МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

**Методическое пособие:**

**«Влияние занятий футболом**

**на физическое развитие юных футболистов»**

ВЫПОЛНИЛ: ЯКУШКИН Р.Р.

ТРЕНЕР – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

ПО ФУТБОЛУ

МУДО «ДЮСШ №1»

САРАНСК 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……………………………………………….…………....3

1.Физическое развитие юных футболистов………………………………………4

2.Влияние занятий футболом на организм юных футболистов..........................5

3. Средства и методы физической подготовки футболиста……………………...7

4.Развитие физических качеств юных футболистов……………………………..9

5.Основы технической  подготовки юных футболистов……………………….14

6.Методы, средства и задачи технической подготовки…………………………14

7.Тренировочные нагрузки в процессе подготовки юных футболистов………16

7.1.Планирование тренировочного процесса……………………………………18

7.2.Обучение технике передвижения…………………………………………….22

7.3.Обучение технике полевого игрока…………………………………………..23

7.4.Обучение технике вратаря…………………………………………………….26

8. Контроль технической подготовленности……………………………………..28

9.Список используемой литературы………………………………………………30

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире. Он относится к тем видам спорта, где игрокам предъявляются повышенные требования в проявлении физических качеств и выполнение технико-тактических действий. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, который носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и ритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (бег, ходьба). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей органов, наибольшей сложностью функций. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата.

Развитие физических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности спортсменов и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно использовать их в различных жизненных ситуациях.

**1.Физическое развитие юных футболистов**

Под физическим развитием, понимают комплекс функционально формологических свойств организма, который определяет физическую дееспособность организма. Таким образом, в понятие «физическое развитие» входят не только морфологические особенности строения и размеров тела, но и функциональные возможности организма.

Физическое развитие определяется эндогенными (внутренними), экзогенными (внешними) и социально-экономическими факторами. Оценка его имеет большое практическое значение как для социальной гигиены вообще, так и для спортивной медицины. Изучение индивидуального физического развития ведется путем расчета различных морфологических показателей, таких, например, как рост, вес тела, окружность груди, удельный вес тела, его жировая, мышечная и костная массы и т.д.

Критериями физического развития являются особенности телосложения: размеры, формы, пропорции (соотношение одних размеров тела с другими) и особенности взаимного расположения частей тела. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере определяются его конституцией.

Конституция человека, проявляющаяся, в частности, в особенностях телосложения, зависит как от наследственных факторов, так и от факторов внешней среды: социальных условий, питания, перенесенных болезней, условий труда, занятий физическими упражнениями и спортом. Из внешних, под влиянием которых изменяется конституция, особое значение имеют физические упражнения и систематические занятия спортом, особенно в детском возрасте.

В большой степени уровень физического развития определяется двигательной активностью человека. Доказано, что, как правило, показатели физического развития лиц, занимающихся физически упражнениями и спортом, намного выше, чем у не занимающихся. Существует зависимость между занятиями тем или иным видом спорта, с одной стороны, и физическим развитием и особенностями телосложения - с другой. Особенности телосложения могут способствовать достижению успеха в определенных видах спорта (например, высокий рост - достижению хороших результатов в прыжках в высоту), вследствие чего происходит отбор лиц с благоприятными для данного вида спорта особенностями физического развития и телосложения. В то же время длительные занятия определенным видом спорта вызывают специфические для этого вида спорта изменения в физическом, развитии и телосложении спортсмена. Исходя из этого, исследование физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, имеет следующие задачи:

- оценка воздействий систематических занятий физическими упражнениями на уровень физического развития занимающихся, выявление положительных или отрицательных влияний на телосложение с целью определения средств и методов физического воспитания, направленных на коррекцию его недостатков.

- контроль за формированием определенных особенностей физического развития у спортсменов на пути от новичка до высококвалифицированного мастера (соответствие показателей физического развития и телосложения модельным характеристикам на определенном этапе спортивного совершенствования).

**2.Влияние занятий футболом на организм юных футболистов**

Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Кроме этого двигательная деятельность в футболе протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрители, погода), что требует высокого проявления ловкости.

Многие ли задумываются о том, как влияют занятия футболом на человеческий организм? А зря, ведь футбол, это тот же спорт, и влияет он на физическое состояние, более чем положительно.

Не смотря на то, что в футболе футболисты часто получают травмы ног, научно доказано, что постоянные занятия футболом укрепляют костные мышцы, а также повышают скорость восстановления костей.

Футбол способствует увеличению мышечной силы, скорости реакции и что самое парадоксальное улучшает прочность и скорость регенерации костей. Помимо улучшения свойств костной ткани, отмечается также и положительная динамика в работе сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, улучшается работа и нервной системы, в коронарных сосудах, почечных сосудах, и сосудах нижней конечности.

Стоит отметить, что футбол, как и все спортивные игры улучшает все физические качества и повышает работоспособность. Футболисты всегда должны мгновенно реагировать на подачи от игроков противника или же игроков своей команды, они всегда должны следить за мячом и должны уметь во время забивать его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой, значительно влияет на скорость реакции и тренирует внимание и сообразительность. Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами относительного покоя и пониженной активности. Ускорения, прыжки, рывки, чередуются с равномерным легким бегом, остановками, ходьбой, и выполняются с изменением направления, темпа и ритма движения.

Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, кровообращения и дыхания.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию занимающегося. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми техническо-тактическими действиями и разнообразными движениями.

Современный футбол отличается разнообразием и сложностью технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: обеспечивается высокое физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность их организма. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к соперникам или партнерам в играх, активности, сознательной дисциплины, пунктуальности, спортивной этики, чувства ответственности. Командный характер игры и высокий техническо-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики занимающегося.

В настоящее время созданы все условия для развития футбола на качественном уровне. Занимаясь спортом, человек соблюдает здоровый образ жизни, избегает общения с плохой компанией (особенно эта проблема актуальна для подростков и молодежи).

Футбол является не только средством развития физических качеств, но и улучшает физическую подготовленность и работоспособность юных футболистов.

**3.Средства и методы физической подготовки футболиста**

Общая физическая подготовка в футболе имеет первостепенное значение, особенно для групп начальной подготовки. В подготовке футболистов она стоит на первом месте и занимает 70%, и 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-связачного 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 игры в футбол. 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 приемов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами.

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

**4.Развитие физических качеств юных футболистов**

Занятия футболом развивают у юных футболистов физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, и т.д.

Быстрота - это способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при условии значительного внешнего сопротивления, сложных координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

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. Методические приемы, 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.

Присущий футболу высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма.

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.

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.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Техника владения мячом каждого футболиста во многом определяет уровень мастерства команды в целом. Чем лучше отдельные игроки владеют мячом в игровых ситуациях, тем успешнее складывается игра команды. Более совершенная в техническом отношении команда дольше владеет мячом и всегда имеет больше шансов для взятия ворот. Футболист, владеющий мячом уверенно, лучше видит поле, от него не ускользают тактические воздействия партнеров, защитные действия противников: и те и другие моменты он всегда может использовать с выгодой для своей команды. Это развивает у футболистов такое важное качество как ловкость.

Ловкость это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врожденное, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать. Критериями ловкости являются:

- координационная сложность двигательного задания;

- точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;

-время, необходимое для овладения должным уровнем точности, и момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Ловкость приобретает особенную важность в футболе, отличающимся сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. 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.

В борьбе за летящий мяч футболисты часто применяют прыжки, которые выполняются толчком одной из двух ног. Для того чтобы завладеть мячом, футболисту часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь таким же его действиям. Это развивает у юных футболистов прыгучесть.

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Занятия футболом развивают такое качество как сила. Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счет мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

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 действиях требуются значительные силовые 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.

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности.

Футбол является испытанием всех выше перечисленных качеств. Развитие одного их физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других.

Формирование технического мастерства - одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения техники футбола и ее совершенствования.

Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения практических задач в сложных условиях игры.

Основными задачами технической подготовки считаются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разностороннего владения техникой и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

Для повышения эффективности тренировочного процесса и в целях неуклонного роста мастерства исключительно важно учитывать взаимосвязь физической и технической подготовки футболистов. Правильная организация тренировочного процесса должна способствовать высокому уровню развития и надежности тех систем организма, которые несут основную нагрузку при многократном выполнении технических приемов в условиях тренировок и соревнований.

**5. Основы технической  подготовки юных футболистов**

Под техникой в спорте мы обычно понимаем способ выполнения движений. Техника футболиста складывается из элементов игры в нападении и в защите, элементами техники являются различные передвижения, прыжки, остановки мяча, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывания мяча, отбор мяча.

При беге футболист должен постоянно готов к быстрому изменению скорости и направления, неожиданности смене частоты и длины шагов, ускорениям, резким рывкам и остановкам. Особые требования к бегу предъявляются при ведении мяча, когда кроме быстрого продвижения требуется надежно контролировать мяч, продвигать его короткими касаниями, не допускать далеко от себя.

**6.Методы, средства и задачи технической подготовки**

Основные средства решения задач технической подготовки - соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Цель подготовительных упражнений: подготовить мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам подводящих к правильному выполнению изучаемого приема; овладеть сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Специальные упражнения состоят из различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми футболистами в игре.

Эффективность применяемых средств технической подготовки игроков во многом зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы физического воспитания.

Метод упражнений (целостный или расчлененный) дает возможность создать оптимальные условия для освоения технических приемов и их разновидностей.

Игровой метод физического воспитания открывает перед спортсменами широкие перспективы в проявлении самостоятельности, инициативы, находчивости, решительности и настойчивости.

Соревновательный метод используется в контрольных, товарищеских и календарных играх. В форме соревнований проводятся также отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель? кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке?).

Особенности проведения соревнований, ярко выраженные противоборства, высокая эмоциональность усиливают физиологическое и педагогическое воздействие физических упражнений. В процессе соревнований вносятся необходимые коррективы игры.

Методы обеспечения наглядности помогают созданию у занимающихся конкретных представлений об изучаемых движениях. В процессе обучения находят применение: показ упражнений, демонстрация фотографий, рисунков, схем и т.д.; просмотры кинофильмов и видеозаписей, технические средства.

Методы использования слова дают возможность сообщать определенные сведения, ставить задачи, анализировать результаты и т.д. В практике применяют рассказ (краткий и развернутый), сопроводительное пояснение, указание и словесные оценки, беседы в разных формах.

Средства и методы технической подготовки подбирают в зависимости от целевых установок многолетней тренировки, от конкретных задач, условий и от уровня подготовленности юных футболистов.

**7.Тренировочные нагрузки в процессе подготовки юных футболистов**

Современная подготовка футболистов, независимо от возраста и квалификации,  осуществляется в процессе тренировочных занятий, посредством которых определяется степень физической, технической и тактической подготовки футболистов.

Тренировочный процесс футболистов представляет собой совокупный комплекс элементов системы подготовки, нацеленный на достижение высоких спортивных результатов. Другими словами, это динамическая система воздействия на спортсмена, позволяющая игроками адаптироваться к специфической деятельности в футболе.

В футбольных тренировках используется подход непрерывных занятий с чередованием серии упражнений. Несмотря на то, что в реальной жизни игра проходит в достаточно стабильном режиме, игроки подменяют друг друга, потому что тренировки проводятся в бешеном ритме, чтобы подготовить организм к нагрузкам.

Основными средствами тренировочных занятий являются физические упражнения, разделенные по классификации соревновательной направленности. Благодаря составленному тренером комплексу упражнений и режиму отдыха, на организм спортсменов оказывается необходимое воздействие, с целью повышения уровня тренированности.

Тренировочная нагрузка имеет три основные стороны: объем, т.е.  общее количество проведенных тренировок; интенсивность, которая в значительной степени определяет величину и направленность воздействия упражнений на организм спортсмена; продолжительность занятий и интервалы отдыха между ними.

Немаловажным элементом тренировочной нагрузки является ответная реакция организма спортсмена.

При грамотном построении тренировочного процесса физическая нагрузка оказывает только положительное влияние на организм спортсмена, укрепит общее состояние здоровья, повысит мышечный тонус и в целом приведет к повышению физических качеств организма.

Современный уровень спорта характеризуется быстрым и неуклонным ростом объемов и интенсивности тренировочных физических нагрузок, которые обеспечивают повышение специальной работоспособности.

Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов можно охарактеризовать двумя сторонами: внешней и внутренней.

Внешняя сторона показывает общие объемы проделанной работы за определенный промежуток времени с учетом индивидуальных составляющих. Внутренняя сторона наиболее точно определяет нагрузку и ее результативность по показателям организма, таким как сердечная деятельность, потребление кислорода, энергетические затраты.

При грамотном подходе к тренировкам, а также полной осведомленности тренерского состава о состоянии работы систем организма футболиста, возможно распределение нагрузок, с последующим повышением тренированности.

Основными требованиями при рациональном распределении тренировочных нагрузок является:

- систематичность проведения занятий – упражнения подбираются индивидуально для каждого игрока, с целью поступательного развития силы, выносливости, ловкости и совершенствования двигательных навыков.

- степень подготовленности спортсмена влияет на подбор комплекса упражнений. Для спортсмена новичка и спортсмена высокого класса категорически запрещается вводить в процессе тренировок одинаковые упражнения с одним уровнем сложности и оценивать по одной шкале.

- постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок во время тренировочного процесса. Разумное чередование режима тренировок и режима восстановления организма необходимо не только для восстановления организма на физическом уровне, но также для психологического здоровья спортсмена.

- обязательный и регулярный медицинский контроль.

**7.1.Планирование тренировочного процесса**

Планирование тренировочного процесса является неотъемлемой частью общей подготовки футболистов, должно строиться таким образом, чтобы физические нагрузки чередовались с промежутками времени, необходимыми для восстановления функций организма.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основами технических приемов. Создание общего представления о техническом приеме, изучение основного механизма движения, предупреждение и устранение грубых ошибок (рассказ, показ, выполнение упражнений в упрощенных условиях и т.д.).

Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу. Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения: - ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема); - остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); - ведением мяча (средней и внешней частью подъема); - обманными движениями "уходом"; - отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде); вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

Углубленное разучивание – совершенствование координационной и ритмической структуры, обеспечение соответствия структуры действия индивидуальным особенностям футболиста (выполнение разнообразных упражнений, включающие различные сочетания приемов, с различной скоростью, сопротивлением соперника и т.п.).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные 25 приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях; остановках мяча с переводами; ведении мяча разными способами; обманных движениях и их сочетаниях; отборе мяча в выпаде и в подкате; вбрасывании мяча на дальность. Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Закрепление и дальнейшее совершенствование – стабилизация навыка, совершенствование целесообразной вариативности действий применительно к условиям соревновательной деятельности и индивидуальным особенностям футболиста (выполнение разнообразных, преимущественно игровых, упражнений с большой скоростью, в условиях сопротивления, на фоне утомления и т.п.).

Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к быстроте выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Отдельный технический прием выполняется в игре целостно. В то же время для задач обучения и совершенствования выделяют подготовительную, рабочую и завершающую фазы приема.

В качестве примера - техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Этот способ удара применяется в основном для выполнения коротких и средних передач мяча, а также для выполнения ударов в ворота с близкого расстояния.

В связи с большой площадью соприкосновения стопы и мяча, этот способ удара отличается большой точностью. Однако сила удара указанным способом невелика в связи с особенностью движения бьющей ноги.

В подготовительной фазе вначале выполняется разбег. Место начала разбега, мяч и цель (партнер, ворота) находятся примерно на одной линии.

После разбега производится постановка опорной ноги и замах бьющей ноги. Опорная нога, согнутая в колене, ставится сбоку и сзади мяча. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ударной ноги.

В момент удара (рабочая фаза) напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится под прямым углом (90°) по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы.

В завершающей фазе удара ударная нога продолжает движение вперед-вверх, т.е. выполняется так называемая проводка. При этом некоторое время сохраняется равновесие за счет удержания веса тела на опорной ноге.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования удара внутренней стороной стопы:

1. Стоя на опорной ноге, махи бьющей ногой назад-вперед с разворотом стопы на 90º. Для более устойчивого положения футболисты могут опереться о стену или плечо партнера. При движении вперед стопа разворачивается, назад – принимает естественное положение.

2. То же, но при движении маховой ноги вперед нога слегка сгибается в коленном суставе, при движении назад – выпрямляется.

3. Имитация удара. Футболисты стоят в шеренге, затем делают два шага вперед и на третьем имитируют удар.

4. Удар по неподвижному мячу низом. Упражнение выполняется в парах или индивидуально у стенки. Расстояние до партнера или стенки – 10-15 м.

5. Удар с разбега по катящемуся вперед мячу низом. Организация выполнения та же, что и в упражнении 4. Толкнув мяч на 2-3 м вперед, футболист догоняет его и выполняет удар.

6. Удар с разбега по катящемуся навстречу низом мячу. Упражнение выполняется в парах, расстояние между партнерами 10-20 м. Один партнер посылает мяч вперед ударом ногой или броском рукой низом, другой, сделав разбег, выполняет удар.

7. Удар по летящему мячу. Упражнение выполняется в парах, расстояние между партнерами 15-20 м. Взяв мяч в руки, футболист легко бросает его на землю чуть вперед. После этого делает небольшой разбег и выполняет удар по отскочившему от земли мячу, направляя его партнеру.

8. То же, но мяч для удара набрасывает партнер. Удар таким образом, выполняется по летящему навстречу мячу.

9. Передачи мяча в парах в движении. Расстояние между партнерами – 5-6 м. Двигаясь по кругу, они передают мяч друг другу низом. Необходимо стремиться передать мяч одним ударом.

10. То же, партнеры передвигаются по площадке в разных направлениях, изменяя расстояние между собой, скорость передвижения, силу удара по мячу.

11. Игровые упражнения («квадраты»), игры для совершенствования этого технического приема (изменяется: состав предшествующих действий, сторонняя направленность выполнения, «состояние» мяча, состав подготовительных действий, расстояние посыла мяча, характер сопротивления выполнения, местонахождение игрока, высота и траектория полета).

**7.2.Обучение технике передвижения**

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную. Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

**7.3. Обучение технике полевого игрока**

Обучение ударам. С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. При становлении "школы" ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без 27 замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности.

Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой.

Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет. Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах - достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков. Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием "контрастных" и "сближающихся" заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д. Крайне важно на этапе начального обучения знакомить занимающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета). Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

**Обучение остановкам**.

Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая 28 замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования.

**Обучение ведению.**

Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема. Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной ("контролируемой"), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

**Обучение финтам.**

Целесообразно начинать его с обманного движения "уходом". Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения "ударом" и "остановкой" осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных 29 движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением. На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

**Обучение отбору мяча**.

Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обусловливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения. Вначале осваивают отбор мяча "ударом" и "остановкой", затем отбор в выпаде и подкате.

**Обучение вбрасыванию мяча.**

Вбрасывание мяча из-за боковой - единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.)

**7.4.Обучение технике вратаря**

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники 30 передвижения. Вначале изучают технику передвижения и основные приемы и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из фактором такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении "стойке" применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8 м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча. Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией)и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр ("Мяч капитану", "Защита цели", "Мяч ловцу" и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения "перекатом" в правую и левую сторону разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря. Для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета.

Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в 31 направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом. Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

**8. Контроль технической подготовленности**

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;

- определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;

- охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля.

Представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем 32 в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд.

Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов. Необходимо отметить, что смоделировать игровые ситуации в стандартных контрольных упражнениях, чтобы они полностью соответствовали показателям информативности и надежности, крайне трудно. Поэтому результаты тестирования обычно дополняют данными экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов

На подготовку юных спортсменов влияют общие принципы тренировки: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация, направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

В связи с тем, что в детском и юношеским возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

**9.Список используемой литературы**

1. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). Т.: Изд-во им.Ибн-Сины, 2001.

2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2006.

3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 2002.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 2003.

5. Годик М.А. Методологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов //Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. М.Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 2003.

6. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры.2000

7. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. 2005.

8. Голомазов С. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов. М., 2015.

9. Гриндлер К., Пальке X., Хеммо X. Техническая и тактическая подготовка футболистов /Пер. с нем. В.П.Котелкина. М: Физкультура и спорт, 2006.

10. Джармен Д. Футбол для юных. М.: Физкультура и спорт, 2012.

11. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе, 2001.

12. Золотарев А.П. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета основных компонентов соревновательной деятельности //Физическая культура: Научно-методический журнал. 2005.

13. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 2011.

14.Золотарев А.П., Шамардин А.И. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: Учебно-методическое пособие /Под ред. Н.Д.Васильева. Волгоград: ВГИФК, 2010.

15. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола// Физическая культура в школе. 1999.

16. Качани JL, Горский JI. Тренировка футболистов/ Пер. со словацкого А.Н.Самылина: Шпорт, Словацкое физкультурное изд. Братислава. 2004.

17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2003.