

**Педагогический практикум для педагогов
дополнительного образования
«Футбол как средство физического развития и воспитания
детей и подростков в сельской местности»**

Доклад тренера преподавателя по футболу Оберемок Д.Н.

«Физическая подготовка юных футболистов»

Стремление формирования нынешнего спорта предопределяют многолетний процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства. Подготовка юных футболистов должна основываться на определенной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. В этой связи, в системе подготовки юных футболистов одним из основных является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 11 до 15 лет.

В связи с чем, все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической подготовки футболистов. Это касается и дифференцировки в развитии основных компонентов функциональной подготовленности и диагностики протекания адаптации. В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из главных задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболистов, которые в последующем, на этапах начальной и углубленной специализации будут являться ориентиром и станут в основу функциональной специализации в соответствии с особенностями игровой позиции на поле и послужат основанием дифференцированного подбора средств, обеспечивающих формирование морфофункциональной специализации, понимаемой как избирательное приспособительное совершенствование функциональных возможностей, определяющих эффективность специфической деятельности.

Кроме изложенного, должна обязательно учитываться при порядке процесса функциональной подготовки на периодах специализации. Это учет закономерностей возрастного развития организма.

В первую очередь учет чувствительных периодов развития отдельных функциональных систем детей. К настоящему времени определены чувствительные периоды для развития основных физических качеств юных спортсменов, и футболистов. Указаны и описаны чувствительные периоды развития основных функциональных систем и свойств юного организма. Вместе с тем, все закономерности возрастного становления функциональных возможностей должны быть учтены при планировании развития основных компонентов физической подготовленности.

В наше время чутко обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая определяется тенденциями развития современного спорта и основной потребностью практики в главных рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а именно, на этапе начальной специализации.

В этом аспекте одним из перспективных подходов к проектированию тренировки юных спортсменов может явиться блочно-модульная технология организации тренирующих воздействий. Определенные вопросы данной проблемы до сих пор остаются не разработанными в должной мере. Данные положения и определяют актуальность настоящего исследования.

Объект исследования - процесс развития общей и специальной физической подготовки юных футболистов.

Предмет исследования - средства общей и специальной физической подготовки на начальном этапе у юных футболистов.

Цель исследования - изучение сущности общей и специальной физической подготовки на начальном этапе у юных футболистов.

В данной работе решались следующие задачи:

- 1) определить особенности периодов начальной подготовки юных футболистов и изменения, происходящие в детском организме под влиянием занятием футболом;
- 2) охарактеризовать физические качества, необходимые в подготовке юных футболистов;
- 3) рассмотреть особенности обучения технико-тактическим действиям футболистов на начальном этапе подготовки с учетом их психофизиологических особенностей;

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; изучение и анализ педагогической работы ведущих тренеров;

Практическая значимость заключается в разработке рекомендаций по планированию тренировочных нагрузок у юных футболистов с целью приведения их к нормам физической подготовленности футболистов высшей квалификации, быстрой адаптации их в профессиональных командах.

Разработанные средства, методические подходы и технологические схемы позволят существенно повысить эффективность физической подготовки юных футболистов. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ учебно-тренировочного процесса для ДЮСШ, СДЮШОР по футболу в группах специализации. Полученный материал может быть использован при совершенствовании тренировочного процесса в других игровых видах спорта.

1. Основная характеристика подготовки юных футболистов

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

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

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

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

Необходимо знать, если организм футболиста будет регулярно подвергаться влиянию многих, равных по силе, воздействий (например, на выносливость, силовые координационные качества и т. д.), то произойдёт равномерное и на низком уровне приспособление ко всем программам, которое может не обеспечить наивысший из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих показателей. Если же сила воздействия одной из программ увеличивается и становится по величине интенсивности или продолжительности больше

остальных, то организм будет приспосабливаться к более сильной за счёт исключения или подавления остальных программ. В этом случае узкая направленность тренировки с чёткой регламентацией даст более одностороннее приспособление, но зато его степень окажется наиболее высокой.

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

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

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

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

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 10 до 14-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Н. И. Савостьяновой и Т. И. Титовой (1999) показал следующее. Длина тела во всех названных возрастах больше у футболистов, причем наибольшие различия наблюдаются в 10 и 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

- в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по-видимому, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;

- в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела, и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;

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

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

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

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

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

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент. У старших школьников частота дыхания такая же, как и у детей средней возрастной группы, а глубина продолжает увеличиваться, достигая у 17-летних 420 мл. К этому времени МОД повышается до 6200мл, приближаясь к величинам взрослых, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в этом период достигает среднего уровня здоровых взрослых. Так, у 17-летних юношей ЖЕЛ в среднем составляет 4000 мл.

Неполный уровень развития психических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная

задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет.

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

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

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

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %).

Весьма примечательна динамика факторов, определяющих и лимитирующих спортивное мастерство футболистов, выявленная А. П. Золотаревым (1996).

1.2 Оценка способностей к занятиям футболом

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

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

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

Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических

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

Спортивное мастерство футболистов 16-17 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. При этом количественные параметры соревновательной деятельности обуславливаются данными факторами на 49,4 %, качественные - на 30,8 %. Намечившаяся в предыдущей возрастной группе тенденция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 16-17 лет характеризуется стабилизацией показателей.

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

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. Оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества.

Физическая подготовка - это длительный процесс, цель которого - достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000 метров, и из них не менее 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) служит главным образом для создания общей базы футболиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в футбол.

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки и т. п.

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов.

Во-первых, это общие принципы физической подготовки пригодные для всех видов спорта.

Во-вторых, это принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.).

И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов.

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

- единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки;
- единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях;

- направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках;
- непрерывность процесса физической подготовки;
- вариативное изменение тренировочных нагрузок;
- разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки;
- цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

2.1 Соотношение средств ОФП и СФП в развитии физических качеств юных футболистов.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. Физическими двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психологическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку юного футболиста. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации. СФП это процесс развития физических качеств, специфичных для избранного вида спорта.

Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше должен быть уделен вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В практике начинает все в большей и большей степени проявляется тенденция использования специальных средств для повышения уровня физической и функциональной подготовленности юных спортсменов. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным.

Так, олимпийский чемпион Ю. Власов (1978) писал: «Нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Что же касается подготовки юных спортсменов, то принцип всесторонней подготовленности по-прежнему относится к числу ведущих. Это заключение подкрепляется большим числом исследований. Например, из работы Ю. В. Верхошанского (1996), проведенной на спортсменах различной квалификации, следует, что если функциональная роль специфических особенностей заключается в прямом содержательном обеспечении ведущей двигательной способности, то не специфические особенности выступают как вспомогательный фактор, роль которого становится заметнее там, где наступает утомление.

Кроме того, экспериментально и всем опытом практики доказано, что максимальный прогресс спортсмена требует в качестве самого необходимого условия роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышением общей двигательной культуры. Иными словами, применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовке. Последняя является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщения опыта работы лучших тренеров и спортивной школы, можно рекомендовать следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовке на различных этапах. Этап начальной спортивной специализации - ОФП - 75-65 %, СФП - 25-35 %. Этап углубленной тренировки ОФП - 40-30 %, СФП - 60-70 %.

При планировании объемов работы по общей физической подготовке следует учитывать периоды наиболее выраженного прироста соматических признаков. В частности, у мальчиков они наблюдаются в возрасте 8, 11, 14 лет. В это время целесообразно шире использовать средства общей физической подготовки.

По мере повышения мастерства юных спортсменов заметно меняется направленность общей физической подготовки. По своему содержанию она нацелена на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных. Один из действенных путей достижения этого - широкое использование упражнений из других видов спорта, который по своей структуре и не соответствуют основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития отдельных физических качеств, повышение функциональных возможностей юных спортсменов. Применение упражнений с других видов спорта, с одной стороны, обогащает запас двигательных качеств, необходимых спортсмену. Как известно, не специфические средства разностороннего физического развития могут применяться для решения других задач:

- 1) для восстановления, переключения, повышения эмоциональности занятий;
- 2) для поддержания достигнутого уровня развития отдельных качеств и функциональных показателей;
- 3) для повышения «базовых» качеств и общей работоспособности.

Таким образом, для повышения мастерства юных спортсменов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков. На более поздних этапах специализации содержащей общей физической подготовки в большей мере должно быть приближено по своему воздействию к основному виду спорта и обеспечить развитие специфических качеств.

2.2 Развитие физических качеств юных футболистов

Совершенствование физической подготовленности происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Каждое из этих упражнений характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств

Соревновательные упражнения (игры) проводятся по единым для всех команд правилам футбола и поэтому их срочные тренировочные эффекты можно достаточно точно прогнозировать заранее.

При большом числе игр можно заранее прогнозировать и степень влияния нагрузки соревновательных игр на развитие физических качеств.

Иное дело с тренировочными упражнениями. В них величина и направленность срочных тренировочных эффектов (а следовательно, и степень воздействия на физические качества игроков) зависит от ряда причин, в том числе и от метода выполнения тренировочных упражнений.

В практике физической подготовки существует два метода выполнения упражнений: 1) непрерывный и 2) с перерывами.

Непрерывный метод характеризуется тем, что тренер, готовящий тренировочное занятие, задает в нем длительность и интенсивность упражнения, и после этого футболист выполняет его без перерыва. Например, тренер планирует кроссовый бег в течение 40 или 60 минут, или игру 8 против 8 на s поля в течение 30-40 минут, и футболисты непрерывно выполняют его задание. Два заранее запланированных параметра нагрузки упражнения (его

длительность и интенсивность) определяют величину и направленность срочных тренировочных эффектов.

Возьмем, например, кроссовый бег в течение 45 минут, выполняемый относительно равномерно со скоростью аэробного порога (она у футболистов равна приблизительно 3 м/с).

У хорошо подготовленных игроков частота сердечных сокращений в таком беге не превысит 150 уд/мин. Уже на второй минуте бега ЧСС достигает этого максимума, и затем в течение оставшихся 43 минут будет проходить чисто аэробная работа. Она обеспечивается аэробными энергетическими механизмами, и в течение всего времени упражнения будет совершенствоваться их работа.

Следует отметить, что абсолютно равномерная работа не существует, и в такой работе допустимы колебания скорости бега ($\pm 2\%$). Но задача в равномерных упражнениях всегда одна: вывести функциональные системы организма футболистов на определенный уровень и «поддержать» их на этом уровне в течение определенного времени. При одном уровне интенсивности непрерывного упражнения это будет восстановительная нагрузка, при другом развивающая. Более распространенными тренировками футболистов являются непрерывные упражнения переменной интенсивности.

Во-первых, сама игра это типичное упражнение переменной интенсивности, и этого хорошо видно по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС). В игровом упражнении, если оно выполняется однократно и непрерывно, активные фазы чередуются с относительно пассивными. Поэтому в активных фазах ЧСС повышается до 180-200 уд/мин, активизируется анаэробные механизмы энергетического обеспечения. Множество таких циклов в непрерывном упражнении положительно воздействуют на совершенствование быстроты разворачивания энергетических систем в активных фазах упражнения и быстроты восстановления в пассивных. Такие упражнения больше соответствуют структуре игры, и они полезны для комплексного воздействия на двигательные качества футболистов. Сам же выбор метода упражнения зависит от того, что ставится во главу угла в срочном тренировочном эффекте. Если главным является решение игровой задачи тактико-технического, и оно должно выполняться тактически грамотно, технически точно и на заданном уровне интенсивности, то лучше использовать метод работы «с перерывами». Здесь в паузах отдыха происходит относительно быстрая ликвидация утомления, и каждое очередное повторение выполняется на требуемом тактико-техническом и функциональном уровне. Если же главными являются функциональные сдвиги (их величина, направленность и удержание на заданном уровне в течение всего упражнения) то более целесообразно является применение непрерывных упражнений.

Следует отметить еще одну особенность непрерывных переменных упражнений: в пассивных фазах этих упражнений снижается активность функциональных систем организма, но снижается она до определенного уровня. И как только начинается активная фаза, то скорость разворачивания этих систем значительно большая, чем упражнения с перерывами.

При использовании метода тренировочных упражнений с перерывами также есть активные и пассивные фазы, но в отличие от непрерывного метода, в котором в пассивной фазе упражнения выполняется с пониженной интенсивностью, пассивная фаза метода «с перерывами» - это, как правило, покой. Нагрузка в этом случае зависит от значений следующих компонентов упражнения:

- длительности активных фаз;
- интенсивности (мощности, скорости) выполнения упражнений;
- количества повторений (серий) упражнения;
- длительности интервалов отдыха между повторениями и сериями повторений;
- характера отдыха (например, в паузах отдыха при выполнении футбольных упражнений можно ничего не делать, а можно сесть на газон и поделаться стретчинг).

Если это футбольное упражнение, то его нагрузка будет также зависеть от сложности игровых задач упражнения, количества футболистов, занятых в нем, и размера площадки, на которой оно выполняется.

Для изменения величины и направленности срочных тренировочных эффектов (СТЭ) футбольных упражнений нужно менять значения компонентов нагрузки. Либо нескольких одновременно, либо какого-то одного из них. Существует несколько вариантов планирования значений компонентов нагрузки игровых упражнений. Интенсивность большинства игровых упражнений обычно очень высокая, и поэтому нарастающее утомление в них - явление вполне обыденное. Это утомление приводит к тому, что футболист начинает ошибаться в тактико-технических действиях. Чтобы этого не происходило, нужны паузы отдыха.

Первый вариант планирования - упражнение выполняется с постоянными интервалами отдыха. Например, 6 серий по 6 минут с паузами отдыха по 2 минуты. Или, те же 6 серий по 6 минут, паузы отдыха между сериями - 4 минуты.

Второй вариант - работа с удлиняющимися паузами отдыха. Например, первая пауза отдыха между шести минутными сериями равна двум минутам, вторая - трем минутам и т. д.

Если же тренер хочет поставить футболистов в более трудные условия, то может использоваться третий вариант - работа с укорачивающимися паузами отдыха: например, 4 минуты, потом 3 минуты и т. д. В этом случае каждая очередная активная фаза упражнения будет начинаться при меньшей степени восстановления. Силой мы называем способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мускулов - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. В значительной степени сила заменяет быстроту движений (в силовом единоборстве при игре корпусом) и влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и выдержкой. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабевающем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

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

- статическую силу - способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для основных проявлений силы;

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

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

Рассмотрим методы и средства развития силы.

1. Метод максимальной нагрузки: 85-100 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 1-5 в серии, время отдыха: 2-3 мин. между сериями, постоянное движение.

2. Метод «до изнеможения»: 70-85 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 5-10 в серии, время отдыха: 2-4 мин между сериями с соответствующим движением.

3. Метод динамической нагрузки: 25-50 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 6-10 в серии, время отдыха: 2-5 мин. между сериями, быстрое движение.

4. Метод сниженной нагрузки: 10-25 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 12-20 в серии, время отдыха: 25 мин между сериями, быстрое движение.

Для реализации метода развития силы можно использовать упражнение со снарядами, на снаряде и без снарядов.

Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами; упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах);

преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом); упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

Быстрота является одним из главных компонентов в развитии физических качеств юных футболистов.

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

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

Быстрота реакции мышления, быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс «старт» и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке.

Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

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

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

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

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

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

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

Методы развития быстроты и скорости.

1. Метод повторения движений с максимальным усилием.

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

2. Метод отработки реакции на неожиданный импульс.

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

3. Метод повторных движений в облегченных условиях.

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

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

Одно из физических качеств которое характерно для всех видов спорта это выносливость.

Выносливость способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности.

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

Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость.

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

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях.

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

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

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

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

Методов развития выносливости несколько:

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

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

Метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

- метод меняющейся нагрузки - заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности, отрабатываемые движения повторяются, используется для развития как общей, так и специальной выносливости;

- метод интервальной нагрузки - отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные, зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

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

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

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

Средства развития выносливости:

- бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных игр методом интервальной нагрузки;

- повторение цепочки игровых действий и комбинаций;

- контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте).

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит от воспитания такого качества как ловкость.

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

Ловкость бывает общей и специальной. Основная задача общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой

игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания. Специальной ловкостью мы называем умение гибко, пластично «приспосабливать» свои движения к меняющейся игровой ситуации, сохраняя целенаправленность, точность и высокий уровень двигательной деятельности.

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

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

Средства развития ловкости:

- бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезанием, «слалом»);
- комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения);
- прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом;
- освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

Подвижность. Подвижность в нашем понимании - способность выполнять большой объем движений. Эта способность - основа для правильного (с позиции как их качества, так и количества) исполнения движений. Способность игрока эффективно использовать свои анатомо-физиологические данные находится в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния центральной нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Футболистам подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия, но степень сложности действий зависит от состояния игрока.

С возрастом подвижность у футболистов постепенно снижается. Уменьшаются и возможности ее развития. Объясняется это затвердением костей, ростом мускульной массы, укреплением соединительных тканей и сухожилий. Соединения суставов становятся более жесткими, что тоже ограничивает их подвижность. Максимальной подвижность бывает у ребят школьного возраста. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию (а в дальнейшем сохранять достигнутый уровень подвижности).

Методы развития подвижности.

Метод активных упражнений - выполнение упражнений с изменением скорости движения, с одновременной ритмичной сменой напряжения и расслабления мышц в крайнем положении. Создает предпосылки для повышения работоспособности.

Метод активных упражнений с вспомогательными средствами - используется для поддержания подвижности у игроков зрелого возраста. При выполнении упражнений на сжатие и растяжение мышц находят применение вспомогательные средства (эспандер, гантели, штанга) или сопротивление партнера.

Метод пассивных упражнений - применяется для достижения более высокого уровня подвижности, причем партнер или вспомогательные предметы воздействуют на определенную область тела, а тренирующийся поддается этому воздействию (сжатию, растяжению).

Средства развития подвижности:

- общеукрепляющая гимнастика (упражнения на потягивание, на расслабление мышц, со скакалкой);
- упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом).

2.3 Этап предварительной подготовки

На этапе предварительной подготовки цель обучения - создание устойчивого интереса к игре и игровой деятельности. Задачи - формирование умения играть в футбол и другие игры (в малых составах), выработка чувства мяча, обучение ведению мяча, удару (передаче) и приему мяча ногами, удару в ворота. На этапе предварительной подготовки средства и методы общей физической подготовки способствуют развитию основных физических качеств и формированию различных двигательных навыков. На этапе предварительной подготовки применяется преимущественно тренировочные нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного футболиста. Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающихся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения. На этапе начального разучивания преследуется цель - обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами: а) создать общее представление об двигательном действии б) сформировать общий ритм двигательного акта; в) предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия. В силу физиологических особенностей детей 8-10 лет они еще не располагают достаточно отчетливым мышечно-двигательными ощущениями. Поэтому, на первом этапе обучения, преимущественное место отводится методам и приемам, связанным со зрительным и слуховым анализаторами. Здесь эффективны различные предметы и пространственные ориентиры, разметки, голосовые или другие голосовые сигналы, создающие образ движения.

Основными методами на этапе начального разучивания являются:

- а) объяснительный рассказ;
- б) простейшее инструктирование;
- в) натуральная демонстрация действия.

Первоначальные объяснения техники не должны быть пространственными: в общих чертах сообщается только о самых главных моментах. Перед словесным описанием приема или действия его нужно продемонстрировать в идеальном исполнении. Затем надо ребятам «почувствовать» действие, и только после этого следует чередование демонстрации натурального показа с замедлением движения, выделением главных фаз для создания более четкого представления. После чего занимающиеся делают первые попытки опробования действия в целом, и если они оказываются удачными, то на этом завершается первый этап обучения.

На втором этапе обучения, или этапе углубленного разучивания, идет детализированное освоение основ техники.

Основные задачи этапа:

- уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам;
- усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения действий.

Основным методом является метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленения действия должно играть роль вспомогательного фактора, когда необходимо сконцентрировать внимание на особо важном моменте действия или фазе приема. В целом отработка техники двигательного действия на рассматриваемом этапе носит все более индивидуальный характер, что требует внимательного изучения особенностей строения тела и индивидуальной двигательной одаренности занимающихся. В связи с этим, а также с учетом физиологических особенностей детей 11-14 лет целесообразно использовать методику программированного обучения.

На третьем этапе обучения, или этапе закрепления дальнейшего совершенствования, идет обучение совершенному владению двигательными действиями в условиях их практического

применения, для чего решаются следующие задачи: 1) закрепить навык; 2) расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях; 3) завершить индивидуализацию в технике выполнения действия. Закрепления навыка должно происходить также в процессе целостного воспроизведения. Тренер должен твердо помнить о том, что к совершенствованию технического навыка владения мячом на этом этапе подготовки не должно быть отдельного подхода: совершенствование техники и физических кондиций выступают в единстве и в прямой зависимости друг от друга. Структура процесса подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства.

Эти закономерности обуславливаются факторами, определяющим эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенностями адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, индивидуальными особенностями спортсменов, сроками основных соревнований и их соответствием оптимальному для достижения наивысших результатов возрасту спортсмена.

2.4. Этап начальной спортивной специализации

На этапе начальной спортивной специализации происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приемов, формируются умения применять изученные приемы в усложненных условиях, развитие физических качеств осуществляется с учетом специфических требований футбола. Значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

Задачи этапа начальной спортивной специализации:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- изучение основных разделов теоретической подготовки;
- развитие общих и специальных физических качеств;
- овладение приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, ответственности и навыков культуры поведения;
- приучение к творческому применению полученных знаний, умений и навыков;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- приобретение навыков судейства;

На этапе начальной спортивной специализации обучающийся должен:

- 1) знать основные разделы теоретической подготовки;
- 2) прочно освоить изученные приемы современной техники футбола;
- 3) овладеть основными тактическими приемами ведения командной игры и прочно владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- 4) обладать морально-волевыми качествами и уметь проявлять психологическую устойчивость в различных игровых ситуациях;
- 5) уметь творчески мыслить и эффективно применять изученные приемы в процессе игры;
- 6) выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке согласно предъявляемым требованиям.
- 7) приобрести необходимые навыки судейства;

В подростковом возрасте, также как и в младшем школьном возрасте, в центральной нервной системе процессы возбуждения продолжают преобладать над процессами торможения.

В связи с этим подростки отличаются повышенной активностью. Основными методами удовлетворения их активности является игровой и соревновательный метод.

Игровой метод представляет собой движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок, сохранения интереса в процессе занятия. В учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения и пользуются различные элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах

(ручной мяч, ручной мяч двумя мячами, регби, футбол с различными игровыми заданиями и т. д.), а также подвижные игры, которые применяются значительно реже, нежели на начальном этапе подготовки. Они используются с целью решения задач специальной спортивной подготовки. Игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

В учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения значительно шире применяется соревновательный метод, нежели на начальном этапе подготовки. При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод эффективен при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств. Соревнование в футболе - это огромный стимул для детей, средство проявления всех сил и возможностей человека, воспитание его воли и характера. В футболе невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его уровень подготовки, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Не менее важно и привыкание юных футболистов к соревновательным условиям, воспитания профессионального подхода к ним. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам, точности движений и т. д. (различные эстафеты с мячом, обводкой стоек, игра в футбол между группами).

Учебно-тренировочный процесс немалозначим без повторного метода. Основная цель повторного метода выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Только при многократном повторении какого-либо технического элемента юный футболист сможет овладеть им. Важную роль в нашей тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки.

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них - метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

При применении метода обучения используется слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (наблюдения, показ, схемы, учебные видеофильмы и др.), свою непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.). Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство - практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. Контроль, за состоянием и подготовленностью юного футболиста осуществляется с помощью контрольного метода. Он включает в себя контрольно-тренировочные упражнения (челночный бег, отжимание, бег 20 м, жонглирование мяча и т. д.) показывающие специальную и общую подготовленность спортсмена. Также ни одно тренировочное занятие не может обойтись без одновременного (одновременное выполнение одного упражнения всей группой) и поточного (поочередное выполнение упражнения группой занимающихся) метода.

2.5. Реализация физической подготовки юных футболистов в совершенствовании техники игры в футбол.

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

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

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

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

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

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

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

Заключение

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

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

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальны и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, на площадках с ограниченными размерами необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

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

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

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