Министерство образования и науки Республики Казахстан

Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова

#### Кафедра ТиМФК

##### КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: «Подготовка квалифицированных спортсменов (на примере футбола)»

###### Выполнил:

###### студент гр. ФКиС-32

###### Михавкив В.В.

Проверил:

преподаватель

Кузнецова Л.С.

Караганда – 2008

Содержание

Введение

Глава 1 Общая характеристика спортивной подготовки

1.1 Характеристика спортивной тренировки

1.2 Средства спортивной тренировки

1.3 Методы спортивной тренировки

1.4 Характеристика соревновательной деятельности в футболе

1.5 Внетренировочные факторы. Систематизация подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере футбола, содействие росту социального статуса тренерских кадров

Глава 2 Характеристика разделов

2.1 Физическая подготовка квалифицированных футболистов

2.2 Техническая подготовка футболистов на основе структуры основных компонентов соревновательной деятельности

2.3 Тактическая подготовка

2.4 Психологическая подготовка и ее аспекты

2.5 Интегральная подготовка и игровая

Глава 3 Методологические положения повышения эффективности спортивной подготовки

Заключение

Список литературы

# Введение

Футбол—один из наиболее популярных видов спорта.

Футбол как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Занятия по футболу воспитывают у юношей ценные морально-волевые качества, такие, как коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности.

Футбол предъявляет высокие требования к организму человека. В процессе тренировки организм занимающихся футболом постепенно приспосабливается к тренировочным нагрузкам и соревнованиям. Научные данные показывают, что футболисты имеют правильное пропорциональное телосложение и высокие показатели физического развития: рост (175 —178 см), массу тела (73—75 кг), жизненную емкость легких (5,0— 5,1 л), окружность груди (92—94 см), сильную мускулатуру спины (180—200 кг), брюшного пресса. Значительно улучшается при занятиях футболом функциональное состояние мышц: повышается их способность к напряжению и расслаблению.

Цель курсовой работы – изучить характерные особенности подготовки квалифицированных спортсменов не примере футбола.

При написании курсовой работы были поставлены следующие задачи:

1. Дать общую характеристику спортивной подготовки.

2. Выявить особенности реализации закономерности спортивной тренировки в подготовке футболистов.

3. Проанализировать методологические положения повышения эффективности спортивной подготовки.

Методы написания курсовой работы:

1. Анализ и обобщение литературных источников.

2. Изучение и обобщение передачи педагогического опыта тренеров.

# Глава 1 Общая характеристика спортивной подготовки

## 

## 1.1 Характеристика спортивной тренировки

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности – с другой. Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге – в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внетренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (технико-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов. Цель является требованием, которое исходит из потребностей и функций нашего государства. Технический прогресс в сфере производства не снимает, а повышает требования к физическому развитию и физической подготовленности учащихся.

## 

## 1.2 Средства спортивной тренировки

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств спортивной тренировки составляют: физические и идеомоторные упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Физические упражнения – двигательные действия, используемые для решения определенных задач. Физические упражнения – основное и специфическое средство спортивной тренировки. Для решения основных задач тренировочного процесса – обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта – применяют разнообразные упражнения. Их разделяют на четыре основные группы.

Первая группа – соревновательные упражнения, присущие данному виду спорта. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований. Соревновательные упражнения юные спортсмены начинают применять тогда, когда детям и подросткам необходимо впервые выступать на соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации (после одного – двух лет занятий).

Вторая группа – подготовительные специальные (специфические) упражнения, предназначенные для обучения и развития физических и волевых качеств. Эти упражнения отбираются применительно к требованиям избранного вида спорта. Кроме того, специальные упражнения должны быть сходными по форме и структуре движений с элементами избранного вида спорта. Эти упражнения называют специально подготовительными. Их подразделяют на подводящие и развивающие.

Подводящие упражнения направлены, главным образом, на освоение формы, техники движений. Развивающие упражнения направлены на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Подводящие упражнения необходимы для овладения техникой и совершенствования вида спорта. Развивающие упражнения предназначены для развития физических (двигательных) качеств.

Третья группа – общеразвивающие физические упражнения для всестороннего физического развития (например, наклоны, приседания, размахивания, упражнения с предметами и т.д.)

Четвертая группа – упражнения из других видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. Упражнения этой группы используются для разносторонней физической подготовленности.

Целесообразность занятий каким-либо упражнением определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому перед занимающимися появляется необходимость в знании влияния физических упражнений и физиологическую «стоимость» конкретного упражнения. Упражнения включают в активную деятельность различные группы мышц. Благодаря этому в организме человека происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают изменения как двигательной, так и вегетативной сфер.

У человека более 600 мышц. Однако в зависимости от физического упражнения количество их включения в работу различно. Так, к примеру, в процессе ходьбы работают около 150 мышц, в беге – около 300. Чем активнее мышечная работа, тем больше крови она требует. Следует подчеркнуть, что мышечная работа стимулирует деятельность всех органов человека. А сердце – это важнейший орган, сокращаясь, как мощный насос, безостановочно гонит кровь по сосудам.

Каждая клетка, каждый орган и человеческий организм в целом привыкли к определенной интенсивности обмена веществ, который в значительной степени определяется мышечной работой.

Говоря о сердце и сосудах, следует привести несколько цифр и фактов. В покое при ударах 70 раз в минуту сердце в сутки делает примерно 100 тысяч сокращений, в месяц – 3 млн., в год – 36 млн., в течение всей жизни от 3 до 4 млрд. и более. За одно сокращение оно выбрасывает крови в сосудистую систему от 50 до 80 мл, а за 70 лет перекачивает 150 – 180 тысяч тонн и более крови. Общая длина сосудов в теле человека достигает 100 тысяч км. Если вытянуть капилляры в одну линию, то ими можно «обмотать» нашу планету в 2,5 раза.

Последними исследованиями было установлено, что у сердца есть «коллеги» по труду – периферические сердца. Оказалось, что каждая скелетная мышца по отношению к кровообращению не только проточная сосудистая система и потребитель крови, но и самообеспечивающийся орган, мощный насос. На основании исследований было доказано, что насосная функция периферического «сердца» по полученному эффекту превосходит даже центральное сердце. Скелетная мышца рассматривается как физиологический вибратор, выполняющий одновременно две функции: механическую работу и обеспечение собственного (кровоснабжения) кровообращения.

Обнаружение внутримышечного периферийного «сердца» дает возможность по-новому подойти к направленной тренировке мышц человека для облегчения деятельности сердца. Поэтому для скелетных мышц необходимо искать целенаправленные средства. К этим средствам следует отнести упражнения на тренировочных устройствах. Спортивные достижения и занятия физической культурой в настоящем и будущем немыслимы без специальных комплексов тренажерных устройств, обеспечивающих направленную тренировку внутримышечных «сердец».

Дополнительными тренировочными средствами, являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки спортсмена. Тренажеры, оборудованные устройствами контроля и управления, являются в настоящее время новым средством, еще более специализированным, направленным на совершенствование спортивной подготовки. Применение технических средств и тренажеров способствует быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств и разнообразит учебно-тренировочный процесс.

Идеомоторные упражнения представляют собой многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением. Их эффект основан на двигательных функциональных реакциях, возникающих у человека в момент представления о движении.

Повторное мысленное выполнение физического упражнения, его части, элемента, связки позволяет быстрее овладеть техникой и тактикой, развить творческую инициативу, успешно применять технико-тактические приемы в новой ситуации, настраивает на предстоящее выполнение двигательного действия, содействует более полному проявлению физических и волевых качеств.

## 

## 1.3 Методы спортивной тренировки

Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов. Метод дает ответ на вопрос, как надо применять средства в процессе тренировочного занятия.

Выделяют три группы методов:

 методы обучения технике;

 методы обучения тактике;

 методы выполнения упражнений для развития физических качеств.

Методы спортивной тренировки необходимо выбирать и определять в соответствии с задачами и условиями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной тренировки, состоянием здоровья спортсменов, другими обстоятельствами. В спортивной тренировке также применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

Отдельный метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению. Методические приемы – часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод.

Рассмотрим суть и особенности основных специфических методов спортивной тренировки.

Методы использования слова и обеспечения наглядности. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Эти методы используют при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств спортсменов.

Основными методами слова, которые применяют для передачи теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований и другим вопросам, являются: лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор и др. Для руководства занимающимися в процессе занятия применяются: распоряжения, приказания, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Многие из методов слова (лекция, самоприказы и др.) при работе с занимающимися младшего школьного возраста применяются меньше, чем в работе с подростками старшего возраста, так как способность к аналитическому отвлеченному мышлению у детей младшего возраста мало развита. Поэтому объяснять им технику физических упражнений надо предельно конкретно и выразительно.

В работе со старшим школьным возрастом методы слова используются больше. Этому благоприятствует возрастающая роль второй сигнальной системы у подростков. Подростки все больше проявляют способность оперировать отвлеченными понятиями, отличать существенное от несущественного, глубоко и полно и анализировать технику изучаемого упражнения и т.д. В занятиях с ними можно с успехом использовать лекции, приказания, самоприказы и др.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. К ним относятся различные формы натуральной демонстрации: показ техники физических упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); «прочувствование» движений с помощью специально сконструированных для этого тренажеров и т.п. К методам наглядности также относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий; фото-, кино-, видео-демонстрация воссоздающих технико-тактические действия отдельных спортсменов или команды в целом; звуковая демонстрация – воссоздание звуковой картины какого-либо движения с помощью голоса, хлопков, специальных технических устройств (метронома, магнитофона), а также звуколидеров и приборов срочной звуковой информации о ходе движений при их совершенствовании; светосигнальная демонстрация – светолидеры и приборы срочной световой информации при изучении, совершенствовании движений и управлении скоростью бега, плавания и т.д.; предметные ориентиры, указывающие направление, амплитуду движений, динамику прилагаемых усилий.

Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет непроизвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

В занятиях с юными спортсменами среднего возраста наряду с предметными ориентирами, звуковой и световой демонстрацией, используют рисунки, плакаты, фото-, кино-, видео-демонстрации, т.к. подростки уже обладают определенным запасом знаний, технических и тактических умений и навыков.

В занятиях с юношами старшего возраста при изучении и совершенствовании техники упражнений показ отличается большей детализацией, более быстрым темпом выполнения упражнений и меньшим числом повторений. Для прочувствования движений применяются тренажеры.

Большинство методов наглядности применяются в сочетании с методами слова.

Методы упражнений.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на две группы:

 методы строго регламентированного упражнения;

 методы относительно регламентированного упражнения.

К первой группе относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, переменный, интервальный, повторный, комплексный (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.), которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и нравственных качеств.

Ко второй группе относятся игровой, соревновательный методы.

Практическое использование методов во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности спортсмена.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при разучивании простейших упражнений или при изучении сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно, а лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Этот метод применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость. Постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. С увеличением интенсивности выполнения работы длительность ее, разумеется, уменьшается, и наоборот. Равномерный метод применяется на всех этапах многолетних занятий юных спортсменов. Однако большие объемы равномерной работы неприемлемы для спортсменов младшего возраста. При выполнении упражнений малой и средней интенсивности развиваются аэробные возможности, при высокой интенсивности происходит развитие специальной выносливости (анаэробные возможности). Выполнение упражнений с большой интенсивностью предъявляет высокие требования к сердечно- сосудистой системе, а также дыхательной системе юного спортсмена. Поэтому нет смысла применять упражнения с высокой интенсивностью у детей и подростков.

Недостатки метода – быстрая адаптация к нему организма спортсмена, в связи с чем снижается тренирующий эффект.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п. Примером его может служить изменение скорости бега на дистанции, темпа игры и технических приемов в хоккее в течение каждого периода. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма реализуется за счет изменения режима работы и формы движений.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических видах спорта. В циклических видах спорта нагрузки регулируются за счет варьирования скорости передвижения. В ациклических видах спорта (футбол, борьба, бокс и др.) переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, изменяющихся как по интенсивности, так и по формам движений.

Скорость передвижения при переменном методе может изменяться от умеренной до соревновательной от варьирования скорости к продолжительности выполнения упражнения, длины преодолеваемых отрезков зависит характер физиологических сдвигов в организме, ведущих к развитию либо аэробных, либо аэробно-анаэробных возможностей. Этот метод предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому он применяется в основном в тренировке достаточно подготовленных юных спортсменов, главным образом в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Разновидностью переменного метода является «фартлек» (игра скорости, беговая игра). Это бег в течение определенного времени с разной скоростью. Длина дистанции зависит от возраста и квалификации юных спортсменов. Скорость передвижения и продолжительность ее сохранения при этом заранее не планируются. Желательно проводить фартлек в лесу, парке, поле. Участники бега, в зависимости от самочувствия, поочередно могут лидировать в группе. Часть ускорений можно заменить беговыми или прыжковыми упражнениями. Одним из преимуществ переменного метода является то, что он устраняет монотонность в работе. Недостаток метода – все компоненты нагрузки (скорость, длина ускорения) в переменном методе планируются приблизительно (по самочувствию).

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения. Повторный метод используется в циклических и ациклических видах спорта. Интенсивность нагрузки в циклических упражнениях равна 90 – 100 %, а в ациклических – 90 % (иногда 100 %) от максимальных возможностей юных спортсменов. Длительность упражнений может быть самой различной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных дистанциях. Скорость передвижения планируется, исходя из личного рекорда спортсмена на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Как правило, в одном занятии проводится не более 2 – 6 серий. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью спортсменов поддерживать заданную интенсивность. Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки, но устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения. Пример повторного выполнения: 5?100 м через 5 минут отдыха.

В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных качеств, на средних и длинных – специальной (скоростной) выносливости. Передвижение с высокой интенсивностью в беге на коньках, ходьбе и других упражнениях на относительно длинных отрезках развивает чувство соревновательного темпа, совершенствует технику движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом «повторно-темповой» тренировки.

В ациклических видах спорта (тяжелая атлетика, прыжки, метания) наряду с закреплением и совершенствованием техники движений повторный метод используется для развития силы и скоростно-силовых качеств.

При применении повторного метода у юных спортсменов возникают значительные, а иногда максимальные напряжения в органах и системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной. Особенно большое напряжение испытывают надпочечники, выделяющие в кровь гормоны, обеспечивающие функции организма при скоростной работе в условиях скоростного долга. Данный метод применяется на всех этапах многолетней тренировки юных спортсменов среднего, старшего возраста (в обучении, воспитании физических качеств).

Недостаток метода: при продолжительном его применении исчерпываются энергетические ресурсы организма спортсмена и наступает перетренированность.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха. Интервальный метод широко применяется в легкоатлетическом беге, гребле, лыжных гонках, плавании, фигурном катании, спортивных играх и т.д.

Во время многократного выполнения упражнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС в конце работы была 160 – 180 уд/мин. Т.к. длительность нагрузки невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с. Увеличивается и достигает максимума. Одновременно создаются благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Т.о., тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения ЧСС была 120 – 140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка давалась в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным или пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не будет снижаться до 120 – 140 уд/мин. Число повторений упражнений при этом может быть от 10 – 20 до 20 – 30. интервальный метод содействует развитию сердечной мышцы, увеличивает объем сердца и в целом улучшает аэробные возможности организма. В основе вариантов интервального метода лежат различные сочетания составных компонентов нагрузки (длительность, интенсивность, количество повторений и др.). такое многообразие связано с решением конкретных задач, возрастом, подготовленностью, состоянием здоровья юных спортсменов, видом и характером физических упражнений. Но сущность физиологического воздействия во всех вариантах интервального метода остается примерно одинаковая.

Интервальный метод тренировки очень трудоемок и применять его нужно осторожно. Он используется обычно в тренировочном процессе с квалифицированными юными спортсменами в середине подготовительного периода тренировки.

Недостаток метода: монотонность в чередовании нагрузки, что отрицательно сказывается на психике спортсмена. Он способствует быстрому вхождению в форму, но за короткий срок наступает адаптация к данному методу тренировки.

Игровой метод. Его основу составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например хоккей, бадминтон, волейбол и т.д. Он может применяться на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки юных спортсменов. Он используется в тренировке спортсменов различного возраста и квалификации во всех периодах тренировки. Это метод комплексного совершенствования физических качеств: развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, находчивости, решительности, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, дисциплины и т.д.

Недостаток метода: ограниченные возможности дозировки нагрузки, т.к. многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Круговой метод – один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, т.о. замыкая круг.

При использовании кругового метода возможны сочетания различных методов упражнения. Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

 по методу длительного непрерывного упражнения (занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух, трех прохождений круга; применяется в основном для развития общей и силовой выносливости);

 по методу интервального упражнения (применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, максимальной силы, ловкости);

 по методу повторного упражнения (используется для развития быстроты, максимальной силы, скоростной выносливости). Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнения («станция»); на первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки; на последнем занятии рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнить результаты с исходными. Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически не сложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса двигательных качеств и двигательных навыков.

В комплекс, направленный на всестороннее физическое развитие, входит не более 10 – 12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью - не более 6 – 8. упражнения могут выполняться на спортивных снарядах или со спортивным инвентарем и приспособлениями.

Под максимальным тестом (МТ) подразумевают максимальные двигательные возможности юных спортсменов в каком-либо упражнении (задании). Для всех юных спортсменов МТ проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное число повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения и т.д.) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке. Индивидуальная дозировка нагрузки в пределах стандартного времени может задаваться по следующей формуле: МТ:2?1,2,3. это означает, что в каждом тренировочном круге выполняют 50% нагрузки МТ, а круг проходят 1, 2 или 3 раза. В дальнейшем повышение нагрузки возможно за счет прогрессивного увеличения объема от МТ:2 до (МТ+2):2, (МТ+3):2 и т.д., т.е., увеличения, к примеру, количества повторений упражнения на «станцию» на 1, 2, 3 и более раз.

Строго индивидуальная дозировка нагрузки черта кругового метода. В результате и у физически слабых и у сильных юных спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям. При применении кругового метода наиболее эффективно решаются задачи сопряженного развития качеств и совершенствования навыков.

Отличительные черты круговой тренировки:

 регламентация работы и отдыха по каждой «станции»;

 индивидуализация тренировочной нагрузки;

 использование хорошо разученных упражнений;

 последовательность включения в работу различных мышечных групп.

Недостатки метода: при большом числе повторений, чрезмерных отягощениях, высоком темпе быстро наступает утомление нервных центров, снижается четкость выполнения упражнений, допускаются ошибки в технике, которые затем постепенно закрепляются.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, а также теоретических способностей. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмены, стремясь показать свои лучшие результаты, учатся мобилизовывать свои силы и возможности для борьбы за победу, приобретают тактические навыки.

## 

## 1.4 Характеристика соревновательной деятельности в футболе

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

* метод регламентированного упражнения;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* словесные и сенсорные методы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

спортивный тренировка футбол

## 1.5 Внетренировочные факторы. Систематизация подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере футбола, содействие росту социального статуса тренерских кадров

Необходимо осуществлять систематизацию подготовки и повышения квалификации футбольных тренеров. Тренер является основной фигурой в футболе.

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умения сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность — вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог.

Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т. п. Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе, При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, технике, чтобы не копировать, а творчески, применять их в работе.

Выбор тренера — один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива. При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности тренера. Человек, не обладающий, ими, даже если он большой знаток своего дела, не сможет стать тренером.

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями в этой важной для его профессии области, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Успешность коллективной деятельности спортивной команды во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и членами коллектива, так и от стиля и формы его руководства. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, высокой сплоченности команды является демократический тип управления и организации со стороны тренера. Авторитарное управление командой, когда вопросы выбора стратегии и тактики командных действий, организационные и методические вопросы решаются тренером без учета мнения команды, не только не обеспечивает сплоченности коллектива, но и приводят к ухудшению спортивной результативности.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживаний астенического характера. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, и вид удрученного тренера -способен вызвать совсем нежелательные реакции членов команды, участников состязаний и др.

Всем своим внешним видом, формами общения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

Большой резерв для укрепления тренерского корпуса – это привлечение для работы профессиональных футболистов, выступавших за клубы. Но для этого нужно создать необходимые условия. Надо также разработать комплекс мер по возвращению в сферу футбола высококвалифицированных специалистов, ранее по различным причинам ушедших в другие отрасли деятельности.

Следует улучшить качество проведения семинаров по повышению квалификации тренеров по футболу в регионах, более регулярно обеспечивать тренерские кадры соответствующими методическими разработками.

Для футбольных педагогов, работающих с детьми, а также для успешно действующих тренеров любительских клубов и команд следует учредить специальные стипендии и премии РФС. Лучших из них (наряду с другими формами поощрения) направлять на стажировку в ведущие отечественные и зарубежные футбольные школы и клубы, а также на специальные курсы дополнительной подготовки (с выдачей соответствующей лицензии, позволяющей заниматься тренерской деятельностью на более высокой ступени футбольного комплекса).

Создать четкую систему выплат компенсации или премирования всех участников процесса селекции и подготовки футболистов для профессиональных футбольных клубов и различных сборных команд (в том числе их первых тренеров).

# Глава 2 Характеристика разделов

## 

## 2.1 Физическая подготовка квалифицированных футболистов

Игра в футбол требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков) в очень короткие отрезки времени.

Сила и скоростно-силовые качества необходимы футболисту в спортивной и трудовой деятельности.

В качестве средств воспитания скоростно-силовых качеств рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Целесообразно использовать упражнения с преодолением непредельных отягощений (сопротивлений). Упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику движения, а значит, выполнять движения более координировании.

Упражнения самые разнообразные: в ударах по мячу на силу и точность; в единоборствах за мяч с сопротивлением партнера и др. В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии,— плечевого пояса, задней поверхности бедра.

Основные средства воспитания скоростно-силовых способностей: прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивание толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, специальные упражнения с мячом, выполняемые в быстром темпе (удары ногой и головой, вбрасывание и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц стопы, голени и бедра: упражнения без предметов — прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; спрыгивание с высоты 40— 60 см на обе ноги с последующими рывками на 10— 15 м или с прыжком вперед - в сторону; прыжки вперед в приседе (колени развести, руки между ногами опираются о землю); прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра — прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д.; прыжки на одной ноге через мяч — по пять на каждой; на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180°; прыжки через набивные мячи, расположенные в I —1,5 м один от другого. Броски мяча, зажатого между ногами, вперед-вверх, назад-вверх прыжком.

Удары по мячу ногой на силу и точность из разных положений в тренировочную стенку, батут, ворота, мишень; на дальность — головой в прыжке. Отбор мяча в подкате и толчком (согласно правилам игры).

Для воспитания общей выносливости рекомендуется длительный малоинтенсивный бег, а также упражнения циклических видов спорта (плавание, лыжные гонки).

## 2.2 Техническая подготовка футболистов на основе структуры основных компонентов соревновательной деятельности

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

## 2.3 Тактическая подготовка

Тактика — это организация индивидуальных и коллективных действий, т. е. взаимодействие игроков команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против конкретного противника в ходе соревнования.

Тактические действия команды достигаются четким распределением ролей (игровая специализация — вратарь, крайний и центральные защитники, игроки средней линии, крайние и центральные нападающие) между отдельными футболистами. Организация командных игровых действий, при которой обусловлены роли каждого игрока и их расстановка на футбольном поле, составляет тактическую систему.

Каждая из существующих в футболе тактических систем имеет свои признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также обязанности игроков.

Поскольку футбольная игра проходит на площади приблизительно 8000 м2, а ворота отстоят друг от друга более чем на 100 м, то условиями осуществления всяких тактических замыслов являются индивидуальная и групповая системы передвижений по полю без мяча и индивидуальные и групповые действия с мячом в различных фазах игры — в атаке или обороне.

Большинство тактических задач решается при взаимодействии двух или нескольких игроков, т. е. в результате комбинаций, возникающих в игре из-за импровизации игроков в ходе игрового эпизода или заранее подготовленных на учебно-тренировочных занятиях. Тактическая игра строится на сочетании индивидуальных действий с наигранными комбинациями и импровизацией. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации: «стенка», «скрещивание»; комбинации в тройках: «пропускание мяча», «смена мест», «передача в одно касание».

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, штрафной удар, свободный удар, угловой удар', удар от ворот) позволяют заранее обусловить поведение игроков, определить различные варианты.

Комбинация—это действия двух и более футболистов, направленные для решения конкретных игровых задач в нападении, защите, розыгрыше стандартных положений и т. д.

Комбинация «стенка» заключается в том, что игрок, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

Комбинация «скрещивание» заключается в передвижении партнеров навстречу друг другу, в точке встречи владеющий мячом оставляет его партнеру. Эта комбинация применяется тогда, когда игрока с мячом параллельным курсом преследует соперник.

Комбинация «пропускание мяча» состоит в том, что игрок активно выходит на прострельную передачу с фланга для завершения комбинации ударом по воротам, а сам скрытно пропускает мяч партнеру, который» зная об этом, выходит на ударную позицию.

Комбинация «смена мест» основана на обыгрывании соперника за счет перехода игрока из своей зоны в зону партнера после того, как тот «увел» оттуда своего опекуна.

Комбинация «передача в одно касание» заключается d том, что игрок, получающий мяч, в одно касание передает мяч одному из трех партнеров. При этом предусматривается быстрый выход третьего игрока на свободное место, чтобы получить мяч для удара или вновь передать мяч первому игроку. Эта комбинация мешает защитникам, определить дальнейшее направление атаки и в то же время не позволяет им сблизиться с нападающим для отбирания мяча.

## 2.4 Психологическая подготовка и ее аспекты

Термин психологическая подготовка чаше всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под психическое готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной. технической, теоретической). Чаше всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структуирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Например, спортсмен выполнил большой объем силовых нагрузок, но не занимался психотренингом. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов подготовки он носил свою физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточение внимания, вестибулярной устойчивости и проявление других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развитии волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда ( в той же логике разделения видов подготовки) не были бы учтены изменения физических кондиций,что тоже неверно.

Психологическая подготовка может быть рассмотрена не только как особый вид подготовки, наряду с физической, специальной, тактической, теоретической, технической, но и как особая функция каждого из этих видов подготовки -функция формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов проделанной работы (в том числе и вне тренировки) для успеха в спортивной деятельности. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия спортсмена организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру. И именно эта субъективизация способствует включению целенаправленных действий спортсмена в состав деятельности.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

## 2.5 Интегральная подготовка и игровая

Основными приемами техники ведения мяча являются удары по мячу ногой, головой, ведение мяча, обманные движения (финты), прием мяча (остановка), передвижение.

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, футболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений — выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема, удара или остановки мяча.

Передвижение футболистов состоит из бега, ходьбы, остановок, поворотов, прыжков. Эти элементы следует изучать с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому учащемуся, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег; остановки и повороты; прыжки.

В процессе занятий с учащимися рекомендуется использовать бег в различных сочетаниях.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног. Обучение остановкам и поворотам целесообразно изучать в движении. При этом главное внимание уделяется правильному положению ног. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130—150°), туловище несколько наклонено вперед. При этом целесообразно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка, необходимая для быстрого начала движения).

# Глава 3 Методологические положения повышения эффективности спортивной подготовки

1. Целью исследования путей обновления теории и методики подготовки спортсменов высокого класса является создание новой системы научных представлений о путях совершенствования технологий спортивной подготовки, в наибольшей степени согласующихся с известными, и активно ассимилирующих вновь выявленные закономерности сбалансированного двигательного, морфо-функционального, психологического и интеллектуального развития атлета и представляющих новые возможности эффективного прогрессирования его спортивной результативности в режимах, обеспечивающих сохранение и преумножение его физического и нравственного здоровья, обогащение духовного потенциала.

2. Важнейшим условием создания и освоения новых теоретических и методических ценностей спортивной культуры является интеграция различных областей научно-спортивного знания и технологических инноваций в едином научно-технологическом пространстве разработки и последовательной реализации индивидуальных стратегий и тактик многолетней спортивной подготовки, жестко сориентированных на эффективную и непротиворечивую актуализацию потенциальных возможностей спортсмена и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления его работоспособности.

3. Динамичное планирование тренирующих нагрузок "от состояния", "от разновекторно сопоставляемых и анализируемых данных непрерывного контроля" и "от данных перманентно корректируемого прогноза развития различных сторон спортивной подготовленности" является принципиальным условием минимизации педагогических ошибок и предотвращения неадекватных ускорений, замедлений или стагнаций в развитии сбалансированной системы физической, технической, тактической и психологической подготовленности атлета.

4. Повышение интеллектуального, теоретико-аналитического и нравственно-этического уровня тренера и спортсмена как равноправных субъектов педагогического процесса наряду с целенаправленным формированием их профессиональной готовности к практической реализации наукоемких технологий спортивной подготовки должно стать постоянно действующим и непрерывно совершенствующимся фактором повышения эффективности спортивной тренировки, важным условием системного обновления содержания процесса спортивной подготовки спортсменов высокого класса.

Однако современная система подготовки спортсменов высокого класса уже не может эффективно совершенствоваться сама по себе, опираясь только на внутренние ресурсы развития. Ныне становится все более очевидной ее все возрастающая зависимость от качества физического воспитания подрастающего поколения в дошкольных и школьных учреждениях.

# Заключение

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить Здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться Максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (технико-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов. Цель является требованием, которое исходит из потребностей и функций нашего государства. Технический прогресс в сфере производства не снимает, а повышает требования к физическому развитию и физической подготовленности спортсменов.

Занятия по футболу проводятся в соответствии с программой по физическому воспитанию. Программой предусмотрено: воспитание общих и специальных физических качеств, необходимых при занятиях футболом; теоретические сведения об основах техники и тактики игры; основные правила проведения самостоятельного тренировочного занятия и судейства соревнований.

На тренировках по футболу предъявляются конкретные требования. Каждый должен получить разрешение для занятий футболом; если он перенес заболевание, необходимо получить у врача допуск к занятиям.

# Список литературы

1. Арестов П.Е. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие. М.: ГЦОЛИФК, 1980. 127 с.
2. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореферат дис., М.: ГЦОЛИФК, 1983. 20 с.
3. Бетти Э. Современная тактика футбола. М.: Наука, 1974. 200 с.
4. Голденко П.А. Оценка технико-тактических действий футболистов в игре // Теория и практика физической культуры. 1984. N9. С. 11-13.
5. Гриндлер И.Т. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.: Мир, 1976. 256 с.
6. Качалин Г.Д. Тактика футбола. М.: Наука, 1986. 126 с.
7. Конопкин О.А. Контроль соревновательной деятельности футболистов: Методические рекомендации. М.: Высшая школа, 1982. 24 с.
8. Мандленко М.И. Исследование некоторых методов оценки физической и технической подготовленности юных футболистов // Система комплексного контроля в игровых видах спорта: Сборник. 1978. 76 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФиС, 1991. 542 с.
10. Полишкис М.С. Технико-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие ВШТ. М.: ГЦОЛИФК, 1989. 88 с.

Размещено на