

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Спортивная школа № 1»

Методическая разработка:
Техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет

Исполнитель:
тренер-преподаватель
МАУ ДО «СШ №1»
Якушин Сергей Анатольевич

Прокопьевск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Научно-методические основы подготовки юных футболистов...	6
1.1. Определение основных понятий.....	6
1.2. Особенности развития юных футболистов.....	7
1.3. Особенности подготовки юных футболистов.....	13
1.3.1. Физическая подготовка юных футболистов.....	14
1.3.2. Тактика и психологическая подготовка юных футболистов.....	22
1.3.3. Техническая подготовка юных футболистов.....	26
1.3.3.1. Средства технической подготовки.....	28
1.3.3.2. Методы технической подготовки.....	42
Глава 2. Организация и методы исследования.....	48
2.1 Организация исследования.....	48
2.2. Методы исследования.....	48
Глава 3. Обоснование методики технической подготовки юных футболистов.....	53
3.1. Методика подготовки юных футболистов.....	53
3.2. Анализ результатов исследования.....	71
Заключение.....	79
Список литературы.....	82
Приложения.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Популярность футбола позволяет использовать возможности её игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. На данный момент определены основные направления, по которым он прогрессирует. Основными направлениями является расширение зон действия всех полевых игроков, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все это диктует принципы подготовки и отбора игроков. Сердцевина, суть этих принципов – удовлетворение требования о надежности как гарантии того, что уровень технико-тактических действий команды будет на высоком уровне.

Актуальность. Анализ литературных данных и опыта работы в детско-юношеском и профессиональном футболе позволяет констатировать, что в современной методологии базовой и профессиональной технической подготовки в мини-футболе существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны недостаточно глубоко. В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в мини-футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов. Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическому компоненту. Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов тактико-технической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе. В последние годы в 4 мировом мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании

напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста.

До максимума увеличиваются активные фазы игры, разнообразие форм атакующих действий и активных форм защиты, возрастает количество ударов по воротам соперников. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов

Таким образом, было выявлено противоречие между высокими требованиями к уровню технической подготовленности игроков, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности и недостаточной эффективностью существующей методики технической подготовки квалифицированных футболистов в минифутболе. Вследствие этого была сформулирована проблема исследования в аспекте повышения эффективности технических действий футболистов для обеспечения результативности соревновательной деятельности в футболе. Выявленное противоречие и сформулированная проблема определили тему «Техническая подготовка юных футболистов в возрасте 10-12 лет».

Цель работы: обосновать методику технической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

Объект исследования: процесс подготовки юных футболистов 10-12 лет.

Предмет исследования: техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме;
2. Выявить средства и методы технической подготовки футболистов 10-12 лет;
3. Доказать эффективность разработанной методики, направленной на техническую подготовку футболистов 10-12 лет.

Объем и структура работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, библиографического списка.

В первой главе «Научно-методические основы подготовки юных футболистов» дано определение основных понятий, изучены особенности развития юных футболистов (физическая, тактика и психологическая подготовка юных футболистов, техническая подготовка юных футболистов).

Во второй главе «Организация и методы исследования» рассмотрена организация и методы исследования.

В третьей главе «Обоснование методики технической подготовки юных футболистов» рассмотрена методика подготовки юных футболистов, проведен анализ результатов исследования.

Практическое значение работы обуславливается систематизацией данных о состоянии и перспективах совершенствования объекта исследования.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Определения основных понятий

Начать работу следует с определения основных понятий. Методика — это, как правило, некий готовый «рецепт», алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач [11].

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности [8].

Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника [5].

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для

успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [16].

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов [13].

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.

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

1.2. Особенности развития юных футболистов

В возрасте 10-12 лет активно формируются процессы морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование

различных средств и форм физического воспитания и спортивной тренировки для своевременного и успешного развития двигательных качеств. Физические качества будут развиваться более интенсивно, если их целенаправленное воспитание начнет осуществляться уже в младшем школьном возрасте. В спортивной подготовке детей удельный вес обучения гораздо значительнее, чем в процессе подготовки юношей и взрослых спортсменов. Это обусловлено необходимостью возможно более раннего овладения основами техники и наличием особо благоприятных возможностей в детском возрасте для формирования двигательных умений и навыков. К 11 годам отчетливо проявляется спортивный профиль ребенка. Особое внимание необходимо уделять психолого-педагогической и организационной сторонам тренировочных занятий. Объем тренировочных нагрузок должны быть очень строго регламентированы. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью. Успешность освоения технико-тактических действий во многом зависит от уровня развития основных свойств внимания юных футболистов. Эти показатели у младших школьников значительно уступают показателям внимания подростков и имеют свои особенности. Для 10-летних спортсменов характерно непроизвольное внимание, вызываемое новизной и необычностью средств обучения, резкой сменой характера упражнений [1,4].

Однако юные футболисты утрачивают его сразу же после выполнения упражнения. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его

выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому для увеличения их внимания вновь, нужно чаще менять сами упражнения, больше давать игровых упражнений. Необходимо иметь ввиду, что в возрасте 10-12 лет увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять внимание [18].

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

Одной из главных задач базовой спортивной подготовки футболистов 10-12 летнего возраста, является развитие всесторонней физической подготовленности с акцентом на скоростные способности и ловкость, а также общей выносливости. Однако выполнение специальных упражнений только с такой направленностью не может обеспечить решения задач технической подготовки, так как между выполнением упражнений с умеренной и максимальной интенсивностью отсутствует «среднее звено». Наиболее подходящим в этом случае является выполнение упражнений в тренировочном режиме, способствующему комплексному воспитанию физических качеств. При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности.

Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы. Также мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность [24].

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что их функциональные возможности невысоки, а непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного

педагогического контроля при занятиях футболом. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Необходимо отметить, что хотя период 10-12 лет считается благоприятным для целенаправленного развития общей выносливости, он же является неблагоприятным для развития скоростной выносливости.

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Последнее объясняется тем, что развитие анаэробной системы у школьников 10-12 лет значительно (на 60 - 65%) отстает от развития аэробной. В связи с этим, нагрузки субмаксимальной интенсивности, направленные на воспитание скоростной выносливости, для них противопоказаны. Физические упражнения, относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. Сеченов И.М. рассматривал произвольные движения как возникающие под влиянием условий жизни и воспитания. Произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга.

Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, совершенствование его в процессе воспитания [12].

Следует иметь в виду, что специальные нагрузки анаэробного характера могут вызвать не только мобилизацию максимальных аэробных и анаэробных ресурсов, но и срыв адаптации. Поэтому в тренировке юных спортсменов лучше использовать аэробные малоинтенсивные нагрузки, и в большей степени уделять внимание развитию общей выносливости. Считается, что физиологические системы организма детей 10-12 летнего возраста хорошо приспособлены к обильному снабжению кислородом окислительного аппарата скелетных мышц. Дыхательная функция крови и возможности аппарата внешнего дыхания вполне могут обеспечивать у детей активное использование

аэробных механизмов для энергообеспечения мышечной работы. В качестве средств для развития выносливости можно широко использовать как беговые упражнения, так и различные игры, занимающие большое место в подготовке молодых футболистов. 10 летние мальчики могут пробегать в течение недели от 6 до 8 километров.

Выносливость является тем фактором, который определяет уровень результативности игроков, и в конечном счете, именно специальная выносливость определяет успех в спортивных играх. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Главным требованием, предъявляемым к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости, является создание высокого эмоционального фона и мягкого щадящего режима тренировочных занятий [16].

Именно такие условия, позволяющие преодолевать повышенную возбудимость, психическую неуравновешенность, способствующие пропорциональному физическому развитию ребенка и развитию физических качеств, имеют место в играх с мячом коллективного характера. Главным средством подготовки в этом возрасте является сам футбол. К тому же в этом возрасте создаются благоприятные условия для постановки ритмической структуры игры. Заложенные в это время навыки сохраняются на всю жизнь.

Одной из актуальных проблем физического воспитания детей и подростков является совершенствование их силовых и скоростно-силовых качеств, играющих важную роль во многих видах спорта. К 10 годам у

мальчиков создаются благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силовых способностей. У мальчиков прослеживаются два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям с 10 до 12 лет. К воспитанию силы в возрасте 10-12 лет следует подходить с учетом индивидуальных особенностей и с применением специальных средств в ограниченном объеме.

Это связано с возрастными особенностями сердечно - сосудистой системы, так как приспособление к нагрузкам в этом возрасте происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Интенсивный рост сердца опережает рост сосудов, вследствие чего часто повышается кровяное давление, так как нагнетательная сила сердца выросла, но она встречает сопротивление со стороны еще относительно узких кровеносных сосудов. По имеющимся данным в период с 10 до 12 лет сила мышц увеличивается на 7,5 -19,2%, наряду с этим происходит увеличение на 21 - 57% точности движений. При воспитании силовых способностей у детей необходимо исключить чрезмерные нагрузки на позвоночник.

В возрасте 10-12 лет большое значение приобретает регуляция по силе сердечных сокращений, что обусловлено перестройкой метаболизма миокарда.

В этот период происходит совершенствование механизмов адаптации системы кровообращения к физическим нагрузкам. К 10 годам у мальчиков значительно расширяются адаптационные возможности центральной гемодинамики. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 82 - 84 удара в минуту. Адаптивные перестройки, связанные с мышечной деятельностью, совершенствуются у детей и подростков за счет сдвигов в ЧСС. Это относится к повышению минутного объема крови, как одного из показателей адекватности адаптивных сдвигов. Он растет у юных спортсменов за счет увеличения ЧСС, а отсюда адаптационные резервы системы кровообращения исчерпываются у них за счет увеличения ЧСС. Ударный объем крови меняется незначительно. Пульсовая стоимость работы ребенка

является его физиологической стоимостью. Эти особенности начального этапа адаптации к нагрузке необходимо учитывать при построении тренировочного занятия. Возрастные особенности изменения ЧСС выражаются в скорости развертывания этого гемодинамического параметра.

Более быстрое достижение максимальной ЧСС у детей по сравнению с подростками и юношами. При выполнении максимальных и субмаксимальных нагрузок ЧСС у детей 10 летнего возраста не превышает 210 ударов в минуту и постепенно снижается с возрастом. Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин. В возрасте 11-12 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

1.3. Особенности подготовки юных футболистов 10-12 лет

Рассматривая периодизацию спортивной подготовки, отметим, что в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этот этап следует за этапом начальной подготовки. Как указывается в федеральном стандарте, программа спортивной подготовки на тренировочном этапе должна обеспечить: - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов. В спортивной деятельности, когда спортсмен добивается наивысших результатов, он проявляет свои возможности в максимальной степени, демонстрирует свои физические,

психологические, морально-нравственные качества. Это требует максимальной самоотдачи. Процесс спортивной тренировки строится с учетом возраста, уровня развития физических качеств, требований вида спорта. Особенно учет всех особенностей важен в тренировочном процессе юных спортсменов. Необходимо организовать его таким образом, чтобы, показывая высокие спортивные результаты, юные спортсмены сохраняли физическое здоровье и интерес к тренировкам в избранном виде спорта. В подготовке юных футболистов важно учитывать возрастные особенности и опираться на возрастную периодизацию, разработанную в различных разделах современной науки. В современной науке нет единой общепринятой классификации периодов роста и развития и их возрастных границ, но предлагается такая схема:

- новорожденный (1-10 дней);
- грудной возраст (10 дней – 1 год);
- раннее детство (1–3 года);
- первое детство (4–7 лет);
- второе детство (8-12 лет для мальчиков, 8-11 лет для девочек);
-) подростковый возраст (13–16 лет для мальчиков, 12–15 лет для девочек);
- юношеский возраст (17–21 год для юношей, 16–20 лет для девушек).

Данная периодизация включает в себя комплекс признаков: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. Для каждого возрастного периода характерны специфические особенности.

1.3.1. Физическая подготовка юных футболистов 10-12 лет

Обучать начинающих футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как параллельно, так и отдельно, самостоятельно.

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебном процессе (особенно на этапе начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств футболистов.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

На занятии отводится: 50% на физическую подготовку и 50% на техническую подготовку, причем из всего времени, отводимого на физическую подготовку 20% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 30% ОРУ, играм и игровым упражнениям.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм. Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры.

В этих занятиях мячу должно уделяться главное внимание. С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения, внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на Мх скорости.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррекции в учебно-тренировочный процесс.

В этот период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные комплексы упражнений, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Можно использовать специальные подготовительные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прежде всего быстроты и силы. Это создает благоприятные предпосылки для обеспечения прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Тренировочная нагрузка

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Система кровообращения в подростковом периоде реагирует на нагрузки менее экономично и приходит в состояние максимального функционального напряжения при относительно небольших физических нагрузках.

У подростков по сравнению с младшими школьниками меняются качественные и количественные показатели реакции организма на стандартные и напряженные физические нагрузки. В период полового созревания повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе.

Содержание занятий и планирование тренировочных догрузок необходимо разрабатывать на основе результатов тестирования физических качеств.

В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки.

Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объема и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки.

При прямолинейно-восходящей динамике планируется постепенное повышение объема и интенсивности нагрузки в каждом микроцикле. В конце

микроцикла предусматривается интервал отдыха, что создает благоприятные предпосылки для дальнейшего повышения нагрузки. Обычно применяется такая форма нагрузки при недостаточной тренированности игроков, требующей постепенного втягивания в работу.

Ступенчатая динамика отличается от прямолинейно восходящей тем, что нагрузки вырастают скачкообразно (по ступеням, на каждую из которых планируется обычно 2—3 занятия с относительной стабилизацией нагрузки). Постепенность нарастания нагрузки обеспечивается за счет увеличения объема и повышения интенсивности нагрузки при переходе от одной ступени к другой. Использование ступенчатой динамики нагрузки целесообразно при соответствующей подготовленности футболистов (например, на учебно-тренировочном сборе перед ответственным турниром).

Ступенчатое повышение нагрузок, сочетающееся со всё более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной работы с детьми любого возраста.

Под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой — с постепенным расходованием потенциальных источников энергии и снижением работоспособности.

По окончании занятия последовательно отмечаются восстановление уровня работоспособности, его повышение, а затем снижение. Эти изменения носят фазовый характер. Принято различать фазы рабочую, относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуccionную.

Проведение занятий в разных фазах приводит к неодинаковому эффекту: в фазе относительной нормализации — к задержке восстановительных процессов; в суперкомпенсаторной — к мобилизации дополнительных возможностей; в редуccionной — к поддержанию работоспособности на уровне исходной.

Перерывы в учебно-тренировочном процессе ведут к снижению работоспособности, а регулярные занятия, наоборот, к её повышению (за счет суммарного тренировочного эффекта). Важное значение имеет интервал отдыха. Он должен заканчиваться до начала редуccionной фазы.

В практике подготовки юных футболистов обычно применяют три варианта системы чередований занятий и отдыха на фоне разных фаз восстановления. Выбор варианта зависит от цели и задач, от этапа подготовки, от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Вариант 1. Очередное занятие планируется на суперкомпенсаторную фазу с целью его проведения на фоне повышенной работоспособности.

Вариант 2. Очередное занятие планируется на фойе относительной нормализации, что позволяет сократить интервал отдыха, проводить занятия чаще, чем в первом варианте, но с меньшим объёмом нагрузки. Применяется для стабилизации приемов владения мячом и достигнутого уровня работоспособности.

Вариант 3. Планирование и проведение нескольких занятий на фоне недовосстановления работоспособности и функционального уровня футболистов с целью оказать на организм суммарное воздействие и вызвать в нем качественно новые адаптационные изменения.

Обычно применяется на этапе спортивного совершенствования при подготовке к краткосрочным турнирам. Использовать этот вариант следует при систематическом комплексном контроле, достаточной подготовленности футболистов и при условии предоставления игрокам необходимого компенсаторного отдыха перед соревнованиями.

При скоростных нагрузках, а также при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статических усилиях (соответствующих возрастному уровню развития силы) восстановление у подростков 11—12 лет происходит быстрее, чем у взрослых. После продолжительных упражнений на выносливость, а тем более одинаковых

нагрузок (например, одинаковых дистанции бега на 100, 200, 400 м) у подростков восстановительные процессы идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

Эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые — скоростные — на выносливость; или скоростные — скоростно-силовые — на выносливость.

Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятия, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие — отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливости (перед занятиями скоростного или скоростно-силового характера).

Чтобы лучше планировать нагрузку, необходимо хорошо представлять, что такое нагрузка спортивной тренировки.

Физическая нагрузка характеризуется 4-мя признаками:

1. Специализированность — развитие необходимых физических качеств (быстрота, сила, специальная выносливость, скорость и т.д.) только средствами своего вида спорта.

2. Направленность — в зависимости от плана тренера, тренировка может носить различный характер по направленности.

3. Координационная сложность — координация, ловкость, пластичность — это качества которые очень быстро утрачиваются, если их постоянно не поддерживать. Отсюда необходимость повсеместно включать в тренировку координационно сложные упражнения.

4. Величина нагрузки — определяется по данным ЧСС, МПК, по уровню лактата, по кислотно-щелочному равновесию, по характеру и наличию мочевины и т.д. Этим определяют внутреннюю величину нагрузки.

Внешняя величина определяется:

- продолжительностью или объемом;
- интенсивностью;

- величиной паузы;
- характером паузы;
- кол-вом повторений.

Интенсивность — понятие интенсивности нагрузки связывается с величиной прикладываемых усилий, напряженностью функций и силовой воздействия нагрузки в каждый момент упражнений или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений.

Величина нагрузки и ее характер

Организованный отдых (активный или пассивный) выполняет в тренировке две основные функции единые в своей основе:

1. Обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно их использовать.
2. Служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностями его содержания (активный или пассивный) зависит последствия предыдущей нагрузки и воздействие последующей.

Известно, что жесткий интервал отдыха усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности.

По мере увеличения тренированности необходимо увеличивать количество нагрузки (как общей, так и конкретной по различной направленности; скорость, сила и т.д.).

Как определяется величина нагрузки

Наиболее приемлемое — измерение ЧСС. Десятисекундный пульс, взятый сразу по окончании работы соответствует среднему уровню пульса на протяжении всей работы.

1.3.2. Тактика и психологическая подготовка юных футболистов 10-12 лет

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра.

Особые (и немалые) трудности в психологической подготовке возникают у тренеров детских и юношеских команд: ведь психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима.

Главные средства воздействия тренера на психику футболиста - слово, голос, интонация. Слово тренера может поднять игрока на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем - не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

Состояние повышенного возбуждения у футболистов может вызвать и сам тренер, если, давая установку на игру (в день матча), будет излишне требовательно говорить о задаче команды «выиграть во что бы то ни стало». Еще хуже, если это настоятельное требование высказать «досрочно» и в такой форме, которая не допускает даже попытки оспорить или просто возразить: «Выиграть, выиграть, и только выиграть!» В результате такой «перенакачки» в

сознании игроков возникнет изолированный очаг возбуждения, который может вначале затормозить, а затем и подавить все остальные начала. Для ребят и так ясно: соревноваться они выходят для того, чтобы побеждать. И чересчур часто напоминать им об этом нет нужды.

Перевозбуждение может быть и общим, если тренер представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих предыгровой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех ребят к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые юные футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные - в более быстром.

Обычно разминка состоит из двух частей - гимнастических и беговых упражнений. Нагрузку для ребят можно регулировать скоростью выполнения этих упражнений и упражнений с мячом (передач, ударов по воротам, а также игр с мячом 5х5 в «квадрате»). Такая программа разминки позволяет тренеру уравновесить в питомцах состояние готовности к началу матча.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам свое психологическое состояние (оно может выразиться в заметных для футболистов возбужденных движениях; в чрезмерно активном руководстве игрой): волнение наставника тут же передается ученикам. Неверно действуют тренеры, стремясь подсказать футболисту верный ход в момент, когда тот уже сам выбрал средство решения конкретной сиюминутной тактической задачи:

сигнал тренера вызывает у игрока растерянность, ставит перед необходимостью быстро выбрать уже из двух возможных решений одно. Игрок теряет время, теряется и во многих случаях ошибается. Учить надо не в процессе игры, а на тренировках.

Лишать игрока инициативы - значит воспитывать из него «автомата». Наоборот, в детском и юношеском возрасте всячески поощрять инициативу футболистов, если ее проявление идет на пользу команде. Инициатива -- сестра творчества, а творчество игрока в процессе матча, направленное на оригинальное решение обусловленных матчем тактических задач, -- признак способностей, даже таланта футболиста, поистине бесценный дар.

Опытные игроки настраивают себя на соперничество каждый по-своему: кто - самоуверенностью, успокоением; кто - разминкой.

Есть у футболистов и разные приметы, которые могут и лучшему настрою на игру способствовать и мешать этому. С этим злом тренеру надо решительно бороться, всячески разбивать веру в любую примету.

Об игре думать в дни до нее. А в день игры - отвлекаться от футбола (чтобы сохранить свежесть психики): читать книги, журналы, газеты, играть в шахматы и шашки, совершать прогулки и беседовать с товарищами на отвлеченные темы. Не преувеличивать силы соперника. Это может привести к потере чувства уверенности, к возникновению мысли о поражении и его последствиях, в конце концов - к снижению эмоционального настроения. Не конечный результат соревнования должен занимать игрока, а сама игра, поиски методов и средств достижения победы, целесообразных действий, взаимопонимания с партнерами.

Всякая демобилизованность, вызванная чувством самоуверенности и недооценкой силы соперника, ведет к снижению игрового тонуса и боеспособности футболиста. Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое (на едином

вздохе) приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру.

Начать игру надо в темпе и постараться быстро захватить инициативу. Хорошо, если с первой попытки удастся заранее подготовленная эффективная стандартная комбинация, она вызовет в стане соперника настороженность. Уже с начала игры желательно продемонстрировать смелость, решительность и бескомпромиссность в единоборствах. Дружное начало наверняка задаст высокий эмоциональный фон всей игре. А если на первых же минутах соперничества удастся и материальный перевес получить (забить гол), то можно не только вызвать в рядах соперников некоторую растерянность, а и сломать их игру, нарушить тактические планы.

Коллективного осуждения требуют недостойные спортсменов грубость (особенно умышленная), симуляция, провокации (с целью извлечения выгод для команды), недисциплинированность, грубое нарушение спортивной этики. Каждый из таких поступков и проступков снижает и тактический (не говоря уже о морально-волевом) потенциал команды.

Персональная опека выводит соперника из психического равновесия. Опекаемый теряется и нервничает. Нарушаются тактические связи в его звене. Фактически это означает, что в команде становится как бы на игрока меньше.

Соперник, плохо размявшийся перед матчем, не готов сразу предложить высокий темп. Тем самым он уступает инициативу, оказывается в роли обороняющегося. Перехватить инициативу всегда труднее, чем овладеть ею. У усталого игрока - усталая психика; нарушаются реакция, восприятие, внимание и т. д. Игрок, сохранивший физическую и психическую свежесть, всегда будет иметь преимущество в конце матча.

Игру команды нетрудно «сломать», а в результате - потерпеть поражение, если проходить мимо многих так называемых мелочей, которые нередко либо мобилизуют (если их предусмотреть и тщательно учесть), либо демобилизуют команду в психологическом плане. У волевой команды с хорошей

психологической подготовкой такая реакция соперника на неудачу вызовет лишь прилив спортивной злости.

В детских командах преждевременная радость при временном успехе завершается слезами проигравших по окончании матча. Такие стрессовые эмоциональные нагрузки вряд ли нужны юным футболистам. Отрицательно сказывается на качестве психологической подготовки пассивная оборона (числом, но не умением) после временного успеха: у обороняющихся падают волевые качества, а в самый нужный момент их у игроков не оказывается.

1.3.3. Техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет

Процесс спортивной подготовки футболистов, направленный на достижение высоких спортивных результатов, тесно связан с постоянным улучшением техники игры. Цель тренировки в технике владения мячом — формирование специальных двигательных навыков, доведение их до высшей степени автоматизма и адаптации к внешним и внутренним условиям игровой деятельности.

Главными задачами процесса совершенствования футболистов в технике являются:

а) достижение высокой стабильности и вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов, повышение их эффективности в сложных соревновательных условиях;

б) частичная перестройка двигательных навыков, усовершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыков с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Решению первой задачи помогают метод усложнения обстановки и метод упражнений при различных состояниях организма спортсмена.

Для решения второй задачи используют метод облегчения условий выполнения технических действий и метод сопряженных воздействий,

Техническая подготовка футболиста направлена на практическое овладение техникой изучаемых приемов с учетом его индивидуальных особенностей. Некоторые считавшиеся ранее очень важными технические приемы применяются в игре в настоящее время очень редко, например, полная остановка мяча, ибо в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход, на то или иное расстояние в нужном направлении. Реже используют сейчас и такие технические приемы, как удары по мячу боковой частью головы или затылком и некоторые другие. С другой стороны, повысился коэффициент использования ударов носком, внешней частью подъема, остановок мяча бедром и грудью, расширился круг обманных движений (финтов), способов отбора мяча, скрытых передач.

При организации и проведении учебно-тренировочной работы надо учитывать спортивно-технические показатели занимающихся и их возраст, 10-12 лет.

Изучение и закрепление технических приемов должно проводиться по возможности в условиях, приближенных к соревновательным. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.

При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Так, например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги, поэтому занимающиеся прежде всего должны научиться правильной ее постановке. По мере овладения основными элементами можно переходить к освоению деталей техники изучаемого приема.

Обучение должно начинаться с правильного и ясного представления об изучаемом техническом приеме. Ведущим является метод показа и рассказа.

Тренер должен рассказать и объяснить, как надо правильно выполнять тот или иной прием. Затем занимающийся сам выполняет прием, после чего тренер указывает на недостатки в его выполнении и поясняет, как их надо устранить.

Существенное значение при обучении технике имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

Целесообразно сначала обучать наиболее простым и основным техническим приемам. К ним относятся удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, простейшие финты, ведение мяча. Затем, по мере усвоения простейших технических приемов, надо переходить к более сложным.

В процессе обучения одна из самых главных задач тренера заключается в том, чтобы определить причины возникновения ошибок и найти наиболее правильные способы их устранения. При неправильном выполнении технического приема важно установить основные ошибки, которые и являются главной причиной неудач. Их устранение поможет, как правило, одновременно устранить и второстепенные ошибки.

Нередко ошибки в технике выполнения приемов связаны со слабой физической подготовленностью занимающихся. В этом случае тренер должен прежде всего, убедить занимающегося в том, что он при соответствующих усилиях способен успешно освоить тот или иной технический прием.

Для устранения ошибок применяют различные способы: повторный показ и объяснение правильного выполнения технического приема, облегчение условий выполнения приема, выполнение специальных подготовительных упражнений и др. Указания об исправлении ошибок надо делать не только после выполнения упражнений, но и во время их выполнения. Нужно помнить, что ошибки легче предотвратить, чем исправить.

1.3.3.1. Средства технической подготовки

Обучение остановкам и переводам мяча

Если на предыдущем этапе проходило знакомство учащихся с техническими приемами, то теперь наступает период именно обучения. Остановки мяча используются с целью погасить скорость катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий (удара, ведения и т.д.). Это достигается за счет уступающих (амортизирующих) движений и расслабления соответствующих мышц ног и туловища.

Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча. Затем приступают к изучению остановок прыгающих мячей.

Остановка мяча бедром: в подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановка мяча лбом: надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

Остановка мяча грудью: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50—70 см), грудь подаётся вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

Остановка опускающихся мячей головой. И.п. — прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

При остановке мячей головой в прыжке подготовительной фазой является прыжок вверх, который выполняется толчком одной или двумя ногами.

Прыжок надо рассчитать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей точке полёта. В момент соприкосновения мяча и головы (серединой лба) выполняется уступающее движение за счёт втягивания головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

Серединой лба возможны также переводы. При переводах вправо или влево выполняется не только уступающее движение, но и поворот туловища в сторону предполагаемого перевода.

Остановки мяча с переводом позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовить для дальнейших действий.

Перевод, мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы: Останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги на 160 градусов. Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, о.ц.т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.

При переводе в сторону (например, вправо) уступающее движение осуществляется назад-вправо, футболист поворачивается примерно на 90 гр. При этом не только гасится скорость мяча, но и меняется его направление.

Перевод внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину.

Исходное положение — вполоборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение — лицом к опускающемуся мячу, останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчётом, чтобы накрыть его внешней частью подъёма в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

Перевод мяча грудью. Для перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на 180 гр., игрок овладевает мячом.

При переводе мяча правой (левой) частью груди, уступающее движение выполняется за счет поворота туловища вправо или влево.

При обучении необходимо помнить: в современном футболе все реже пользуются полной остановкой, поскольку она замедляет темп игры (приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно ее использовать). Теряется не только время, но и неожиданность, а часто и тактическая целесообразность предполагаемых действий.

Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях, выполнение остановок мяча с переводами его как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча.

Обучению остановкам с переводами необходимо уделять значительное время на этапах начальной спортивной специализации и углублять тренировки.

Примерные упражнения. Индивидуальные:

— остановки (разными способами) мяча, отскочившего от стенки батута; остановки мяча в ходе ведения.

Парные:

— остановка (разными способами) мяча, переданного партнером ногой, головой или вброшенного из-за боковой.

Групповые:

— «А» направляет мяч выходящему на передачу «Б». Тот останавливает мяч с переводом на 180 градусов и передает партнеру из своей группы и т.д.

— Остановка после передачи мяча партнером. Вариант: после удара обежать стойку;

— Остановки с переводом мяча в сторону после передачи, сделанной партнером. Варианты: передачи двух и более мячей; после передачи занять место партнера, принимающего мяч (на позиции «А» располагаются несколько игроков);

— Остановки мяча в игровых упражнениях (3х2, 4х2, 4х4 и др.) и в играх.

Обучение ударам

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

При ударах следует помнить такое правило: сначала посмотреть на цель, затем все внимание на мяч.

Для устранения боязни занимающихся при ударе по мячу средней частью подъема задеть носком землю следует приподниматься на носке опорной ноги.

Сначала обращаем внимание на технику, затем на технику и точность, затем на технику, точность и силу.

Для того чтобы удар получился сильным, необходимо, чтобы постановка опорной ноги перед ударом была быстрой, а в сам удар вложить скорость разбега, скорость движения маховой ноги, вес бьющей ноги и дополнительное движение всего тела. Тогда после удара, бьющая нога вместе с телом сохранит движение вперед в сторону удара и может возникнуть короткая безопорная фаза.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющую ногу больше поворачивают внутрь, носок не оттягивают вниз и стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке.

Техника удара та же, но опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько дальше.

Основными достоинствами технических приемов, выполняемых внешней стороной стопы являются, во-первых, естественность движений при их выполнениях, когда нога совершает привычное движение, как при ходьбе или беге. Во-вторых, мяч после удара внешней стороной летит с большей скоростью, нежели после удара внутренней.

Скорость, с какой движется мяч после удара, при передачах партнеру, сегодня приобретает первостепенное значение. Плотная опека и большое число игроков, сосредоточивающихся на незначительном участке поля, привели к тому, что время, когда партнер, освободившись от опеки может получить мяч исчисляется считанными секундами. Поэтому мяч должен быть послан не только своевременно и точно, но и с такой силой, чтобы пока он летит, соперник не успел его перехватить или перекрыть партнера.

Удар с лёта и полулёта. Полет мяча тем ниже, чем ближе он был к земле при соприкосновении с бьющей ногой, чем дольше бьющая нога сохраняет согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах и чем больше стопа оттянута вниз.

В игре часто приходится ударять мяч, летящий сбоку от игрока. Чтобы он полетел низко над землёй, игрок должен отклониться в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча. При отклонении туловища в сторону бьющая нога делает движение по горизонтальной плоскости, заставляя мяч лететь параллельно земле.

Удар с лёта (с поворотом) выполняется средней частью подъёма по опускающемуся или низко летящему мячу.

Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полёта мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз.

Удар с полулёта наносят всеми частями стопы, но чаще серединой и внешней частью подъема. Делают это сразу же после отскока мяча от земли.

Здесь нужен очень точный расчёт. Чтобы мяч полетел низко, необходимо голень и стопу в момент удара держать в вертикальном положении. Даже при незначительном усилии мяч летит с большой скоростью и на далекое расстоянии.

Важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Ударное движение начинается несколько ранее момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар.

Удар через себя: Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед в верх назад. В это время происходит перекаат — опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется.

Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полёта мяча.

Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры.

Этому способствует использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину.

Удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»: толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая —вниз.

В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

Удар пяткой — подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха ударная нога переносится над мячом и выносится вперед.

Рабочая фаза — удар выполняется режим движением ноги назад и ударом пяткой по мячу. -

При ударе правой ногой, левая опорная нога становится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед и удар осуществляется пяткой правой ноги в результате скрестного движения по отношению к опорной ноге.

Можно выполнять удар пяткой опорной ногой. Для этого она ставится за мяч на расстояние 10—15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

Удар по мячу головой в падении — на последних 3–4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полёт происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Игрок следит за движением мяча.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза — приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Обучение «финтам»

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения (аритмии), затем направлении ведения.

Тренеру следует обращать внимание футболистов на правдоподобность в выполнении финта и помнить, что ложное движение должно быть медленнее истинного, чтобы противник успел среагировать на ложное, но не успел на истинное.

Необходимо разучивать сочетания финтов, воспитывать у занимающихся умение выполнять финты в обе стороны, обеими ногами.

Первоначально усваивается структура движений, само существо финта, а затем выполняется перед соперником. Постепенно условия выполнения усложняются, приближаясь к игровым.

Обучение финтам целесообразно начинать с обманного движения «уходом». Поскольку выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, для ознакомления с этим приемом «привлекают» подвижные игры и спортивные с соответствующим содержанием. Несмотря на то, что все финты выполняются в непосредственном единоборстве игрока с противником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры следует применять сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Финт уходом — основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а следовательно, и значительные перемещения противника, а также быстроту изменения направления движения.

Уход выпадом — при атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником на расстоянии 1,5—2 м от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед.

Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает

широкий шаг вправо. Внешней частью подъёма правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Уход с переносом ноги через мяч — применяется преимущественно при атаке сзади.

Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъёма вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза показывает, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени.

В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника, в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево и назад.

Финт ударом по мячу головой. В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

В зависимости от реакции соперника игрок может вместо удара выполнить остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропустить мяч с последующим поворотом на 180 градусов и овладением мячом.

Финт остановкой мяча ногой. Во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку-сзади применяется финт остановкой с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом, а затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения остановкой мяча после передачи, сначала выносится останавливающая нога навстречу мячу. Соперник атакует игрока, якобы принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки мяча пропускает его, поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом.

При обучении обманным движениям обычно применяют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Примерные упражнения. Индивидуальные: ведение мяча, в разных направлениях с имитацией обманных движений.

Парные: один из футболистов выполняет обманные движения, другой оказывает «ограниченное» (только в определенной зоне) пассивное или активное сопротивление.

Групповые:

— «А» делает передачу на игрока «Б» и устремляется навстречу «В», который, получив мяч от «Б», пытается при помощи финтов обыграть «А» и пробить по воротам ;

— «А» и «Б» дают мяч на ход игрокам «В» и «Г», которые, используя обманные движения, должны обыграть защитников;

— игрок «Б», получив мяч от «А», должен обыграть и фока «Г», которому помогает «В» ;

— подвижные игры;

— спортивные игры со специальным заданием.

Финт «остановкой» мяча грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом.

В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180 градусов и овладевает мячом. Подобный подход и к мячам, идущим горизонтально на уровне груди или головы.

Обучение отбору мяча

Параллельно с обучением обманным движениям необходимо знакомить и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценить расстояние до противника и до мяча, скорость их перемещения, момент атаки и т.д. Вначале осваивают отбор мяча ударом и остановкой ногой, затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время его ведения.

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

При полном отборе мячом овладевает сам отбирающий или его партнер.

При неполном отборе мяч либо выбивается за боковую линию, либо отбивается на неопределенное расстояние.

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5—2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева.

Быстрым перемещением в сторону мяча, осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча.

Труднодоступные мячи отбирают в полу шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют удар и остановку, в первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком.

При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор мяча в подкате осуществляется преимущественно сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с соперником (например, слева), отталкиваясь левой ногой, в падении-прыжке выбрасывает правую ногу вперед-вправо преграждая путь мячу подъёмом правой ноги или выбивая его.

Отбор толчком плеча должен осуществляться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать тогда, когда он и атакующий его игрок находятся на игровом расстоянии от мяча. Толкать можно только плечом и в плечо. Толчок надо выполнить, когда соперник находится в одно опорном (на дальней ноге) положении.

Примерные упражнения:

— один из футболистов должен изучаемым способом отобрать мяч у партнера;

— два футболиста пытаются овладеть мячом, который посылает тренер или партнер. Задача игрока без мяча — отобрать мяч;

— игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер или партнер посылает мяч к воротам.

Ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Игрок без мяча должен противодействовать удару по воротам.

1.3.3.2. Методы технической подготовки

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные и наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании **методов упражнений** деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных

относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет **метод избирательных воздействий**. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий. Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем

изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. В последние годы разработаны специальные методические формы,

предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены —станций по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон,

который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время —словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их

выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Педагогический эксперимент проходил на базе детско-юношеского клуба «АТЛАНТ» г. Екатеринбурга. В эксперименте было задействовано две группы футболистов, по пятнадцать человек в каждой, в возрасте от 9 до 12 лет.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (май 2017) проводился анализ научно-методической литературы, определение цели и задач эксперимента, формирование групп.

На втором этапе (май-октябрь 2017) проводился непосредственно сам эксперимент.

На третьем этапе (октябрь 2017) проводилось повторное тестирование, обработка и анализ полученных данных.

Планирование тренировочного процесса осуществлялось на основе программного материала по технической подготовке юных футболистов.

Практическая работа строилась по системе четырёхразовых занятий в неделю. Содержание занятий соответствовало учебному плану и рабочей программе ДЮСШ.

Группы работали по одинаковой программе, параллельно изучали новый материал и совершенствовали исполнение уже пройденного. Для всех групп был составлен одинаковый комплекс упражнений, на освоение которого было выделено равное количество часов.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, мы использовали следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.

- анализ научной литературы;
- анализ методической литературы;

2. Методы педагогического исследования.

- педагогический эксперимент;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;

3. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Была проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания. Изучалась также литература по футболу, как основы обучения юных футболистов техническому мастерству, так и совершенствование техники работы с мячом, позволяющая более точно наметить путь к достижению цели работы.

Педагогический эксперимент

Практическая работа строилась по системе четырёхразовых занятий в неделю. Содержание занятий соответствовало учебному плану и рабочей программе для юных футболистов.

Изначально в мае месяце был проведён набор мальчиков 1996-1997 годов рождения, они были разделены на две группы, в составе которых они в течение полутора месяцев обучались основам игры в футбол.

Ребята изучили базовые элементы технического мастерства: ведение мяча (по прямой, с изменением направления, с изменением скорости ведения, с остановкой мяча), удар по мячу ногой (подъёмом, носком, внутренней стороной стопы), передачи мяча (стоя на месте, в движении). Освоили основные правила игры в футбол, а также получили элементарные тактические навыки.

По истечении данного срока на тренировки этих групп стали привлекаться ребята 1993-1995 годов рождения, это делалось с целью знакомства ребят друг с другом, привыкания и налаживания отношений в

коллективе, что позволило более плодотворно работать при начале эксперимента, не тратя время на акклиматизацию ребят в новом коллективе.

После ряда совместных тренировок, а также поездки, в полном составе, на тренировочные, загородные сборы были разделены на две группы, главным критерием были установившиеся взаимоотношения.

После разделения группы прошли тестирования и продолжили тренировки по одинаковой программе, с одинаковым количеством часов для занятий.

Педагогические наблюдения

Проводились непосредственно в условиях тренировочного процесса. Это позволило оценить и своевременно корректировать содержание тренировочного процесса, подбирать упражнения доступные, продуктивные и интересные для всех занимающихся спортсменов различного возраста.

Тестирование

Проводимые тесты позволили оценить уровень, а при повторном тестировании и прирост, технического мастерства у юных футболистов в возрасте 10-12 лет.

В нашем исследовании были задействованы тесты для измерения скоростносиловых способностей, а также тесты для определения уровня технического мастерства футболистов, используемые в ведущих футбольных школах уральского региона «ВИЗ» и «Урал».

Испытуемым были предложены следующие контрольные упражнения:

- челночный бег (3 x 10м)
- ведение мяча (7 касаний x 30м)
- передачи в касание (30с)
- ведение между стоек (30м)
- жонглирование
- удар на точность (4 цели x 6 попыток с 10м)

Для определения скоростно-силовых способностей мы использовали челночный бег, три отрезка по десять метров. Испытуемые стартовали по одному, каждому давалось по три попытки, записывался лучший результат.

В течении игры футболисту приходится неоднократно выполнять технические элементы на максимальной скорости, сочетая в равных долях физические качества с техническим мастерством, для выявления данной способности у юных спортсменов был проведён ряд тестов:

Ведение мяча по прямой, без изменения направления. Испытуемый по сигналу начинает движение от точки А к точке В, обозначенных красными стойками, расстояние между которыми тридцать метров. Задача преодолеть расстояние как можно быстрее, но основным условием является касание мяча не менее семи раз за дистанцию, результат спортсмена, нарушившего данное условие, аннулируется.

Ведение мяча между стоек. Испытуемому предлагается преодолеть расстояние равное тридцати метрам, где по прямой линии, на расстоянии 2,5 метра друг от друга расположены стойки. Футболист должен преодолеть дистанцию пройдя «змейкой» между всеми стойками, секундомер выключается после пересечения линии финиша. При хорошей технической подготовке результат не должен сильно отличаться от результата предыдущего теста.

Передачи в касание. Испытуемый встаёт за линию, прочерченную параллельно на расстоянии 15 метров от деревянного щита или стены, и по сигналу начинает выполнять передачи в стену, передача считается выполненной если испытуемый не совершил заступа за линию при выполнении передачи, а мяч после касания стены отскочил обратно за линию. Целью теста является проверить у юного футболиста способность рассчитать силу касания и угол отскока мяча.

Помимо информативности и доступности, к тестам на определение уровня технического развития нужно предъявлять ещё одно требование, это непосредственная связь выполняемого действия с самой игрой, частота

использования данного элемента игроком в течение игры. Поэтому не целесообразно выполнять удар на точность по летящему мячу в прыжке через себя, так как данный способ редко имеет применение на практике (С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, 2000).

Для выявления точности нами был использован другой тест, а именно: Испытуемый получает шесть попыток для поражения четырёх мишеней. Ворота с помощью веревок разделены на пять секторов, четыре угла и середину, игрок должен с десяти метров попасть поочерёдно в каждый угол, мяч попавший в середину ворот считается за промах. Задача поразить все цели за минимальное количество ударов.

Последним тестом из предложенных футболистом в ходе эксперимента было жонглирование мячом. Испытуемый может использовать любые части тела, кроме рук, чтобы не дать мячу упасть на землю.

Данный тест позволяет выявить у испытуемого уровень контроля мяча, его способность рассчитать силу касания, задать мячу правильную траекторию полёта, а также развивает ловкость, координацию и выносливость. Данный тест не имеет ограничения по времени, игрок имеет три попытки, лучший результат записывается.

Все представленные тесты являются доступными и не требуют дорогостоящего инвентаря, что очень важно в тех тяжёлых финансовых условиях которых работают детские спортивные клубы.

Данные тесты легко проецируются в условия футбольного матча и являются безусловным показателем технической оснащённости футболиста. Ребятами выполняются с большим желанием и интересом.

В результате проведённого эксперимента мы получили данные, представленные в таблицах.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

3.1 Методика технической подготовки юных футболистов 10-12 лет

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно
- эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников; — станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Подготовка футболистов начинается в восьмилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет. ФССП по виду спорта футбол утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов. Подготовка футболистов 10-12 лет соответствует начальному этапу (табл. 1).

Таблица 1

Общая схема реализации системы подготовки юных футболистов

Этапы спортивной подготовки	Продолжи- тельность этапов (в годах)	Основная задача этапа	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	3	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность этапов подготовки представлена в табл. 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	25

Тренировочный процесс, строится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (табл. 3).

Подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Тренировочные эффекты большинства футбольных упражнений многосторонние.

Подготовка разделена по видам спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения (табл. 4)

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	4	5	6	7
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	208	260	312	364

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки

Этапы подготовки	До года	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	15	15
Специальная физическая подготовка (%)	5	5
Техническая подготовка (%)	40	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	25	25
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5	5
Всего	100	100

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочный урок с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы.

Контроль технической подготовленности футболистов - обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения.

Распространённый способ оценки - визуальная оценка техники. Однако, этот метод субъективен: единых критериев в визуальной оценке пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического

мастерства игроков значительно расходятся.

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое мастерство футболистов). Такая форма регистрации технико-тактического мастерства информативна только при систематической регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий в каждом матче.

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий.

На этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- объём техники, или количество действий, которые делает футболист в игре;
- разнообразие действий в игре;
- эффективность и надёжность техники, и, конечно, скоростное её выполнение.

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы.

Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приёмы, в том числе в сочетании друг с другом.

Какой смысл обучать молодых футбольным приёмам на месте, а скоростные качества развивать в упражнениях без мяча, если структура подобных приёмов в движении искажается, а координационные проявления при беге принципиально отличаются от тех, которые необходимы при

контроле мяча на скорости.

В связи с этим процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом (в «связках») которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях.

Исходя из вышесказанного, можно выделить технические приёмы и их последовательность в обучении:

- жонглирование;
- удары ногой;
- передачи мяча;
- приём (обработка) мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча;
- игра головой;
- вбрасывание.

Другим методическим подходом в совершенствовании технической подготовки футболистов было обращение внимания на несоответствие возрастных особенностей и стандартных полей.

Изменяя условия проведения игры добились того, что необходимо было изменить принцип комплектования и подготовки команды. В этих условиях необходимо было компенсировать дефицит в физической подготовленности и физическом развитии средствами технико-тактической подготовки.

Методика начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;

— комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: — углубленное медицинское обследование 2 раза в год;

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных 43 соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах и чемпионатах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть

занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пасов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая — для мышц рук и плечевого пояса; вторая — для мышц туловища и шеи; третья — для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика. 45 Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими 46 элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но

отрезок вначале — бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом — отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 — технико-тактические задания; игра 4 х 4 — тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке — одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга — вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения — приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание,

выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Техническая и тактическая подготовка (далее – ТТД)

Техническая подготовка в группах начальной подготовки.

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме. Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча.

Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для 48 проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам.

Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам».

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади. Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку — сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Подготовка вратаря

Техническая подготовка

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки техники приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря:

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) с зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.2. Анализ результатов исследования

Показатели в тесте челночный бег (3 по 10м) в экспериментальной группе в начале эксперимента составил 8,50 в конце данный показатель составил 8,16 прирост результатов составил 4,03%. У контрольной группы этот показатель в начале составил 8,66 в конце 8,34 прирост составил 3,63%

Таблица 1

Изменение показателей теста - челночный бег (3 по 10м), в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группы	тест	этап	X±t	M%	t _{st}	P	t	P
экспериментальная	Челнок (3 по10м)	начало	8,50	4,03	1,78	>0,05	1,02	>0.05
		конец	8,16					
Контрольная группа	Челнок (3 по10м)	начало	8,66	3,63	1,53	>0,05		
		конец	8,34					



Рис. 3. Результаты тестирования челночный бег (3 по 10м)

Показатели в тесте - ведение мяча по прямой (7 касаний/30 м) в начале эксперимента в экспериментальной группе 6,43 в конце 6,16 прирост результатов составил 4,22%. У контрольной группы в начале 6,60 в конце эксперимента 6,37 прирост равен 3,46%

Таблица 2

Изменение показателей теста - ведение мяча по прямой 30м, в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группы	тест	этап	X±m	M%	t _{st}	P	t	P
Экспериментальная группа	ведение (7 кас/30м)	начало	6,43	4,22	1,33	>0.05	1,24	>0.05
		конец	6,16					
контрольная группа	ведение (7 кас/30м)	начало	6,60	3,46	1,64	>0.05		
		конец	6,37					



Рис. 4. Результаты тестирования ведение мяча по прямой

Показатели в тесте - ведение мяча с препятствиями (30м) в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 7,56 в конце данный показатель был равен 6,97 прирост результата в ходе эксперимента 7,75%. У контрольной группы в начале 8,60 в конце 8,23 а прирост показателей составил 4,32%.

Таблица 3

Изменение показателей теста - ведение мяча с препятствиями 30м в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секунд)

Группы	тест	этап	X±m	M%	T _{st}	P	t	P
экспериментальная группа	ведение с препятствиями (30 м)	начало	7,56	7,75	1,09	>0.05	2,55	<0.05
		конец	6,97					
Контрольная группа	ведение с препятствиями (30 м)	начало	8,60	4,32	0,77	>0.05		
		конец	8,23					



Рис. 5. Результаты тестирования ведения мяча с препятствиями 30 м

Показатели в тесте - передачи в касание в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 18 раз, в конце данный показатель был равен 23

раз, прирост результата в ходе эксперимента 31,20%. У контрольной группы в начале 16 раз, в конце 19 раз, а прирост показателей составил 20,91%.

Таблица 4

Изменение показателей теста – передачи мяча в касание, в экспериментальной и контрольной группах, в процессе эксперимента (раз)

Группы	тест	этап	X±m	M%	t _{st}	P	t	P
экспериментальная	передачи в касание	начал	18	31,20	3,26	<0.01	2,25	<0.05
		конец	23					
контрольная группа	передачи в касание за 30 с	начал	16	20,91	1,40	>0.05		
		конец	19					



Рис. 6. Результаты тестирования передачи в касание

Показатели теста - жонглирование мячом в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 89 раз, в конце данный показатель был равен 107 раз, прирост результата в ходе эксперимента 21,13%. У контрольной группы в начале 53 раз, в конце 66 раз, а прирост показателей составил 23,26%.

Таблица 5

Изменение показателей теста – жонглирование в экспериментальной и контрольной группах в процесс эксперимента (раз)

группы	тест	этап	X±m	M%	t _{st}	P	t	P
экспериментальная группа	жонглирование	начало	89	21,13	2,50	<0.05	3,07	<0.01
		конец	107					
контрольная группа	жонглирование	начало	53	23,26	0,79	>0.05		
		конец	66					



Рис. 7. Результаты тестирования жонглирование мячом

Показатели в тесте - удар на точность в экспериментальной группе в начале эксперимента составили 5,29 раз, в конце данный показатель был равен 4,29 раз, прирост результата в ходе эксперимента 18,92%. У контрольной группы в начале 5,71 раз, в конце 5,57 раз, а прирост показателей составил 2,5%.

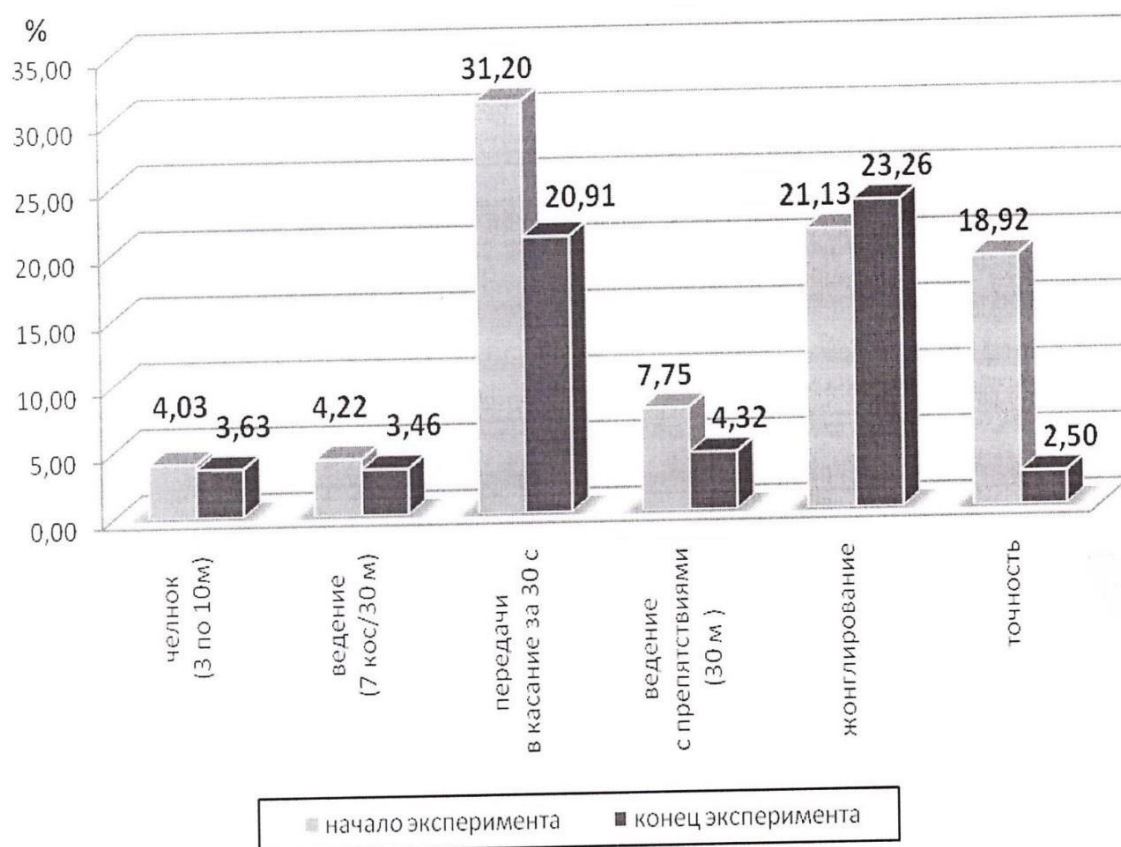
Таблица 6

**Изменение показателей теста - удар на точность в
экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (раз)**

Группы	тест	этап	X±m	M%	t	P	t	P
экспериментальн ая группа	точность	начало	5,29	18,92	2,96	<0.01	3,80	<0.01
		конец	4,29					
контрольная группа	точность	начало	5,71	2,50	0,33	>0,05		
		конец	5,57					



Рис.8. Результаты эксперимента удар на точность



Достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался в тестах: передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность.

Достоверность различий между результатами тестирования контрольной и экспериментальной групп во всех специализированных тестах по технической подготовке: ведение мяча с препятствиями, передача мяча в касание, жонглирование и удар по воротам на точность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении рассмотрим степень решения поставленных во введении задач.

Проведя анализ научно-методической литературы по проблеме технической подготовки футболистов пришли к выводу, что футболисты младших возрастных групп ведут игру преимущественно за счёт технических приёмов, связанных с контролем над мячом посредством многократных касаний (ведение и обводка). С возрастом происходит перераспределение структурных элементов соревновательной деятельности в сторону увеличения объема всех разновидностей передач мяча. Структура и характер взаимосвязей тактико-техническое действие определяют содержание многолетней технической подготовки на каждом из ее этапов. Начальное обучение и совершенствование владения мячом целесообразно осуществлять с учетом установленных возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности и экспериментально обоснованной последовательности обучения технике футбола.

Были выявлены особенности технической подготовки футболистов, а также определены средства и методы технической подготовки футболистов.

Выявляя средства и методы технической подготовки футболистов 10-12 лет выяснили, что футболист должен в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист - это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Методами технической подготовки футболистов являются:

- Метод целостного упражнения
- Метод расчлененного упражнения

- Сопряженный метод
- метод избирательных воздействий
- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Словесные методы
- Методы обеспечения наглядности

Средствами технической подготовки выступают специальные упражнения футболистов.

Доказывая эффективность разработанной методики, направленной на техническую подготовку футболистов 10-12 лет пришли к выводу, что систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Процесс обучения юных футболистов должен строиться так, чтобы технические приёмы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга (как это часто встречается в практике), а в определённых сочетаниях друг с другом (в «связках») которые, как правило, наиболее часто встречаются в игровых ситуациях.

Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке использовался следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость. Тренировочный процесс, строился в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Тренировочные эффекты большинства футбольных упражнений многосторонние.

Подготовка разделена по видам спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения.

Достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался в тестах: передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность.

Достоверность различий между результатами тестирования контрольной и экспериментальной групп во всех специализированных тестах по технической подготовке: ведение мяча с препятствиями, передача мяча в касание, жонглирование и удар по воротам на точность.

Таким образом, доказана эффективность разработанной методики технической подготовки футболистов 10-12 лет, которая была выявлена в достоверном увеличении показателей в тестах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, В.М. Физиологические аспекты футбола [Текст] / В.М. Алексеев. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 33с.
2. Андреев, С.Н. Развитие физических качеств юных футболистов [Текст] / С.Н. Андреев. – ТиПФК, 1986. – 124 с.
3. Аникина, Т. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] / Т. А. Аникина, Т. Л. Зефилов, С. И. Русинова, Ф.Г. Ситдилов, Г.А. Билалова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайнеев, А.В. Крылова, О.К. Побежимова, А.А. Зверев. – Казань : КФУ, 2013. - 166 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания [Текст] : Учеб. для студентов вузов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Гайл, В.В. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / В.В. Гайл, И.В. Еркомайшвили, Н. Б. Серова. – Екатеринбург, 2005. – 131 с.
6. Денисов, Р. А. Подготовка молодежи к военной службе [Текст] : учеб.- метод. пособие / Р. А. Денисов, С. В. Михайлова; АГПИ им. А. П. Гайдара. – Саров: СГТ, 2010. – 161 с.
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
8. Ж.К. Холодов Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
9. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 272 с.

10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
11. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 1982. – 256 с.
12. Зимкина, Н. В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2002.
13. Иванов, В.С. Основы математической статистики [Текст] / В.С. Иванов. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.
14. Казаков, П.Н. Футбол [Текст] : учебник для ФК / П.Н. Казаков. – М. : ФиС, 1978. – 256 с.
15. Качанин, Л. тренировка футболистов [Текст] / Л. Качанин. – М. : ФиС, 1984. – 243 с.
16. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания [Текст] / А. В. Кенеман. – М. : Сфера, 2002.
17. Кириллов, А.А. Совершенствование скоростных возможностей футболистов [Текст] / А.А. Кириллов. – Ежегод. : Футбол, 1981. – 315 с.
18. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
19. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 351 с.
20. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – Киев.: Олимпийская литература, 2001. – 296 с.
21. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

22. Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / А. Д. Новиков. – М. : Физическая культура и спорт, 1976. – 357 с.
23. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
24. Осташов, П.В. Прогнозирование способностей футболистов [Текст] / П.В. Осташов. – М. : ФиС, 1982. – 96 с.
25. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1988. –808 с.
26. Полишкиса, М.С. Футбол: учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.С. Полишкиса. – М. : Физическая культура, образование и наука, 1999. – 254 с.
27. Симаков, В.И. Футбол. Простые комбинации [Текст] / В.И. Симаков. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.
28. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002.–608с.
29. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
30. Степанов, В.П. Специальная скоростно-силовая подготовка футболистов [Текст] / В.П. Степанов. – М. : ФиС, 1976. – 74 с.
31. Сушков, М.П. Уроки по футболу [Текст] / М.П. Сушков. – М. : ФиС, 1966. – 192 с.
32. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.
33. Теория и методики физического воспитания [Текст]: Учеб. для пединститутов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.

34. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, 2-е изд., перераб. / Под ред. В. Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.

35. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972.

36. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., – М. : Академия, 2006. – 480 с.

37. Хоменкова, Л. С. Учебник тренера по лёгкой атлетике [Текст] / Л. С. Хоменкова. – М. : Физкультура и спорт, 1974.

38. Хомякова, Т. И. Физическое воспитание и культура [Текст] / Т. И. Хомякова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 232 с.

39. Шамардин, А.И. Физическая подготовка футболистов [Текст] : Уч. пос. / А.И. Шамардин. – Волгоград. : 1994. – 37 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		1 год		2 год		3 год	
		час	(%)	час	(%)	час	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Объемы реализации программы по предметным областям (час.):						
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	37	10	37	10	37	10
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	83	20	72	20	72	20
1.3	Техническая подготовка						
1.4	Развитие творческого мышления	27	10	37	10	37	10
1.5	Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам в каникулы)	До 36		До 53		До 53	
Всего часов на 52 недели							
Количество часов в неделю		4,5		4,5		4,5	
Количество тренировок в неделю		3		3		3	
Общее количество тренировок в год							

2.	Минимальный объём соревновательной нагрузки	-	4	4
3.	Медицинское обследование	справка	справка	справка
4.	Тренировочные сборы	В соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов		
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года и этапа подготовки		

Приложение 2

Таблица примерных благоприятных периодов для развития качеств

Качества	Возраст, лет		
	10	11	12
Составляющие физической подготовки			
Быстрота движений			
Скорость бег			
Скоростно-силовые			
Общая выносливость			
Скоростная выносливость			
Гибкость			
Координация-ловкость			
Абсолютная сила			
Силовая выносливость			
Специальная сила (удар на дальность)			
Сила удара по мячу			
Составляющие технической подготовки			
Обучение технике (точность, чувствительность)			
Обучение технике (быстрота, точность)			
Обучение технике (сила, выносливость)			
Специальная ловкость			
Дифференциация мышечных усилий			
Кинестезическая чувствительность			
Составляющие тактической подготовки			
Быстрота оперативного мышления			
Точность оперативного мышления			
Объем внимания			

Качества	Возраст (лет)		
	10	11	12
Переключение внимания			
Распределение внимания			
Устойчивость внимания			
Сенсомоторная координация			
Скорость приема и переработки информации			
Реакция прогнозирования			
Реакция на движущийся объект			

	- периоды с малыми темпами прироста
	- периоды с быстрыми темпами роста
	- сенситивные периоды с высокими или максимальными темпами прироста