можно меньше, ибо любая перемена влечёт за собой большие потери времени.

В основе длительного тренировочного процесса лежит цикличность, то есть повторяемость содержания тренировок с определенными периодическими изменениями. Весь тренировочный процесс разбивается на временные отрезки- циклы, в которых игрок имеет возможность адаптироваться и способен выполнить поставленную перед ним конкретную задачу.

Сказанное распространяется на долговременный годичный циклы подготовки, на определенные тренировочные периоды. на макро-и микроциклы, а также на отдельные тренировки. Это относится к содержанию тренировок точки зрения смены нагрузки отдыха, а также к характеру работы тренера, к объему и видам нагрузки.

Спортивную тренировку футболистов разделяем на тренировочные циклы четырёхлетний годичный.

ЧЕТЫРЕХЛЕТНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ - основной показатель перспективной работы командах. Этот период позволяет оптимально распланировать подготовку, обеспечить систематический рост спортивного уровня каждого игрока путем повышения тренировочных нагрузок. Одновременно он определяет основные задачи общего характера рамках годичного тренировочного цикла. позволяет распределить работу тренера на несколько лет (в соответствии с планом) и следить за тем, как она выполняется.

ГОДИЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ цикл. Охватывает все элементыспортивной тренировки. Соотношение этих элементов в течение года меняется в зависимости от характера конкретных задач.

Каждый период-подготовительный, основной переходный -решает частные задачи и носит особый характер. Годичный цикл определяется тренировочной нагрузкой, обьем, интенсивность, сложность и структура которой в течение года меняются по синосоиде(волнообразно)!. Эти изменения проваляются как соотношенииотдельных элементов подготовки, так и внутри самих элементов. Годичный тренировочный цикл делится на подготовительный, основной и переходный периоды (макро- циклы).

Занятия в течение годичного тренировочного цикла требуют дифференцированного подхода. В футболе высокого уровня проявляется тенденция к сокращениюзимнего перерыва после окончания осенней части сезона продлению летнего перерыва после окончания сезона для того, чтобы передвинуть основной подготовительный период на лето (июль, август) перед началом следующего сезона.

Подготовительный период. В этот период создается база будущей высокой спортивной результативности. Он самый важный для успешной игры команды в основной период и для решения задач, определенных на данный годичный цикл перспективным планом. Кроме объема, интенсивности и сложности тренировочной нагрузки к решающим факторам относятся продолжительность подготовительного периода. Учитывая, что она относительно не велика (8 – 10 ) недель, следует особое внимание уделять материальному и организационному обеспечению тренировочного процесса.

***Задачи подготовительно периода:***

* повышение функциональных возможностей отдельных систем организма в целях реализации требований игры:
* повышение общей и специальной физический подготовки игроков;
* устранение индивидуальных технических недостатков, освоение новых игровых приемов, приобретание специальных тактических навыков;

развитие психической стойкости у игрока (волевых качеств).

На первом этапе подготовительного периода общая подготовка проводится разной обстановке – на природе и в зале, в условиях высокогорья на « равнинных» стадионах. В больших по объему (2-3-Фазовых) тренировках преобладает общефизическая подготовка , направленная на развитие силы, выносливости движений футболистов.

На втором этапе подготовительного периода по мере приближения основной части тренировочного процесса работа переносится на поле. Центр тяжести деятельности тренера смещается от количественной стороны подготовки к качественной. С уменьшением объема нагрузки растёт её сложность и происходит постепенный переход к нагружается характерной для основного периода. На этом этапе подготовка носит более специализированный характер: особое внимание уделяется тренировке специальных движений, повышению скоростной выносливости и совершенствованию ловкости средствами технической и тактический тренировки ( отработка цепочки игровых движений и комбинаций, тренировочные игры). Объём и интенсивность физической нагрузки постепенно выравниваются с параметрами нервно – психической нагрузки.

Частью подготовки становится и освоение специальных знаний по тактике и стратегии игры, тренировочные и товарищеские матчи (5 – 10). В этих встречах проверяется уровень физической подготовки и сыгранность команды, что позволяет определить оптимальный состав для официальных игр.

Основной период. На данном этапе игроки используют все накопленные за подготовительный период, стремясь добиться высокой результативности в официальных матчах.

***Задачи периода:***

- Развивать и поддерживать достигнутый уровень работы способности игроков;

- Совершенствовать технику и тактику игры путём повышения качества действий каждого футболиста, комбинации карбонизации игры в целом, а также развивать специальные навыки и теоретические способности игроков;

- Путём систематического воздействия на моральные и волевые качества повышать уровень психический подготовки футболистов.

В первый части основного периода, перед началом соревнований, тренировки тесно связаны заключительным этапом подготовительного периода. Интенсивность её необходимо сбалансировать. В этой фазе преобладает техническая и тактическая подготовка. Поддерживается постоянно спортивная форма игроков.

Проведение соревнований в основной период – кульминационная фазы всей годичный подготовки. Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, отличный календарь матчей – всё это создает хорошие условия для поддержания формы. Основным тренировочном зэкам в основном периоде становится недельный микроцикл с одной – двумя встречами.

Физическая подготовка игроков в основном направлена на развитие специальной техники движений путём тренировок, разделённых на интервалы особы внимание греки уделяют развитию подвижности, ловкости, силы и скоростных качеств.

Главный составной частью спортивной тренировки в основной период становится техническая и тактическая подготовка. Она повышает игровой уровень каждого футболиста и команды в целом, помогать улучшать концепцию игры. Формы тренировок в тактической и технической подготовки различные (с учётом возраста и мастерства игроков, а также тех недостатков, которые проявились в игре отдельных футболистов и всей команды предыдущих матчах). Совместные и индивидуальные тренировки позволяют устранить эти недостатки, стабилизировать нагрузку. Приближая я условия тренировки к условиям матча, добиваемся дальнейшего повышения психической готовности игроков.

Переходный период. Завершая годичный цикл подготовки, он выполняет роль связующего звена со следующим подготовительном периодом. Характеризуется, С одной стороны, активным отдыхом игроков, с другой – сохранением необходимого уровня формы.

Задачи переходного периода:

- Активный отдых;

- Восстановление нервных и физических сил.

В переходный период преобладает общий физическая подготовка (плавание, гребля, походы, вспомогательные игры). Уменьшается объем интенсивности специальной подготовки, чем достигается восстановление центральной нервной системы, снимается психическое и физическое напряжение.

Из арсенала тактической и технической подготовки используют только те средства, которые помогают поддерживать необходимый спортивный уровень (не сложные игры) и устранять проявившийся в играх слабые места.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРВКИ**

Коллективная тренировка – форма занятий, при которой все игроки выполняют общее задание под руководством тренера. Преимущество этой формы - в простоте и организации, позволяющей тренеру, получит чёткое представление обо всём коллективе, влиять на отдельных игроков и нормировать упражнения. С другой стороны, такая форма практически исключает индивидуальную работу с игроком, влияние на самостоятельность и активность его действий. Коллективная форма занятий целесообразна на разминке и при разучивании отдельных игровых действий (старта, бега, паса, ведения мяча и д.р.)

Групповая тренировка – каждая группа игроков тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с игроками одной линии (нападающими, полузащитниками, защитниками), но во время тренировки основного состава можно (в целях улучшения сыгранности) формировать группы и по другим принципам. Групповая тренировка создаёт хорошие условия для активности игроков.

Индивидуальная тренировка – форма занятий, когда тот или иной игрок выполняет задания индивидуально, хотя остальные члены команды занимаются вместе. Индивидуальная тренировка помогает футболистам развивать самостоятельность и инициативу, способствует устранению игровых недостатков. Отрицательный момент такой тренировки – отсутствие стимулирующего действия со стороны партнёров.

С точки зрения разделения игроков и проведения упражнений во времени и пространстве мы определяем такие формы упражнений, как:

***Поточная.***

Организационная – методическая форма, при которой игроки выполняют упражнения последовательно, непрерывно и в высоком темпе. Как очень эффективная используется в основном для повторения элементов техники;

***Упражнения на установленных местах****.*

Игроки разделены на группы (пары, тройки, четвёрки) , каждый из которых на определённом участке поля отрабатывает своё упражнение ( с последующей сменой мест). Среди упражнений, развивающих разные стороны игровой деятельности, можно назвать специальные: пасы ногой и головой, ведение мяча – «слалом» и дриблинг, а также удары, обработка мяча и т.п.

***Маятниковая.***

Игроки отдельных групп (в парах и в тройках) отрабатывают одно или несколько упражнений или комбинаций, после чего меняются местами. Например, ведение мяча – пас – удар

***Параллельная.***

В двух параллельных группах, соревнующихся между собой в быстроте выполнения действий, игроки отрабатывают цепочку приемов в движении. Подобное упражнение развивает у игроков способность мотивировать свои действия на поле, вносит в тренировку дух соревнования, одновременно создавая условия для проявления таких качеств, как честолюбие, упорство, боевой настрой;

Круговая.

Игроки (хотя не исключаются варианты участия даже одного футболиста), разделённые на группы (6-12) и размещённые в разных точках круга, выполняют упражнения, объём и интенсивность которых определяет тренер. Обычно это упражнения на движение. В течение тренировки игроки проходят весь круг по нескольку раз. Упражнения подобраны так, чтобы развивались все группы мышц. В круговой форме упражнений используются непрерывный (для повышения выносливости), прерывистый (в целях развития силы) и интервальный (чтобы улучшить специальную выносливость) методы тренировки. Упражнения с участием многих игроков должны быть особенно хорошо подготовлены (в противном случае не удастся выдержать необходимый темп занятий).

**ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ОТДЕЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ**

Чтобы спортивная подготовка футболистов была эффективной и приносила высокие результаты, необходимо заниматься ею длительное время. Важный фактор длительной подготовки - постоянно меняющийся характер занятий. Разнообразие занятий вызывает необходимость изменения характера и методов работы тренера, что связано с физическими и психическими изменениями в развитии игроков. Поэтому весь процесс спортивной подготовки футболистов необходимо разделить на этапы, каждый из которых имеет определенные цели, задачи и содержание.

Длительные наблюдения, многолетний опыт и заключения специалистов позволяют разделять спортивную подготовку в футболе (Корчек, 1976) на:

Начальную – для ребят 7-9 лет (подготовительная группа) (П);

Простую – для младших (10-12 лет) школьников (МШ);

Углубленную – для старших (13-14 лет) школьников (СШ);

Специальную – для юношей (15-18 лет) (Ю);

Завершающую формирование игрока, интенсивную – для взрослых (от 19 лет).

**Начальная спортивная подготовка (для ребят 7-9 лет)**

Именно в этом возрасте следует начинать систематические организованные занятия футболом с ребятами, ибо именно в это время у них особенно быстро развиваются двигательные способности и ловкость. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность ребят. Основные формы подготовки этой возрастной категории – подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные задачи подготовки:

1.Всесторонняя общефизическая подготовка.

2.Знакомство с основами техники футбола.

3.Формирование активного отношения к физкультуре вообще и к тренировкам по футболу в частности.

4.Освоение навыков коллективной игры.

5.Контроль за выполнением школьных обязанностей.

**Простая спортивная подготовка**

Формирование общественно-морального облика юниора, сознательного отношения к тренировке и к спорту вообще. Возраст 10-12 лет, когда организм школьника развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. У ребят улучшается координация, они уже могут осваивать как простые, так и более сложные движения, перенимаемые путем копирования. С позиций психологии в 10-12 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления. Цель спортивной подготовки в этот период – освоить игру в целом. Поэтому на тренировках больше внимания уделяется не физической подготовке, а освоению основ техники, коллективным формам занятий.

Основные задачи подготовки:

1.Всестороннее развитие физических данных с акцентом на координации движений и на развитии подвижности.

2.Знакомство с основами техники атакующих и защитных действий (наглядный метод, фильм, показ приемов, наблюдение за игрой взрослых).

3.Освоение основных знаний по тактике игры в турнирах.

4.Изучение основных правил футбола.

5.Формирование личности подростка в условиях футбольной команды.

**Углубленная спортивная подготовка**

В организме подростка 13-14 лет происходят большие изменения, типичные как проявления переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов; неуравновешенным становится поведение; появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Это период, требующий особого внимания к ученикам, понимания и большого терпения в воспитательной работе.

Спортивную подготовку на этом этапе необходимо направлять на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий – средняя. Категорическое условие: избегать перегрузок. Возраст 13-14 лет особенно благоприятен для развития скоростных данных и координации. Очень хорошо ребята 13-14 лет усваивают футбольную технику.

***Основные задачи подготовки:***

1.Закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и на скоростные данные. Уделять должное внимание и развитию динамической силы.

2.Совершенствование техники и тактики игры (действий как левой, так и правой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (в парах).

3.Освоение простых специальных знаний как предпосылка гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.

4.Формирование личности путем воздействия на моральные и волевые качества юного футболиста.

**Специальная спортивная подготовка**

В 15-18 лет завершается развитие растущего организма, и формирование личности. Нервная система юноши стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Молодой футболист крепнет физически и умственно, ровнее ведет себя. Уровень его игры растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки, на базе повышения нагрузок. Должное внимание уделяется освоению специальных игровых действий с учетом функций футболиста в команде.

В процессе тренировок интенсивно укрепляется и развивается выносливость игроков. Подготовка наиболее талантливых юниоров практически ни по форме, ни по содержанию не отличается от тренировок взрослых игроков высокого класса. Уровень игры совершенствуется благодаря систематической физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Обязательное соблюдение пропорций во всех элементах подготовки – одно из главных условий будущей результативной игры футболистов.

Основные задачи подготовки:

1.Развитие двигательных способностей игрока. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей.

2.Совершенствование атакующих и защитных действий, отработка комбинаций в различных ситуациях.

3.Получение специальных тактических знаний, связанных с индивидуальными действиями группы футболистов, команды в разных фазах матча.

4.Формирование общественно-морального облика юниора, сознательного отношения к тренировке и к спорту вообще.

**Завершение формирования игрока, интенсивная подготовка**

У взрослых футболистов (19 лет и старше) тренировочный процесс направлен на повышение уровня игры путем улучшения физической, технической и тактической подготовки. Это вызвано необходимостью участия в турнирах. Организация, содержание и характер тренировок зависят от возраста игроков и от уровня подготовки команды. Поэтому структура тренировок может быть различной.

У футболистов высокого класса тренировочный процесс должен быть тщательно продуман и четко организован. Решающие факторы достижения наивысшего успеха – объемность и интенсивность тренировочной работы, использование самых прогрессивных методов подготовки. Тренировочные нагрузки в течение годичного и недельного микроциклов высокие. Применение находят все формы тренировки – коллективные, групповые, индивидуальные.

Основные задачи подготовки:

1.Развитие специальной работоспособности организма, которая позволит организму справляться со специфической игровой деятельностью.

2.Совершенствование атакующих и защитных действий; отработка комбинаций в различных ситуациях; Техническая, тактическая и психическая подготовка, необходимая для достижения самой высокой результативности.

3.Получение специальных тактических знаний о действиях футболиста, выполняющего в команде определенную функцию; Обучение универсальной игре.

4.Развитие тактической гибкости каждого игрока и всей команды в условиях имитации матчей с «неудобным» соперником.

5.Повышение психической сопротивляемости организма в процессе длительных и интенсивных тренировочных и турнирных нагрузок.

6.Формирование общественно-морального облика и мировоззрения; воспитание качеств, позволяющих решать серьезные проблемы как спортивной, так и общественной жизни.

**Количественные показатели подготовки молодых футболистов**

Круглогодичный тренировочный цикл (исключая отпуск)

Содержание спортивной тренировки футболистов составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств - то есть все, что необходимо для эффективной игры.

Одна из главных задач тренировки - научить игрока правильно двигаться на поле. Воздействовать на организм футболиста необходимо комплексно и дифференцировано. Только такое воздействие ведет к росту спортивного уровня игроков.

Учитывая длительность и систематичность занятий, необходимо весь тренировочный процесс разделить на определенные этапы и на основные элементы, в каждом из которых решаются определенные задачи. Пропорции между элементами спортивной тренировки меняются в зависимости от отдачи игроков, а также от того, в какой период проходит тренировка, как быстро выявляются недостатки тренирующихся.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки вообще и в футболе, в частности, разработано большое количество методических рекомендаций по всем разделам физической подготовки. Однако анализ эффективности соревновательной деятельности команд различного уровня показывает, что их реализация не обеспечивает должной базы для проявления технико-тактического мастерства футболистов в игре. Поэтому необходимо выделение приоритетных направлений развития физических качеств для обеспечения игровой активности и надежности техники на всех этапах подготовки футболистов.

**Выносливость** играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности в течение всей игры - различные ее компоненты обеспечивают поддержание скорости, силы, точности технико-тактических действий.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности.

На этапе начальной подготовки футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.