

Принято
Педагогическим советом
МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»
г.о. Тольятти

Протокол № 10 от 15.09.16

Утверждаю
И.о. директора МБУДО СДЮСШОР №12
«Лада» г.о. Тольятти
О.В. Малахов



**«Теоретико-методические основы спортивной подготовки юных
футболистов»**

Инструктор-методист МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»
Афанасьева Е.Ю.

Тренеры-преподаватели МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»
Малков Д.Ю.
Новичихин П.В.

Тольятти 2016

Содержание

1. Аннотация	3
2. Введение	4
3. Основная часть	6
4. Вывод	26
5. Список литературы	29

Аннотация

Футбол – одна из самых популярных командных игр в мире. Современный футбол начал свой путь в XII веке в средневековой Англии. Тогда в футбол играли на рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Играли с утра до вечера. Численность играющих превышала 100 человек, при этом почти никаких ограничений не существовало. Можно было играть как руками, так и ногами, разрешалось хватать игрока, владеющего мячом, сбивать его с ног. Как только игрок овладевал мячом, за ним тотчас устремлялась веселая, буйная толпа играющих. В результате рушились торговые палатки, в щепки разносились базарные ларьки. В деревнях даже реки не служили игрокам преградой. Случалось, что некоторые игроки тонули при переправе, но этого порой даже не замечали. Один писатель из Англии писал, что у них "щеки в синяках, ноги, руки и спины переломаны, выбитые глаза, носы, полные крови...". А путешественник Гастон де Фуа, наблюдая за игрой в футбол, воскликнул: "Если англичане называют это игрой, то, что же они называют дракой?!"

Если говорить в общем, то футбол это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле, «футбол – это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Футбол – это искусство, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности.

Введение

Актуальность.

Современные исследования в области детско-юношеского спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Поэтому совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования всей системы спортивной подготовки. Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов. В связи с вышеизложенным, представляется необходимым научный поиск и разработка путей совершенствования учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Цель исследования: изучить теоретические положения учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: техническая и физическая подготовленность юных футболистов.

В ходе нашего исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.
2. Выявить методические особенности проведения занятий с юными футболистами.
3. Представить диагностический инструментарий по оценке технической и физической подготовленности юных футболистов.

Для решения исследовательских задач были использованы различные методы: изучение и анализ литературных источников; анализ и обобщение передовой практики и педагогической работы в ДЮСШ, наблюдения, беседы.

Глава I . Обоснование проблемы совершенствования физической подготовленности юных спортсменов

1.1 Физическая подготовка футболистов как основа достижения спортивных результатов

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств учащихся. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Большинство упражнений, приемлемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и

функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определённых физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

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

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

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

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статических режимах и медленных движениях) способности. Ведущую роль в футболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки, в футболе более 70 % движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, отборе мяча и других жестких, так сказать, действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах.

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

Для воспитания динамической силы используют небольшие отягощения (20 % поднимаемого веса), которые не приводят к существенному нарушению структуры движений, характерных для футбола. При этом необходимо учитывать, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями отрицательно сказывается на координационных способностях, что силовая подготовка только до определенного уровня и при определенной направленности влияет на развитие быстроты. К тому же силовые упражнения сказываются положительно на развитии этого качества, когда их применяют в том же движении, в котором нужно показывать наивысшую скорость.

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

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

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

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

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

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

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

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

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

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

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

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

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;
- использование музыки и ритмолидера; проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т. д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

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

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

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

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

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

Воспитание гибкости и умения расслабляться. Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность футболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда

движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

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

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

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

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

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

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

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

1.2 Спортивно-техническая подготовка юных футболистов

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

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

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

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

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

- 1) поисковый, направлен на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий;
- 2) этап стабилизации, направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий;

3) адаптивного совершенствования (приспособительного), направлен на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований.

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

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

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

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

Определяющее звено техники — это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для прыжков в высоту с разбега основным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и

высоким махом ногой; для метания — финальной усилие; для подъёма разгибом на гимнастических снарядах — своевременное и быстрое разгибание в тазобедренных суставах с последующим торможением. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, на начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации, уровень технического

мастерства и спортивный результат в целом определяется совершенством базовых движений и действий. Это обуславливает в процессе совершенствования спортивно-технической подготовки, чтобы техника спортсмена отвечала следующим требованиям: эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника.

Общие положения спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки:

Обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

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

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

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

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

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

Второй этап обучения - это четвертый, пятый, шестой годы, отличающийся углубленным обучением технике с применением специальных средств, которые, с учетом специфики футбола, должны быть максимально приближены к реальным условиям игры. Упражнения, применяемые в обучении, характеризуются большим количеством соединений, связок, сопротивлений, быстрой сменой условий и движений, которые преследуют стабилизацию техники в условиях, близких к соревновательным. Существует мнение, что используемая в практике методика недостаточно эффективна, что не позволяет учащимся спортивных школ рационально применять технические приемы, в том числе в сочетании друг с другом.

Глава 2. Методические особенности проведения занятий с юными футболистами

2.1 Учёт возрастных особенностей спортсменов при построении учебно-тренировочного процесса

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

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

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

В возрасте 7-10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение это начальный этап овладения учащимися 1 – 4 классов определенной системы знаний, навыков и

умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путём многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения.

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

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

При таком обучении необходимо выделить следующие основные положения:

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

1. Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

2. Осуществлять программирование обучения сложным формам движений или техническим приемам в сочетании с другими действиями не всегда возможно. Не всякое упражнение можно расчленить на простые элементы, которые не будут изменять логического внутреннего содержания упражнения.

3. Самый приемлемый путь программированного обучения комбинированный, в котором учитывается элемент адаптации ученика к изучаемому материалу. Процесс усвоения техники идёт по линейной программе до тех пор, пока занимающийся не ошибется. Причину ошибки объясняют, и дальнейшее выполнение технических приемов корректируют с учётом индивидуальных возможностей учащихся (способности к обучению). Техника игры в футбол и сама игра, а также процесс обучения в возрасте 11 -14 лет и достижение успехов в обучении, вызывает у обучающихся (мальчиков и девочек) положительные эмоции.

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

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

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

Основные задачи подготовки: 7-8 классы:

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

2. Обучение технике и тактике игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.

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

4. Формирование личности путём воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре..

Старшие школьники 15 -17 лет. В возрасте 15 - 17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растёт на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учётом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек.

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.

2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.

3. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.

4. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.

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

2.2 Определение уровня физической и технической подготовленности футболистов

Уровень физической и технической подготовленности футболистов можно определять следующими ниже перечисленными тестами:

Тест № 1 Бег 30 метров с высокого старта. Используется для определения скоростных качеств.

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 сек. Попытка не засчитывается, если был фальстарт.

Тест № 2 На адаптацию к физическим нагрузкам (Морозова).

Предлагаемое упражнение задаётся в виде бега с максимально возможной интенсивностью по периметру квадрата со стороной 15 м. Стартуя, футболист делает рывок на 15 м, изменяет направление на 90° и продолжает движение, обегая змейкой четыре стойки, стоящие друг от друга на расстоянии 3 м. Затем вновь изменяет направление на 90°, совершается рывок на 15 м; дистанция завершается преодолением двух барьеров высотой 40 см., стоящих в 5 м друг от друга. Финиширует футболист в той же точке, где стартует. Время пробегания фиксируется по секундомеру, спортсмену предоставляется 15-секундный отдых - ходьбой в районе линии старта, после чего следует очередная попытка. Всего спортсмен делает 5 попыток. Выносливость футболистов оценивается по суммарному времени пробегания в пяти попытках и по времени восстановления ЧСС до 120 уд/мин. после пятой попытки.

Тест № 3 Обводка стоек.

Футболист с мячом как можно быстрее преодолевает дистанцию 30 м, при этом обводит 6 стоек, расположенных по прямой линии в двух метрах друг от друга. Ближняя стойка устанавливалась в 10 м от старта. Регистрируется время каждого из трех заданий с точностью до 0,01 с на секундомере, с применением стартовых и финишных платформ. Попытка не засчитывается, если хотя бы одна стойка не была обведена. После обводки последней стойки мяч передаётся в том направлении, в котором остался испытуемый относительно последней стойки.

Тест № 4 Передачи на точность.

Для проведения контрольного упражнения используется два деревянных щита, на которых рисуют ворота длиной 2 м и высотой 0,4 м. Эти цели располагались по отношению друг к другу под углом 90° . На расстоянии 5 м от каждой ворот проводят прямые линии. Их назначение в том, что обычно при тестировании не рекомендуется выполнять удары с расстояния ближе 5 м. В зависимости от квалификации игроков, тренер может определить оптимальное расстояние (обычно оно составляет 15 % от максимального расстояния при ударе по мячу ногой, выполненного с предельной силой). Условие выполнения теста заключается в том, чтобы испытуемый произвёл удар по мячу, не переступая заданной линии, сначала в одни ворота, затем в другие, снова в первую цель, затем во вторую и так далее в течение одной минуты. В тех случаях, когда футболист не попадает в щит, а мяч улетает далеко в сторону, секундомер останавливался. Критерием технической подготовленности является количество точных ударов, выполненных испытуемым за одну минуту.

Вывод

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о явной роли физической подготовленности юных спортсменов в достижении высоких спортивных результатов. Выявив положительные стороны тренерской работы, обращает на себя внимание то, что повышение физических качеств при игре в футбол – сложная и далеко не решенная задача. Анализ учебных программ для тренировочной деятельности позволяет сделать заключение, что существующий в практике подход к совершенствованию технической и физической подготовленности не способствует в должной мере повышению эффективности данного вида подготовленности юных футболистов. Это обуславливает поиск путей и методик, реализация которых в процессе физической подготовки, будут способствовать эффективному развитию основных физических качеств юных футболистов.

Среди информативных тестов, позволяющих определить уровень технической и физической подготовленности можно выделить «Бег 30 метров с высокого старта», «Тест на адаптацию к физическим нагрузкам (Морозова)», «Обводка стоек», «Передачи на точность».

Список литературы:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006, 224 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе: Кн. для учителя / С.Н. Андреев. — М.: Просвещение, 1980, 144 с.
3. Арестов, Ю. Т. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособие для слушателей ВШТ / Ю.Т. Арестов, М. А. Годик. — М., 1980, 65 с.
4. Арестов, Ю.Т. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособие для слушателей ВШТ / Ю.Т. Арестов, М.А. Годик. — М., 1980, 65 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. — М.: Физкультура и спорт, 1978, 223 с.
6. Банников, С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. — Екатеринбург, 2006, 103 с.
7. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991, 288 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985, 192 с.
9. Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, Ю. Ф. Курамшин. — М., 1981. — С. 98.
10. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. — М., 1971. — С. 41—56.
11. Веревкин, М.П. Мини-футбол в школе / М.П Веревкин. — М.: Спорт Академ Пресс, 2004, 100 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988, 330 с.
13. Голомазов, С.В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. — М.: СпортАкадемПресс, 2000.
14. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П. Котелкина. — М.: Физкультура и спорт, 1976, 252 с.

15. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. — М.: Физкультура и спорт, 1972, 232 с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. — М.: Воениздат, 1997, 304 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физическая культура и спорт, 1991, 543 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
20. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. — М.: Советский спорт, 2005, 288 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997, 583 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986, 286 с.
23. Савин, С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. — М., ФиС, 1975, 29 с.
24. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, В.П. Филин. — М., 1997, 416 с.
25. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2003, 464 с.
26. Теория спорта / под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа, 1987, 424
27. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фек, Х. Штюблер, Ф. Трогш: Пер с нем. — М.: Физкультура и спорт, 1968, 239 с.
28. Тиссен, П.П. Технология научно-исследовательской деятельности студентов / П.П. Тиссен, С.С. Коровин, Г.В. Стародубцев. — Оренбург: изд-во ОГПУ, 2000, 156 с.

29. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 1972, 176 с.
30. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура, образование, наука, 1999, 254 с.
31. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. П.Н. Казакова. — М.: Физкультура и спорт, 1978, 256 с.
32. Цирик, Б.Я. Футбол / Б.Я Цирик, Ю. С. Лукашин. — М.: Физкультура и спорт, 1975, 191 с.
33. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. — М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2002, 144 с.