Вязовский В.А.

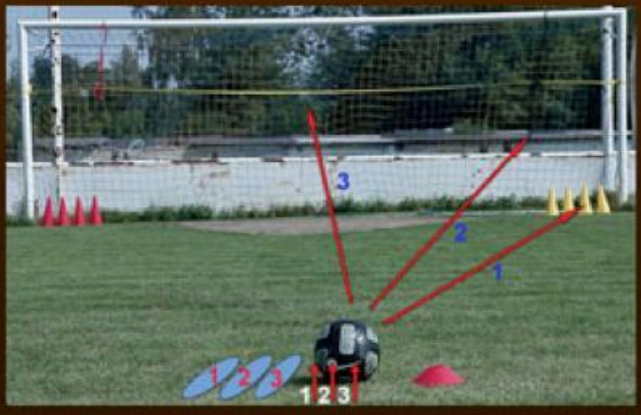
Футбол







Методика обучения удару подъёмом



Монография

В.А. ВЯЗОВСКИЙ

ФУТБОЛ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРА ПОДЪЁМОМ

Монография

Прага
2020
Третье издание
дополненное и уточнённое

В 2012 году, впервые в истории футбола, в отдельной Монографии были собраны воедино все аспекты обучения технике удара подъёмом. Подробно описаны фазы, элементы и детали выполнения удара. Представлена обширная теоретическая часть, необходимая для глубокого понимания тренировочного процесса. Детально описаны: методика обучения технике удара, организация "обучающих" тренировок/упражнений, способы повышения эффективности занятий, последовательность обучения различным вариантам ударов, биомеханика движений, типичные упражнения, возрастные этапы подготовки, а так же многое другое и собраны в едином технологическом пространстве.

С тех пор прошло восемь лет. Практика применения методики позволила внести в процесс тренировок некоторые дополнения и уточнения, который повышают эффективность обучения. Все изменения будут отражены во третьей редакции Монографии. Отдельные части работы значительно расширены. Это связано с тем, что дети, которые начали обучения в возрасте 9-10 лет (1999 год рождения) с первых этапов подготовки и практически осваивали материалы изложенные в Монографии, выросли и стали решать уже более сложные задачи - совершенствование техники изученных ударов и реализация полученных умений и навыков во взрослом футболе. Их путь повторяют сегодняшние "десятилетки" (2006/2007 год рождения) своим примером подтверждающие главный принцип любой методики - повторяемость. Надеюсь что данная работа поможет Родителям/Тренерам/Игрокам повысить эффективность в освоении технических приёмов, в частности - ударам по мячу.

Данная Монография посвящена конкретной теме, методике обучения удару подъёмом, но невозможно говорить только о обучении технике удара, процесс тренировок неделим. Поэтому в работе есть главы/части где мы выходим за рамки "чистой методики", и затрагиваются некоторые аспекты организации занятий, социально-психологической подготовки и так далее.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения автора.

© Вязовский В.А.

Оглавление.

Предисловие 7
Предисловие ко второму изданию
Предисловие к первому изданию

I. Удар подъёмом 18
1.1.Классификация ударов подъёмом 18
1.2. Структура удара подъёмом. Части, фазы и элементы техники 20

II. Теория 22
2.1. Методика и технология обучения техническим приемам 22
2.2. Принципы обучения 24
2.3 Формирование динамического стереотипа 33
2.4. Автоматизм, навык, умение, знание 40
2.5. Обучающая тренировка 41
2.5.1. Условия выполнения технического приёма 43
2.5.2. Обучающие упражнения 44
2.5.3. Эффективность обучающей тренировки 50
2.6. Принцип обучения «единство: техника - физические качества – тактика» 51
2.7. Периоды и этапы обучения удару и их особенности 57
2.7.1. Ознакомление 58
2.7.2. Начальное обучение 58
2.7.3. Развития 59
2.7.4. Совершенствование 60
2.8. Результат Удара 62
2.9. Упражнение, как главное средство обучения 64

2.9.1. Подводящие упражнения 66
2.9.2. Развивающие упражнения 66
2.9.3. Подготовительные упражнения 66
2.9.4. Имитационные упражнения 67
2.9.5. Соревновательные упражнения 67
2.9.6. Упражнения по совершенствованию техники 67
2.10. Биомеханика удара. 68
2.11. Проблемы «слабой» ноги 70
2.12. Стратегическое планирование обучения удару 75
2.13. Мотивация занятий 88

III. Практика 91
3. Фазы и элементы технического приёма. Описание. Методика обучения 91
3.1. Разбег 97
3.1.1. Длина разбега 97
3.1.2. Угол разбега 100
3.1.3. Скорость разбега 103
3.2. Последний шаг 106
3.2.1. Точка постановки опорной ноги 107
3.2.1. Фаза полета 108
3.2.1. Замах бьющей ноги 109
3.3. Ударное движение 110
3.3.1. Точка постановки опорной ноги 110
3.3.2. Движение вперед бедром 112
3.3.3. Разгибание голени 112
3.4. Момент удара 114
3.4.1. Точка касания на мяче 114
3.4.2. Точка касания мяча на стопе 118
3.4.3. Положение стопы 121
3.4.4. Жесткий рычаг: стопа-голень-бедро-туловище 122
Добавлена теория

3.5. Последействие 124
3.5. Последействие 124
3.5.2. Проводка мяча 124
3.5.3. Варианты приземления в зависимости от силы

удара 124

IV. Развитие физических качеств 130

4.1. Развитие физических качеств для обеспечения правильного выполнения технического движения 131

4.1.1. Развитие гибкости (подвижности) 131

4.1.2. Развитие ловкости ……. 144

4.1.3. Развитие динамической силы 152

4.2. Комплексы упражнений для развития физических качеств.. 156

4.2.1. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава 156

4.2.2. Упражнения на развитие подвижности поясничного отдела позвоночника 158

4.2.3. Упражнения на развитие эластичности мышц поверхности бедра 159

4.2.4. Упражнения на развитие динамической силы 160

4.3. Восстановление дыхания и расслабление мышц 161

V. Тактическая составляющая техники удара …….……162

5.1. Постановка тактических задач на разных этапах обучения 162

5.2. Методика обучения тактике удара и практические рекомендации 163

VI. Типичные ошибки 164

6.1. Характеристика типичных ошибок 169

6.2. Выявление ошибок 170

6.3. Исправление ошибок 171

VII. Методика организации тренировок и упражнений 171

7.1. Общая организация тренировки/упражнения 186

7.2. Средства воздействия на Игрока 186

7.2.1.Визуальные 186

7.2.1.1. Показ движения 186
7.2.1.2. Визуальные маячки 186
7.2.1.3. Фото и видео материалы 186
7.2.2.Слуховые 187
7.2.2.1. Объяснение 187
7.2.2.2. «Словесные маячки» 187
7.2.2.3. «Мантры» 188
7.2.3.Тактильные 188

7.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса 189
7.4 Эффективность обучения технике удара 189

VIII. Фото и видео материалы 194

IX. Заключение 194

X. Библиография 195

Предисловие ко второму изданию

Надо сказать что никаких **принципиальных** изменений во втором издании нет, всё изложенное ранее: принципы, методы, способы, приёмы и средства тренировочного процесса подтвердили свою действенность.

Но внесены отдельные изменения, уточнения и дополнения, продиктованные практикой применения методики в течении нескольких лет.

Значительно расширен этап обучения удару «Совершенствование». Это и понятно, в 2012 году этот этап был далеко за горизонтом. Но время идёт быстро и сейчас перед игроками 1999 года рождения стоит главная задача всего периода обучения – научиться демонстрировать своё техническое мастерство на уровне взрослых футболистов.

Внесены дополнения в один из главных разделов Монографии «Обучающая тренировка». На мой взгляд это наиболее важное звено всей методики, так как реально повышает качество подготовки.

Всё новое служит одной цели - повышение эффективности обучения технике удара, совершенствованию технологического процесса.

Описанная методика подкреплена видеороликами, в которых наглядно показывается что и как делать. Видео ролики размещены на моём Видео канале

(https://www.youtube.com/user/VideoTrainingVV/videos) в свободном доступе. Хочу выразить свою благодарность юным игрокам Владиславу (1999 г.р.) и Тимофею (2006 г.р.), так же их папам Олегу и Виктору, за участие в видео съёмках.

Предисловие к первому изданию

В футболе всё начинается и заканчивается ударом по мячу ногой. Удар подъёмом, наиболее часто встречающийся в футболе и имеющий несколько вариантов исполнения, заслужил отдельной Монографии. Описание удара, методика обучения, организация тренировки/упражнения, фото и видео материалы и многое другое предлагаются Вашему вниманию в данной работе.

Автор Монографии* имеет двадцатилетний опыт практической тренерской работы в детском футболе. Плюс к этому, последние пять лет развивал Проект «Индивидуальная подготовка юных футболистов». Вся описанная в Монографии методика имела практическое применение в индивидуальных занятиях, служила фундаментом для обучения технике ударов при проведении учебно-тренировочных сборов юных футболистов.

Актуальность данной Монографии несомненна. Ни в изданных книгах, ни в материалах размещённых в Интернете, ни в доступных мне методических пособиях не удалось найти комплексной технологии обучения технике удара подъёмом, с теоретической частью, подробным описанием этого удара, методическими рекомендациями, видео материалами, практическими советами. Все найденные и изученные материалы по методике обучения удару подъёмом (включая учебник для студентов института физкультуры) занимали от десяти строчек до 2-3 страниц.

- -

** Вязовский Виктор Алексеевич, заслуженный тренер РФ, окончил МОГИФК по специальности тренер-преподаватель по футболу. Работал тренером, старшим тренером, завучем, директором ДЮСШ №2 Тимирязевского района г. Москвы. С 2007 года руководитель Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".*

Различные научные работы (диссертации и статьи), методические пособия;

во-первых, недоступны для массового читателя,

во-вторых, касаются только отдельных частей процесса обучения технике удара.

Я надеюсь, что данная работа восполнит вакуум в современной методике обучения технике удара в футболе.

Монография построена на подробном описании методики обучения удара по мячу, **внутренней частью подъема,** который является основным (базовом) вариантом. Но общий подход, теоретическая часть, а часто и практические советы применимы не только для разных видов удара подъёмом, но и для обучения другим техническим приемам футбола.

Удар внутренней частью подъема один из наиболее часто встречающихся в футбольной практике приёмов; передача мяча на длинную и среднюю дистанцию, удар по воротам, исполнение стандартных положений - вот сфера его применения. Удары серединой и внешней частью подъема практически полностью вписываются в описываемую методику обучения и отдельно не рассматриваются.

Удар внутренней частью подъема выбран для подробного анализа и описания, чтобы:

- описывая подробно само движение и его биомеханическую составляющую,
- разбирая применяемые педагогические приемы обучения,
- характеризуя задействованные методические принципы

- приводя конкретные упражнения по развитию физических качеств необходимых для правильного выполнения удара,

показать общие возможности технологии обучения и совершенствования технических приемов.

Именно универсальностью методики обучения удара обусловлена большая по объему теоретическая часть Монографии (полученные знания помогут в обучении и другим техническим приёмам). Не зная теории вопроса, не понимая взаимосвязи различных сторон обучения, не представляя «в целом» систему обучения, трудно творчески и индивидуально подходить к процессу подготовки юного футболиста.

Методика обучения строится на принципе индивидуальной подготовки Игрока. Тренер должен занимается с группой 2-4 человека. Любое изменение в сторону увеличения количества занимающихся футболистов значительно снижает эффективность обучения. Я понимаю существующие организационные проблемы, мешающие в детском футболе индивидуализировать обучение. К сожалению, командно-соревновательный метод обучения, в принципе, не может отвечать требованиям «обучающей» тренировки для большинства учащихся. В данной работе эти проблемы не обсуждаются.



Хотите качественно обучить Игрока технике удара- индивидуализируйте тренировочный процесс.

Когда мы говорим об индивидуализации обучения технике Удара, речь идёт не только о сокращение числа обучаемых Игроков на одного Тренера. Это лишь одна сторона медали - организационная. Важно понимать, что индивидуализация - это в первую очередь учет тех особенностей, способностей, предрасположенностей, задатков, врождённых физических качеств, психо-физиологических свойств личности и так далее, присущих любому Игроку индивидуально, изначально заложенных Природой на генном уровне и/или появившихся в процессе социализации ребёнка. Задача тренера - выявить и использовать в обучении индивидуальные способности Игрока, развивать его сильные стороны на базе методики обучения, изложенной в данной Монографии.

Техника футбола вариативна в принципе. Это касается и удара внутренней частью подъема. В зависимости от тактической задачи и игровой ситуации удар может быть разным по способу выполнения: по траектории, по вращению, по скорости полета мяча (силе удара), и по структуре движения отдельных звеньев тела футболиста. Естественно, изменение тактической задачи при исполнении удара и разнообразные игровые ситуации повлекут за собой и изменение выполнения отдельных элементов и деталей движения. Но общая структура движения и подходы к обучению остаются неизменными. Игровая ситуация может потребовать от Игрока совершить удар, например, расслабленным голеностопом, или коротким последним шагом, или без проводки мяча бьющей ногой. Все эти и другие варианты удара отрабатываются позднее и дополнительно, на этапах развития и совершенствования технического действия, после того как общая структура базового удара имеет устойчивый автоматизм выполнения.

В настоящей работе подробно рассматривается сильный, плоский (без вращения) удар внутренней частью подъёма по воротам (далее Удар) по неподвижному мячу со средней дистанции на

точность. Это уточнение необходимо для того, чтобы стандартизовать все грани обучения и избежать необходимости постоянно указывать о каком ударе идет речь.

Возраст игроков диктует нам выбор методов и средств тренировки, подбора упражнений. Именно поэтому и в теоретической, и в практической части Монографии я указываю к какому этапу относится предлагаемый материал. Разделение на этапы носит условный характер.

Сделано это для удобства изложения материала в зависимости от возраста, подготовленности игрока, периода подготовки. Выделим следующие этапы обучения техники удара:

- ознакомление
- начальное обучение
- развитие навыка
- совершенствование

На каждом этапе надо учитывать возрастные психофизиологические особенности развития личности, уровень физической готовности, способность к усвоению материала, динамику роста результатов.

Изменились социально-экономические условия занятий футболом. Различные факторы оказали решающее влияние на организационные формы подготовки футболистов. Дворовый (пляжный) футбол, который длительное время являлся средой отбора и притока юных футболистов в организованный футбол (молодёжные команды при профессиональных клубах) практически исчез. Объективная реальность диктует необходимость подходить к процессу обучения в футболе технологично, с учетом современных возможностей. На всех этапах обучения и совершенствования технике футбола, на первый план выходит

фактор более эффективного использования каждой единицы тренировочного времени.

Именно требованием повышения эффективности тренировочного процесса вызвано введение в оборот терминов: «обучающая» тренировка, «обучающее» упражнение в теоретической части Монографии

Ключевую роль в обучении техническим приемам играет формирование динамического стереотипа движений, переходящего в автоматизм и сформированного на его основе стабильного навыка. Очень важно уметь переводить навык в умение использовать технический приём в игровой обстановке. Понимание этих процессов, без всякого сомнения, является главным моментом в правильном подходе к обучению технике. При всей вариативности применения технических приёмов в игре надо уметь вычленить главные части, элементы и детали движения и довести их исполнение до автоматизма.

Важную роль в эффективности тренировочного процесса играет организация как тренировки в целом, так и каждого упражнения в отдельности. Этому посвящен отдельный раздел Монографии, в котором отражены методика организации занятий, возможные приемы, средства, способы реализации тренировочных целей и задач.

Несомненная новизна данной работы заключается в том, что описание процесса обучения технике удара происходит комплексно. В каждый период обучения, на каждом этапе, на каждой тренировке и даже в каждом упражнении мы должны учитывать разные компоненты Удара – техническое действие, физическую составляющую, тактическую целесообразность. Можно это назвать

«Принципом единства техники-тактики-физического развития».

На разных этапах обучения, развития и совершенствования техники игры составляющие части этого принципа имеют свой вес и разное значение для

планирования тренировочного процесса. Этому Принципу посвящен отдельный раздел Монографии.

В тренировочном процессе главным средством реализации целей и задач является упражнение. Все упражнения, приводимые в работе (развивающие, подготовительные, обучающие, специальные, подводящие и т.д.) вписываются в систему комплексного подхода к обучению технике удара. В то же время надо понимать, что приведенные упражнения являются только наглядным примером, образцом для применения. Тренер, как творческая личность должен постоянно обновлять предлагаемый Игроку комплекс упражнений, варьировать их в зависимости от условий тренировки, уровня достижения результата, прогресса обучения и других факторов.

«Придумывать» упражнения не так сложно, если точно знать цель и задачи, реализовывать которые они должны. Тренер должен уметь использовать различные средства воздействия на игрока. Я покажу, как с помощью различных средств можно значительно повысить эффективность тренировочной работы.

Описание биомеханики удара, работы суставного и мышечного аппарата позволяет увидеть взаимосвязь правильного движения и достижения результата удара (точности). Фотограммы удара по мячу внутренней частью подъёма, видео материалы, фотографии техники выполнения отдельных движений и упражнений, а так же комментарии к ним, помогут легче понять суть движений, правильную структуру их выполнения, увидеть «ключевые» точки, на которые надо обращать больше внимания для повышения эффективности тренировочного процесса.

Важное значение имеет способность тренера «видеть» движение не только в целом, но и выделяя отдельные элементы. В умении тренера определить какая ошибка в движении значительно влияет на результат, в понимании, как вычленить ошибочный элемент и какими упражнениями его исправлять, заложен прогресс Игрока в

обучении технике. Проблеме исправления ошибок в технике движения посвящена отдельная глава.

Во взрослом футболе тактическая составляющая техники футбола имеет опережающее значение. Именно с целью реализации тактической задачи квалифицированный футболист выбирает определённый технический приём. Делается это на подсознательном уровне, интуитивно и «на автомате». У игрока с изъянами в техническом арсенале, техника влияет на тактику. Это хорошо видно на примере «слабой» ноги. Тактическая ситуация на поле требует от игрока, например, нанести удар по воротам. Однако, из-за того что мяч находится «под слабой ногой», игрок начинает перекладывать мяч под удобный вариант удара. Выгодный тактический момент упущен.

В детском футболе, особенно при обучении отдельному техническому приёму, тактическая составляющая имеет меньшее значение (особенно при начальном обучении), но это не значит, что не надо уже с малых лет закладывать тактическое понимание применения технического приёма. Поэтому в Монографии будет уделено внимание тактике применения удара.

Текстовые материалы глав и разделов, я дополняю видео материалами. Видео картинка значительно повысит понимание тонкостей и деталей предлагаемой методики и сделает процесс обучения более эффективным. Видео ролики не являются «постановочными», они смонтированы из материалов снятых на обычных тренировках и/или в ходе учебно-тренировочных сборов.

Бóльшая часть монографии посвящена процессу начального обучения и этапу - разучивание удара. Это обусловлено тем, что основная часть материалов предназначена тренерам, занимающимся с игроками младшего и среднего возраста. Именно в этом возрасте закладывается фундамент технического мастерства футболистов. Тренировочный режим этих периодов

позволяет найти время для индивидуальных занятий по обучению технике футбола.

Совершенствование удара происходит в процессе работы со старшими юношами и профессиональными футболистами и касается ограниченного круга тренеров. Но над совершенствованием ударов в переходной период от юношеского футбола во взрослый, профессиональный надо много и упорно работать, качество удара/передачи является серьёзным конкурентным преимуществом, в борьбе за профессиональный контракт.

Над техникой можно и нужно трудится всю футбольную карьеру.

Теоретическая часть монографии включает в себя минимально необходимые сведения и информацию, требующуюся для целостного понимания процесса обучения. Более фундаментальные знания по теории обучения каждый может получить самостоятельно, по мере необходимости, изучая дополнительные материалы. Тренерская профессия творческая и совершенствоваться можно и нужно в течение всего времени работы.

Я предлагаю Вашему вниманию целостную систему обучения включающую в себя: развитие отдельных, необходимых для данного технического приема физических качеств, набор педагогических приемов, объяснение биомеханики движений, комплексы практических упражнений, визуальные материалы не только самого движения в целом, но и по фазам/элементам/деталям. Это позволит Вам, проводить занятия по обучению техники футбола осознано, планомерно и эффективно.

Все материалы даются в единстве и гармонии, обобщены и сведены в единое целое различные составные части процесса обучения. Теория вопроса объединена с практикой проведения тренировок. Целостность и многогранность Монографии даст возможность незамедлительного практического применения, а твердый

фундамент полученных знаний станет основой для дальнейшего совершенствования.

Центральное место в методике занимает вопрос **повышения эффективности использования тренировочного времени**. Правильно построенный цикл учебных занятий (тренировок) позволяет значительно повысить качество выполнения технического приёма и быстроту формирования автоматизма (динамического стереотипа) и навыка, по сравнению с обычными командными тренировками.

Главное оружие тренера это упражнение. Освоив материалы Монографии Вы научитесь правильно ставить задачи на отдельные тренировки и различные микроциклы, поймёте как подобрать упражнения целенаправленно развивающие физические качества и эффективно формирующие автоматизм выполнения технического приёма, сможете исправлять ошибке в движениях.

Глава Монографии «**Мотивация занятий»** несколько необычна для книги по методике обучения техники удара подъёмом. Но это только на первый взгляд. На самом деле, понимание вопросов, освящённых в ней, играет существенную роль в количестве и качестве индивидуальной тренировочной работы. Все аспекты подготовки юных футболистов и успешной футбольной карьеры тесно взаимосвязаны между собой и активно влияют друг на друга.

Технология обучения, представленная в Монографии, не только не лишает тренера творческой составляющей, напротив, на базе представленной современной методики обучения можно полнее и разнообразнее проявить индивидуальные способности связки Тренер-Игрок.

Настоящая работа предназначается следующим группам читателей:

- студентам высших и специальных учебных заведений со специализацией «футбол»
- молодым специалистам, желающим получить дополнительные знания в области обучения технике футбола
- родителям юных футболистов, которые проводят дополнительные индивидуальные занятия со своими детьми
- профессиональным тренерам детско-юношеского футбола, желающим по-новому взглянуть на привычный учебно-тренировочный процесс
- функционерам детского футбола, для понимания технологии и правильного контроля за процессом обучения технике футбола

I. Удар подъёмом.

Прежде, чем начинать обучение какому-либо техническому приёму, тренер должен четко знать его структуру, все элементы и детали технического движения. Удар подъёмом имеет несколько вариантов и часто применяется во время игры. А игровая ситуация, тактическая целесообразность требует выбора правильного способа выполнения удара. В этой главе я опишу все фазы, элементы и детали удара подъёмом на примере **Удара внутренней частью подъёма** (далее Удар). Этот Удар я считаю «базовым» при начале обучения. Освоив его мы сможем легко и с наименьшим расходом тренировочного времени провести обучение всем остальным вариантам удара подъёмом. В третьей части Монографии подробно разбираются все фазы, элементы и детали техники удара подъёмом. И мы увидим, как теоретические знания можно реализовать в практической учебно-тренировочной работе.

1.1.Классификация ударов подъёмом.

Удары в футболе можно классифицировать по различным признакам. Есть несколько вариантов классификации ударов:

1. По точке, которой стопа касается мяча при ударе
2. По траектории мяча после удара
3. По вращению мяча (по точке приложения силы удара и направления движения стопы после его совершения)
4. По силе удара

Группировка ударов в футболе по определённым признакам позволяет целенаправленно проводить обучение, выбирая наиболее эффективные методы и средства, правильно ставить задачи в стратегическом плане на тренировку в целом и на каждое упражнение в отдельности. С точки зрения обучения, нас в бóльшей степени интересуют способы удара в зависимости от точки, которой стопа касается мяча при ударе. В этом случае удар подъёмом можно нанести пятью способами (на фотографии обозначены овальными зонами с цифрами):

- внутренней частью подъёма (два способа)
- серединой подъёма (два способа)
- внешней частью подъёма



Цифрами отмечены точки, которыми надо касаться мяча при различных вариантах удара подъёмом:
1 и 2 удар внутренней

частью
3 и 4 серединой
5 внешней частью (шведкой)

Точку касания мяча стопой определяет игровая ситуация, тактическая целесообразность и техническая оснащённость игрока.

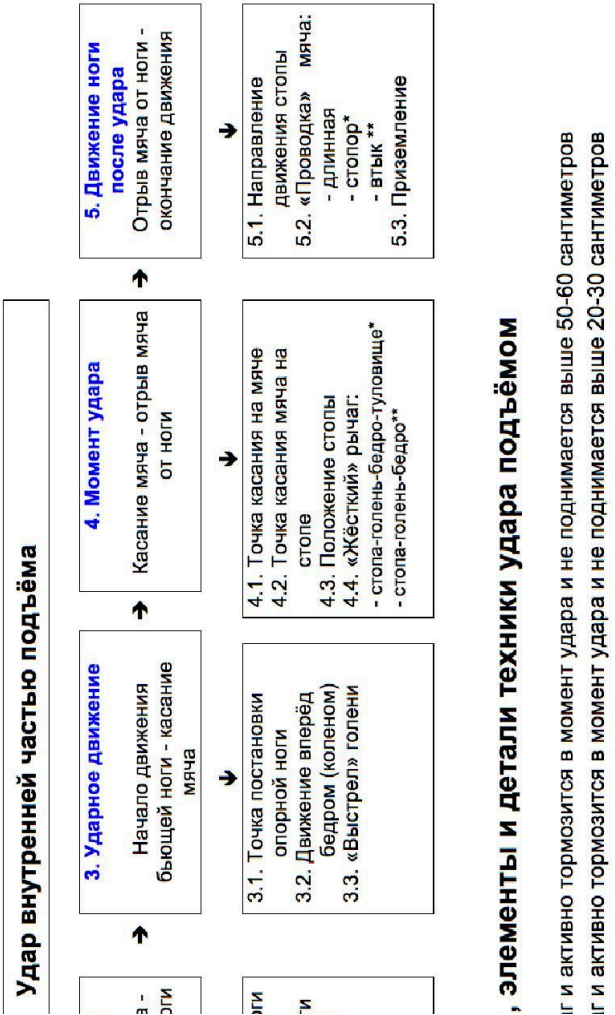
Выполнение различных вариантов удара подъёмом требует изменения в отдельных элементах и деталях технического движения, но общая структура движения сохраняется. После того как мы сформировали у Игрока навык «базового» удара, при обучении другим ударам нам придётся работать только над отдельными деталями.

Например. «Базовый» Удар "проводкой" мы наносим по мячу стопой в районе зоны под цифрой 1. Когда после формирования динамического стереотипа этого удара, мы перейдём к обучению "пласированной" передачи то, поскольку большинство фаз выполнения удара сохраняют свою структуру, формирование навыка значительно ускорится. Изменяться два элемента техники удара: ударное движение без "проводки" и акцент на разгибание голени.

Отработка этих элементов при уже сформированном автоматизме общего движения пройдёт быстро и эффективно. По подобной схеме "ускоряется" обучение и другим вариантам Удара. И это не теоретическое предположение, а утверждение основанное на многолетнем опыте применения излагаемой методики.

1.2. Структура удара подъёмом. Фазы и элементы техники.

Рассмотрим удар подъёмом по фазам, элементам и деталям техники для того, чтобы точно знать последовательность выполнения удара, выделить наиболее важные части технического движения, на которые надо делать упор при обучении. На схеме, отражены пять фаз удара, каждая из которых имеет от 3 до 4 элементов. Детали технического движения чаще всего меняются при разных вариантах удара и поэтому на схеме не отражены.



Предлагаемая Вашему вниманию схема Удара носит общий характер (включает в себя элементы различных вариантов удара подъёмом). При описании конкретного варианта удара, я покажу как изменяются элементы и детали техники его выполнения.

II. Теория

В этой части Монографии мы разберём различные теоретические материалы, связанные с методикой обучения технических приёмам, педагогическим закономерностям обучения, способами повышения эффективности учебного процесса (тренировок), значения различных упражнений, правильной постановки целей и задач в построении планирования как отдельных занятий, так и циклов.

2.1. Методика и технология обучения техническим приемам в футболе.

Тренеры детско-юношеского футбола, родители, которые хотят помочь своим детям в достижении успехов в футбольной карьере, футболисты, специалисты и функционеры футбола должны знать основные методические принципы обучения технике футбола и уметь применять их на практике. Знание принципов построения обучающей тренировки и методики обучения техническим приемам позволит сознательно составить план индивидуальной подготовки Игрока на длительный срок, правильно организовывать тренировки, добиваться эффективности каждого занятия/упражнения.

Метод (от греч. слова metodos — буквально, путь к чему-либо) означает способ достижения цели, определенным образом упорядоченную деятельность в процессе обучения.

Методы обучения – это совокупность приемов и подходов, отражающих форму взаимодействия тренера и игрока с целью формирования определенных навыков, умений, знаний, развития физических и двигательных качеств.

И если педагогические принципы обучения носят характер обязательный для всех, то сама технология практического применения общих закономерностей в практике, во многом зависит от педагогического мастерства тренера, его индивидуальных способностей и степени природной одаренности Игрока.

Технология обучения (в нашем случае) означает - комплекс организационных мер, действий и приемов, направленных на обучение и совершенствование техники футбола с прогнозируемым качеством, достигнутого с оптимальными затратами тренировочного времени.

Педагогическая технология - это мастерство применения совокупности методов и приемов, специальный набор и компоновка форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств. Большое значение в технологии обучения имеет продуманная во всех деталях организация тренировочного процесса, системный и плановый подход в применении эффективных форм обучения и методологических средств, с учетом индивидуальных способностей игроков, с целью эффективного достижения педагогических целей.

Тренировочный процесс в футболе, как и любая педагогическая технология, должен удовлетворять основным методологическим требованиям и критериям технологичности, которыми являются:

- концептуальность (концепция достижения тренировочной цели, психолого-педагогические идеи)
- системность (логика процесса, взаимосвязь его частей, целостность)
- управляемость (диагностика целеполагания, планирование процесса обучения, поэтапный контроль результатов, коррекция, варьирование средств и методов с целью коррекции результатов)
- эффективность (конкурентоспособность технологии, её эффективность по результатам, оптимальность по затратам, гарантированность достижения определенного стандарта)
- *воспроизводимость* (возможность применения, повторения, воспроизведения системы обучения различными субъектами).

Вот на этом принципе я бы заострил Ваше внимание. В течении шести лет существования методики изложенной в Монографии, она доказала свою воспроизводимость. Ряд детей различных возрастов, под руководством Родителей (чаще всего) уверенно и качественно усвоили навыки и умения связанные с ударом/передачей внутренней частью подъёма и его различных вариантов. Нет других способов

проверки верности теоретических утверждений, кроме как подтверждения Теории - Практикой.

Технология, изложенная в данной монографии, полностью отвечает изложенным требованиям.

Педагогическую технологию можно представить следующей формулой:

ПТ = цели + задачи + содержание + методы (приемы, средства) + формы обучения.

Поставив перед собой ясные цели, определив задачи на этапы обучения, наполнив занятия содержательными тренировками с учетом методологических требований, применяя современные педагогические приемы и средства, определив форму обучения, Тренер, без сомнения, получит достойный результат: высокотехничного, квалифицированного футболиста, способного играть на высоком уровне.

2.2. Педагогические принципы обучения техническим приемам.

Соблюдение педагогических принципов обучения является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. У меня в дипломе об образовании записана моя специальность - тренер-преподаватель по футболу. Для детского тренера это означает, что он и **обучает** юных спортсменов футболу (преподаёт). И **тренирует** - готовит игрока к применению изученного материала в соревновательной деятельности. На этапе ознакомления с футболом, начальном обучении и развитии, составляющая - **обучение** - должна быть более значимой, чем **тренировка**. А тренировка (читай совершенствование) технических приёмов это задача временных этапов "старшие юноши" и "переход из юношей во взрослый футбол".

Термины ***«методика тренировки»*** и ***«методика обучения»*** не являются синонимами. Практическое наполнение их значительно отличаются. К сожалению, в настоящее время в детском футболе, преобладает **тренировка** (подготовка игрока через командные занятия, к соревнованиям) в ущерб **обучению** технике и развитию физических качеств с учетом индивидуальных способностей.

Принципы обучения являются закономерностями, то есть действуют вне зависимости от нашего согласия/несогласия с ними. Эти закономерности надо поставить на службу, для повышения эффективности тренировочного процесса.

1. **Принцип мотивации** основан на понимании того простого факта, что если у человека отсутствует мотивация (потребность) к данной деятельности, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи.

На первый взгляд с этим принципом в детском футболе всё в порядке. Дети приходят в футбольные школы уже сильно мотивированные своей любовью к футболу, стремлением побеждать в соревнованиях, желанием стать звездой (профессиональным футболистом) и так далее. Но с точки зрения качественного обучения технике футбола, некоторые тренеры (если не многие) недооценивают этот принцип. Умение детского тренера использовать мотивацию для улучшения процесса обучения технике (как впрочем и других сторон подготовки юного футболиста) является показателем его квалификации.

Сильным мотивационным раздражителем является рост результатов. Если игрок видит, что дополнительные индивидуальные занятия реально улучшают результативность удара, если он ощущает рост качества удара, выраженный в повышении процента результативных действий или снижения грубых ошибок, то это сильно мотивирует на продолжение упорных тренировок. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести

учет достижений и прослеживать динамику роста результатов через различные тесты и соревнования на технику. Например, перед началом цикла занятий по обучению технике удара провести тест на дальность удара. Записать рекорд и средний результат. Правильно спланированный цикл занятий НЕИЗБЕЖНО приведет к росту результатов тестирования. Это послужит сильной мотивацией для продолжения упорных тренировок.

Выделим **внутреннюю и внешнюю мотивацию**
Внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно легко овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, физиологических, антропометрических (конституциональных), психологических и психомоторных особенностей человека, которых изменить никто не может: они в значительной части определены генетической природой. Внутренняя мотивация – это, когда существует стремление действовать самостоятельно, не ожидая чьего-либо вмешательства и напоминания.
Внешние мотивы - когда побуждающие факторы лежат вне деятельности. Если в процессе деятельности внешние мотивы не будут сопровождаться интересом к содержанию и процессу деятельности, то они не обеспечат максимального эффекта, часто их недостаточно для побуждения к деятельности. Отдельно, внешние, но отдаленные мотивы (деньги, слава и пр.) часто не преодолевают сиюминутные радости (телевизор, компьютер, дискотека).
Можно много говорить о внутренней и внешней мотивации, значимости их взаимодействия, но ограничимся одной историей.
«…Один мудрый джентльмен пожелал избавиться от мальчишек, играющих в футбол под его окнами. Они играли очень эмоционально и шумели так сильно, что это мешало ему работать. Он имел большой опыт в жизни и знал, что

если мальчишкам запретить играть, или попытаться помешать, им это делать, то это только усилит желание и интерес к игре. Ему же нужно было остановить детей. Тогда он применил оригинальный метод.

Однажды утром он предложил мальчишкам оплачивать их ежедневную игру в футбол в размере одного доллара за день игры каждому, объяснив это тем, что ему очень нравится, как они играют. Они согласились, поскольку это было удачной находкой: получать деньги за то, что приносит удовольствие. Обязательным условием, которое он поставил, было играть ежедневно в одно и то же время и независимо от того, хочется играть или нет. Так продолжалось неделю, и он регулярно выплачивал каждому по доллару за день игры, а мальчишки честно выполняли свои обязательства. В начале следующей недели он объявил, что, к сожалению, его уровень дохода позволяет выплачивать только пятьдесят центов за день игры. Они поморщили носы, но продолжили играть, поскольку и эти деньги были неплохим доходом для ребят их возраста. Правда, один из мальчишек сказал своему другу: «Ты знаешь, Джо, я не собираюсь за пятьдесят центов бегать и кричать, как и раньше, я буду просто приходить сюда, чтобы он меня видел». Спустя еще одну неделю мудрый джентльмен сообщил, что состояние его дел ухудшилось, и он сможет платить им только по десять центов в день. Мальчишки были единодушны в своем решении: «Это уже слишком, и мы не собираемся делать ЭТУ РАБОТУ за такие маленькие деньги, поднимите плату или мы уйдем». Мудрый джентльмен развел руками и сказал, что не может ничего поделать. Тогда ребята заявили: «Больше вы нас здесь не увидите!...»

Эта история хорошо показывает, как работает внешняя и внутренняя мотивации. Также виден механизм того, как вся внутренняя мотивация, а ею здесь было удовольствие, получаемое мальчишками от игры в мяч, перешла во

внешнюю (получение денег за игру), и произошло разрушение внутренней мотивации.

2. Принцип доступности и посильности предполагает, что предлагаемый учебный материал соответствует возрастным и интеллектуальным возможностям Игрока, а его усвоение не вызывает у них непреодолимых трудностей.

Этот принцип достаточно часто нарушается. Некоторые детские тренера думают, что давая трудное движение или задание повышенной сложности в тренировке, они повышают техничность игрока. Это заблуждение.

Например. Вот типичная методическая ошибка, совершаемая тренерами. Тренер в задачах тренировки обозначает отработку какой-либо части технического приёма, и в упражнении, ставит Игрокам задачу сделать передачу на 35 метров и попасть в обозначенную цель. Однако для некоторых из них сделать передачу на такое расстояние непосильно. Их личный рекорд удара на дальность достигает только 30 метров. В этом упражнении такие игроки будут стараться ударить мяч максимально сильно, сосредотачивая своё внимание (часто подсознательно) на решение задачи произвести сильный удар. Такая необходимость, во-первых, закрепощает игрока, во-вторых, он уже не может сосредоточиться на изучаемом элементе движения, так как в коре головного мозга появился очаг сильного возбуждения (решения задачи сильного удара), который доминирует и препятствует образованию необходимых связей в выполнении поставленной на тренировку технической задачи. Попутно замечу, что и для Игрока, который имеет рекорд выше 40 метров, тоже нарушается данный принцип. Легко доступная цель порождает потерю концентрации и демотивацию.

3. Принцип минимизации заключается в выборе для начала обучения минимально необходимого количества

главных элементов в структуре движения. По мере изучения приема, увеличивается количество изучаемых элементов, так как уже освоенные движения переходят из разряда «обучение» в «поддерживание уровня достигнутого».

Перегруженность тренировки/упражнения поставленными задачами- ещё один из факторов, мешающих эффективному обучению.

Можно выявить три типичные ошибки, особенно часто встречающиеся на стадиях ознакомления с техническим приёмом и его начальным изучением.

Первая. Ставится много задач по выполнению элементов и деталей технического приёма. Игроку предлагается в одном упражнении сделать и правильный последний шаг, и проследить за постановкой опорной ноги, и коленкой «накрыть» мяч, и не забыть про «жесткий» рычаг. В результате внимание игрока рассредоточивается на большом количестве задач и значительно падает контроль над движением.

Вторая. Тренер определил главной задачей тренировки обучение технике удара, но предлагает упражнение, в котором до самого удара игрок должен принять мяч, произвести обводку стоек и только после этого сделать удар. Естественно, когда дело доходит до удара, игроком забыты все задания тренера на правильное движение.

Третья. В тренировке каждое новое упражнение ставит задачи по отработке другого технического приёма. Задача тренировки обучение удару подъёмом, но тренер постоянно меняет упражнения. Сначала бьём по воротам (удар подъёмом), потом в паре делаем передачу щёчкой, потом обводка один в один, потом снова упражнение на технику удара. Естественно, ни о каком целенаправленном обучение технике удара в этой тренировке речь не идет, хотя большинство упражнений было «на удар».

Выбрав минимально необходимое количество отрабатываемых в тренировке/упражнении элементов

технического приёма, мы значительно повысим эффективность занятия.

4. Принцип систематичности и последовательности требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового. Систематичность и последовательность в обучении позволяют достичь больших результатов. Немцы говорят ***«Man muss systematisch arbeiten»*** (я должен работать систематически). Вроде бы, в этой фразе нет ничего особенного, и вместе с тем, в ней заложена основная мудрость и главный ключ к успеху. Может быть, именно этот принцип обучения и привёл Германию к успехам молодых игроков в освоении техники футбола.

Умение составить оперативный и стратегический план работы над частями и элементами техники удара, и работать по нему систематично и последовательно - признак профессионализма детского тренера.

5. Принцип концентризма предусматривает такой характер отбора изучаемых технических приемов, которые наиболее востребованы для конкретного Игрока в соревновательной деятельности. Т.е. тренируем (учим) те приемы, которые наиболее часто применяются на игровой позиции, которая наилучшим образом соответствует врожденным и приобретенным качествам Игрока.

Если говорить «в общем», то тренеру важно сконцентрировать своё внимание на определённых группах технических приёмов, наиболее важных на данном этапе обучения. На начальных этапах обучения важно заниматься «базовой» техникой. На конечном отрезке этапа разучивания и особенно на этапе совершенствования необходимо больше внимания в тренировочном плане уделить «специальной» технике, технике «позиции».

Тренер должен уметь расставлять приоритеты в выборе и групп технических приёмов и выделять наиболее важные технические приёмы внутри этих групп.

Несоблюдение принципа концентризма «загружает» тренировочный процесс изучением малозначительных технических приемов в ущерб главным. Игрок хорошо освоил, например, «удар с лёта по воротам». Только вот беда, в игре он его практически не применяет. А вот пас щёчкой, удар, которым он постоянно пользуется, выполняет с большим количеством брака. Ну да это и понятно- в тренировках в основном с лёта бил.

6. Принцип связи теории с практикой. Всё, что Игрок изучает в ходе учебно-тренировочного процесса, делается не из теоретического интереса и праздного любопытства, а с единственной главной целью – применения знаний на практике, в соревновательной деятельности. Следовательно, в ходе обучения надо овладеть основными разделами футбольной техники, необходимыми для игры. И что самое главное - контролировать применение этих приемов в ходе соревновательной деятельности, анализируя КАЖДЫЙ эпизод, в котором приемы были выполнены и их результат.

Нельзя работать над техникой удара, ради самой техники. Как только начинает формироваться динамический стереотип, при выполнении движения в облегченных условиях (по неподвижному мячу) надо планировать перевод возникшего автоматизма в игровую обстановку. Очень важно уловить то время, когда надо начать постепенно усложнять задания по выполнению технических движений, вводя различные усложнения в упражнения.

7. Принцип прочности. Принцип прочности предполагает устойчивое выполнение освоенного технического приема во все более усложняющейся обстановке. Поэтому после начального обучения техническому приему следует этап

совершенствования. Т.е. над техникой надо работать всю спортивную карьеру. Только по-разному. Техника футбола очень многообразна. И тренеру надо успеть обучить игрока большому количеству технических приёмов. Такая ситуация часто заставляет детского тренера переходить к обучению другого технического приёма, не достигнув нужного автоматизма движения предыдущего. Это большая ошибка. В результате мы получим игрока, который умеет много, да всё знает «на троечку», делает технические приёмы с большим количеством брака.

Если Вы игнорируете этот принцип, не понимаете его значения, это значит, что в обучении Вы будете «скакать» по всему арсеналу технических приемов, не усваивая прочно каждый отдельный прием.

8. Принцип взаимосвязи различных направлений развития и обучения.

Обучение техническим приемам нельзя проводит в отрыве от других направлений тренировочной работы. Только их гармоничное и своевременное сочетание позволит добиться высоких результатов обучения. Подробнее об этой проблеме читайте в главе 2.6.

9. Принцип индивидуализации

Этот важнейший принцип лежит в основе, фундаменте теоретических предпосылок данной монографии. В командных видах спорта индивидуализация подготовки игрока ещё не заняла достойное место в планах тренеров. Но именно индивидуализация занятий является необходимостью, которая позволит интенсифицировать тренировочный процесс и повысить качество и эффективность обучения. Необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково». Такое отношение к обучению юных футболистов порождает «серую» массу выпускников футбольных школ, слабо подготовленных технически, не имеющих своей индивидуальности.

Отдельные «звёздочки» появляются не благодаря, а вопреки системе подготовки резервов в детском футболе, за счет сильной природной одарённости и таланта, который «не смогли усреднить».

Должен предостеречь читателей от недооценки теоретических знаний. Мол, теория - теорией, а практика живет по своим законам. Это глубокое заблуждение, которое вызвано нежеланием учить теорию, осмысливать полученные знания и думать, как применять их на практике. В отдельных случаях встречается снобистское отношение специалистов по футболу. Типа, «футбол - это особенный вид спорта, не похожий на другие, стоящий отдельно от всех остальных на более высоком уровне и живущий по своим законам».

Изложенные педагогические принципы обучения являются фундаментом для практических занятий. Отвергнув или «забыв» какой-либо принцип в тренировочной работе, Вы просто-напросто, значительно снизите эффективность использования тренировочного времени, а значит Ваш воспитанник безнадёжно отстанет от более способных игроков или от игроков одинакового потенциала, но тренировавшихся более эффективно и правильно.

2.3 Формирование динамического стереотипа.

Динамический стереотип — понятие, отражающее интеграцию условно-рефлекторных процессов в коре больших полушарий, которая достигается при многократном предъявлении одних и тех же положительных или тормозных условных раздражителей, следующих с постоянными интервалами времени между ними.

Динамический стереотип (по И. П. Павлову) снимает во многих случаях необходимость смыслового контроля за пусковыми импульсами (произвольными командами) для следующих друг за другом движений: ведь особенностью

динамического стереотипа является то, что переход от одной части действия к другой осуществляется автоматически, так как окончание одного движения служит сигналом для начала следующего.

Если говорить простыми словами, динамический стереотип - это возможность совершать двигательное действие без контроля сознания. Динамический стереотип лежит в основании формирования автоматизма, навыка и, в конечном счете, умения.

Динамический стереотип вырабатывается в процессе обучения и тренировки в результате многократных повторений данного действия. В результате таких повторений в мозге записывается как бы "программа" выполнения данного движения, позволяющая в дальнейшем выполнять действие автоматически, не затрачивая на него особых усилий.

Программа автоматического выполнения действия в нейрофизиологии называется динамическим стереотипом.

Выработка динамического стереотипа представляет собой значительную нагрузку на центральную нервную систему, поскольку мозгу и всему организму требуется перестраивать привычные и удобные способы деятельности, прокладывать для себя новые "пути" движения по незнакомой территории. Ключевым моментом здесь является тот факт, что однажды выработанный стереотип автоматизируется и становится инертным, то есть не исчезает и не разрушается даже спустя очень долгое время. Самая известная иллюстрация этого утверждения – если научились ездить на велосипеде – это навсегда.

Для формирования динамического стереотипа необходимо наличие внешнего стереотипа, т. е. определенной последовательности действия условных и безусловных раздражителей. Динамический стереотип снимает во многих случаях необходимость смыслового контроля за пусковыми импульсами (произвольными командами) для следующих друг за другом движений: ведь особенностью динамического стереотипа является то, что переход от одной части действия к другой осуществляется автоматически, так как окончание одного движения служит сигналом для начала следующего. Однако и в этом случае присутствует сознательное управление действием, движениями, так как спортсмен осознанно ставит перед собой цель (двигательную задачу), сознательно рассматривает и выбирает способы ее достижения, сознательно дает себе команду к началу выполнения упражнения и осуществляет контроль за последовательностью выполняемых движений. Другое дело, что по мере овладения действием исчезает необходимость в выборе способа достижения цели, а контроль за действием может приобретать свернутый, редуцированный характер.

При формировании динамического стереотипа повышается эффективность работы нервной системы, т.к. после каждой реакции происходит автоматическая подготовка к последующей.

Важно чтобы упражнение целенаправленно служило формированию динамического стереотипа (как фундамента формирования навыка и умения), соответствующего стандарту изучаемого технического приема.

Футбол сложен в первую очередь тем, что в игре практически невозможно выполнять технический прием в повторяющихся условиях (в меньшей степени это касается выполнения стандартных положений). Приходится преодолевать силовое воздействие противника, усталость мышц, плохие погодные условия, непривычную скорость

передвижения, и прочее и прочее. Поэтому важно при обучении достичь максимальной величины «заученности» отдельных элементов технического приема, для того чтобы в игре при изменённой обстановке, «голова» была направлена на выполнение «корректирующих» движений и действий. Но это будет на этапе совершенствования техники, когда упражнения будут направлены именно на развитие способности выполнять технический прием в сложных условиях (на фоне усталости, дефиците времени и пространства, сильном психологическом давлении и прочее) и при активном сопротивлении соперника.

Динамический стереотип вырабатывается в процессе обучения и тренировки в результате **многократных повторений** данного действия. В результате таких повторений в мозге записывается как бы "программа" выполнения данного действия, позволяющая в дальнейшем выполнять действие автоматически, не затрачивая на него особых усилий. Вот такая программа автоматического выполнения действия и называется в нейрофизиологии **динамическим стереотипом**. А внешним проявлением наличия в мозге динамического стереотипа как раз и является навык.

Выработка динамического стереотипа представляет собой значительную нагрузку на центральную нервную систему, поскольку мозгу и всему организму требуется перестраивать привычные и удобные способы деятельности, прокладывать для себя новые "пути" движения по незнакомой территории. Ключевым моментом здесь является тот факт, что однажды выработанный стереотип автоматизируется и становится **инертным**, то есть, не исчезает и не разрушается даже спустя очень долгое время. Это именно благодаря **инертности** созданного динамического стереотипа.

При формировании динамического стереотипа повышается эффективность работы нервной системы, т.к. после каждой реакции происходит автоматическая

подготовка к последующей. Для формирования динамического стереотипа необходимо наличие внешнего стереотипа, т. е. **определенной последовательности действия условных и безусловных раздражителей**. Отдельные условные рефлексы в определенной ситуации могут связываться между собой в комплексы. Если осуществлять ряд условных рефлексов в строго определенном порядке с примерно одинаковыми временными интервалами и весь этот комплекс сочетаний многократно повторять, то в мозге сформируется единая система, имеющая специфическую последовательность рефлекторных реакций, т.е. ранее разрозненные рефлексы связываются в единый комплекс. Нейроны головного мозга, обладая большой функциональной подвижностью, тем не менее могут стойко удерживать систему ответных реакций на повторяющиеся условные раздражения. Возникает динамический стереотип, который выражается в том, что на систему различных условных сигналов, действующих всегда один за другим через определенное время, вырабатывается постоянная и прочная система ответных реакций. В дальнейшем, если применять только первый раздражитель, то в ответ будут развиваться все остальные реакции. Динамический стереотип - характерная особенность психической деятельности человека. Многие наши навыки, например, способность писать, играть на музыкальных инструментах, танцевать и т.д. в сущности являются автоматическими цепями двигательных актов. В процессе жизни человека обычно вырабатываются и более сложные стереотипы поступков: поведение после пробуждения или перед сном, режим труда, отдыха, питания. Возникают относительно устойчивые формы поведения в обществе, во взаимоотношениях с другими людьми, в оценке текущих событий и реагирования на них. Такие стереотипы имеют большое значение в жизни человека, так как позволяют выполнять многие виды деятельности с меньшим напряжением нервной системы. Биологический смысл

динамических стереотипов сводится к тому, чтобы освободить корковые центры от решения стандартных задач для того, чтобы обеспечить выполнение более сложных, требующих эвристического мышления.

Условия формирования «динамического стереотипа».
Выделим ключевые моменты процесса обучения удару :
1. Правильно выполненное движение.
2. Большое количество повторений при стандартизации движения.
3. Оптимизация повторения движений в упражнении и цикле тренировок
4. Обязательное наличие Цели
5. Постоянный "контроль" Результата движения (попадания в Цель)
6. "Серийность" выполнения движения, которая позволяет не отвлекаться в промежутке подготовки к следующему удару
7. Постоянно усложняющиеся условия.

1. Правильное выполненное движение.

Правильное выполнение любого технического приёма обусловлено законами биомеханики. Удар по неподвижному мячу наиболее приближен к «идеальным» условиям выполнения движения. Значит начальное обучение Удару надо начинать в таких облегченных условиях. Это позволит быстрее освоить все фазы технического приёма и эффективно использовать тренировочное время для формирования динамического стереотипа.

2. Большое количество повторений при стандартизации движения.

Для формирования динамического стереотипа необходимо наличие внешнего стереотипа, т. е. определенной последовательности действия условных и безусловных раздражителей. Эффективность создания динамического стереотипа зависит от правильной

организации выполнения тренировочного упражнения. Чем более стандартизировано движение при выполнении упражнений на этапе начальной подготовки, тем быстрее формируется динамический стереотип движения. Поэтому желательно повторение условий выполнения в каждой тренировке, упражнении, повторение задач, точное повторение движений. Переходить к следующей задаче надо после достижения стабильности правильного выполнения текущей задачи. Более подробно об этом смотрите в разделе 1.5. Обучающая тренировка.
Эффективность создания динамического стереотипа зависит от правильной организации выполнения тренировочного упражнения. Чем более стандартизировано движение при выполнении упражнений на этапе начальной подготовки, тем быстрее формируется динамический стереотип движения.

3. Оптимизация постановки задач в упражнении и цикле тренировок
Повторение задач по обучению элементам техники удара в упражнениях и тренировках помогает оптимальной скорости формирования навыка. Переходить к следующей задаче надо после стабилизации правильного выполнения текущей задачи.
4. Обязательное наличие Цели
Человек имеет врождённую способность оптимизировать движение. На этом основано умение осваивать двигательные навыки и умения. Но как только движения достигают уровня достаточного для жизнедеятельности, головной мозг "переключается" на решения более нужных для жизни задач. Применительно у футболу, к обучению техники Удара, это означает что как только результат тренировки достигает какого-то минимума, то природная способность оптимизировать движение резко снижает свою эффективность. Например, в упражнении отрабатывается удар по воротам с задачей "забить гол" по воздуху. Как только игрок начинает "забивать гол", мозг "считает" что

задача выполнена и дальнейшие "мыслительные усилия" не нужны. Следовательно необходимо ставить новую задачу по Результату (например, попадать в правую верхнюю четверть ворот).

5. Постоянный "контроль" Результата движения (попадания в Цель)

Игрок должен сознательно "мониторить" движение и его соответствие правильной технике Удара (этому надо учить). Тренер должен постоянно подсказывать способы сделать Удар наиболее точным.

6. "Серийность" выполнения движения

Именно "серийность" выполнения ударов позволяет концентрироваться на правильном выполнении элементов движения и не отвлекаться в промежутке между подготовкой к следующему удару

7. Постоянно усложняющиеся условия.

Конечная цель тренировки Удара - возможность применения его в игре, для решения различных тактических задач, стоящих перед Игроком. Только выполнение Удара при исполнении стандартных положений (по неподвижному мячу) во время игры в какой-то степени отвечает тренировочным условиям при овладении Ударом, да и то, в этом случае присутствуют сильные сбивающие факторы (психологического и физического характера). Поэтому, после того как начинает формироваться автоматизм в ударе по неподвижному мячу, надо (с соблюдением педагогических принципов обучения) постоянно усложнять условия выполнения технического приёма, адаптируя его под игровые ситуации.

Если мы вникнем в понятие «динамический стереотип» и принципы его формирования, то разделение тренировок/упражнений по обучению и совершенствованию техники футбола на «просто тренировка/упражнение» и «обучающая тренировка/упражнении» не покажется Вам натянутым и неестественным.

Условия выполнения движения, форма и содержание тренировки/упражнения для эффективного формирования автоматизма подробно рассматриваются в главе 2.5. Обучающая тренировка.

При начальном обучении технике удара нет ничего важнее, чем многократное и правильное повторение движения в стандартных условиях с соблюдением условий «обучающего» упражнения.

2.4. Автоматизм, навык, умение, знание

Автоматизм (внешнее проявление наличия в мозге динамического стереотипа) достигается при многократном предъявлении одних и тех же положительных или тормозных условных раздражителей, следующих с постоянными интервалами времени между ними.

Навык - это доведённая до **автоматизма** способность выполнять тот или иной вид деятельности (чаще всего - двигательной). Важной является та особенность, что при автоматизированном навыке действия осуществляются практически **неосознанно**, без подключения сферы мышления, т.е. не создают для работающего проблемной ситуации. Навыки делают деятельность экономной и эффективной.

Умение - применение Игроком освоенного способа действий в различных ситуациях. «Умелый» Игрок - это не тот, кто владеет каким-то действием в четко определенной ситуации, но тот, кто может делать это в разных условиях, находя решение в разных ситуациях. Главная черта умения - это способность Игрока применять свои знания, навыки с

учетом требований конкретной ситуации, что иногда называют «управление исполнением».

2.5. Обучающая тренировка

При построении учебно-тренировочного процесса надо знать основные методические принципы обучения технике футбола и уметь применять их на практике. Знание принципов построения обучающей тренировки и методики обучения техническим приемам позволит Вам оценивать и построение тренировочного процесса и правильно подбирать способы, средства и методы, применяемые в занятиях с технической направленностью. При обучении технике футбола надо применять индивидуально-групповой способ тренировки, который значительно эффективнее командных занятий. Конечно, для этого в организацию тренировочного процесса надо внести определенные изменения, но эффективность как отдельных упражнений, так и всей тренировки с технической направленностью значительно повысится.

Любая тренировка и игра несет в себе обучающую составляющую. Обучение, если не соблюдаются принципы формирования навыка, происходит на подсознательном уровне, когда включаются интуитивные (врожденные) механизмы оптимизации движения, скорректированные оценкой его результата. Талантливые и двигательно одаренные люди, без специального обучения могут освоить на хорошем уровне отдельные технические приемы. Я называю это – «методика ПМП» (Природа-Матушка Поможет). И эта «методика» неплохо себя проявила в «диком» (дворовом, пляжном, неорганизованном) футболе.

Но на современном этапе развития футбола даже бразильские пляжи с десятками тысяч мальчишек, играющими сутками напролет в футбол, не могут обеспечить подготовку игроков, по своему техническому уровню отвечающих современным требованиям, обладающих к тому

же полным арсеналом технических приёмов. Уже и в Бразилии подготовка юных футболистов переходит с пустырей и пляжей в спортивные школы и академии. Но в Бразилии организованные занятия юных футболистов в стенах спортивных школ пока еще подкрепляются дополнительными многочасовыми дворовыми играми (ещё сильны традиции «дикого» футбола). Цивилизованные страны уже давно лишились дворового футбола. Организованная подготовка юных футболистов (в спортивных школах и академиях) при всех преимуществах перед «диким» футболом имеет существенные недостатки именно в части начального обучения технике игры. Главный «недостаток» организованного футбола в обучении технике футбола на этапе начальной подготовки - маленькое количество тренировочного времени, отводимое на целенаправленное обучение технике, и недостаточная эффективность занятий. Времени, отведенного не на тренировку технических действий, а именно на **обучение (формирование устойчивого динамического стереотипа при выполнении технического действия, переходящего в автоматизм).**

Сиюминутные задачи достижения конкретных спортивных результатов мешают реализации главной цели – воспитание техничных футболистов, способных играть на высоком уровне. Но даже если постепенно приходит понимание, что спортивный результат в юношеском возрасте -это не главное, подход к учебно-тренировочному процессу остается устаревшим, с низким КПД (коэффициентом полезного действия) и не правильным планированием. Поэтому задача повышения эффективности учебно-тренировочных занятий по обучению техники футбола является крайне актуальной.

Уточним терминологию в контексте настоящей Монографии.

***Тренировка** - учебное занятие, в котором решаются*

разнообразные задачи по подготовке юного футболиста.
«Обучающая» тренировка *– занятие, в котором при обучении техническим приёмам соблюдаются принципы и условия формирования навыка.*
«Обучающее» упражнение *- упражнение, которое служит формированию динамического стереотипа отвечающего стандарту изучаемого технического приема и соответствует ряду условий.*

2.5.1. Условия выполнения технического приёма

Условия, при которых тренировку/упражнение можно отнести к разряду обучающих:

1. Перед началом занятий проводится словесное описание общей структуры движения и ставится задача по фиксации внимания на одном – двух главных элементах
2. Перед началом проводится:
- разминка на основе подготовительных и развивающих упражнений, соответствующих обучаемому приёму
- проводятся подводящие и имитационные упражнения для правильного выполнения главных элементов
3. Количество повторений движения (технического приёма) не менее 30 (сериями, например 3 х 10)
4. Пауза между совершением действия (выполнения технического приема) не должна превышать 15-20 секунд в серии. Между сериями пауза может быть длиннее.
5. Упражнение должно быть стандартным и в основных параметрах повторять упражнения предыдущей тренировки. Количество «новых» упражнений не должно превышать 20-30 % от общего количества.
6. Должна соблюдаться общая структура движения
7. При выполнении упражнения должны быть поставлены определены задачи по достижению результата движения (точность, дальность, ограниченное пространство, быстрота и т. д.). Наличие цели обязательно.
8. Каждое движение (технический приём) должно быть оценено (тренером и самим игроком) с точки зрения правильности как общего движения, так и правильности

выполнения выделенных элементов движения.
9. Если ошибка регулярно повторяется, упражнение для данного игрока прекращается, и используются различные приемы устранения ошибки (главным образом путем повторениями вычлененного ошибочного элемента и фиксации внимания игрока на правильном его исполнении)
10. В недельном тренировочном цикле на начальном этапе обучения конкретному техническому приёму должно быть запланировано решение задач по обучению какому-либо элементу техники не менее чем в двух-трех тренировках.

2.5.2. Обучающие упражнения (тренировки)

Чтобы считаться обучающими, тренировка/упражнение должны соответствовать изложенным выше принципам (условиям) построения учебного процесса. Для контроля соответствия упражнения/тренировки этим принципам введем понятие «коэффициент обучаемости», по которому можно определить соответствие технического действия эффективному формированию динамического стереотипа. Все упражнения, не отвечающие хотя бы на 80% «Условиям выполнения упражнения» (то есть, не выполняются три и более условия), нельзя считать обучающими (в смысле эффективного формирования устойчивого динамического стереотипа).

Очень важно, чтобы в тренировках/упражнениях происходило «наслаивание» изучаемых элементов и деталей техники до достижения стабильного их исполнения.

Следование Условиям выполнения технического приёма во время обучающей тренировки является гарантией её эффективности. Рассмотрим каждый пункт Условий подробнее

1. ***Перед началом занятия/упражнения проводится словесное описание общей структуры движения и ставится задача по фиксации внимания на одном – двух главных для данного упражнения/занятия***

элементах

Большое количество задач поставленных перед началом каждого упражнения, а тем более отсутствие таких задач (установка – «работаем над ударам по воротам» - достаточно типична)- часто встречающаяся ошибка. Это касается как упражнения по работе над «локальным» техническим приёмом, так и комплексных упражнений, включающим в себя выполнение нескольких технических действий.

2. ***Перед началом выполнения группы упражнений:***

- проводится разминка на основе подготовительных и развивающих упражнений, соответствующих обучаемому приёму

Подготовка организма Игрока к освоению конкретного технического приёма- важное условие повышения эффективности упражнения/тренировки. Разогрев мышцы участвующие в движении, повысив их эластичность, подготовив суставы и сухожилия к работе, мы сможем с первых же движений выполнять технический приём правильно

- проводятся подводящие и имитационные упражнения, с акцентом на правильное выполнение элементов технического приема, обозначенных в плане тренировки.

Перед началом выполнения плана занятия по обучению удару необходимо «освежить» в памяти Игрока уже изученные движения, настроить его на обучение путём повторения различных элементов технического приёма.

3. ***Количество повторений изучаемого технического приёма должно быть не менее 30-50 (сериями, например 5 х 10)***

Если игрок во время выполнения упражнений на технику удара нанёс менее 30 ударов (в сжатый временной отрезок), то это значительно снижает эффективность обучения данному техническому приёму. Конечно «за цифру»

количества тренируемого удара за тренировку можно спорить. Я считаю, что для появления реального и качественного сдвига в формировании автоматизма при целенаправленном обучении Удару за тренировку надо нанести не менее 50-100 «правильных» ударов одного варианта, только тогда можно считать тренировку полноценно «обучающей». Но цифру в 40 ударов можно признать необходимым минимумом. Все Удары, даже при различных упражнениях, должны быть максимально стандартизированы (говорим о начальной стадии обучения).

4. ***Пауза между совершением действия (выполнения технического приема) не должна превышать 15-20 секунд в серии. Между сериями пауза может быть длиннее.***

Наиважнейшее условие для эффективности обучения Удару - это минимизация паузы между ударами. Каждый последующий удар должен как можно быстрее «накладываться» на «свежие» следовые явления в коре головного мозга. Только так «правильная тропинка», по которой идут импульсы-команды от головы к исполнительным органам (мышцам и суставам) «протаптывается» надежно и эффективно. Тренер должен очень тщательно продумывать организацию упражнения для того, чтобы два важных условия выполнениями технического приёма (количество ударов и время паузы между ними) являлись оптимальными. Наиболее эффективно работать над Ударом серийно. То есть, надо выполнять серию ударов (от 6 до 10) с минимальной паузой, затем небольшой перерыв для объяснения нового задания или уточнения делаемого упражнения, или для повторного объяснения какого-то элемента (и тому подобное) и новая серия.

5. ***Упражнение должно быть стандартным и в основных параметрах повторять предыдущую тренировку.***

Стремление некоторых тренеров «сделать тренировку интереснее» как в отдельном упражнении, так и в цикле занятий, приводит к частой смене упражнений. Это серьёзное нарушение принципа формирования автоматизма движения, обязательное условие которого – стандартизация движения. Да, существует проблема «скучного» упражнения. Частое и длительное повторение технического приёма (а стандартизация движения – важное условие эффективного формирования автоматизма) ведёт к снижению концентрации внимания Игрока на отдельных элементах движения, падает интерес к упражнению и, как следствие, снижается продуктивность занятий. Решать эту проблему надо не частой сменой упражнений с разными задачами, а другими педагогическими средствами и методами.

Во-первых, повышением эмоциональности упражнения, введением различных соревновательных мотивов. Так мы замаскируем «монотонность» работы эмоциями.

Во-вторых, «спрятав» основную часть упражнения в предварительных действиях и каких-то движениях после выполнения главного задания (которые можно менять без ущерба обучаемости). При этом, конечно, надо следить за тем, чтобы эти изменения в упражнении не влияли на выполнение главной задачи.

Я часто планирую в занятии две задачи по обучению технике футбола. Например, обучение Удару подъёмом и остановка высоко летящего мяча. В обучении задействованы разные центры возбуждения в коре головного мозга и при смене задач один центр доминирования "отдыхает". Смена упражнений с различными задачами позволяет сохранять свежесть восприятия игроком технических движений, снижает ментальную усталость и так далее.

6. ***Должна соблюдаться общая структура движения***

Сосредотачивая внимание Игрока на каких-либо

отдельных элементах или деталях технического приёма, нельзя допускать, чтобы общая структура движения нарушалась. Весь технический приём должен выполняться гармонично, слаженно, даже при концентрации внимания Игрока на какой-то важной детали приёма.

7. ***При выполнении упражнения должны быть поставлены определённые задачи по достижению результата движения (точность, дальность, ограниченное пространство, быстрота и т. д.)***

Перед началом выполнения упражнения надо **всегда и обязательно** определять его результативность, поставив достижимую цель. Глупо, при ударах по воротам, ставить задачу – попасть в них. Типа, попал в ворота – хорошо, и игрока можно похвалить, промахнулся плохо. Цель должна быть очень локальной, небольшой, трудной, но в принципе достижимой. Например, отмеченный разметкой 1 на 1 метр, правый верхний угол ворот, невысокий конус, поставленный в левом нижнем углу ворот, который надо сбить. И так далее.

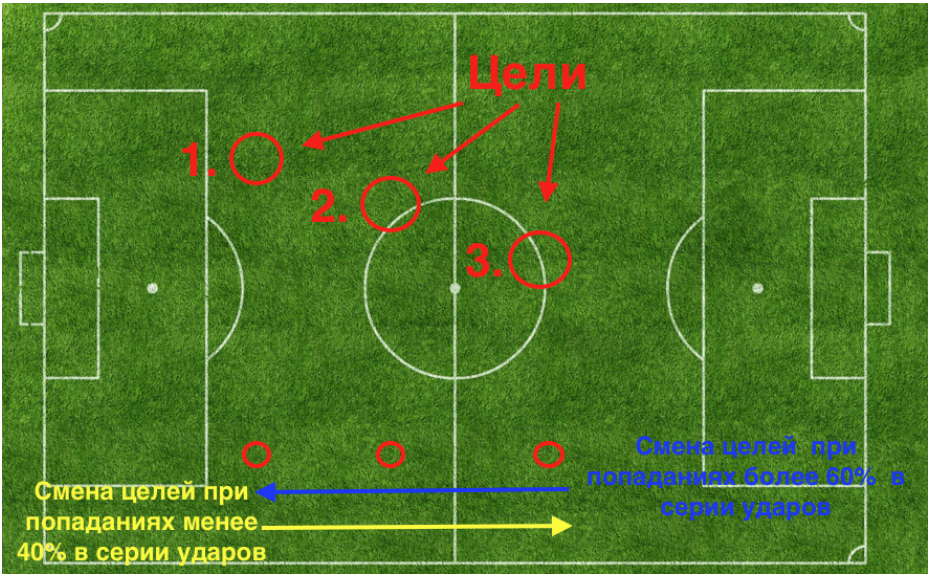
Только тогда, когда движение при выполнении технического приёма и его результативность тесно связаны между собой, эффективно формируется (в том числе и на подсознательном уровне) динамический стереотип.

Корректировка движения после каждого удара в зависимости от его результативности - обязательное условие формирования навыка. Надо обращать внимание на то, что несмотря на трудность решения поставленной задачи, она была реально достижимой. Если Игрок имеет, например, рекорд удара на дальность 30 метров, а цель находится на расстоянии 35 метров, то желание ударить очень сильно (а иначе мяч не долетит до цели и игрок это понимает) неизбежно приведет к игнорированию поставленной тренером задачи - концентрировать внимание на отдельном, изучаемом элементе технического приёма. Точно так же плохо когда задача легкая в реализации. Рекорд 30 метров,

цель на расстоянии 20 метров. Легкость её достижения приводит к небрежности в движении, расслабленности, потери концентрации внимания на элементах и деталях, ведь в при любом, даже не правильном движении цель будет достигнута. Подобная проблема практически всегда возникает при командном методе обучения, когда все игроки выполняют одно и то же упражнение. В приведенном примере (при ударе на дальность) у группы игроков разный уровень технического оснащения и соответственно разные рекорды по удару на дальность. Таким образом, «общее» задание – ударить на расстояние 30 метров для двух групп игроков будет демотивационным (тем, кто может легко ударит дальше и для тех, у кого не хватает техники достичь поставленной цели) и только для отдельных игроков упражнение будет эффективным в этой части.

Практический совет.

Данную проблему можно легко решить организационными средствами.



Правильно варьируя поставленные на упражнение задачи и цели, мы повышаем отдачу от его выполнения.

8. ***Каждое движение (технический приём) должно быть оценено (тренером и самим игроком) с точки зрения правильности как общего движения, так и выполнения выделенных элементов движения.***

После каждого удара тренер должен оценить движение, похвалить Игрока за правильное выполнение задания, его результативность, отметить верное выполнение какой-либо детали движения, сосредоточить внимание на изучаемом элементе, отметить (но уже для себя) ошибки, для дальнейшего анализа. Своевременная подсказка, корректировка выполнения движения, концентрация внимания Игрока на правильном выполнении какого-либо элемента или детали техники, что называется «по горячим» следам, значительно повышают эффективность обучения.

В то же время Игрока необходимо научить самостоятельно оценивать правильность выполнения как упражнения в целом, так и отдельных частей и элементов технического приёма. Сознательное отношение к движению у Игрока, «проговаривание» задачи, само корректировка исполнения элементов и деталей технического приёма (при знании «эталонного» движения), является важным потенциалом для повышения эффективности упражнения (к сожалению, часто не реализуемый).

9. ***Если ошибка регулярно повторяется, упражнение для данного игрока прекращается, и используются различные приемы устранения ошибки (главным образом путем повторениями вычлененного ошибочного элемента и фиксации внимания игрока на правильном его исполнении)***

Избежать «заучивания» ошибок важная задача, стоящая перед тренером. Если не обращать внимание на ошибочное движение в стандартных ситуациях, то получится

ситуация, когда ошибки тренируются наряду с правильными движениями. Но это происходит только в том случае, если ошибка повторяется регулярно. На череду отдельных и разных ошибок, можно (в данном упражнении) не обращать внимания. Это только отвлекает внимание от тех элементов, которые планово разучиваются. Но в то же время, тренер должен обращать внимание даже на отдельные ошибки, чтобы анализировать причину их возникновения, иметь возможность отслеживать их повторяемость в других упражнениях/занятиях. Тому, как «лечить» ошибки, возникающие в ходе выполнения технического приёма, в Монографии посвящена отдельная глава.

10. ***В недельном тренировочном цикле на начальном этапе обучения конкретному техническому приёму должно быть запланировано решение задач по нему не менее чем в двух-трех тренировках***

«Наслаивание» тренировок с одинаковыми задачами в недельном тренировочном цикле диктуется тем обстоятельством, что в противном случае положительный эффект от обучения начинает (без «подтверждения») слабеть. Можно провести с большой пользой тренировку по обучению технике удара, но если сделать большую паузу между занятиями, то эта польза просто улетучится и придётся продолжать обучение практически с уровня начала предыдущего занятия. Кроме того, я советую проводить подряд 2-3 недельных цикла с постановкой одинаковых задач по обучению. Потом можно сделать «паузу» на 2-3 недели и повторить цикл.

2.5.3. Эффективность обучающей тренировки

Тому, как в практической деятельности реализовывать изложенные в данной главе методические принципы, средства и формы обучения, посвящена глава 6.2. «Способы повышение эффективности тренировки (упражнения)» в разделе Монографии «Практика».

Практическим путём я установил что количество ударов одного варианта может (без каких-либо осложнений для ОДА) составлять 60-90.

2.6. Принцип обучения «единство: техника - физические качества – тактика»

В футболе все взаимосвязано. Поэтому при обучении технике, на каждом этапе тренировочного процесса, мы используем комплексный подход, следуя принципу **«единство техники - тактики - физического развития».** На разных этапах обучения, развития и совершенствования технике игры составляющие части этого принципа имеют свой вес и разное значение для планирования тренировочного процесса.

Многие специалисты спорта (и я присоединяюсь к их мнению) считают, что до 7-8 лет (зависит от специфики спорта) не стоит целенаправленно работать над отдельными техническими приёмами. В этом возрасте, в связи с недостаточной способностью ребёнка правильно воспринимать движение по частям, занятия по отработке правильного выполнения деталей (элементов) технического приема недостаточно эффективно. Дети не могут длительное время сосредотачивать внимание на одном и том же, и поэтому необходимо чаще менять задания, шире использовать игровую, соревновательную форму, проводить обучение преимущественно целостным методом с большой долей показа и подводящих упражнений. Это делает невозможным эффективно формировать динамический стереотип и как следствие диктует нам необходимость больше внимания сосредоточить на общем развитии Игрока.

При выполнении каждого тренировочного упражнения по обучению технике всегда выделяем ***тактическую составляющую технического приема***. Даже в самом

начале обучения надо ставить тактические задачи при выполнении упражнения. Тактическая составляющая обучения технике на начальном этапе носит пассивный характер для того, чтобы не отвлекать внимания игрока от осознания самого движения. Например, поставить Игроку задачу, перед ударом посмотреть на ворота и определить положение вратаря, сделать паузу и восстановить дыхание при выполнении стандартного положения, определить предполагаемое направление движения партнера и точку приема им мяча, настроится на удар и прочее.

По мере обучения и усвоения двигательного действия и особенно на этапах развития и совершенствования, тактическая составляющая обучения становится главенствующей. В дальнейшем мы будем стремиться научить Игрока принимать тактические решения ещё до начала его выполнения или что называется «в последний момент». Ведь именно тактическая целесообразность диктует выбор того или другого технического приема.

Например: Игрок пробивает штрафной удар. Он оценил позицию вратаря, расположение стенки и другие факторы. Принял решение, в какой угол и каким ударом направить мяч. Но в последний момент вратарь начал перемещаться именно в этот угол. Вот в этом случае будет «высшим пилотажем» поменять решение и в последний момент ударить в открываемый вратарем угол. Понятно, что результативность удара возрастет, если в тренировочном процессе этот тактический элемент тщательно отрабатывался.

Развивать физические качества (сила, гибкость, координация, быстрота сокращения мышц, скоростная выносливость и прочее), необходимые для правильного выполнения технического приема надо в течении всего процесса обучения техническим приемам. Более того, в период начальной подготовки именно развитие подвижности суставов (тазобедренный и голеностопный суставы, поясничный отдел позвоночника) и эластичности мышц

(передней и задней поверхности бедра) выходит на первый план.

Если не проводить «опережающие» тренировки на «физику», то физические ограничения не позволят вам добиться запланированного результата. Недостатки в физическом развитии являются существенными ограничениями при обучении технике.

Например: для сильного удара, необходимо сделать «длинный» замах бьющей ноги. При низкой подвижности тазобедренного сустава и малой эластичности мышц передней поверхности будра, даже при желании, Игрок не сможет сделать технически правильный удар. Силу удара он будет увеличивать за счет дополнительного напряжения мышц ноги, что неизбежно вызовет закрепощение и нарушение структуры удара. Кроме того, Игрок в ответ на требования тренера «делай замах для удара длиннее», стараясь выполнить указание, станет инстинктивно наклонять туловище вперед, облегчая выполнение «длинного» замаха. Это очевидная ошибка, в которой так же «виновата» плохая подвижность суставов. На фотографии 1 видна ошибка, на фотографии 2 – правильное положение.





Поэтому, в практической части монографии я покажу какие физические качества надо развивать при обучении правильному движению, и как это делать.

Перед самой тренировкой надо проводить легкую разминку, подготавливая наиболее задействованный суставно-мышечный аппарат к тренировочным нагрузкам. Основная работа над сопутствующими физическими качествами ведется параллельно и целенаправленно по специально разработанным программам на отдельных занятиях.

Начальное обучение

На начальном периоде подготовки юного футболиста (5-8 лет) на первом месте стоит общее физическое развитие. В этот период закладывается база физических качеств, которые решающим образом влияют на способность Игрока эффективно обучаться технике, а затем и тактике футбола. Приоритет в распределении тренировочного времени надо отдать развитию ловкости и гибкости (подвижности). При этом, ловкость определяется как комплексное качество, в которое входят:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление)
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания)
- чувства (равновесия, ориентации, ритма)

Работа над гибкостью в этот период направлена главным образом на развитие подвижности основных суставов, наиболее полно задействованных при выполнении технических приемов. Это, тазобедренный и голеностопный суставы, поясничный отдел позвоночника. Так же уделяется внимание эластичности мышц.

Быстрота, как физическое качество развивается «сопутствующим» образом, при выполнении различных упражнений, эстафет, подвижных игр и игры в футбол.

Над силой мышц направленная работа ведется только в рамках «естественного» отягощения (вес тела) и динамических движениях. Т.е. упражнения выполняются без отягощения и искусственного усложнения (например, прыжка в глубину).

В **период начальной подготовки** наша цепочка приоритетов выглядит

«физическая подготовка-техника-тактика»

Физическая подготовка – приоритетное и целенаправленное развитие.

Техника - в играх, несложных технических упражнениях, через разнообразные игры и соревновательные упражнения

Тактика - в «пассивном» режиме (несложные объяснения простых тактических действий).

Период учебно-тренировочной работы (УТР) можно условно разбить на два этапа: базового обучения (9-12 лет и развития (13-16 лет). На этапах УТР соотношение тренировочного времени в нашей «цепочке» меняется.

Этап базового обучения.

Количество времени на обучение Техники в общем объеме выделяемого времени значительно увеличивается.

Физическая подготовка постепенно «специализируется» под требования футбола. Увеличивается время на развитие быстроты.

Тактика увеличивает свое присутствие за счет времени физической подготовки. Начинается обучение принципам принятия тактических решений в зависимости от ситуации в конкретных игровых эпизодах.

Цепочка приоритетов выглядит

«техника-физическая подготовка-тактика»

Этап развития.

На этом этапе надо уже говорить не об обучении техническим приемам, а обучении технико-тактическим действиям. Считается что к этому времени, Игрок уже обладает достаточным уровнем автоматизма при выполнении основных технических приемов, чтобы приступить к решению тактических задач. Выполнение тактических задач (в первую очередь, принятие тактического решения, какой технический прием выполнять в данной игровой ситуации) не мешает закреплению динамического стереотипа и стабилизации навыка. В конце этапа (15-16 лет) уже надо перейти от обучения отдельным техническим приемам, к обучению «технико-тактических связок». Технико-тактическая связка это выполнение слитно нескольких технических приемов, объединенных общей тактической задачей. Начинается специализация (отбор и целенаправленное обучение) технических приемов. Т.е. в планы подготовки вводятся ТТС в большей степени характерные для игровой позиции футболиста.

Физическая подготовка в этот период обучения носит характер поддержания достигнутого уровня и задействуется в разминочных, подготовительных и подводящих упражнениях, чаще всего при подготовке к основной части тренировки.

Цепочка приоритетов выглядит **«техника-тактика-физическая подготовка»**

Период спортивного совершенствования.

Это период специализации подготовки футболиста. Совершенствование техники футбола направлено на отработку тактико-технических связок, наиболее часто встречающихся в игре на выбранной игровой позиции. Тактика однозначно выходит на первое место и подчиняет себе технику. Технические приемы тренируются в связке (слитное, последовательное выполнение нескольких технических приёмов). Теперь важно не только тренировать связки технических приемов, в зависимости от тактических задач, но и реагирование на неожиданное изменение

игровой ситуации, постановки новой тактической задачи и её технического воплощения.
Физические качества развиваются в направлении поддержания эффективности выполнения ТТС в условиях усталости (развитие специальной выносливости), жестких единоборствах (развитие силы), недостатка времени (развитие специальной быстроты).
Цепочка приоритетов выглядит **«тактика-техника-физическая подготовка»**
Это конечно только общая схема периодизации технической подготовки и приблизительного распределения приоритетов тренировочного времени в общей структуре подготовки Игрока. Каждый период и этап подготовки требует конкретного наполнения и, главное, индивидуализации, в зависимости от двигательных способностей, психологических и социальных факторов.
Рамки периодов достаточно условны и могут меняться в зависимости от индивидуальных особенностей Игрока.

2.7. Этапы обучения удару и их особенности. Зависимость методов обучения от возраста и периода подготовки Игрока

Периодизация играет важную роль в эффективности обучения технике удара. На каждом этапе многолетнего периода тренировочного процесса надо выбирать правильные способы, средства, методы обучения технике удара. Индивидуальные особенности развития Игрока, его врождённые способности могут сильно повлиять на возрастную градацию этапов обучения технике удара. Поэтому конкретизировать границы этапов я не буду. Надо идти по мере освоения Игроком учебного материала. У отдельных юных футболистов навыки и умения в технике удара могут формироваться очень быстро. Важно чтобы процесс обучения шёл естественным путём и переход с

одного этапа на другой был обоснован успехами в обучении. Заняться целенаправленным обучением техники удара по предлагаемой методике можно, конечно, в любое время. Тогда некоторые этапы обучения сократятся по времени и приобретут некоторую другую направленность. Возможно, надо будет немного изменить уже имеющуюся технику удара. А возможно надо будет начать, например, обучение удару слабой ногой. Это в том случае, если удар сильной ногой имеет большие и уже заученные ошибки. Тогда мы начинаем работать со слабой ногой как бы с чистого листа. А потом, когда овладеем ударом для «слабой» ногой и будет сформирован динамический стереотип, мы можем более эффективно (используя известный принцип «переноса движения») провести обучение «сильной» ноги в плане создания/исправления навыка.

2.7.1. Ознакомление

Маленький футболист знакомится с техникой футбола в игре, и первые успехи в ударах закладываются благодаря врожденной способностью человека оптимизировать движение. И в дальнейшем эта способность сильно влияет на освоение техники удара. Двигательно одарённые дети без специальных методик могут стать обладателями точного и сильного удара (правда только при длительной работе). Однако это не значит, что предлагаемую методику обучения к таких талантам не надо применять. Наоборот, именно из таких Игроков можно воспитывать классных «исполнителей» стандартов, плеймейкеров (если конечно Игрок обладает и другими важными для этой позиции качествами). А для Игрока, не обладающего выдающимися двигательными качествами, предлагаемая в данной Монографии методика - единственный реальный шанс освоить удар не только на высоком уровне, но и составить конкуренцию более способным игрокам.

2.7.2. Начальное обучение

Начинать целенаправленное и планомерное обучение технике Удара надо не раньше того возраста, когда Игрок получает возможность концентрировать внимание на изучаемых элементах и деталях техники удара длительное время. В основном, это период от 7,5 до 9 лет. В это время тренировочная работа по обучению удара обретёт необходимую эффективность. А дальше, постепенно, начиная с удара по неподвижному мячу, с соблюдением изложенных педагогических принципов и рекомендаций, продвигаемся по ступеням мастерства. На этапе начального обучения Удару мы не отвлекаем внимание Игрока на обучение другим видам удара подъёма. Это задача последующего этапа.

Когда мы учим ребёнка технике «базового» Удара, то начинаем с упражнений требующих «точности по вертикали» то есть с удара по воротам. Это обусловлено любовью детей к главной цели футбола «забить гол».

2.7.3. Развитие

Тренеру важно уловить тот момент, когда надо переходить с удара по неподвижному мячу в упрощённых условиях к более сложным вариантам ударов. Постепенно мы все более усложняем условия ударов. Подбором упражнений, моделирующих игровые ситуации, мы начинаем адаптировать уже полученную технику удара к применению в играх и соревновательных упражнениях. Завершением обучения Удару можно признать тот момент, когда Игрок уверенно использует Удар в игре в нужный момент. Когда Вы почувствовали что сформирован навык Удара, можно (параллельно) переходить к другим видам удара подъёмом. Мои рекомендации по порядку обучения: середина подъёма сильной ноги, внутренняя часть подъёма слабой ноги, середина подъёма слабой ноги, внешняя часть подъёма сильной ноги, внешняя часть подъёма слабой ноги. Хочу сказать, что если у Игрока сформирован уверенный навык Удара, и все основные элементы и детали техники Удара

производятся правильно, то период освоения других видов удара подъёма происходит значительно быстрее. Сказывается перенос навыка выполнения основных элементов движения (а во многих видах ударов они однотипны) уже освоенного удара на вновь изучаемый.
Этап развития касается не только стратегии обучения различным ударам в целом, но и "внутри" каждого удара. То есть, один вариант удара уже перешел из "обучения" в "развитие", другой ещё нет.
Завершением этапа развития каждого варианта удара, можно признать тот момент, когда Игрок:
- совершает не более 2-5 % грубых ошибок от общего количества ударов в целевых тренировках/упражнениях
- начинает/пробует использовать Удар в игре в нужный момент

Эти факторы позволяют задумываться о переходе к более высокому уровню качества обучения

2.7.4. Совершенствование

Этап совершенствования техники удара имеет достаточно широкие индивидуальные рамки и охватывает период до четырёх лет (два пред выпускных года обучения в футбольной школе/академии и до двух лет переходного периода во взрослый футбол). Этот этап подготовки я разбиваю на две части
1. Количественный
2. Качественный

Граница между ними очень зыбкая и для каждого варианта удара/передачи (или иного технического приёма) своя.

Первая часть. Она вплотную связана с количеством грубых ошибок и ошибок. Задача - свести практически к нулю количество грубых ошибок (игрок совершает не более 6-8 % от общего количества ударов в целевых

тренировках/упражнениях). Существенно снизить количество ошибок (9-12 %).

Вторая часть.

Качество ударов/передач оценивается очень высоко, "по гамбургскому счёту", перейдя к оценке через фиксацию неточностей и помарок. Это очень трудно для игрока с психологической точки зрения. Трудно видеть неточности и помарки при выполнении ударов (об ошибках вообще не идёт речь) которые для подавляющего большинства партнёров являются очень хорошими (для многих и недостижимыми), а тренер "нудит" ….. точнее, точнее, ещё точнее…..

С этой проблемой я столкнулся, неожиданно для себя, когда уже в Праге начал работать с Владом "на качество" передач. Владислав категорически не соглашался с моей оценкой точности его передач при работе с партнёрами в игровых упражнениях (подробнее позднее).

Точность удара/передачи.

На этапе совершенствования качественная характеристика является очень важной, поэтому разберём этот вопрос подробнее.

Важное отступление!

Когда я писал Раздел «Совершенствование» я сомневался, нужен ли он для Монографии в значительно расширенном объёме. Уж точно, для подавляющего большинства Родителей и Тренеров он не будет иметь никакого значения, так как только маленькая часть детей дойдёт до этапа перехода из юношеского футбола во взрослый, профессиональный. Не лучше ли сделать отдельную методичку для этого возрастного периода.

Да, отдельная методичка будет лучше.

Просто объём Раздела в Монографии не позволяет (как мне теперь понятно) изложить методику совершенствования Удара полно и качественно (с упражнениями, видео роликами, детализацией отдельных аспектов и так далее).

Но если Игроки, Родители, Тренера не будут в начале пути правильно понимать у чему (с точки зрения обучения) эти категории участников должны прийти, (хотя дойдут немногие, но кто возьмёт на себя риск заранее предсказать неудачу?), то они потеряют правильный ориентир в конечной Цели и Результате которого мы хотим добиться начиная этот длительный и полный трудностей Путь.

Сначала небольшое теоретическое отступление в подразделе главы

Точность Удара

Во-первых, проанализируем и разберём само понятие точность Удара.

Для начала разделим Удар (с этого угла зрения) на два (*отличающихся методикой обучения*) варианта:

- удар по воротам (точность по вертикали)
- передача мяча партнёру (точность по горизонтали)

Но прежде чем разбирать каждый по отдельности скажем об общей тенденции. Я назвал её «точность выбора». В футболе игровые ситуации меняются очень быстро. Секунды, десятки сантиметров пространства и ВСЁ. Уже идёт совершенно другой вариант игровой ситуации. Который в свою очередь требует другого варианта выполнения удара/передачи (варианта вида удара подъёмом). А выбрать-то игрок может только из того арсенала удара/передач, которыми он уверенно (на уровне автоматизма) владеет.

Точность удара по воротам в описана в дальнейших главах.

А здесь немного подробнее о точности передач.

Характеристика точности передач:

Точность длинной/средней передачи:

- по месту
- по направлению
- по времени

Рассмотрим каждый аспект точности передач по отдельности. Конечно, в игре чёткого разделения и

приоритетов нет и быть не может, я делаю это для облегчения объяснения и правильного выбора средств и способов тренировки.

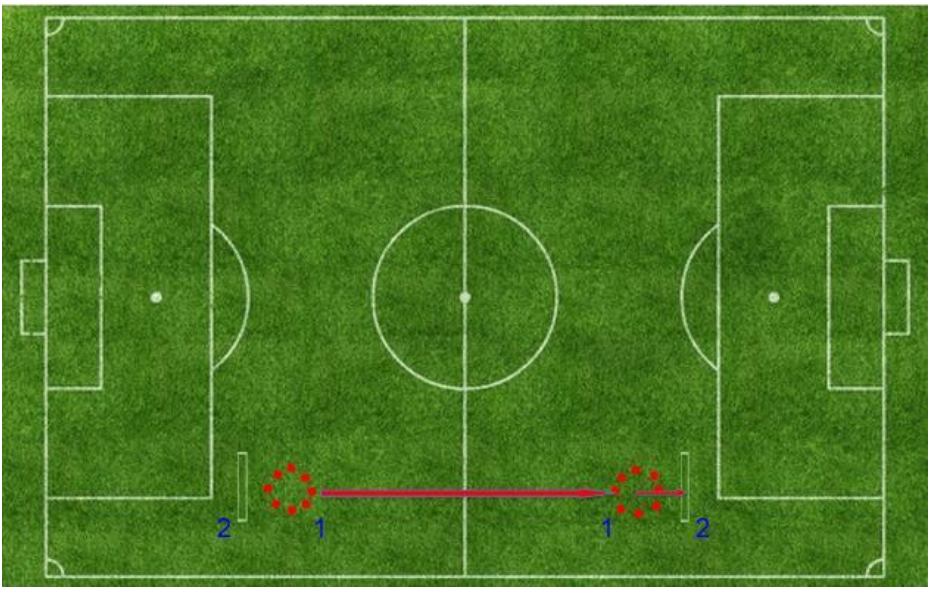
Как именно совершенствовать точность передач?

Качественная работа над точностью «по месту/направлению» достигается правильным подбором упражнений с четко сформулированными задачами и обозначенными целями. Вот пример упражнений направленных на совершенствование указанных параметров передач.

На фотографии 1 и схеме 1 показаны цели в которые игрок должен попасть. Только точное исполнение удара оценивается как успешное. Всё остальное является ошибкой. Ошибки можно разделить на «грубые ошибки» и «неточности». В начале совершенствования передач стоит задача значительно снизить количество «грубых ошибок». Далее идёт работа над снижением количества «неточностей». Цифрой 1 обозначено место куда должен попасть футболист. Цифрой 2 обозначено цель куда мяч должен попасть в продолжении полёта



1



1

Видео по этому упражнению можно посмотреть здесь https://www.youtube.com/watch?v=RZESpggy-_A

Озвучить и форматировать

В упражнении на схеме 2 цифрой 1 обозначена точка для передачи, цифрами 2 различные цели для попадания и синими стрелками (3) различные направления передач, которые нужно выполнять по заданию тренера в различных сочетаниях.

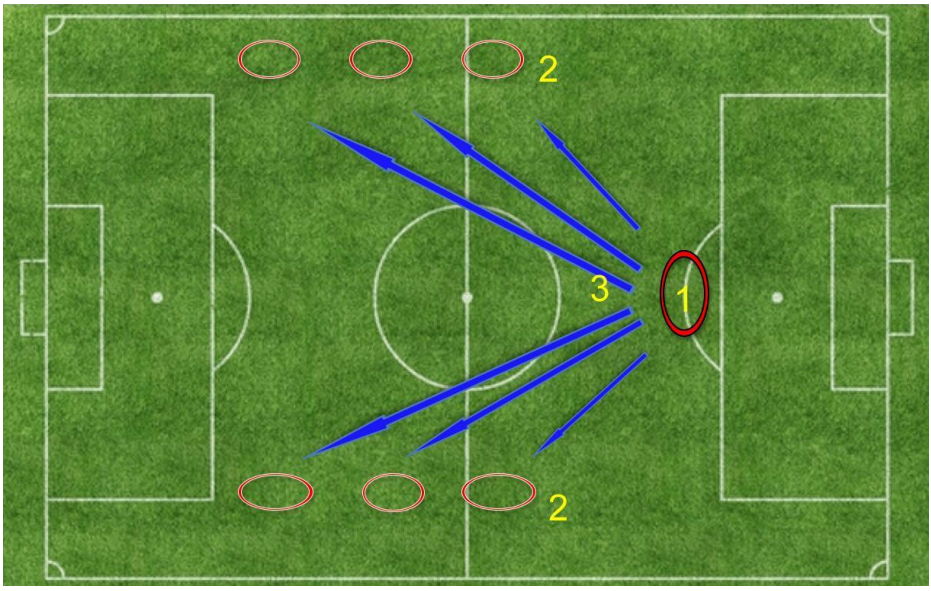


Схема 2

Разнообразие расстояний до целей заставляет игрока варьировать как силу передачи, так и варианты видов удара по мячу. А наличие обозначенных целей контролируют точность передачи.

Точность «по времени» тренируется сложнее, так как требует согласованных действий двух игроков. Футболист делающий передачу может направить мяч в нужное место и в правильном направлении, но если партнёр не успел переместиться в данное место или прибежал туда раньше, то эпизод буде ошибкой (команда потеряет контроль над мячом) или снизится эффективность эпизода (партнёр будет принимать мяч не в движении, а стоя на месте, в ожидании мяча).

Футбол полон сбивающих факторов. И если в тренировке, при выполнении стандартных действий можно сохранять структуру движения и полностью положиться на автоматизм, то в игровых ситуациях на первое место выходит способность адаптации (изменения) движения и технического приёма к новым условиям его выполнения (повышаются физические кондиции противников, возрастает скорость принятия решения и исполнения удара, увеличивается технико-тактическое качество сопротивления соперника, уменьшается свободное пространство и так далее). Это накладывает особую ответственность на организацию тренировочных занятий при совершенствовании удара/передачи. На первое место выходит умение выполнять тренировочные задания/упражнения в режиме "как в игре". В игре разница понятий "острый момент" и "результативный момент" (отражённый на табло) в долях секунд и сантиметрах пространства. Отсюда повышенные требования к "быстрой технике и тактике". Опыт тренировочной работы последних лет, показывает низкую способность выпускников футбольных школ/академий тренироваться в напряженном "соревновательном" режим. Я вижу несколько причин такому положению дел:

Во-первых, со стороны игрока, это лежит в области психологии. Каждый игрок при выполнении какого-либо задания, старается подсознательно снизить уровень брака

(ошибок) и выполнять упражнение в "зоне технического комфорта". Без "тренерского кнута" эта проблема не может быть решена. Упражнения надо жёстко ограничивать и по времени исполнения и по ограничению пространства при постоянном требовании "минимизации касаний".

Во-вторых, часто сами тренера не понимают необходимость в обязательном порядке часть заданий выполнять в "соревновательном режиме". Этим они значительно снижают конкуренто способность молодых футболистов. Мужики, это Вам не сверстники, с ними халява не проходит, всё жестко и быстро. И игрок оставляющий неплохое впечатление своей техникой на юношеском уровне (среди сверстников), теряет большую часть своих умений (основанных на медленном выполнении технического приёма и неправильных/запоздалых тактических решений).

В-третьих, у игроков нет устойчивого навыка концентрации внимания как до начала ТТД, так и после завершения игровой ситуации. Ударив, например, по воротам, футболист часто замедляется и смотрит за результатом действия, забыв совершенно что это в тренировке эпизод закончился, а в игре надо идти на возможное добивание/выбор перспективной позиции или начать перемещение защитного характера.

Навык закреплённый в тренировочных упражнениях "доигрывать эпизод до конца", обязательно скажется на эффективности действий игрока в играх. Всё сказанное касается игры в зонах атака/защита.

В зонах полузащита/полу нападение, в связи с более низким давление соперника (есть, что называется время голову поднять) "соревновательный" режим тренировки/упражнения выглядит несколько иначе:

Во-первых, важно уделять внимание умению "видеть поле" во всей его глубине и ширине. А это невозможно без умения держать/вести мяч с поднятой головой и движением в свободные зоны. Увы, злоупотребление маленькими квадратами навязывают будущим игрокам центра поля или

быстрой игры в одно/два/три касания или бездумное движение с мячом на соперника с желанием совершить обводку.

Во-вторых, надо обучать игроков умению маскировать свои тактические намерения, навыку играть или "быстро" или "придержать мяч", своевременно начать быструю контратаку или сделать паузу.

К методике обучения удару вышесказанное имеет прямое отношение, только обладая обширным арсеналом различных вариантов ударов можно широко использовать представляемые игрой тактические ситуации.

На этапе совершенствования техники удара внутренней частью подъема надо уделять внимание нескольким факторам, не лежат в области «чистой техники движения». Это скорее всего социально психологические проблемы.

1. *Проблема "партнёра"*

Это проблема напрямую связана с оценкой качества передачи

На этапе совершенствования техники удара внутренней частью подъема надо уделять внимание нескольким факторам, которые уже не лежат в области «чистой техники движения».

1. Уверенность в своей технике

Технический навык, автоматизм в исполнении Удара подвергается серьёзной проверке в играх с точки зрения психологии. Давление на игрока со стороны тренеров, болельщиков, партнёров порождает «страха ошибки». Ответственность «давит» и сбивает действительно неплохой навык, устойчивый автоматизм. Особенно проблемы усиливаются при различных «отягощающих» обстоятельствах. Новый тренер, новая команда, другая страна, ответственная игра, неизбежно ведут к снижению уверенности в своей технике.

Лечение только одно – ещё больше повышать динамический стереотип, целенаправленными тренировками и постановкой задач на игры «обязательно использовать конкретный технический приём», а ошибка в нём считать героическим преодоление проблемы, заслуживающей поощрения.

2. *Помехоустойчивость техники удара*

Во время игры, даже при выполнении стандартного положения, когда мяч стоит неподвижно, на точке поля с которой в тренировочной работе нанесены многие сотни ударов, Игрок подвержен различным сбивающим факторам. Это и усталость, и нервное напряжение, и психологическое воздействие зрителей, и возможная личная неуверенность. Поэтому на этапе совершенствования Удара важно в тренировочной работе максимально возможно воздействовать на проведение удара различными сбивающими факторами. Например, при выполнении серии ударов с любимой «точки» Игрока, после каждого удара совершать различную скоростно-силовую работу (в тренировке совмещаем разные задачи и совершенствование техники удара и развитие, например, скоростной выносливости). Таким образом, каждый последующий удар Игрок выполняет на фоне возрастающей усталости. Так происходит адаптация техники к возможной игровой ситуации.

3. *Компенсационные (приспособительные) способности к изменение* структуры *движения при неожиданном изменении условий движения*

Расширение технического арсенала и тренировочная работа над верный путь в повышении качества исполнения технического действия при «нестандартной» игровой ситуации

Рассмотрим пример, как выполнение двигательного действия может подстраиваться под изменение условий выполнения.

Элемент третьей фазы Удара «Движение бедром с согнутой голенью и разгибание голени при достижении вертикального положения колена по отношению к мячу» отработано многими повторениями и успешно применяется в игре. Этим элементам удара предшествует правильная постановка опорной ноги (на уровне с мячом). Представим, что в игровой ситуации мы не смогли поставить ногу в нужное для правильного удара положение. Опорная нога «не дошла» до нужной точки какое-то расстояние. В результате чего Игроку приходится «тянуться» к мячу. Из-за этого смещается вниз точка касания стопой мяча. Любой специалист скажет, что в этом случае мяч при ударе неизбежно полетит вверх (выше намеченной цели). Игрок для того чтобы избежать ошибки должен адаптировать двигательное действие под сложившуюся ситуацию и это НЕОБХОДИМО тренировать. В ходе совершенствования техники удара, в тренировочной работе мы так варьируем условия выполнения упражнений (как игровых, так и подводящих), что игроку приходится сознательно выполнять адаптационные движения. В рассматриваемом случае это будет акцентирование внимания Игрока на необходимость задержать разгибание голени (в стандартной ситуации, при правильной постановке опорной ноги это достижение бедра вертикального положения). Игрок должен сознательно «тянуть» бедро с согнутой голенью вперед, стараясь провести бедро в положение когда колено будет максимально приближено к мячу. И только тогда (тело Игрока займет положение полу шпагат) голень надо распрямлять для нанесения удара. Конечно, сила удар неизбежно снизится, но точность обязательно возрастет, и мяч полетит или в намеченную точку или ошибка (мяч летит выше намеченной точки) будет незначительной.

Чем больше внимания в тренировках по совершенствованию техники Удара мы будем уделять механизмам адаптации Удара к разнообразным ситуациям, тем меньше ошибок будет совершать футболист в игре.

4. *Умение создавать и реализовать важные игровые эпизоды*

В игре «статистические» игровые эпизоды возникаю редко (в статистику попадают голы, голевые передачи, опасные моменты и подобное). Отсюда следует два вывода.

Первый. Эти игровые варианты надо выделять в отдельные группу и тренировать их целенаправленно и постоянно. И не просто тренировать, а на пределе «игровой скорости». Постоянно заботясь о повышении этого предела. Всё надо делать быстрее и качественнее. И принимать тактическое решение (понятно, что высоком автоматизме), и совершая техническое действие.

Второй. Надо учить игрока такие эпизоды «создавать». То есть не надеяться что они будут сами, возникать, а знать что надо делать для их создания и уметь это делать технически.

2.8. Результат Удара

Оценка результативности Удара вынесена в отдельную главу в связи с высокой важностью и прямым влиянием на качество обучения. Я уже писал о необходимости оценивать технику выполнения Удара не только в связи с соответствием стандарту движения, но и его результативностью. Этим мы включаем в работу по формированию навыка подсознательный механизм оптимизации движения.

При объяснении выполнения технического приема надо разъяснять Игроку важность правильного исполнения и

показывать прямую зависимость точности движения и результата. Поэтому в упражнении/тренировке надо ставить задачу по результату выполнения технического приема (попадания мяча в обозначенную цель). Оценивать результат движение и его техническую составляющую (правильное выполнение элементов удара в соответствии с поставленной задачей) надо комплексно.

Удар подъемом по неподвижному мячу часто встречается в игре, поэтому результаты тренировки очень скоро найдут свое отражение в игровой практике. Уверенность Игрока в качестве выполнения этого удара создает создаёт благоприятный фон для применения других технических приемов. Неизбежный рост результата тренировки удара благоприятно влияет на желание добросовестно выполнять упражнения, дополнительно заниматься развитием физических качеств, получать удовольствие от тренировки. Вам надо только постоянно обращать внимание на рост результатов, хвалить и поощрять любые успехи и достижения. Важно вести учет результатов и демонстрировать игроку их рост. Проводите обязательное тестирование в начале обучении и повторяйте его регулярно.

Результат выполнения удара является, наряду с правильной структурой движения, главной задачей тренировки. «Цель» должна быть реальной и достижимой. Поэтому, в начале обучения и до появления устойчивого результата удар надо чаще всего производить по воротам, а расстояние до ворот должно соответствовать имеющемуся уровню удара (мяч должен попадать в ворота по воздуху).

С самого первого момента начала обучения надо тренировать удар при наличии цели (в прямом смысле этого слова). Это могут быть «цели» на воротах, разметка на поле, вертикальное кольцо и прочее. Надо сказать, что наличие цели, их разнообразие, а так же оценка результата попаданий в **цель является обязательным условием при**

обучении удара. Цель должна быть достижимой, но не облегченной.

Например, первая цель – попасть в ворота «по воздуху».

Надо сделать несколько ударов и определить расстояние, с которого мяч пересекает линию ворот по воздуху после самого хорошего удара. Это расстояние становится обязательно-минимальным. Первая задача, просто попасть в ворота по воздуху, но очень быстро вносим новую цель – определенная половина ворот. По мере того как количество «правильных» попаданий с этой «точки» превышает половину количества ударов серии, надо в торжественной обстановке «похоронить» старую точку (задача выполнена) и назначить новую (увеличив расстояние до ворот). По мере совершенствования, цель нужно усложнять – попасть в четверть ворот, далее ещё более усложнить, чередовать «квадраты» сериями, потом через каждый удар и так далее.

Вы видите, что вариантов цели великое множество. Главное, переходить к новой цели надо после того, как результаты стабильно сохраняются после выполнения большого количества ударов. Если результат не достигнут, надо облегчить задание (сократить расстояние, взять облегченный мяч, сделать разметку для постановки опорной ноги и т.д.) и больше внимания уделить подводящим и подготовительным упражнениям. Повторюсь, Вы должны научиться «видеть» главную ошибку и/или главный недостаток, который в наибольшей мере мешает получить нужный результат и подумать каким способом их исправить. Цель неразрывно связана с результатом и его оценкой.

Фиксирование результата выполнения удара выполняет несколько функций.

Во-первых, через несколько правильно проведенных тренировок, результат неизбежно станет улучшаться. Это является мощным стимулом для игрока в продолжении тренировок, повышения его уверенности в своих силах.

Во-вторых, только через точность результата движения, можно сформировать правильный динамический стереотип.

В-третьих, фиксация результата позволит вовремя вносить усложнение в упражнение, так как только сложная задача «тянет» за собой совершенствование техники.

2.9. Упражнение, как главное средство обучения и совершенствования

Самый главный инструмент в руках детского тренера, которым он решает задачи тренировочного процесса и через который достигается цель обучения, это упражнения. Именно в силу важности правильного организационного построения упражнений, необходимости в упражнениях следовать методическим принципам обучения и совершенствования эта тема вынесена в отдельный раздел Монографии.

Умения и навыки при обучении технике футбола формируются в основном с помощью метода упражнений, с целью применения знаний и умений на практике. Помнить об этой цели важно с самого начала процесса обучения. Умения и навыки должны быть адаптированы к игровой деятельности, возможность эффективно применять технические приемы в игровой практике является самым главным критерием оценки обучения.

Сущность метода упражнений состоит в том, что игроки производят многократные действия, т.е. тренируются (упражняются) в применении теоретического материала на практике и таким путем углубляют свои знания, вырабатывают соответствующие умения и навыки, а также развивают свое мышление и творческие способности.

В методе упражнения, который применяется для выработки практических умений и навыков, выделяются следующие **приемы**:

- объяснение

- показ Тренера (демонстрация наглядных материалов), как нужно применять изучаемый материал на практике
- первоначальное воспроизведение Игроком показанных действий
- тренировка по разучиванию (формирование автоматизма) и совершенствованию отрабатываемых навыков и перевода их в умения.

Упражнения, должны носить сознательный характер, способствовать дальнейшему углублению знаний и, главное, содействовать развитию творческих способностей Игрока. Если в основе тренировочных упражнений игроков лежит лишь воспроизводящая деятельность, то их мышление и деятельность идут как бы по накатанному пути. Это не только не способствует, но в иных случаях даже тормозит умственное развитие футболистов. Они не приучаются к глубокому анализу фактического материала, а стремятся лишь механически запомнить информацию и способы ее применения на практике.

Тренеру необходимо знать о том, что упражнения, особенно если они проводятся творчески, связаны с тем явлением, которое в психологии и педагогике принято называть переносом знании. Суть этого явления заключается в том, что освоенные в процессе учебно-тренировочной работы знания умения и навыки могут переноситься, на другой материал, то есть применяться в других условиях.

2.9.1. Подводящее

Технические действия выполняются частичным воспроизведением в облегченных условиях. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой приемов путем планомерного освоения более простых элементов с родственной координационной структурой или частей технического приема.

2.9.2. Подготовительные упражнения

Подготавливают (укрепляют и/или растягивают) костно-мышечный аппарат для выполнения какого-либо элемента. Если у Игрока не готовы мышцы или у него недостаточно подвижности в суставах, то какой-то элемент он просто не сделает, выполнит с ошибкой или, может травмироваться, выполняя его. Лишь когда появится достаточно силы и гибкости, можно быть уверенными что прием будет выполнен технически правильно.

2.9.3. Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения предназначены для всестороннего развития организма спортсмена.

В нашем случае (ориентация тренировочного процесса на обучение технике) эти упражнения применяются в основном в процессе разминки перед тренировкой (подготовки организма к усвоению тренировочных нагрузок).

В процессе тренировки обще подготовительные упражнения выполняют несколько функций:

- для формирования, закрепления или восстановления навыков (умений), играющих вспомогательную и содействующую роль в спортивном обучении и совершенствовании;
- как средство воспитания способностей, недостаточно развиваемых избранным видом спорта, для повышения общего уровня работоспособности или его поддержание;
- как фактор активного отдыха, содействия восстановительным процессам после значительных специфических нагрузок и противодействия монотонности тренировок.

2.9.4. Имитационные упражнения

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура базовых приемов, однако при этом обеспечиваются условия,

облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании технического мастерства. Освоение нового действия происходит путём его целостной имитации либо частичного воспроизведения и в упрощённой форме.

2.9.5. Соревновательные упражнения

Эти упражнения призваны адаптировать Игрока к выполнению технического приема в соревновательной деятельности. Игрок может великолепно выполнять технический прием на тренировках и допускать много ошибок на соревнованиях. Это связано с тем, что соревнованиям присущи повышенные психологические нагрузки, стрессы, перевозбуждение нервной системы. Эти сбивающие факторы не позволяю Игроку реализовать в играх свои технические возможности в полной мере. Соревновательные упражнения призваны тренировать Игрока в ситуации, приближенной к соревнованиям. Соревновательный элемент надо включать во все упражнения. Важно только делать это тогда, когда Игрок правильно выполняет структуру движения и обладает достаточной степенью автоматизма движения.

2.9.6. Упражнения по совершенствованию техники

Упражнения по совершенствованию техники дополняют группу соревновательных упражнений. Чтобы совершенствовать технику, тренировки надо проводить, максимально приближено к игровой обстановке. Например, проводить совершенствование каких-либо элементов удара сразу после выполнения большой физической нагрузки (можно провести серию ударов по воротам, с упором на точность выполнения движения и достижения поставленного результата). При совершенствовании техники надо проводить упражнения при дефиците времени, с активным

сопротивлением, в ограниченном пространстве. Т.е. вводить в занятия множество сбивающих факторов присущих игровым ситуациям.

2.10. Биомеханика удара.

Биомеханика базируется на анатомии, физиологии и других фундаментальных научных дисциплинах. Биомеханика служит связующим звеном между теорией и практикой спорта. Хорошо известно, что разные движения отличаются одно от другого по кинематике (внешней картине) и динамике (характеру силовых взаимодействий).

При механическом ударе скорость тела (например, мяча) после удара тем выше, чем больше скорость ударяющего звена непосредственно перед ударом Если же в момент удара ударяющее звено закреплено активностью мышц-антагонистов и представляет собой как бы единое твердое тело, то в ударном взаимодействии будет принимать участие масса всего этого звена. Иногда спортсмен наносит два удара с одной и той же скоростью, а сила удара оказывается различной. Это происходит из-за того, что ударная масса неодинакова. Величина ударной массы может использоваться как критерий эффективности техники ударов. Некоторые футболисты, владеющие очень сильным ударом, большой мышечной силой не отличаются. Но они умеют сообщать большую скорость ударяющему сегменту, и в момент удара взаимодействовать с ударяемым телом большой ударной массой.

"Парадокс Чхаидзе" - перед соприкосновением с мячом стопа (и все другие звенья ноги) не разгоняется, а наоборот, испытывает торможение. Это проявляется в том, что векторы усилий в центрах масс всех звеньев и соответственно в общем центре массы всей бьющей ноги резко меняют свое направление. Будучи направленными в фазе замаха точно к мячу, что вполне логично, затем они постепенно меняют направление на обратное. Это явление начинается после завершения замаха и охватывает сначала

бедро, затем голень и заканчивается в стопе, достигая максимума примерно за 0,05 секунды, до соприкосновения стопы с мячом. Перемена направления векторов усилий (которые подсчитаны как произведение массы звена на его ускорение) означает лишь одно - предударное торможение всех звеньев бьющей конечности (в данном случае ноги). Но это, как ни парадоксально, не вызывает замедления движения, наоборот, немедленно после этого кончик стопы достигает максимальной скорости своего движения (около 25,0 м/с).

В момент соприкосновения стопы с мячом, активны все мышцы воздействующие на коленный и голеностопный суставы (синергисты и антагонисты). Этим решается главная биомеханическая задача: к массе стопы добавляется (в той или иной мере) масса бедра и голени, и система становится достаточно жесткой, что заметно повышает силу удара, а значит, и скорость вылета мяча.

Биомеханика ударных действий.

Ударными в биомеханике называются действия, результат которых достигается механическим ударом. В ударных действиях различают:

1. Замах – движение, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между ударным звеном тела и предметом, по которому наносится удар.
2. Ударное движение – от конца замаха до начала удара
3. Ударное взаимодействие (или собственно удар) – столкновение ударяющихся тел.
4. Послеударное движение – движение ударного звена тела после прекращения контакта с предметом, по которому наносится удар.

Координация движений при максимально сильных ударах подчиняется двум требованиям:

1) сообщение наибольшей скорости ударяющему звену к моменту соприкосновения с ударяемым телом.
2) увеличение ударной массы в момент удара. Это достигается «закреплением» отдельных звеньев ударяющего

сегмента путем одновременного включения мышц-антагонистов

Время удара настолько кратковременно, что исправить допущенные ошибки уже практически невозможно. Поэтому точность удара в решающей мере обеспечивается правильными действиями при замахе и ударном движении. Например, в футболе место постановки опорной ноги определяет у начинающих целевую точность примерно на 60-70%.

Практическое применение закономерностей биомеханики ударного движения в футболе более подробно изложено в разделах …..

2.11. Проблемы «слабой» ноги.

Ситуация, когда футболист старается в игре выполнять технические приёмы одной ногой (предпочтительно), встречается часто. Это и понятно. Человек так устроен от Природы, что одно из полушарий головного мозга (отвечающее за деятельность конечностей правой или левой стороны) главенствует. Из десяти футболистов, восемь-девять предпочитают действовать правой ногой (доминанта левого полушария), а один-два левой (активнее правое полушарие). Отсюда и поговорки типа «Одна нога для футбола, вторая для ходьбы».

Амбидекстры — таким мудрёным словом зовут тех, кто в равной степени умело управляется и правой, и левой рукой/ногой, встречаются крайне редко. Считается, что амбидекстрия — врождённое свойство.

Впрочем, «двуногим» футболист может стать и в результате тренировки, правда, подсознательно он все равно будет предпочитать действовать "сильной" ногой, что обусловлено физиологическими особенностями.

Конкурентные преимущества футболиста в одинаковой степени умеющего играть двумя ногами очевидны. Однако

таких футболистов мало. Почему? И что надо делать, чтобы овладеть техникой футбола для двух ног?
Попробуем разобраться.

На футбольном поле есть 2-3 позиции (исходя из современных схем игры), где хорошее владение левой ногой является обязательным условием. Это игроки левого фланга (защитник, полузащитник, нападающий). Для того, чтобы правоногий футболист на хорошем уровне освоил технику выполнения приёмов левой ногой, надо много и целенаправленно работать на тренировках. Не факт что он сможет это сделать и составит конкуренцию «левоногим» игрокам. Перед тренером команды стоит дилемма, тратить драгоценное тренировочное время для «подтягивания» слабой ноги всех игроков (с неясным результатом) или закрывать «левоногие» позиции левшами. А статистика говорит, что таких игроков 10-20% от общего числа занимающихся (как раз хватает). Тем более что левши, в связи с особенностями тренировочного процесса, подстроенного для большинства игроков (правшей) вынуждены больше тренировать правую ногу. Глядишь кто-то и достигнет уровня правшей, вытеснит его из состава и добавит тактического разнообразия для игры на правом фланге (уход в центр и удар левой – сильнейшей ногой, по воротам). Ситуации, когда правше надо обязательно применить левую ногу встречаются не часто (ударная позиция у ворот противника), обычно есть время подработать мяч под сильную ногу (да, время потеряно, но чаще всего это не критично). Короче, тренер КОМАНДЫ не заморачивается проблемой слабой ноги отдельного игрока. К сожалению, подобный подход практикуют и тренеры детско-юношеских команд. Вот основная причина большого количества «одноногих» футболистов – просто **в команде никто не тренирует целенаправленно и регулярно «слабую» ногу**. Ещё одна причина малого количества двуногих» футболистов- это необходимость очень много и правильно тренировать действия со слабой ногой. Это не

легко и многим это не под силу (трудиться в поте лица надо сегодня, а результат будет не скоро).
Вообще-то, врождённые способности, естественный отбор и конкуренция делают своё дело. В профессиональном футболе двуногие футболисты есть, и они на виду, хотя и в небольшом количестве.
Но мы с Вами вникаем в методику, где во главу угла ставится развитие индивидуальности Игрока. И озадачены решением проблем отдельного игрока. Командно-безразличный подход мы не принимаем.

Очень трудно молодому Игроку преодолеть границу между юношеским и взрослым футболом. Ему иногда не хватает совсем чуть-чуть, чтобы выиграть конкурентный спор не только со своим сверстником, но и со взрослым игроком. И именно «двуногость» может стать весомым аргументом, который убедит тренера профессиональной команды повнимательнее присмотреться к данному Игроку.

Юному футболисту очень трудно самому решить проблему «слабой» ноги. Ему в этом надо помочь. Здесь большую роль могут сыграть родители, которые направят желание и энергию игрока в правильное русло, помогут в дополнительных тренировках освоить этот раздел техники. Профессиональный детский тренер может помочь, организовав процесс индивидуальных занятий и консультаций. И нужно для этого не так много. Подсказать и показать, что и как делать, интересоваться успехами, контролировать выполнение заданий и так далее.

Вообще-то многие понимают "двуногость" футболиста как способность одинаково хорошо выполнять технические приёмы обеими ногами. На самом деле у футболиста должна быть "сильная" нога, которой он более уверенно выполняет технические приёмы. Если тактическая ситуация позволяет использовать при выполнении технических приёмов сильную ногу (а это 90 процентов всех технико-тактических действий), то ей и надо работать. Это гарантирует минимальный брак в выполнении движения. И не надо тянуть "слабую" ногу до

уровня "сильной". Достаточно достигнуть положения когда **"при необходимости выполнять технический приём "слабой" ногой, Игрок использует её непринуждённо, уверенно и качественно"**. Правда, есть группа игроков, для которых важно подтянуть «слабую» ногу на приличный уровень как можно раньше. Это игроки группы атаки и выполняющие диспетчерские функции, то есть те Игроки которым достаточно часто надо нанести завершающий удар по воротам или передачу без потерь времени. Вот здесь отсутствие умения своевременно применить «слабую» ногу-сильный негативный фактор в определении квалификации игрока.

Ответим на несколько важных вопросов

Когда надо начать обучение техническим приёмам?

Целенаправленное и планомерное обучение отдельным техническим приёмам надо начинать не ранее восьми - девяти лет. До этого времени дети осваивают технику футбола во время тренировок в большей степени за счет врождённой способности человека оптимизировать движение. В более раннем возрасте ребёнок ещё не готов психологически и физиологически эффективно учиться. Он ещё не умеет длительное время концентрировать своё внимание на изучаемом техническом движении, он отвлекается, не может сосредоточиться, ему трудно "вычленять" элементы техники из целостного движения. Если в этот период ребёнка обучать техническим приёмам, то тренировочное время тратится крайне неэффективно. В это время техника приходит через игру, естественным путём.

Над какими техническими приёмами для "слабой" ноги, надо начинать работать в первую очередь?

Это зависит от общего плана обучения техническим приёмам.

Какие группы технических приёмов Вы включили в приоритетное обучение, те приёмы и начинаем «переносить» на слабую ногу в первую очередь. Я, если говорить о технике ударов, во главу угла ставлю удар внутренней частью

подъёма, через некоторое время добавляю отработку удара серединой подъёма, следующее «дополнение»- удар шведкой (удар внешней частью подъёма).

Когда тренировочная работа над «слабой» ногой наиболее эффективна?

Через полгода-год-два после начала **обучения** выбранному техническому приёму сильной ногой. Постановкой удара "слабой" ногой надо заниматься когда сформирован динамический стереотип удара "сильной" ногой. В этом случае, при методически правильном подходе к процессу обучения, используя способность человека к "переносу" навыка, можно достаточно быстро «овладеть слабой ногой». Такой большой интервал в начале целенаправленной и планомерной работы над исполнением технических приёмов, между работой над "сильной" и «слабой» ногой предопределён следующими факторами:

- индивидуальными способностями Игрока к усвоению техники движений
- необходимостью достичь автоматизма выполнения технического приёма «сильной» ногой (время потраченное на достижение автоматизма очень индивидуально)

Абсолютно неграмотно, с методической точки зрения, совместить сроки начала обучения "сильной" и "слабой" ноги.

Освоение техники выполнения приёмов "слабой ногой", почти всегда, проблема отдельного Игрока. Если он хочет повысить свои конкурентные возможности, добавить положительный фактор в успешном построении профессиональной карьеры, получить возможность прогрессировать в игре, то индивидуальная работа над техникой "слабой" ноги - обязательна.

Самостоятельные (индивидуальные и групповые) тренировки по обучению и совершенствованию техники ударов ногой имеют важное значение в подготовке

футболиста. Практически каждый выдающийся исполнитель стандартных положений, в своих интервью и воспоминаниях упоминает о длительных и многочисленных самостоятельных занятиях по отработке различного вида ударов. Это и понятно, в командных тренировках, при дефиците тренировочного времени и наличии большого количества игроков нет возможности качественно работать над ударом. И кроме того, работая одинаковое количество времени со всеми остальными футболистами, трудно стать лучшим в ударах. Это удаётся только футболистам, наделённым "от природы" талантом двигательной координации и высокой(врождённой) способностью оптимизации движений. Но даже такие Игроки могут добиться высокого качества удара и стабильной результативности только при условии дополнительной и длительной тренировочной работы.

Терпение - важное качество для футболиста, решившего значительно повысить эффективность своей техники ударов ногой. На первых этапах освоения качественного удара Ваш энтузиазм поддерживает реальный прогресс в технике исполнения удара. А вот дальше.... Дальше надо трудиться над не очень очевидными вещами - повышение стабильности удара и качества выполнения отдельных элементов движения. Когда обладаешь сильным и точным ударом (что обще признано) очень трудно продолжать над ним работать несколько раз в неделю, на протяжении всей своей карьеры. Без терпения и понимания необходимости тут не обойтись.

2.12. Стратегическое планирование обучения удару.

Когда мы говорим о стратегическом планировании обучения удару подъёмом, то в первую очередь это касается распределения тренировочного времени в годовых и месячных циклах. Это если говорить о непосредственно обучении конкретному удару. Но удар подъёмом имеет 5 вариантов. И все они в той или иной степени встречаются в игре.

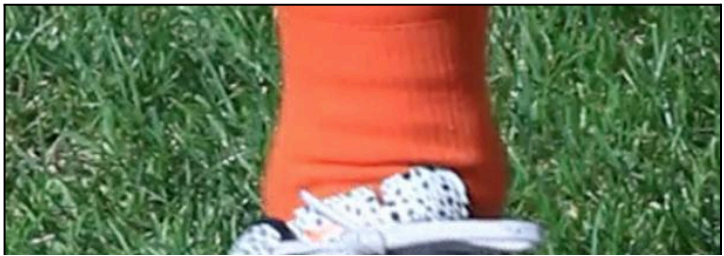
Поэтому выделим две стратегические задачи планирования.

1. Последовательность обучения различным видам удара подъёмом.

В идеале, после окончания футбольной школы Игрок должен владеть (применять в игре) десятью вариантами удара подъёмом.

Расставим приоритеты подготовки и обучения этим вариантам.

Как я уже писал **базовый удар** – внутренней частью подъём (точка 1 на фото). С него начинаем обучение



Напоминаю, в контексте данной работы,
обучение – это целенаправленная и планомерная работа по формированию автоматизма выполнения технического приёма, создания навыка, переходящего в умение.

К обучению остальным вариантам технического приёма надо переходить только после создания динамического стереотипа этого удара. Подобный подход к планированию обучения ударам подъёма поможет Вам сэкономить в дальнейшем массу тренировочного времени за счёт «переноса навыка». Вы удивитесь насколько быстрее пойдёт обучения другим вариантам удара, после того как базовый удар будет превращен в навык.

В течении восьми лет практической работы по методике, представленной в данной Монографии, у меня сложилась следующая последовательность обучения ударам подъёмом, его различном вариантам:

1. **Удар по воротам, внутренней частью подъёма сильной ноги, верхом, с проводкой (точка 1).**

Базовый удар.

2. Передача на длинное расстояние, внутренней частью подъёма сильной ноги, верхом, с проводкой (точка 1)

3-4. Удар "голенью" по воротам, с одного-двух шагов, сильной ногой (точка 1)

3-4. "Пласирующая" передача на длинное расстояние верхом, на точность (точка 1)

5. Удар по воротам, внутренней частью подъёма слабой ноги, верхом, с проводкой (точка 1)

6. Передача на среднее расстояние, верхом, движением голеностопа сильной ноги (точка 2)

7. Передача на длинное расстояние, внутренней частью подъёма слабой ноги, верхом, с проводкой (точка 1)

8. Удар "голенью" по воротам, с одного-двух шагов, слабой ногой (точка 1)

9. Передача внешней частью подъёма (шведкой) сильной ноги, на среднее расстояние (точка 5)

10. "Силовой" удар по воротам внутренней частью подъёма сильной ноги со стопорящим движением (точка 1)

11-14. Эти варианты удара подъёмом носят индивидуальный характер и не могут быть рекомендованы для большинства игроков:

- Серединой подъёма сильной ноги с проводкой (точка 3 или 4)
- Серединой подъёма сильной ноги со стопорящим движением (точки 3 или 4)
- Внутренней частью подъёма слабой ноги со стопорящим движением (точка 1)
- Серединой подъёма слабой ноги со стопорящим движением (точки 3 или 4)

Мой опыт говорит, не жалейте тренировочного времени при обучении Базовому Удару, не спешите переходить к целенаправленной работе над другими вариантами ударов. Экономия времени в освоении этих ударов в будущем значительно превысит расход в настоящем.

После формирования уверенного навыка Базового Удара, можно совмещать одновременное обучение двум и более разным вариантам удара подъёмом и в недельном цикле, и в отдельной тренировке. Но это индивидуально, так как зависит от способности Игрока к обучению. То есть для кого-то можно совмещать обучение разным ударам, для кого-то более оптимально идти в обучении последовательно.

Пояснение.

Последовательность обучения различным вариантам удара подъёмом значительно изменилась по сравнению с предыдущим изданием.

1. Это объясняется тем, что при первичном написании у меня не было опыта работы с молодыми футболистами переходного периода "из юношей во взрослый футбол". Поработав последние два года с футболистами уже закончившими футбольную школу/академию, но ещё не готовыми серьёзно конкурировать со взрослыми футболистами за профессиональный контракт, я пришёл к выводу что надо раньше начинать обучать ударам, которые повышают конкурентные возможности конкретного игрока. Наиболее выделяют игрока из общей массы футболистов "результативная статистика" забитые голы и голевые/пред голевые передачи, именно поэтому я поменял последовательность обучения ударам.

2. Так сложилось, что Игроки с которыми я практически работаю, имеют предрасположенность к игре в центре поля. Моя методика носит ярко выраженный индивидуальный характер, поэтому естественно что я планируя обучение, соразмеряя её с индивидуальными качествами тренируемых игроков. Для юных футболистов имеющих другие качества

надо немного менять план обучения. Например, для "будущего" защитника в ударах, на второе место поставил бы умение сделать длинную "пласирующую" передачу.

3. Индивидуализация последовательности обучения ударам в равной мере относится и к проблеме «слабой ноги». Она (последовательность) изменяется. И, как Вы уже догадались, она одна для «базовой технике» и другая для «технике позиции». Но об этом подробнее в Разделе «Проблемы слабой ноги».

На этапе развития навыка в одной серии можно соединять разные удары. Вот пример такого упражнения.



Тренер даёт Игроку задание: нанести последовательно, без пауз следующие удары по неподвижному мячу:

- серединой подъёма правой ноги
- внутренней частью подъёма правой ноги
- серединой подъёма левой ноги

- внутренней частью подъёма левой ноги

На фотограмме мы видим выполнение этого задания.

Для каждого удара определяется конкретная цель. Результат выполнения упражнения можно считать тестированием качества освоения разных видов удара подъёмом.



По мере освоения ударов внешней стороной подъёма, добавляем в описанное упражнение ещё два удара, «шведкой» правой и левой ногой. На этапе совершенствования нужно ещё более усложнить задание. Упражнение организовываем так, чтобы Игрок наносил удары по катящемуся мячу.

Такой подход в обучении ударам позволит футболисту во время игровых эпизодов не делать лишние касания мяча, «подгоняя» ситуацию для удара сильной ногой и отработанным способом, а действовать так, как того требует момент. И не задумываться, какой ногой наносить удар.

Конечная, стратегическая цель обучения удару подъёмом – уверенное владение всеми вариантами удара обоими ногами и умение применять эти умения в игре.

2. Последовательность обучения фазам и элементам конкретного удара подъёмом.

«Цена» каждой фазы удара и элементов их составляющих в окончательном результате движения, естественно, не равны. Следовательно, и при обучении надо уделять большее внимание наиболее ценному элементу. Только после того, как в основном освоены главные фазы (элементы) движения, можно переходить к обучению второстепенным. При этом не надо забывать, что на второстепенные элементы мы обязательно обращаем внимание, если игрок постоянно совершает «грубые» ошибки в структуре движения.

1-2. Проводка мяча. Точка на стопе, которой наносится удар

Проводка мяча В самом начале обучения мы ставим перед Игроком задачи по точности удара. Определив доступную цель и оценивая результат удара мы формируем правильное движение. Проводка мяча помогает уменьшить количество ошибок. А нам очень важно, чтобы Игрок как можно раньше испытал радость от точного попадания мяча в цель. Проводка ему в этом помогает. Поэтому при обучении Базовому удару проводке надо уделять повышенное внимание. Кроме того уверенный навык проводки даст ощутимое ускорение при обучении пласирующей передачи и силовому удару в связи с тем, в этих ударах проводка очень короткая, а умение создать правильный вектор направления движения бьющей ноги после самого ударного движения является важным фактором точности удара. Для меня понимание этого факта пришло после длительного времени занятий с детьми/юношами разных возрастов и уровня подготовки.

Точка на стопе, которой наносится удар

К этому элементу мы проявляем наше пристальное внимание потому что:

- касаясь мяча разными точками на стопе, мы совершаем разные виды удара подъёмом. И если на это не обращать внимание, то получится, что в одном и том же упражнении мы тренируем разные виды удара, а не тот, который запланирован. Это серьёзная методическая ошибка.

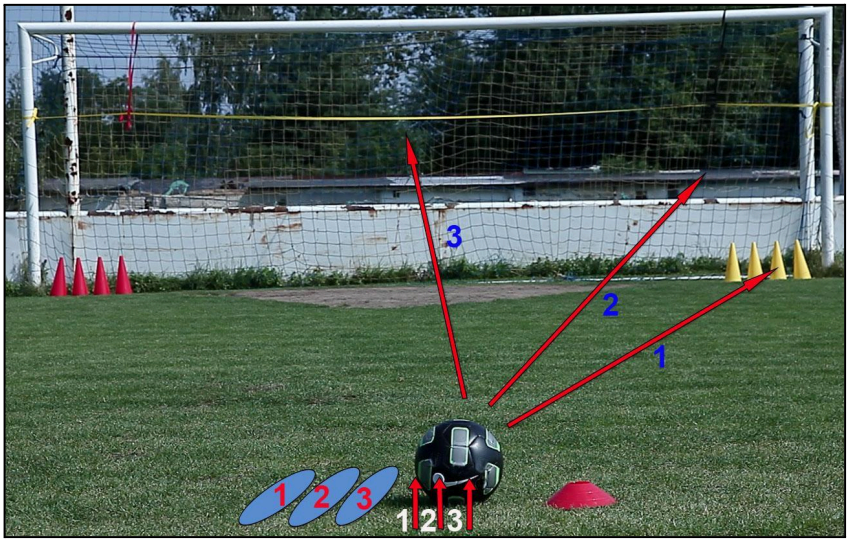
- этот элемент техники является важным во многих вариантах удара. Значит уже в обучении базового удара, мы отрабатываем и важные элементы других ударов

3. Точка удара на мяче (место касания мяча стопой)

От того в какое место мяча нанесён удар, в самой большой степени зависит точность удара. Неточность в этом элементе неизбежно приводит к ошибке. Конечно, эту ошибку можно немного компенсировать, например акцентированием проводки мяча в направлении цели, изменением положения стопы на мяче. Но корректировка имеет ограниченное влияние на конечный результат. Лучше всего изначально не делать ошибки.

4. Точка постановки опорной ноги

От того, в какую точку по отношению к мячу (по горизонтали и вертикали) Игрок поставил опорную ногу в решающей степени зависит точка удара на мяче. Опытный вратарь при отражении одиннадцати метрового удара смотрит именно на точку постановки опорной ноги и имеет возможность начать, до нанесения футболистом удара, опережающее движение в направлении удара.



Тренер должен научиться «видеть» элементы техники удара Игрока, в данном случае - точку постановки опорной ноги, чтобы понимать природу совершаемых ошибок. Разберём некоторые из возможных вариантов постановки опорной ноги при нанесении Удара.

На фотографии разноцветными цифрами обозначены:

красные - точка постановки опорной ноги

белые - место удара на мяче

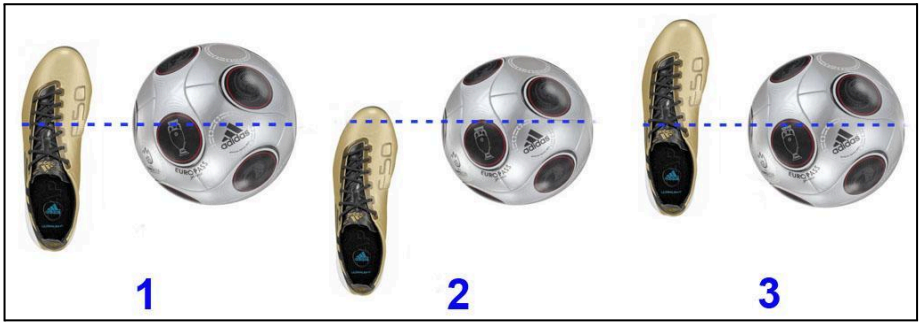
синие - направление движения мяча после удара

Если нога встала слишком далеко от мяча по горизонтали, то в этом случае точка удара автоматически сместится влево, а направление удара вправо.

Если нога встала слишком близко к мячу то, соответственно, точка удара смещается вправо и мяч летит ближе к центру ворот.

И только поставив опорную ногу правильно (синяя цифра 2) мы получаем возможность нанести Удар нужную точку, которая обеспечит направление полёта мяча в правый верхний угол ворот.

Проанализируем, что произойдёт если опорную ногу поставить в разное положение по вертикали, в отношении к мячу. На фотографии показаны три варианта



постановки опорной ноги при ударе серединой подъёма.

1. Мяч после удара полетит низом.

2. Мяч после удара полетит вверх
3. Мяч после удара полетит низом, но с большой долей вероятности будет «дробить» и снизится сила удара.

5. Точка на стопе, которой наносится удар

К этому элементу мы проявляем наше пристальное внимание потому что касаясь мяча разными точками на стопе, мы совершаем разные виды удара подъёмом. И если на это не обращать внимание, то получится, что в одном и том же упражнении мы тренируем разные виды удара, а не тот, который запланирован. Это серьёзная методическая ошибка.

6. Жесткое закрепление звена «стопа-голень»

Крайне важно выработать у Игрока способность чувствовать степень напряжение мышц, контролирующих голеностопный сустав. Начинаем это с звена «стопа-голень». Будет неправильно, если мы сосредоточим внимание Игрока сразу на жёсткости всех звеньев.

7. Движение бедра и «выстрел» голени

Для начинающего обучение очень сложно «почувствовать» движение звеньев ноги бедра и голени, так как движение выполняется слитно и быстро. Трудно уловить момент когда должно начаться своевременное разгибание и ускорение голени. Поэтому необходимо уделять больше внимания подводящим и имитационным упражнениям.

8. Положение стопы на мяче в момент удара

Ещё более сложно Игроку «прочувствовать» изменение положения стопы при касании мяча. Поэтому к отработке этого элемента удара подходим позже. Но если Игрок постоянно и грубо ошибается в

этом элементе, то тогда обращаем на него внимание раньше. Важно применять (в этом случае) маркер на пятке. Игроку легче делать правильное движение, если его внимание сосредоточено на положении пятки. Да и произнесённое слово-команда «следи за пяткой» будет помогать ему в этом.

9. Жесткое закрепление звена «стопа-голень-бедро»

По мере освоения техники удара на точность, мы постепенно начинаем наращивать силу удара. А без жёсткого рычага в звеньях «стопа-голень-бедро-туловище» сильно ударить трудно.

Остальные элементы технике Удара можно считать второстепенными и можно уделять им внимание или позднее, или в сочетании с главными (основными) элементами, но как бы «вторым» планом.

Я рекомендую начинать обучение Удару со связки из трёх элементов по формуле «точка-точка-проводка» (точка на мяче - точка на стопе - проводка мяча в цель). Но в разных упражнениях/тренировках делать акцент на один или два из этих элементов. По мере того, как в процессе обучения «выделенные» элементы осваиваются Игроком на уровне «без грубых ошибок», можно переходить к следующим плановых заданиям. Отдельные «главные» элементы движения требуют сочетания с обучением «второстепенным». Например. Мы не сможем добиться правильного выполнения «опережающего движения бедра по сравнению с движением голени» если Игрок не делает правильный «последний шаг». Если нет «длинного» замах, Игрок просто не успеет «разделить» и выполнить последовательно, сначала замах с максимальным сгибанием ноги в колене, потом движение бедром, а потом добавить

ускоренное разгибание голени.

Элемент удара «создание жёсткого рычага» всех звеньев бьющей ноги (стопа-голень-бедро-туловище) надо учить поэтапно:

- стопа - голень
- стопа – голень - бедро
- стопа – голень – бедро - туловище

Повторяю, каждое выполнение технического приема надо оценивать с точки зрения достижения результата, поставленного в начале выполнения тренировочного упражнения. В обучении надо использовать весь арсенал подготовительных, подводящих и развивающих упражнений. Важно грамотно использовать вспомогательные средства (разметку ворот, фишки, манекены, визуальные метки на мяче и прочее).

Всё выше написанное относится к начальному этапу обучения Удару. А теперь поговорим этапе развития (примерный возраст 12-16 лет). Что и как делать в этот возрастной период с точки зрения индивидуальных тренировок.

Считается что к этому времени, Игрок уже обладает достаточным уровнем автоматизма (навыка) при выполнении основных технических приемов, чтобы приступить к решению тактических задач (приоритетно). В этот период Игрок уже имеет более-менее постоянную игровую позицию. В наших рассуждениях примем за основу ситуацию, в которой игровая позиция совпадает с врожденными качествами ребёнка, наиболее соответствующими этому игровому амплуа и во «взрослом» футболе он будет на ней играть.

Разделим всю технику футбола (для упрощения объяснения) на две большие группы технических приёмов

«Базовая техника» и «Техника позиции». Так вот, в младшем возрасте, Вы должны в индивидуальных тренировках больше внимания уделять обучению таким техническим действиям, которые присущи практически всем игровым позициям (базовая техника). А при уточнении игрового амплуа, которое в будущем станет «специальностью» юного футболиста и на котором он будет конкурировать за место в профессиональной команде (а чем раньше Тренер, Игрок и Родители поймут, какое место на поле наиболее перспективно для Игрока, тем лучше), больше внимания надо уделять «технике позиции».

Каждое амплуа имеет набор технических приёмов (или набор последовательных технических действий – «связок»), которые наиболее часто используются игроком данной позиции. Технико-тактическая связка – это слитное выполнение нескольких технических приемов, объединенных общей тактической задачей. В командной тренировке Игрок должен во время занятий тратить драгоценное время на разучивание технических приёмов, которые в игре ему не понадобятся. В индивидуальных занятиях (и это Ваш большой плюс) Вы можете заниматься именно теми, техническими действиями, которые приходится наиболее часто выполнять футболисту в игре. Добиваясь высокого качества исполнения технического приёма (связок), точности, легкости, непринужденности при минимальном браке, целенаправленной работой, Игрок растёте как футболист. Проиллюстрирую это примером.

Игровая позиция – центральный полузащитник (не вдаваясь в уточняющие детали). Технико-тактическая связка, которая достаточно часто встречается в игровых ситуациях – «открывание в недодачу - приём мяча спиной к воротам соперника от вратаря/защитника - уход с мячом

влево/вправо с разворотом - длинная передача мяча на левый/правый фланг на ход партнеру».

Так вот, если Вы в своих индивидуальных занятиях будете обучать Игрока этой связке, постоянно (при освоении) усложняя задачу и повышая скорость выполнения действий, то и в игре (а эта связка действительно часто выполняется на этой игровой позиции) она будет выполняться с минимальным браком, уверенно.

Если знать, что Вы хотите развивать и совершенствовать, то подбор соответствующих упражнений (в том числе подготовительных и подводящих) не составит большого труда.

В командной тренировке чаще всего «всех учат всему», а в результате - очень средний уровень технической подготовленности. (не берём в расчет талантливых детей, у них «своя песня»)

Когда у Игрока «наиграно» большое количество связок, то он уже может начать импровизировать, комбинируя из уже освоенных движений нечто новое и казалось бы, неожиданное (но подготовленное упорной тренировочной работой). Но это уже задачи следующего этапа подготовки игрока – совершенствование техники. На этапе совершенствования можно говорить уже не о «технико-тактических связках», а о «тактико-технических связках». Это, когда уже тактические задачи тянут за собой интуитивный выбор конкретных технических действий «нужных» для их решения. Уточняю, «интуитивно» это значит очень быстрое, подсознательное принятие решений на основе широкой базы наработанных двигательных навыков и тактических знаний, созданных длительной тренировочной работой (включая сыгранность с партнёрами). Но этим надо заниматься уже под самый

выпуск из спортивной школы.

Описанная ситуация может применяться к самым разным игровым позициям. Надо только внимательно анализировать действия, стараться понять его будущее место в большом» футболе (в идеальном случае совместно с тренером команды) и повышать будущую конкурентоспособность ребёнка в борьбе за место в профессиональной команде дополнительной тренировочной работой. Конечно, всё это не просто, требует длительных и целенаправленных занятий, постоянного анализа и поиска наиболее эффективных учебных средств. Но оно того стоит.

1.13. Мотивация занятий.

Конечно, дети приходят заниматься в футбольные школы уже достаточно мотивированные. Любовь к футболу, желание побеждать в соревнованиях (и получать награды), перспектива стать профессиональным футболистом, пример Звёзд и так далее, это всё работает на преодоление трудностей тренировочных будней. Но отдалённость мотивационных целей часто снижает самоотдачу, трудолюбие, настойчивость и так далее в отдельных тренировках и упражнениях. Медали будут ещё не скоро, а «пахать» надо сейчас. Правильная работа над техникой удара, требует терпения, целеустремлённости, сосредоточенности и настойчивости. Поэтому Тренер должен не упускать из сферы своего внимания вопросы дополнительного мотивирования Игрока к настойчивой работе над элементами техники. Монотонности в упражнениях по отработке какого-либо движения в такой работе не избежать. А значит Тренер должен вносить в занятия по технике эмоциональный заряд, разнообразие, интерес и так далее (но, конечно, без ущерба принципам обучения).

Один из самых действенных способов повышения

интереса в тренировкам по отработке ударов это реально ощутимый прогресс в качестве удара. Поэтому перед началом планового обучения технике удара надо обязательно провести тестирование в самых разных аспектах. Удары на точность и дальность обоих ног, по воротам и целям в поле. С разных расстояний и условий. Эти начальные цифры помогут Вам показывать прогресс Игрока в освоение технике удара, в последующие периоды. Целенаправленное обучение НЕИЗБЕЖНО повышает результаты, которые в повторных тестах показывает Игрок. Обязательно надо фиксировать различные Рекорды. Видя рост результатов Игрок более добросовестно подходит к тренировкам, видя их реальную, сегодняшнюю пользу. Обязательно надо проводить различные соревнования по ударам. «Король пенальти», «Лучший снайпер-дальнобойщик», «Сотенка» (с ребятами более старшего возраста) и тому подобные состязания с наградами победителей. От Игрока надо требовать выполнения ударов в играх и поощрять не только голы и голевые передачи, но и просто удачные действия. Даже простая похвала во время тренировки за удачно исполненный удар или упражнение поднимают интерес Игрока к трудным тренировкам. Не забывайте, что детей не только легко мотивировать, но можно и демотивировать. Если ребёнок постоянно и, главное, неизбежно (без шансов) проигрывает, то у него неизбежно снижается интерес к занятиям. Следите за этим и старайтесь проводить соревнования среди Игроков одинакового уровня. Вот простенький педагогический приём. На сборах я проводил соревнование «Король Пенальти». Уровень технической оснащённости Игроков достаточно разнился. Поэтому мы купили четыре равноценных приза. А преимущество Короля

заключалось только в том, что он первым выбирал из предложенных призов. И далее по занятым местам.



На фотографии Победитель первым выбирает приз.

III. Практика.

В данной части приводится подробное описание Удара. Чтобы чему-то научить, надо досконально знать предмет обучения. Именно этим обусловлено столь глубокое погружение в структуру Удара. Да, любой удар - это непрерывное, слитное движение Игрока. Но для качественного обучения нам важно выделить отдельные фазы движения для того, чтобы используя различные

средства и методы наиболее эффективно строить процесс обучения.

В этой части Монографии я подробно опишу фазы и элементы удара подъёмом. Тренер для достижения поставленной цели и решения текущих задач должен использовать в практической тренировочной работе полный набор средств, методов, приёмов и способов, применяемых при подготовке и обучении юного футболиста.

Один из принципов дидактики, особенно важный при начальных стадиях обучения – **последовательность и систематичность**. В «последовательность», я лично, включаю как составную часть принцип «от простого к сложному». Рассмотрим способы применения указанного принципа, относительно обучению удара внутренней частью подъем.

Начальное ознакомление и разучивание, естественно, начинается с удара по неподвижному мячу. Этот этап обучения должен быть достаточно длительным. И Вас не должно вводить в заблуждение уже имеющаяся способность Игрока применять этот удар в игре или игровых упражнениях. Задача формирования динамического стереотипа и создания автоматизма движений требует последовательных и систематических действий вне зависимости от уже имеющейся технической подготовки. Просто Игрок, обладающий определёнными навыками удара, может проходить различные этапы и стадии обучения более высокими темпами. Да, можно «шагать» по программе обучения быстро. Но обязательно последовательно, не «перепрыгивая» этапы и не «забывая» уделять внимание отдельным частям и элементам движения.

Поэтому на начальных стадиях обучения не надо спешить переходить к упражнениям, в которых мяч катится. Игроку (не имеющему стабильного навыка) трудно подстроиться под удар по катящемуся мячу и его внимание неизбежно сосредотачивается именно на этом аспекте движения. И какие бы задачи по освоению отдельных

деталей и элементов Вы бы не ставили в упражнении, приспособление движений под катящийся мяч будет доминировать, как подсознательное задание и мешать осознанию других действий. Неподвижный мяч позволяет стандартизировать движения технического приёма и вычленять отдельные части и элементы для более глубокого освоения и выработки их автоматизма. И не надо говорить, что Игрок уже и по катящемуся мячу неплохо попадает. Перед нами стоит задача создания динамического стереотипа «базового» движения и стандартизация его- наша главная задача. А вот после того, как общая структура движения (правильное выполнение основных частей и элементов удара) освоена и закреплена (процент результативных действий, при тестировании, перевалил за отметку в пятьдесят процентов), можно переходить к усложнению условий выполнения удара. Но всё ещё по неподвижному мячу. Дополнительные трудности при ударе заставляют Игрока совершать «компенсирующие» движения, увеличивая его вариативность и значительно повышая, в конечном счёте, «помехоустойчивость» технического действия.

Приблизительная схема последовательных шагов разных этапов обучения удару.

1. Неподвижный мяч

1.1. Стандартное движение. Контроль над общей структурой удара и последовательное обучение отдельным частям и элементам движения.

1.2. Усложнение условий выполнения удара:

1.2.1. Изменение цели удара

1.2.2. Изменение силы удара

1.2.3. Изменение направления разбега

1.2.4. Временные ограничения

1.2.5. Выполнение каких-либо действий перед ударом

1.2.6. Внесение соревновательных элементов в упражнения

2. Двигающийся мяч.

2.1. Удары по катящемуся мячу в простой ситуации (подрабатывая мяч самому себе)

2.2. Удар после каких-либо предварительных действий (финт, приём мяча в разных ситуациях)

2.3. Удар после паса партнёра и приёма мяча в различных ситуациях

2.4. Технические связки (упрощённые)

2.4. Эпизоды с сопротивлением соперника

Таким образом, последовательно усложняя условия выполнения удара, создавая дополнительные помехи, мы заставляем Игрока корректировать уже освоенное движение в зависимости от изменяющейся ситуации и новых целей, адаптируя к ним технику удара и приближая её к игровой обстановке. Вот так, постепенно, навык правильного движения (приобретенный в стандартных условиях) переходит в умение применять технический приём в игровых эпизодах, совершая минимальное количество ошибок.

Но мало работать над техническим приёмом последовательно, двигаясь «от простого к сложному». Надо это делать систематично и выполняя требования «обучающей тренировки». В каждом упражнении движение должно повторяться без длительных пауз. Подбор упражнений должен быть логичным и вытекать из поставленных на тренировку задач. А в недельном тренировочном цикле эти задачи должны обязательно повторяться.

Последовательное усложнение условий удара не является самоцелью. Это способ повышения эффективности упражнений, активизации механизма оптимизации движения у Игрока. Ещё раз подчеркиваю, что для этого в каждом задании должна присутствовать

конкретная цель и оценка результата выполнения движения. Тогда «включается» подсознательная корректировка следующих движений. Подсознание старается внести коррективы в движение исходя из результата предыдущего. И, конечно, тренер должен постоянно подсказывать как правильно выполнять тот или иной элемент технического приёма. При необходимости- останавливать упражнение для подробного показа и/или выполнения подготовительных и подводящих упражнений.

На нескольких видео роликах будет показан возможный набор упражнений на тему усложнения условий выполнения удара. Можно использовать их в своих тренировках, но можно и нужно добавляться свои, соотнося их с уровнем подготовленности Игрока, с поставленными задачами, но обязательно следуя принципам обучения.

Чаще всего в упражнениях удар выполняется слитно, но при обучении, на каждом тренировочном занятии мы делаем упор на одну-две фазы и/или выделяем какие-то составные элементы изучаемой части. Остальные фазы и их элементы движения выполняются «по умолчанию». На них мы обращаем внимание только при грубых ошибках в случае, если они повторяются. В этом случае надо или «подправить» движение в процессе выполнения упражнения или «запомнить» ошибку, чтобы вставить её исправление в тренировочный план для последующей работы.

Над мелкими деталями технического действия, мы начинаем работать на этапе разучивания и совершенствования приема (в отдельных случаях, на этапе начального обучении). Повышение качества выполняемого движения на этих этапах обучения во многом зависит от возможности игрока и тренера обращать внимание на детали и умения работать над их уточнениями для выработки устойчивого навыка. Например, когда мы говорим о положении стопы (выделим её составные части – носок, подошва, подъём, пятка) в момент касания мяча, можно выделить такую деталь, как положение пятки. И обратить на

неё внимание Игрока. Правильное положение пятки «тянет» за собой правильное положение всей стопы. А Игроку легче сосредоточить внимание на пятке и контролировать её правильное положение.

В А Ж Н О	***Какие бы мы не ставили задачи при обучении отдельным частям и элементам технического приёма, ВСЕГДА должен быть обозначен обязательный для выполнения Результат (попадания в конкретную цель).***

Часть обучения удару серединой подъема начинается задолго до выхода на поле и непосредственного выполнения упражнений это развитие физических качеств необходимых для правильного выполнения технического приема. Эти качества следующие:

- подвижность суставов и связок, задействованных в движении
- эластичность (способность к растяжению) основных мышц
- сила основных групп мышц, участвующих в движении

Для правильного удара надо обладать гибкостью в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, силой и пластичностью мышц передней и задней поверхности бедра и икроножных мышц. Подготовку этих мышц и суставов надо вести заранее целенаправленно и планомерно в течении всего обучения этому техническому приему. Упражнения для развития этих суставов и мышц мы приводим в разделе 4.1.1. «Развитие гибкости». Надо понять главное: нельзя обучить правильному техническому действию, если суставно-связочный аппарат и мышцы не готовы к этому движению.

Важно уделить пристальное внимание правильной организации тренировки в целом и организации каждого упражнения, их эффективности и повышении КПД. Исходя из этого, мы должны так организовать процесс обучения, чтобы, выйдя на поле, не тратить время непродуктивно. Если тренировка направлена на обучение технике конкретного удара, так давайте основное время на эту технику и тратить. Следовательно, все упражнения для целенаправленного развития необходимых нам физических качеств вынесем за рамки конкретной тренировки и будем этим заниматься в другое время. Например, во время утренней зарядки или целевой тренировки по развитию физических качеств. Таким образом, перед технической тренировкой мы только подготавливаем мышцы и связки для начала работы, то есть делаем небольшую разминку (мышцы и связки Игрока уже должны быть развиты до минимально необходимых кондиций).

Так же вы должны четко себе представлять, что, не развив необходимый уровень физических качеств, нельзя правильно обучиться техническому действию. Вы должны научиться видеть главные элементы движения и влияние на правильное движение развитием сопутствующих физических качеств.

Например. Удар не может получиться сильным, если игрок не произвел «длинный» замах бьющей ноги. Сделать правильный замах невозможно, если тазобедренный сустав ограничен в движении. При недостатке подвижности сустава, бедро не ушло максимально назад, следовательно, стопа прошла меньшее расстояние и не набрала возможной скорости перемещения. Скорость движения ноги - одна из составляющих силы удара. Из физиологии известно, чем длиннее мышца растягивается, тем сильнее она может сократиться. Вот ещё один аргумент в целенаправленной работе по развитию гибкости. Пластичная мышца больше растягивается, что добавляет удару силы.

Порядок обучения элементам и деталям техники удара, выбор упражнений, количество повторений элементов, время перехода к новым, развитие физических качества отдельными упражнениями и продолжительность занятий, усложнение способов выполнения движения и так далее является прерогативой тренера и зависит от способностей игрока к обучению, свободного тренировочного времени и других факторов.
Рассмотрим подробно фазы и элементы технического приёма.

3.1. Разбег

Хотя разбег принято считать второстепенной частью технического приема, от правильного его выполнения зависит качество всего движения.
Если игрок начал движение из той точки поля, при котором он может не теряя ритма движения сделать хороший последний шаг и поставить опорную ногу в «правильную» точку, то это значительно повысит качество удара. Особенность этой фазы Удара в том, что обучение можно вести в «пассивном» режиме. Определив опытным путем длину и угол разбега, в точку начала движения надо поставить фишку. В этом случае игрок не задумываясь каждый удар начинает от обозначенного места и формирует навык правильного разбега, не тратя на это своё внимание.

3.1.1. Длина разбега

Обычная длина разбега 4-6 шагов. Изменения в сторону уменьшения/увеличения длины разбега носит чаще всего индивидуальный характер. Более значимо влияние на длину разбега выбор способа Удара. «Крученый» (резаный) удар чаще всего выполняется с укороченного разбега. Удар на силу, требует, как правило



более длинного разбега (для того чтобы набрать максимальную скорость). С ростом спортивного мастерства разбег так же может меняться. В любом случае, начинать обучение надо с общепринятой длины разбега и потом в ходе тренировок можно индивидуализировать эту фазу Удара.

При начале обучения надо опытным путем выбрать наиболее удобную для Игрока, длину разбега (но начинаем с пяти шагов). Поставьте метку (фишку) и сохраняйте длину разбега, пока не появится необходимость её увеличить (уменьшить) для большего удобства и непринужденности движения игрока. Длина разбега должна позволять Игроку сохранить ритм разбега и помогать точному попаданию опорной ноги в нужную точку.



Следите за начальной точкой разбега и определяйте её «правильность» исходя из этих критериев. После того, как игрок научится правильно ставить фишку, и у него появится навык ритмичного разбега из данной точки, фишки можно убрать.

С самого начала пресекайте «вредные» действия (не давайте возможности возникнуть негативной привычке). Это может быть «подскок» на месте в начале движения, подход к мячу дугой и так далее. Но какие бы действия игрок не совершал в подготовке к удару (например, отойдя подальше, начинал движение «семенящим» шагом) с момента постановки ноги в первый

шаг разбега, движение должно быть прямолинейным и ритмичным, а постановка толчковой ноги для выполнения фазы удара Последний шаг- точной и соответствующей максимальной фазе полёта.

Хотя обучение технике Удара мы проводим по неподвижному мячу, надо понимать, что главное, после формирования

Главная задача правильного разбега - создать максимальное удобство для выполнения последнего шага и правильной постановки опорной ноги перед Ударом.

устойчивого навыка исполнения технического приёма, - это умение применять удар в игровой обстановке. Поэтому уже начиная с этапа разучивания (навык уже имеется), надо активно использовать упражнения, приближенные к игровой обстановке, но в то же время облегчённые в исполнении.

Требование после удара не останавливаться, а продолжать движение, заставит игрока приспосабливать свой разбег для следующего удара. Постепенно мы усложняем условия выполнения ударов, меняем расстояние между мячами, вводим ограничение по времени выполнения всего упражнения и так далее. Это поможет игроку сформировать навык подхода к мячу в игровой обстановке.

3.1.2. Направление (угол) разбега.

Угол разбега определяет тактическая задача удара. Если игрок перед выполнением удара принимает решение нанести его в правый верхний угол ворот, то точка разбега смещается влево. Для удара в левый угол, надо перемещать точку начала движения вправо. На этапе совершенствования Удара (в старших юношах, а тем более в профессиональной

команде) игрок должен озаботиться способами маскировки своих намерений. Вратари команд мастеров могут по точке разбега получить предварительную информацию о ударе и предугадать его направление.
Когда мы ставим «фишку» отмечающую длину разбега, мы одновременно определяем и угол начала движения. Немного меняйте угол разбега в зависимости от того, в какой угол направляется удар. Игрока сначала этими тонкостями не «грузите» (ему и так надо удержать в голове много информации) сами ставьте «фишку» в нужную точку. Но постепенно Игрок должен научиться варьировать угол разбега в зависимости от того, в какую часть ворот он будет наносить удар и начать делать это самостоятельно. Т.е. до удара Игрок принимает решение (тактическая составляющая обучения удару), в какую часть ворот он будет наносить удар в зависимости от положения вратаря, выстроенной стенки и т.д. От принятого решения зависит чуть правее или чуть левее надо передвинуть точку разбега.
Хотя мы начинаем обучение с удара в стандартном положении (максимально удобном для нанесения удара), по ходу освоения техники удара, надо менять угол разбега в широком диапазоне. Это позволит начать адаптацию действий игрока к удару по катящемуся мячу, когда разбег (подход к мячу) варьируется в широких пределах.

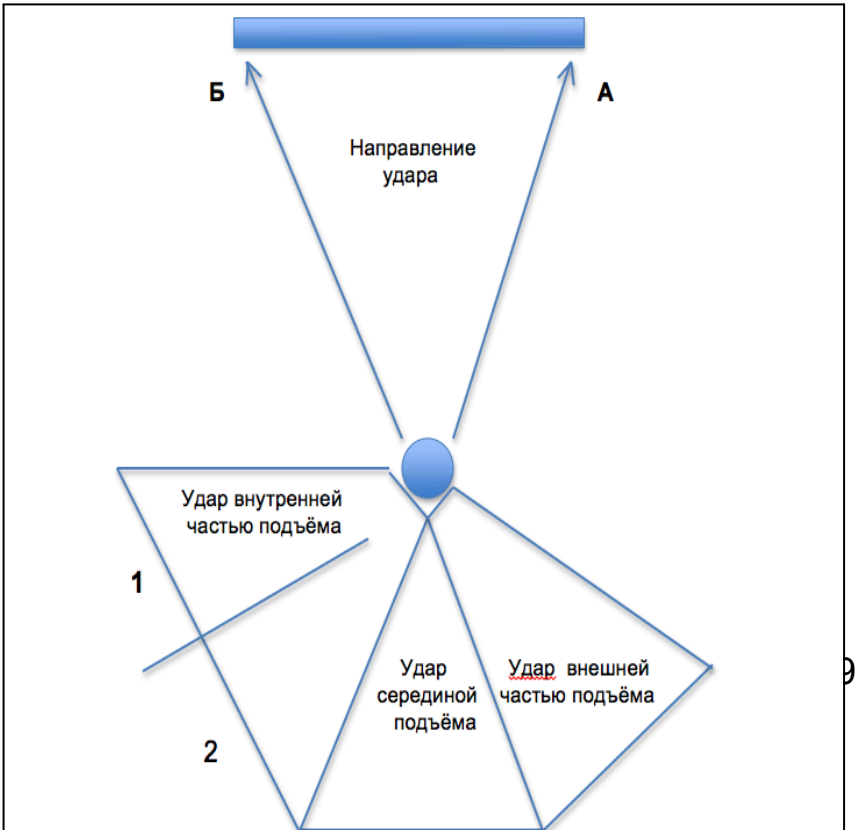
На приведенной ниже фотографии игрок подходит к мячу под углом в 90 градусов по направлению удара.



По большому счету удар по неподвижному мячу отличается от удара по катящемуся мячу только одним. Во-втором случае игрок двигается не к лежащему неподвижно мячу, а к той точке, в которой мяч окажется в момент удара. И если визуально зафиксировать момент удара, то разницы в технике исполнения движения нет. Следовательно, качественно освоив удар по неподвижному мячу, перед нами станет только одна задача, научить Игрока прибыть в точку встречи с катящимся мячом одновременно с ним.

Когда игрок выполняет удар по неподвижному мячу при исполнении стандартного положения, он конечно использует свой любимый (коронный) вид удара. Но во время игры угол подхода к мячу может меняться почти на 180 градусов. Из этого следует, что технический арсенал игрока должен включать в себя все виды удара подъёмом.

На рисунке приведены зоны разбега для различных видов удара подъёмом.



Зону удара внутренней частью подъёма разделим на два сектора.

Для удара в точку А разбег производим из сектора 1
Для удара в точку Б разбег производим из сектора 2

Вариант удара игрок выбирает в зависимости от того, в каком месте поля по отношению к мячу он находится перед началом разбега.

3.1.3. Скорость разбега.

Достаточно индивидуальная деталь техники удара. Говоря о скорости разбега, мы должны понимать, что она включает в себя не только чисто механическую составляющая (фактическую скорость перемещения игрока), но и такое понятие, как плавность наращивания скорости движения и ритмичность.

Высокая скорость разбега играет существенную роль в силе удара. Поэтому работать над скоростью разбега надо при тренировках удара на силу. Есть две ситуации, когда в удар надо вложить силу.

1. Передача на 50-70 метров.

Без вложения в удар силы, передачу на такое расстояние просто не сделаешь.

2. Удар по воротам более чем с 30 метров.

Если в удар не вложить силу, то мяч не полетит с большой скоростью, и вратарь его легко возьмёт.

При этом надо понимать, что правильно поставленная техника удара, дает возможности ударить и сильно и далеко. Значит ударом на силу надо целенаправленно заниматься в том случае, если это отвечает индивидуальным

способностям игрока и освоение этого удара делается приоритетным для повышения конкурентоспособности футболиста в будущем.

Повышение скорости разбега влияет на технику удара, как один из сбивающих факторов. Задача тренера и Игрока «поймать» свой ритм разбега для удара и придерживаться его в игре.



Вот упражнение, которое хорошо тренирует способность набирать скорость, умение подбирать ногу для удара, вырабатывать ритм разбега и обучает навыку продолжать движение после удара. Игрок последовательно, без паузы, бьёт по воротам три мяча, стараясь выполнить поставленную задачу по попаданию в цель.



Если ввести в упражнение требование выполнять его за определённое время, то постоянно уменьшая норматив, можно добиться повышения скорости движения игрока.

Итак, обобщая изложенное, рекомендую следующее:

Особенности разбега объясняются Игроку на **этапе ознакомления** с ударом, но его внимание на этой части технического приема не сосредотачивается. Достаточно того, что Игрок самостоятельно ставит фишку, обозначающую разбег, на «удобную» ему точку. Конечно, чаще всего эта

точка нуждается в уточнении, но делаем это по ходу тренировочной деятельности, присматриваясь к движениям Игрока, «естественности» и «ритмичности» разбега. Если Игрок, по вашему мнению, поставил мяч на точку, мешающую правильному подходу к мячу, то без сомнения это надо исправить. Пусть Игрок привыкает к правильному разбегу в «принудительном» порядке, «…вот фишка, от неё и начинай разбег…». В дальнейшем идет коррекция этой точки.

Тренер всегда должен обращать внимание на ошибочные действия игрока при выполнении технического приёма. Но особенно важно это делать **на этапе начального обучения**. Игрок только начинает осваивать Удар и ошибок может быть много. Главное - не дать ошибкам стать привычными. Очень часто для исправления ошибки (которая в последствии может перерасти в ошибочный навык), нужно приложить минимум усилий. Например. Игрок во время разбега двигается к мячу по дуге. «Лечение» этой ошибки примитивно просто, надо фишками на середине длины разбега сделать два «заборчика», которые заставляют игрока двигаться к мячу по прямой. Через некоторое время навык прямолинейного движения привьётся, и об ошибке можно забыть.

В А Ж Н О	**Учитесь «смотреть и видеть» все детали техники. Умейте определять ошибки и овладевайте способами их исправления.**

На **этапе разучивания,** Игрока надо приучать определять длину и угол разбега «на глазок», выработать у него навык правильного определения расстояния и регуляции скорости подхода к мячу. На этом этапе важно уже усложнять

ситуации в которых происходит обучение удару. Постоянное создание трудностей и введение сбивающих факторов на этапе разучивания удара, касается всех фаз и частей техники удара.

Внимание игрока должно быть свободно от такой «мелочи», как определение расстояния и угла разбега. Это делается на «автомате», в этот момент главная задача Игрока - решать тактические задачи. Но тренер должен внимательно анализировать расстояние, угол и скорость разбега, так как в этом кроется потенциал улучшения качества удара, его сила и точность. Иногда увеличение или уменьшение разбега на один шаг влечет за собой реальное изменение качества движения. На этом этапе очень важно учитывать индивидуальные особенности Игрока. Под них и надо подстраивать элементы и детали этой части технического приёма.

На **этапе совершенствования** удара, проблема дальнейшего улучшения техники разбега стоит только перед игроком, который является исполнителем стандартных положений в команде (или стремиться таким стать). Особенно важен разбег, если игрок работает над ударом «на силу». В этом случае скорость разбега прямо влияет на силу удара, и следовательно, этому элементу надо уделять повышенное внимание. На этом этапе так же важно тренировать умение наносить сильный и точный удар на фоне усталости. Полезным будет во время тренировок на скоростную или специальную выносливость, предоставлять игроку, специализирующемуся на выполнении стандартных положений, возможность наносить несколько ударов по воротам из «любимой» точки.

3.2. Последний шаг.



Длинный последний шаг (прыжком) оказывает большое влияние на силу удара. Фаза полета позволяет сделать максимальный замах, что важно для создания максимального ускорения движения бьющей ноги.

Для понимания физики и биомеханики движения немного теории. F=ma. Знакомая со школьной скамьи формула применима к футболу.

Сила удара зависит:
- от массы бьющего объекта. Задача Игрока максимально увеличить массу. Это достигается созданием «жесткой» системы «туловище-бедро-голень-стопа». То есть, если в момент касания стопой мяча, эта система за счет мышечного напряжения и «закрепления» суставов превратится в единое целое, сила удара обеспечена.
- от ускорения, с которым двигается бьющая нога. А скорость движения ноги в момент касания мяча, зависит от расстояния, которое проходит «точка удара» и набранного ускорения. То есть, если стопа (точка удара) проходит большее расстояние, то скорость движения больше и удар сильнее.
Конечно, скорость движения ноги зависит и от других факторов, но этот - важен.

3.2.1. Точка постановки толчковой ноги

При разбеге, последний шаг должен быть длиннее остальных с очевидно выраженной фазой полёта. Это необходимо для того, чтобы было больше времени для совершения замаха бьющей ноги. Важно выбрать оптимальное расстояние между точками постановки толчковой и опорной ног. С одной

стороны это расстояние надо увеличивать, с другой следить за тем, чтобы слишком длинный последний шаг не нарушал слитность движения. На первых занятиях можно разными метками (фишками или лентой) отмечать точку толчка, до тех пор, пока Игрок не привыкнет к такому расстоянию толчковой и опорной ног.

С одной стороны это расстояние надо увеличивать, с другой следить за тем, чтобы слишком длинный последний шаг не нарушал слитность движения. На первых занятиях можно разными метками (фишками или лентой) отмечать точку толчка, до тех пор, пока Игрок не привыкнет к такому расстоянию.



3.2.2. Фаза полета



Максимальный замах и «длинный» последний шаг (прыжком), связаны между собой прямо пропорционально. Так же такая зависимость и с подвижностью тазобедренного сустава и поясничной частью позвоночника. Принцип «единство техники, тактики и физических качеств» находит здесь отличное подтверждение. Если целенаправленно не развивать гибкость указанных частей тела, то невозможно будет добиться правильного выполнения технического приема. Требования тренера к Игроку «отводи ногу при замахе как можно дальше» приведут к тому, что Игрок непроизвольно (компенсируя недостаток гибкости) начнет наклонять туловище вперед, пытаясь выполнить требование тренера. Структура движения значительно нарушится, что приведет и к снижению силы и к ухудшению точности удара.

3.2.3. Замах бьющей ноги.

В последней точке замаха, колено должно быть максимально согнуто, голень с бедром образует острый угол (пятка бьющей ноги приближена к ягодицам). Это создаёт



предпосылки для эффективного ударного движения. Для того чтобы послать мяч на длинное расстояние, а в игре такая необходимость встречается довольно часть, надо нанести сильный удар. А сильно ударить без хорошего замаха трудно. Именно этот факт и диктует необходимость внимательно отнестись к данному элементу Удара.

3.3. Ударное движение

3.3.1.Точка постановки опорной ноги.

От правильной постановки опорной ноги во многом зависит точность удара. Это очень важное умение, которому надо обучать постоянно, в течении всего периода спортивной деятельности. Особенно трудно правильно поставить опорную ногу при ударе по движущемуся мячу. Поэтому осознание Игроком прямой зависимости положения опорной ноги и точности удара, уже при начальном обучении, поможет в будущем избежать грубых ошибок.
На фотографиях 1, 2 и 3 изображены детали постановки опорной ноги при ударе подъёмом в разных направлениях.

Выделим два фактора, существенным образом влияющих на точность удара.

1. Место постановки опорной ноги.
2. Положение стопы при ударе.

Расстояние от стопы до мяча на всех фото обозначено цифрой 1. Это расстояние для каждого футболиста является индивидуальным и точное расстояние в сантиметрах назвать нельзя. Общее правило такое: расстояние до опорной ноги должно позволять нанести удар в нужную точку на мяче. На фотографиях видно, как расстояние (на фотографиях стрелка под цифрой 1) меняется в зависимости от точек нанесения удара по мячу

(указаны стрелкой под цифрой 2), для того чтобы мяч полетел в направлении обозначенном стрелкой под цифрой 3.

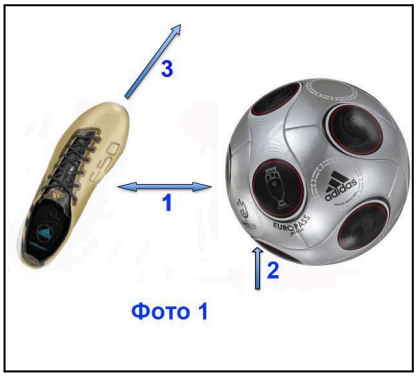


Фото 1

Положение стопы опорной ноги характеризует вектор направления (стрелка на фотографиях под цифрой 3). Общее правило – стопа должна быть направлена с сторону цели.

Место постановки опорной ноги при ударе существенно и напрямую влияет на точность удара. Отработкой этого элемента целенаправленно для достижения автоматизма правильной постановки опорной ноги. На первом этапе обучения этого элемента техники можно (и нужно) в упражнениях использовать метки (фишки), которые ограничивают место постановки опорной ноги, служат ориентиром для правильного движения и ясно указывают на ошибку. Я уже писал, что использование меток значительно повышают эффективность обучения, так как большую часть времени они «работают пассивно». Игрок не задумывается над правильностью выполнения этого элемента, но нарабатывает навык правильной постановки опорной ноги.



В это же время можно отрабатывать другие элементы и детали техники сосредотачивая на них внимание.

3.3.2. Движение вперед бедром

3.3.3. Разгибание (выстрел) голени

Эти элементы техники Удара будем рассматривать одновременно, так как их трудно выделить. Правильное их выполнение оказывает самое существенное влияние на силу Удара.



Предыдущая фаза Удара закончилась замахом бьющей ноги с максимально возможными; отведением бедра и сгибанием в коленном суставе (на фотографии отмечены цифрами 1 и 2). Существенную роль в правильном выполнении технического действия играет подвижность в тазобедренном суставе. Игрок и тренер должны следить, чтобы туловище находилось в вертикальном положении. Наклон его вперёд при правильном замахе, показывает плохую гибкость в позвоночнике и тазобедренном суставе. В этом случае надо на специальных тренировках работать над их развитием. Произведя правильный замах, мы начинаем ударное движение. Главная задача игрока сохранить острый угол между бедром и голенью до момента достижения колена вертикали над мячом.

Посмотрим на фотограмму.



Начинаем удар движением бедра (фото 1-5). Обратите внимание на положение бедро-голень (острый угол между ними). Потом начинаем разгибание голени (фото 6-8) и в момент удара жёстко закрепляем звено бедро-голень-стопа.



Таким образом к скорости движения бедра мы добавляем ускорение движения голени. Возросшая скорость и увеличение ударной массы за счёт жесткого сочленения всех звеньев участвующих в движении, дают значительное увеличение силы удара.

Учитывая важность этой фазы для исполнения точного и сильного Удара, в тренировочной работе ей надо уделять повышенное внимание. Юному футболисту при начале обучения трудно почувствовать правильное движение при его слитном выполнении. Ударное движение длится очень короткое время и игрок не успевает запомнить свои ощущения при выполнении двигательного действия. Поэтому, показав ему правильный технический приём, надо

разучивать его поэлементно, расчленив целостное движение на элементы и детали. Когда юный футболист поймёт как надо выполнять Удар через многочисленные имитационные и подводящие упражнения в облегчённых условия, надо переходить к слитному выполнению удара. Но в каждом упражнении обязательно выделять одну-две детали технического действия и сосредотачивать внимание игрока на их правильном выполнении.

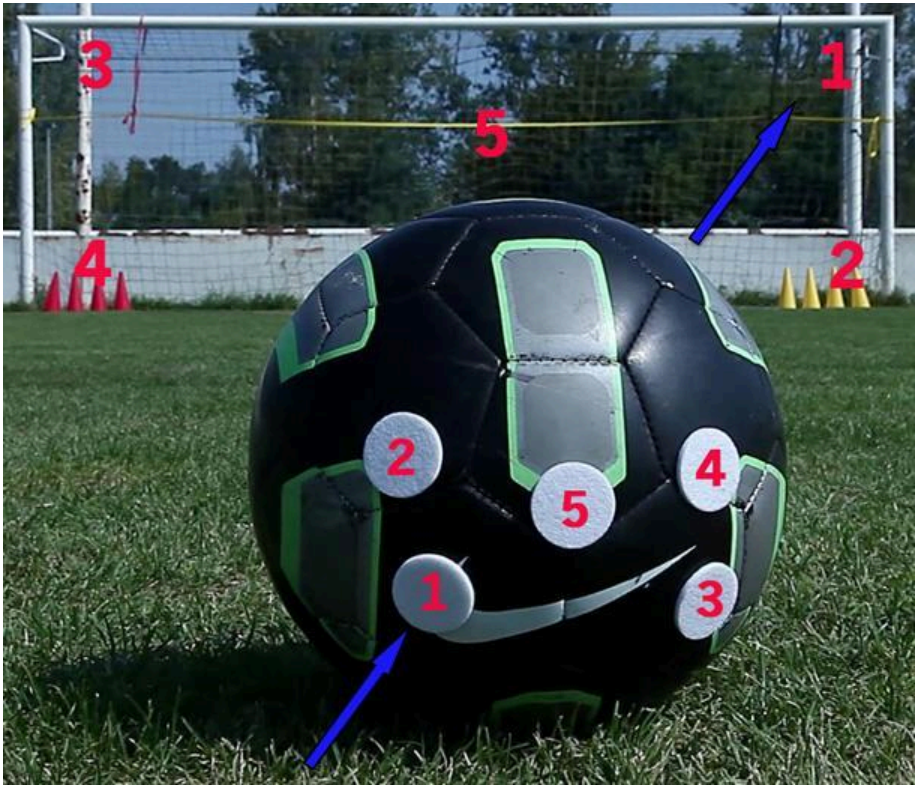
3.4. Момент удара

Момент удара, это самая важная фаза технического движения. Все элементы и детали техники этой фазы, существенно влияют на точность и силу удара. Качество удара, его точность и силу проверяет практика. Только высокий процент удачного выполнения удара (передача или удар по воротам) в игровой ситуации покажет способность игрока и уровень владения техникой удара.

3.4.1. Точка удара (точка касания стопой мяча)

От того, в какую точку на мяче будет нанесён удар, зависит направление полёта. На фотографии цифрами 1-5 отмечены точки удара на мяче и точки на воротах, в которые надо попасть.

Если игрок хочет попасть в точку 1 в воротах (при ударе внутренней частью подъёма правой ноги), то ему надо нанести удар в точку 1 на мяче. И так далее. Способность игрока "управлять" мячом, направлять его в заданную точку определяется умением, в различных игровых ситуациях, попадать в нужную точку на мяче.



Тренеры, юные футболисте, а так же их Родители должны понимать, что работа на точностью удара это длительный и кропотливый процесс. Нельзя в игровом эпизоде ударить точно, если игрок не может это сделать в простой ситуации, по неподвижному мячу. Поэтому, только достигнув высокого уровня управления мячом в простой ситуации, надо целенаправленно продолжать работу уже по реализации своего умения в игровой обстановке. А это так же достигается упорными и планомерными тренировками.



На начальной стадии обучения, Игрока надо научить

"видеть" ту точку на мяче, по которой надо попасть стопой для достижения результата, попадания в определенную точку ворот. Для этого используем визуальные ориентиры (метки на мяче). Юный футболист должен понимать, что именно в указанную точку на мяче надо попасть для того чтобы мяч полетел в верхний угол ворот. Соотнося визуально, точку на мяче и цель (точку в воротах) Игрок подсознательно формирует правильную структуру движения .



Игрок должен иногда самостоятельно устанавливать мяч с меткой для удара, а тренер подсказывает если юный футболист не правильно поворачивает метку относительно поставленного задания. Мы снимаем метки с мяча, когда игрок уже понял в какую точку он должен попадать стопой, при различных заданиях. Игрока следует научить перед началом удара обязательно визуально определять точку на мяче, в которую надо попасть. Изредка, до удара, игрока надо остановить и попросить показать в какую точку на мяче он нацелился. Для того чтобы облегчить запоминание этой детали техники можно и нужно использовать словесные подсказки при выполнении упражнений с определённым заданием (подробнее от этом методическом средстве в

разделе Монографии «Средства воздействия на Игрока».

Тренировать умение попасть в нужную точку на мяче надо последовательным изменением цели, по мере достижения приемлемого результата. Вот возможный алгоритм обучения этому элементу техники.

Игрок с точки «трудного» попадания бьёт в правый верхний угол ворот (отмеченный лентами). Это надо делать в течении нескольких последовательных тренировок (можно через одну), серийно (шесть-десять ударов) не менее 60-80 ударов за занятие (десять серий). Основная задача каждой тренировки – попадание в нужную точку на мяче. На этом постоянно заостряем внимание игрока, используем подготовительные упражнения. Когда результат попаданий в цель в серии достигнет 55-65 процентов, можно поменять задание и провести цикл тренировок с задачей попадать в левый верхний угол ворот. При достижении требуемого процента попаданий, начинаем чередовать задания в сериях (в правый/левый угол). Следующий этап чередование ударов внутри серии (поочерёдно правый/левый угол). Точно таким же образом отрабатываем удары в нижние углы ворот. Именно такая тренировочная работа позволяет наиболее эффективно формировать динамический стереотип Удара.

Хорошим тестовым упражнением, определяющим умение игрока ударить точно (а это в первую очередь определяется умением попасть в нужную тоску на мяче), является «восьмёрка» (смотрите видео). Пятью последовательными ударами мяч выписывает цифру 8 (правый верхний угол - левый нижний - левый верхний - правый нижний - правый верхний). Если игрок сможет нанести пять правильных ударов, значит он научился точному удару. И теперь можно больше внимания уделять удару по катящемуся мячу, а

потом уже и переходить к моделированию игровой ситуации в которой требуется точный удар в заданную точку ворот (или поля).

Предлагаемый метод организации обучения, позволяет выработать у юного футболиста умение направлять мяч в заданную точку и автоматически корректировать движение в зависимости от поставленной задачи.

3.4.2. Точка на стопе, которой касаемся мяча при ударе

Сила удара во многом зависит от того, какой точкой стопы Игрок касается мяча. Личное общение с большим количеством юных футболистов, их родителей и детских тренеров, показало, что значительная часть из них или недопонимает значение того какой точкой касается стопа мяча при ударе, или не обращает внимание на эту деталь. При таком отношение к этому элементу технике, никто не озадачивается применением отдельных методических приёмов, для того чтобы повысить эффективность тренировки удара. В то же время мой практический опыт показывает, что за счет нехитрых упражнений, правильно поставленных задач, объяснений, показов, концентрации внимания на этом элементе, можно без особых усилий значительно увеличить силу удара. Увеличивая силу удара за счет «чистой техники» мы с Вами сохраняем потенциал роста силы удара в будущем, за счет увеличения физической составляющей удара (наращивания массы мышц, работой над внутримышечной координацией, увеличения скорости сокращения мышц и так далее).



На фотографии цифрами отмечены точки которыми надо касаться мяча при различных вариантах удара подъёмом:
1 и 2 удар внутренней частью
3 и 4 серединой
5 внешней частью (шведкой)
Точку касания мяча стопой определяет игровая ситуация, тактическая целесообразность и техническая оснащённость игрока.

Техника футбола многообразна и очень вариативна. В зависимости от поставленной задачи техника удара меняется. Например, мы имеем две задачи, решение которых будем осуществлять ударом внутренней частью подъёма:

- первая, сильный удар по воротам (в верхний угол), с расстояния 25 метров (через стенку)
- вторая, передача партнёру в ноги, через защитника, на расстояние 25 метров

Сохраняя общую структуру выполнения технического приёма, отдельные детали движения мы выполним по разному.
В первом случае, удар наносится «жёстким» голеностопом, касаясь мяча внутренней частью подъёма ближе с голеностопному суставу (точка 1).
Во-втором случае, голеностоп расслаблен и совершает в момент удара движение носком вверх. Точка касания мяча смещена в сторону большого пальца (точка 2).

Для повышения эффекта "запоминания" точки касания мяча стопой можно и нужно использовать тактильные ощущения (способность рецепторов кожи чувствовать давление). Надавливая на стопу (и проговаривая словестную метку «точка») мы помогаем формированию навыка правильного удара.





Фото 1



Фото 2

Фото 3

Тренер, на первых этапах обучения, должен часто использовать этот методический приём (фото 1 и 2). Он и

сам надавливает точку касания мяча на стопе и требует это от игрока и перед ударом и после удара. Можно совмещать два задания (фото 3) надавливая на точку на стопе, требовать от игрока чтобы он почувствовал какой точкой надо коснуться мяча и в то же время "жестко" закрепил голеностопный сустав. В этом случае к словестной метке «точка» добавляется другая «жёстко»

2.4.3. Положение стопы



Правильное положение стопы позволяет значительно снизить процент брака при выполнении Удара.

На фотографиях показаны положение стопы при ударе внутренней частью подъёма.

Линия под цифрой 1 характеризует положение стопы (носок опущен вниз). Цифрами 2 отмечен важный «маркер» - пятка. Цифрой 3 направление положения стопы (влево - вверх). При начальном обучении элементам и деталям техники удара юным футболистам трудно ощущать отдельные части своего тела в пространстве (определять их положение на мышечном уровне) и управлять ими.



Поэтому важно использовать различные способы помощи игроку. На начальном этапе формирования динамического стереотипа важно словесными командами/напоминаниями помогать футболисту правильно выполнить изучаемую деталь движения.

3.4.4. «Жесткий» рычаг: стопа-голень-бедро-туловище

Необходимость закрепления суставов участвующих в техническом движении возникает не всегда и зависит от варианта исполнения удара, выбранного для решения тактической задачи. Есть удары подъёмом, при которых не закреплён ни один сустав. Например, передача мяча по крутой дуге, через соперника, на небольшое расстояние (в этом случае игрок делает движение в голеностопном суставе). Но всё же чаще встречаются удары в которых те или иные суставы должны быть жёстко закреплены по отношению друг к другу. При ударе на силу создание

жёсткого рычага обязательно и чем больше суставов вовлечено в ударное движение (увеличена масса удара), тем сильнее удар.



Обучать этому элементу техники удара, надо последовательно, и увеличивать число фиксируемых суставов по мере освоения. На начальной стадии обучения показываем, а потом в имитационных, подводящих и в игровых упражнениях, работаем над звеном «стопа-голень». Следующий этап, добавляем фиксацию коленного сустава. Теперь мы имеем жёсткий рычаг «стопа-голень-бедро».

В процессе обучения этому элементу техники Удара, мы активно используем «мышечную память» Игрока. Попросив юного футболиста зафиксировать ногу в суставах, тренер активно на неё давить. Мышц «сопротивляются». И вот это ощущение мышечного напряжения Игрок должен запомнить и воспроизвести при Ударе.

Подключать следующее звено – туловище для надо только в том случае если:

- игрок по своим индивидуальным качествам может и хочет стать исполнителем стандартных положений
- возраст игрока достиг возрастной группы - старшие юноши

Но так как сильный и точный удар может стать одним из преимуществ Игрока в конкурентной борьбе за профессиональный контракт, то уделим больше внимания этому умению.

Сначала совсем немного теории, но очень упрощённой. Чтобы сформировать двигательное умение в голове (мышление) соединились знания и двигательный опыт.



Двигательный опыт (грубо говоря) это повторение какого-либо движение большое количество раз. Знания это информация которая попадает в головной мозг от различных чувств и анализаторов.



Чувства человека влияющие на обучение технике и тактике

Мы видим что информация поступает в различные участки головного мозга. Где между ними образуются связи которые в конечном счёте отдают приказы мышцам выполнить то или иное движение. Чем более полная информация передаётся исполняющим органам, тем более точное движение они исполняют. Естественно существует и обратная связь, когда выполняющие задание мышцы и сухожилия посылают обратные импульсы-отчёты о выполнении задания.

Два чувства вкус и обоняние для тренировочного процесса не нужны. А вот об остальных будем говорить более подробно. Осязание, чувстве явно недооцененном (в футболе) в его влиянии на формирование технического движения. Сначала через зрительные и слуховые анализаторы доводим до Игрока знания о требуемом движении. Включение тактильных ощущений (осязание)

добавляет и уточняет полученные знания на рефлекторном уровне.



Прикосновения и давление даёт дополнительную информацию головному мозгу и серьёзно влияет на формирование правильного технического движения. Простые методические приёмы и упражнения позволяют активизировать влияние на создание знаний, умений. Вот, например, при формировании умения создавать «жесткий рычаг» при ударе (для увеличения массы бьющего звена), использовать тактильные ощущения. Для этой же цели можно использовать и мышечное чувство.

Оказывая давление на суставы, мышцы, связки мы направляем в мозг импульсы, которые активизируют связи нужные при формировании динамического стереотипа. Всё это конечно значительно сложнее написанного, но нам и не надо разбираться в сложностях. Достаточно знания о воздействии.

Умение создавать «жёсткий рычаг» звеньев бьющей ноги особенно важно для повышения силы удара. Это очень сложное техническое движение, так как необходимо контролировать (на подсознательном уровне) сразу несколько звеньев ноги.

Вот как надо использовать осязание в тренировочном занятии.



Вы давите на голеностопный сустав, игрок сопротивляясь напрягает мышцы, сустав и импульсы направляются вверх, в мозг.

На фото внизу Вы видите "полный жесткий рычаг" при ударе на силу.




Текст
3.
2.
1.



Посмотреть методику обучения удару подъёмом на силу можно вот в этот видео ролике https://www.youtube.com/watch?v=Anv3Z-OcGnk&feature=youtu.be

Обратим внимание на слух. Конечно, значение слуха и звуковых анализаторов понимают все. Слова это очень важный способ донесения информации до футболиста. Но вот некоторые моменты часто упускаются из вида.

Посмотрим как в случае обучения и совершенствования силовому удару можно применить способ "словесные маячки". Продвинутые Родители/тренеры об этом уже читали в Монографии. Остальным - напомню.

7.2.2.2. «Словестные маячки»

Тренер должен стремиться свести длинное объяснение правильного движения к очень коротким словам-командам, которые передают суть требований к выполнению детали

техники удара. В процессе обучения у занимающихся и Тренера возникнет специальный «обучающий сленг». Слова-команды могут быть, как показывающие на определённое положение какой-нибудь части тела (например, «бедро» - Игрок должен обратить внимание на опережающее движение бедром), так и на качество движения (например, «резко» - требование сделать резкое движение ногой). Можно словом-командой обозначать главную задачу упражнения (например, «прыжком» - требование выполнить последний шаг с полётом). Простор для творчества по созданию словестных маячков у Тренера неограничен. Употреблять маячки надо при постановки задачи на конкретный удар, при движении Игрока, как дополнительный стимул сделать точное движение, после удара, как напоминание правильного удара.

7.2.2.3. «Мантры»

Мантры это объединение нескольких слов-команд в одну фразу. Моя любимая мантра «точка-точка-проводка». Игрок произнося эту фразу перед Ударом, концентрирует внимание на правильном выполнении элементов Удара. Когда мы отрабатываем удар на силу в ходу мантра «прыжок-жёстко». Вариантов может быть много. Так же как и пользы от использования фраз-команд. Перед началом выполнения упражнения Игрок проговаривает «про себя» мантры, концентрируя внимание на правильном исполнении удара и сосредотачиваясь.

Для комплексное воздействие органов чувств, анализаторов, ощущений аппаратов при обучении и совершенствовании силового удара можно предложить следующий алгоритм.

Визуальная информация + слуховая информация + тактильные ощущения + информация от анализаторов и

аппаратов = максимальная эффективность тренировочных занятий (упражнений).

На примере силового удара:

- тактильные ощущения (смотрите фотографии) мы дополняем словесными "маячками, мантрами". Давя на суставы проговариваем вслух "жестко, жестко, стопор, стопор". Импульсы от тактильных ощущений и слуховых анализаторов объединяются в головном мозге в определённых связях. А их "нарабатывание" в упражнениях позволяет автоматизировать движение (эффективнее создавать динамический стереотип). Теперь при выполнении ударов Игрок и сам может мысленно "проговаривать" команды или реагировать на "приказы" тренера.

Подробнее о влиянии «визуальных маячков2 на результат удара здесь.

2.8. Результат Удара

3.5. Последействие

3.5.1. Направление движения стопы.
3.5.2. Проводка мяча.
3.5.3. Варианты приземления в зависимости от силы удара.

Естественно, последействие зависит от выбранного способа удара. Например, при ударе серединой подъёма, движение стопы направлено прямо в сторону цели, а при «крученом» ударе под углом к направлению цели.

Несмотря на то, что Последействие это завершающая фаза удара и уже не оказывает влияние на сам удар, игнорировать

её будет неправильно, потому что:

Во-первых, отдельные варианты Последействия продолжают оказывать влияние на точность Удара.

В частности это «проводка» мяча (движение стопы в направлении удара). Правило здесь простое. Чем сильнее удар, тем меньше влияние «проводки» мяча на точность и силу удара (время передачи импульса силы и направления движения мяча в момент соприкосновения стопы и мяча, уменьшается с нарастанием силы удара). Но у начинающего юного футболиста, в начале обучения не может быть сильного удара. А при слабом ударе правильное движение бьющей ноги (стопа сопровождает мяч в направлении удара) значительно корректирует ошибки при совершении удара. Так как перед нами на этапе начального обучения стоит задача повышения точности и умения направлять мяч в заданную точку, то правильная «проводка» имеет большое значение. Поэтому я включаю элемент удара – «проводка» в основную словесную команду («мантру») при обучении удара. И тренер и футболист должен при обучении произносить перед ударом словосочетание

«точка – точка – проводка».

Таким способом игрок настраивается (даёт себе задание) на то чтобы:

- попасть в мяч нужной для данного удара ***точкой стопы***
- попасть в нужную ***точку на мяче***
- ***провести мяч*** в начале полёта в нужном направлении.

При обучении «проводке» надо использовать имитационные и подготовительные упражнения.

Вот пример имитационного упражнения с использованием «футбольной лапы». В начале обучения Игрок совершает удары по лапе.



На фото 1 видно как он совершает ошибку в направлении движения стопы после удара. Через некоторое количество ударов, Игрок получив подсказку тренера и поняв задание начинает выполнять его с правильной «проводкой» (фото 2 и 3). Теперь многочисленными повторениями надо закрепить появившиеся знания и перевести движение с стабильный навык. Во время обучения концентрируем внимание Игрока на заучиваемом движении и

не забываем повторять словестную команду «проводка, проводка».



Во время развивающих и подготовительных упражнений мы

не только работаем над (например) эластичностью и растяжкой мышц задней поверхности бедра (маховые движения), но и обучаем правильному направлению движения бьющей ноги.

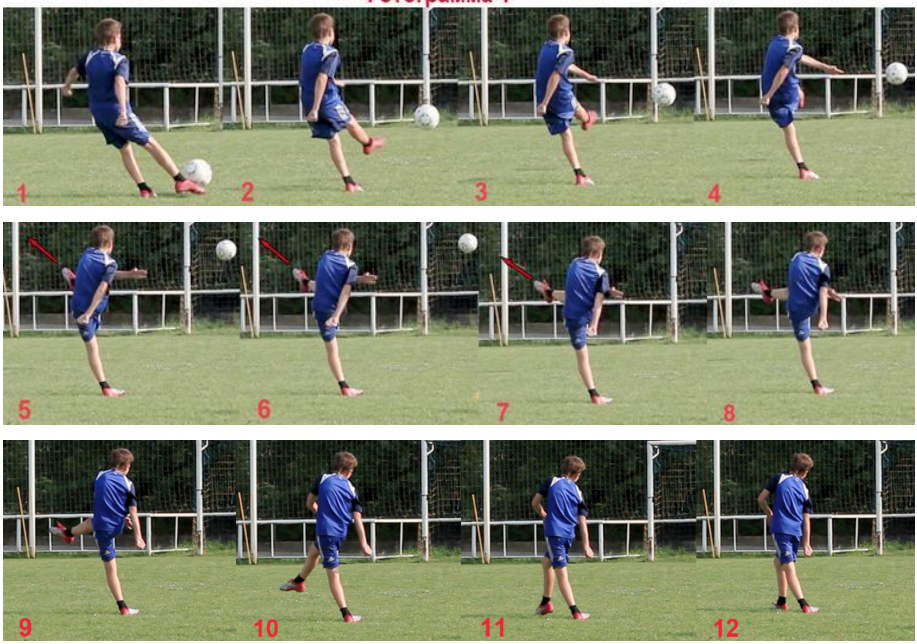




Во-вторых, эта фаза Удара является хорошим индикатором по определению ошибочных действий в предыдущих технических элементах движения (например, неправильное попадание стопой в точку на мяче).

Ошибочное «скручивающее» движение туловища при ударе является «естественной» ошибкой и проявляется практически всегда. На предлагаемой фотограмме хорошо видно как Игрок после удара не сопровождает мяч бьющей ногой вверх-вправо (в направлении цели), а совершает движение вверх-влево (Фотограмма 1, фото 3-10).

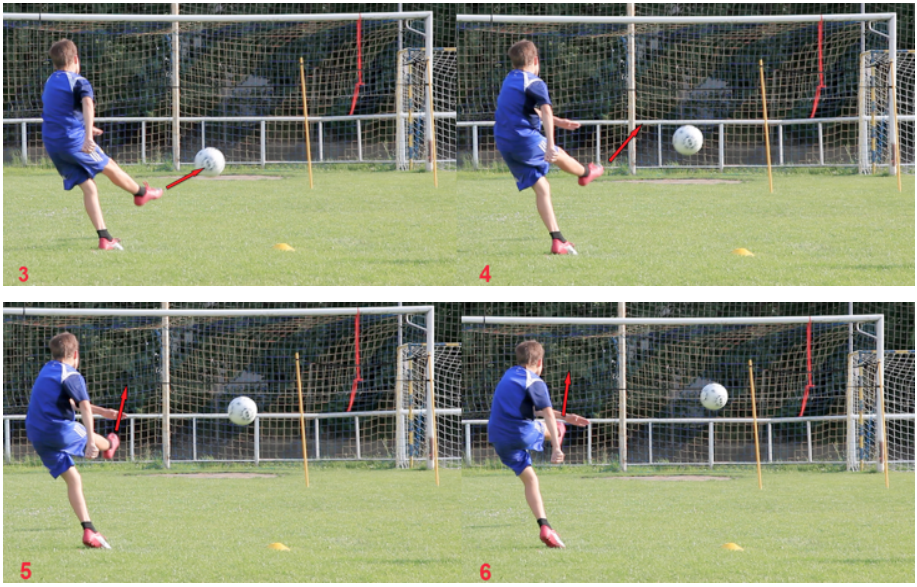
Фотограмма 1



После цикла тренировок Игрок совершает уже правильную «проводку». Её мы видим на Фотограмме 2. Сравните фото 5-6 двух фотограмм и Вам станет более понятной ошибка, совершаемая в начале обучения

Фотограмма 2





В-третьих, правильное продолжение движения серьёзно помогает в выполнении последующих движений и продолжения игрового эпизода.

На фото 11 и 12 (Фотограмма 1) хорошо видно в какое неустойчивое положение попал Игрок после удара. Естественно, продолжить участие в игровом эпизоде, быстро начав новое движение, из такого положения затруднительно. Потеряны драгоценные доли секунд, которые в игре решают многое. При правильном последействии Игрок касается бьющей ногой газона в направлении удара и может без потерь времени продолжить движение вперёд.

Обращайте внимание на точку приземления бьющей ноги. Она должна находиться в направлении удара. Помочь Игроку совершать правильные «проводку» мяча и приземление можно разместив перед мячом кольцо и поставив задание после удара бьющая нога должна

коснуться газона внутри кольца. Хороший эффект запоминания движения даёт визуальная помощь тренера. Встав перед мячом в направлении удара, тренер поднимает руку и даёт Игроку визуальную точку в которую должна стремиться бьющая нога при выполнении удара и последующий «проводки».

Наблюдая за последействием, тренер может определить «вложился» ли Игрок в Удар с необходимой силой. Правило простое, чем больше фаза полёта, тем сильнее был нанесён удар. При слабом ударе нет безопорного положения.

Этим материалом мы заканчиваем изучение фаз, элементов и деталей техники удара внутренней частью подъёма. Надеюсь, что Вам стала понятна общая структура технического движения, влияние элементов и деталей на точность и силу Удара и необходимость терпеливо, последовательно и целенаправленно обучать юного футболиста до уровня стабильного навыка, переходящего в умение.

IV. Развитие физических качеств

4.1. Развитие физических качеств для

обеспечения правильного выполнения технического движения.

Для того чтобы правильно выполнять элементы и детали Удара, необходимо иметь хорошую подвижность в тазобедренном суставе, поясничного отдела позвоночника и эластичные мышцы передней и задней поверхности бедра. Динамическая и статическая сила мышц, так же оказывает большое влияние на качество Удара. Развитием этих возможностей надо заниматься специально, на дополнительных занятиях, а перед тренировками по обучению технике удара выполнять упражнения для подготовки организма к исполнению движения. Ниже Вы ознакомитесь с комплексами упражнений по развитию необходимых для Удара физических качеств, но сначала немного теории. Применять любые упражнения надо с пониманием закономерностей влияния их на организм юного футболиста. Но даже общую теорию развития гибкости и динамической силы мы рассматриваем через призму требований и специфики футбола. Потому что подвижность в «работающих» суставах футболиста, эластичность мышц антагонистов и сила мышц синегриков, является необходимой основой эффективного обучения и совершенствования технических приемов. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты техники) не могут быть освоены на должном уровне и правильно.

4.1.1. Развитие гибкости (подвижности)

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных

способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижает работоспособность, часто является причиной повреждения мышц и связок.
Гибкость (подвижность в суставах) это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, общего функционального состояния организма и от внешних условий. Гибкость определяется суммарной подвижностью в суставах всего тела. Гибкость взаимосвязана с такими качествами как быстрота, пластичность, координированность, ловкость.
Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия. Термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела или большой группы. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» (а не гибкость), например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Различают общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Понятно, что подвижность лучезапястного или плечевого сустава нас не очень интересует. Для бытового уровня подвижность суставов, не участвующих непосредственно в специфической футбольной деятельности, развивается «попутно» в обще развивающих упражнениях.
Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной профессиональной деятельности. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность

движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий
при выполнении физических упражнений.

ВНИМАНИЕ

Упражнения для развития гибкости, быстрой силы, частоты движения при превышении анатомических и физиологических возможностей суставов, мышц и связок, могут быть травмоопасными.
Не старайтесь быстро добиться результата.
Спокойная, последовательная и длительная работа – залог успеха.

Существует пассивное и активное проявление гибкости.
Пассивное проявление гибкости — это возможность выполнять те или иные движения, требующие большой амплитуды в суставе при воздействии внешних растягивающих сил, например, при помощи партнера. Для этого используются и различные отягощения. В пассивных упражнениях на гибкость, достигается большая, чем в активных, амплитуда движений. Пассивные упражнения выполняются под действием внешних сил, таких как давление массы тела, помощь партнера, использование специальных тренажерных устройств. В этих упражнениях мышца растягивается до определенной длины и находится в этом положении некоторое время. Уровень прилагаемой силы в этих упражнениях, как правило, определяется субъективно, но амплитуда должна постоянно находиться на около предельном уровне возможностей Игрока выполняющего упражнение.

Упражнения выполняются до наступления порога болевых ощущений.

Активное проявление гибкости выполняется только за счет активности собственных мышц человека. К активным упражнениям для развития гибкости относят пружинистые и маховые движения, статические напряжения, упражнения в преодолении сопротивления внешних сил.

Пружинистые движения.

Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

Маховые движения

Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

Статические напряжения.

Эти упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут.

Гибкость может проявляться в виде статической — в позах или динамической — в движениях.

Подвижные суставы, эластичные связки и сухожилия дают ВОЗМОЖНОСТЬ осуществлять движение по максимальной амплитуде. Само же движение осуществляется за счет работы мышц. В осуществлении движения участвует обычно несколько групп мышц.

Мышцы, производящие одновременно движение в одном направлении в данном суставе, называют синергистами. В результате мышцы-синергисты увеличивают результирующую силу действия. Такие мышцы так же называют агонистами, но этот термин чаще всего применяется в отношении одиночной мышцы.

Мышцы, выполняющие противоположную функцию, называют антагонистами. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения.

Проявление гибкости зависит от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения. Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов. Проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает “крепощение” движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков.

Работа различных групп мышц происходит согласованно: так, если мышцы-сгибатели (агонисты) сокращаются (напрягаются), то мышцы-разгибатели (антагонисты) в это время расслабляются (растягиваются).

Мышцы, лежащие снаружи (латерально) от сустава, — абдукторы — выполняют функцию отведения, а лежащие

внутри (медиально) от него — аддукторы — приведение. Вращение производят мышцы, расположенные косо или поперечно по отношению к вертикальной оси (пронаторы — вращающие внутрь, супинаторы — кнаружи).

При развитии гибкости у детей необходимо учитывать возрастные особенности. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей и подростков 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13 — 14 лет и стабилизируется до 16 — 17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после 13 — 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте.

Упражнения по развитию подвижности суставов и эластичности мышц могут быть самыми разнообразными. Главное, чтобы они целенаправленно воздействовали на организм Игрока и служили выполнению поставленных задач. Приводимый ниже комплексы упражнений служит только ориентиром направления работы и образцом для лучшего понимания возможных вариантов. Тренер должен самостоятельно дополнять, изменять и совершенствовать количество и качество применяемых упражнений. Любое, даже самое эффективное упражнение с течением времени теряет способность воздействовать на организм максимально сильно, так как возникает привыкание к нему.
многолетнем плане весь процесс воспитания гибкости можно разделить на три этапа:
1 этап — «суставной гимнастики»,
2 этап — специализированного развития подвижности в суставах,
3 этап — поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание мышц и связок, при выполнении движений с максимальной амплитудой. Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Амплитуду (а также темп) движений надо увеличивать постепенно. Движения выполняют до ощущения легкой болезненности. При тренировках рекомендуется сочетать активные динамические упражнения с использованием внешних сил — помощь партнера, вес собственного тела.

Общие принципы развития гибкости

Принцип регулярности.

Подразумевает ежедневное выполнение упражнений для развития гибкости на протяжении всей спортивной карьеры.

Принцип суммирования результата.

Этот важнейший принцип учитывает тот факт, что влияние каждого отдельного растягивающего усилия мало, мышцы и сухожилия слишком инертны, однако от повторения к повторению результат предыдущего движения не теряется, он оставляет «след» и эти следы суммируются. Каждая следующая попытка позволяет сделать движение с чуть-чуть большей амплитудой. Аналогичный эффект наблюдается и от подхода к подходу: изо дня в день результат по чуть-чуть накапливается и становится заметен. Растяжка — результат суммирования многих регулярных попыток.

Применение данного принципа предостерегает от стремления получить результат мгновенно, прямо сейчас. Следует набраться терпения и быть готовым к тему, что каждый следующий шажок будет небольшим, но реальным продвижением к цели.

Принцип непрерывно-ступенчатого развития.

Этот принцип является логическим продолжением предыдущего. Он говорит о том, что гибкость относится к числу быстро утрачиваемых, при отсутствии специального тренинга, качеств. По некоторым данным, при перерыве в тренировке подвижность суставов может снизиться за 2

месяца на 10-20 процентов. Даже достигнув желаемого результата следует продолжать регулярно тренироваться, иначе достигнутый уровень быстро снижаться. Принцип непрерывно-ступенчатого развития констатирует, что на пути к цели необходимо установить какие-то промежуточные этапы (ступеньки), которые легко проверяемы и позволяют удерживать достигнутый результат с помощью малого количества упражнений повторяемых значительно реже, чем при продвигающей тренировке.

Методика развития гибкости

Существуют два основных метода тренировки гибкости — метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного динамического растягивания.

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая до максимума. Выполняется сериями, 8-16 движений повторяемые несколько раз, с небольшим отдыхом между сериями. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания.

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 — 15 сек до нескольких минут. Этот метод ещё называют стретчинг. Термин — стретчинг происходит от английского слова «stretching» – натянуть, растягивать.

При планировании и построении тренировок необходимо учитывать следующие факторы:

— Наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости в виде отдельного тренировочного занятия.
— Если основная тренировка проводится в утренние часы, то упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.
- Тренировка обычно занимает до 30-50 минут.
— Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых Вы достигаете при самостоятельном выполнении упражнений.
— Обычно до 8 — 9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки — повышается.

Целенаправленность тренировок на гибкость.

Как и при развитии любого физического качества, начиная работать над гибкостью, надо обязательно видеть цель, которую надо достичь тренировками. В зависимости от цели тренировки и упражнения на гибкость могут быть:
— развивающие
— поддерживающие

Но за выполнением отдельных целей по развитию общей гибкости и/или подвижности отдельных суставов мы должны всегда «держать в голове» ГЛАВНУЮ цель – эффективность обучения футболу.

В целом тренировка на развитие гибкости и подвижности может носить характер или развивающий, или поддерживающий. Возможен комплексный подход, когда отдельные суставы прорабатываются в режиме развития, а отдельные в режиме поддержания достигнутого уровня. Основное различие в направленности таких тренировок

заключается во времени выполнения упражнений, их интенсивности, применение специальных средств, и прочее. С методической точки зрения, развивающие упражнения своей целью ставят постоянное повышения уровня подвижности и движения повторяются до превышения достигнутого ранее физиологического уровня.

Развивающие упражнения ставят своей задачей опережающее развитие подвижности определенного сустава (и соответственно мышц, связок и сухожилий задействованных в движении). В тренировке (серии тренировок) ставятся задачи по достижению заданного уровня подвижности и его постоянному повышению. Когда достигается конечная цель тренировочного цикла по развитию подвижности определенного сустава, общий объем тренировочного времени, количества повторений, прилагаемых усилий снижается.

Поддерживающие тренировки ставят своей задачей сохранять достигнутый уровень, как гибкости, так и подвижности отдельных суставов. При поддерживающих упражнениях необходимо движение повторять до повторения уже достигнутого уровня подвижности, закрепляя его. Превышения уровня не требуется.

Тестирование.

Прежде чем серьезно начать работать над гибкостью, надо сделать тесты для оценки ситуации на настоящее время. Наличие результатов тестов позволяет следить за динамикой развития этого качества. Кроме того, Игрок, сдавая тесты, реально убеждается, как после тренировок растут результаты, а это служит дополнительной мотивацией занятий.

Тренеру необходимо определить задаваемый (конечный) результат. После достижения заданного результата, можно снизить количество времени

затрачиваемого на развитие гибкости и оставить, только поддерживающие требуемый уровень, тренировки.
При регистрации показателей гибкости необходимо учитывать, что их величина зависит от времени тестирования (в 10 часов утра гибкость меньше, чем в 16 часов), температура воздуха (при 30 С гибкость больше, чем при 10 С), стандартизированности разминки (ее длительность влияет на увеличение гибкости). Поэтому тестирование надо стараться проводить в повторяющейся обстановке.
Тестирование не является самоцелью. Это механизм оперативного реагирования на состояние какого-либо физического качества и возможность постановки стратегических задач по достижению заданного уровня. Результаты тестирования надо обязательно фиксировать (например, в таблице Excel), сохранять и дополнять всю спортивную карьеру. Это позволит видеть уровень достигнутой формы, и устанавливать новые рубежи.

По идее, надо тестировать все основные суставы, наиболее задействованные в игре в футбол и на основные движения (сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение).* Тестируя отдельные суставы, Вы должны понимать, что выделение одного из них достаточно условно. В большинстве движений задействовано большее количество суставов. Просто мы выделяем из результатов теста только один, для большей наглядности.
Для начала протестируем главные суставы: тазобедренный, позвоночник (поясной отдел).

Тазобедренный сустав. Сгибание, разгибание.
Наклон.
Стандартный тест требует небольшое приспособление. Игрок стоит на возвышении (гимнастическая скамейка) к ребру прикреплена линейка. Ноль на уровни поверхности скамейки. Игрок медленно наклоняется и, не сгибая коленей, опускает пальцы рук как можно ниже. При достижении

максимального результата пальцы должны зафиксироваться на пять секунд. При соблюдении фиксации, регистрируется результат (плюс – выше поверхности, минус – ниже).
Более простой тест. Стоя, пятки вместе, носки врозь. Медленно наклониться и, не сгибая коленей, коснуться пола:
— пальцам
— фалангами пальцев
— суставами сжатых в кулак рук
— ладонями.
Фиксировать результат пять секунд.
В принципе, если Игрок касается ладонями пола, то этот уровень развития гибкости достаточен. И можно не стремиться его улучшить.
Продольный шпагат
Стоя спиной к стене. Одна нога касается стены. Сделать максимальное выдвижение другой ноги. Замерить результат для обоих ног (правая впереди, левая впереди).
Тазобедренный сустав. Отведение.
Поперечный шпагат
Стоя боком к стене. Одна нога упирается в стену, другую максимально отодвинуть в сторону. Ноги прямые. Замерить результат

Поясничный отдел спины. Сгибание.
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони касаются пола, поднимайте ноги, а затем постарайтесь опустить их за голову, коснуться ногами пол:
Результат Оценка
коснуться пола пальцами ступни, с прямыми ногами отлично
коснуться пола слегка согнутыми ногами хорошо
коснуться пола согнутыми ногами удовлетворительно
коснуться пола не удалось плохо

** Сгибание*
Сгибание в суставе, приводящее к уменьшению угла; движение бедра или верхней части таза вперёд.

Разгибание
Выпрямление в суставе, приводящее к увеличению угла; движение бедра или верхней части таза назад.
Отведение
Боковое движение по направлению от средней линии тела; движение ноги от прямой линии с тазобедренным суставом.
Приведение
Медиальное движение по направлению к средней части тела; движение ноги внутрь к одной прямой линии с тазобедренным суставом.
Вращение:
Медиальное (вращение внутрь)
Вращательное движение вокруг продольной оси кости по направлению к центру тела; поворот бедра или таза внутрь.
Боковое (вращение наружу)
Вращательное движение вокруг продольной оси кости по направлению от центра тела; поворот бедра или таза наружу.

Подбор упражнений для развития гибкости и подвижности суставов осуществляется с первоочередным учетом специфики футбола. Приоритет отдается упражнениям, которые решают не только вопросы развития гибкости, но и силы, быстроты сокращения мышц, высокой частоты движений.
Обновление упражнений в комплексе это необходимость и здесь большой простор у тренера и возможности проявления творческого подхода к занятиям «физикой». Желательно, каждому упражнению давать «личное название», это упростит объяснение заданий. Достаточно произнести, например, «качалка» и Игрок начинает выполнять упражнение, без излишнего объяснения его содержания. Конечно, на этапе ознакомления с новым упражнением надо подробно его описать, выделить ключевые детали, показать

и только после усвоения информации переходить к сокращенному названию. Некоторые «кодовые» названия упражнений я привожу в описании комплекса, но это дело индивидуальное.

Редко можно встретить упражнение по развитию физических качеств, которое было бы узконаправленным. Чаще всего упражнения решают сразу несколько задач. Поэтому важно при необходимости целенаправленной работы (над определённым суставом или группы мышц), постановкой акцентов в исполнении, выделении самого главного «объекта» воздействия, какими-либо дополнительными условиями, концентрации внимания Игрока максимально эффективно решать поставленную задачу.

Для того чтобы правильно выполнять элементы и детали Удара, необходимо иметь хорошую подвижность в тазобедренном суставе, поясничного отдела позвоночника и эластичные мышцы передней и задней поверхности бедра. Динамическая и статическая сила мышц, так же оказывает большое влияние на качество Удара. Развитием этих возможностей надо заниматься специально, на дополнительных занятиях, а перед тренировками по обучению технике удара выполнять упражнения для подготовки организма к исполнению движения.

Упражнения по развитию подвижности суставов и эластичности мышц могут быть самыми разнообразными. Главное, чтобы они целенаправленно воздействовали на организм Игрока и служили выполнению поставленных задач. Приводимый ниже комплекс упражнений служит только ориентиром и достаточно ограничен. Тренер должен самостоятельно дополнять, изменять и совершенствовать количество и качество применяемых упражнений. Любое, даже самое эффективное упражнение с течением времени теряет способность воздействовать на организм максимально сильно, так как возникает привыкание к нему. Обновление упражнений в комплексе это необходимость и

здесь большой простор у тренера и возможности проявления творческого подхода к занятиям «физикой». Желательно, каждому упражнению давать «личное название», это упростит объяснение заданий. Достаточно произнести, например, «качалка» и Игрок начинает выполнять упражнение, без излишнего объяснения его содержания. Конечно, на этапе ознакомления с новым упражнением надо подробно его описать, выделить ключевые детали, показать и только после усвоения информации переходить к сокращенному названию. Некоторые «кодовые» названия упражнений я привожу в описании комплекса, но это дело индивидуальное.

Редко можно встретить упражнение по развитию физических качеств, которое было бы узконаправленным. Чаще всего упражнения решают сразу несколько задач. Поэтому важно при необходимости целенаправленной работы (над определённым суставом или группы мышц), постановкой акцентов в исполнении, выделении самого главного «объекта» воздействия, какими-либо дополнительными условиями, концентрации внимания Игрока максимально эффективно решать поставленную задачу.

4.1.2. Развитие ловкости

Двигательная ловкость — царица управления движениями.
Н.А. Бернштейн

Без всякого сомнения в фундаменте эффективного обучения технике футбола лежит такое физическое качество как ловкость. Поэтому уделим внимание всем аспектам его развития.

Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и

концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.
Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:
- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях
- рационально и экономно решать двигательные задачи
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать
Вот ещё одно интересное определение ловкости, связанное с семантикой названия.
«… Там, где двигательная задача осложнена и решить ее надо не идучи напролом, а с двигательной находчивостью, там, говорим мы, нужно изловчиться, приловчиться. Там, где нельзя взять силой, помогает уловка. Когда мы овладеваем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную двигательную задачу, мы говорим, что мы наловчились. Так, во всех случаях, где требуется эта двигательная, инициатива, или изворотливость, или так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникшей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкость….»
Бернштейн Н.А. (психофизиолог, основатель советской школы биомеханики спорта)

Обобщая все эти определения, можно сказать.
Ловкость - термин, которым определяют разнообразные двигательные качества, способности и чувства. Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. В ловкости

физическое и психическое в человеке выступают в единстве с наибольшей полнотой.
Ловкость, как двигательное качество, включает в себя:
- координационные способности (согласование и перестроение движений,
дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление)
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания)
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма)
Для того чтобы достичь высокого уровня ловкости, надо работать над развитием и совершенствованием всех частей составляющих это физическое качество.
Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть.
Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений или двигательных действий и точность движения.
Немного теории, для полного понимания механизмов реализации качества в спортивной жизни и правильного понимания методики развития ловкости и применения этих знаний в систематической тренировочной работе.
Виды и степени развития ловкости.
Степень развития ловкости определяется по точности, экономичности и рациональности движений.
Различают ловкость:

- общую
- специальную
- прыжковую
- акробатическую
- скоростную

Степени ловкости.

Различают три степени ловкости.

Первая - характеризуется пространственной точностью и координированность движений.

Вторая – пространственной точностью и координированность в сжатые сроки.

Третья - высшая степень ловкости проявляется в точности и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения.

Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Периодизация развития ловкости.

Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 – 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Структура мозга 2 – 8 летнего ребенка уже почти идентична структуре мозга взрослого человека. С 7 до 12 лет происходит быстрое развитие двигательного анализатора,

улучшается дифференцировочная способность зрительного анализатора. В 8 – 12 лет лабильность нервно–мышечной системы достигает уровня, близкого к уровню взрослого организма.

Таким образом, мы должны целенаправленно развивать ловкость с 6-7 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения, выполнять как можно больше упражнений для воспитания координации движений.

В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей, (которые к 15-16 годам практически достигает уровня показателей взрослого человека) что необходимо учитывать при составлении стратегического плана развития ловкости.

Методы и способы развития ловкости.

Комплексность ловкости, как физического качества, требует гармоничного развития всех её составных частей:

- координационных способностей
- перестроение и/или переключение движений
- двигательная точность
- умение различать темп и амплитуду движений
- прогнозирование положения движущегося предмета в момент времени
-дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения
- чувства равновесия
- статическое
- динамическое
- совершенствования вестибулярного аппарата
- «ловкой» быстроты
- частоты движений
- зрительной реакции
- переключение внимания
- способность к изменению ритма

- пространственное ориентирование
- мышечное чувство
- чувства времени и пространства

А эффективность такого подхода к развитию ловкости, определяется правильной пропорцией развития перечисленных качеств и умений, в зависимости от сенситивного периода развития этих качеств на разных периодах спортивной подготовки.

Важно вовремя применять такие специальные средства развития ловкости как: акробатика и жонглирование мячом.

Комплексность в подходе к развитию ловкости заключается в том, что в оперативное планирование занятий этим качеством, надо гармонично включать упражнения из всех составных частей ловкости. Т. е. составляя план тренировок, систематически включаем в неё не только отдельные упражнения, но и комплексы по развитию составляющих частей.

Развитие ловкости представляет собой «комплекс комплексов», а не набор отдельных упражнений. На отдельных тренировочных отрезках, можно уделять внимание только одному направлению (например, применять только упражнения по развитию чувства равновесия). Но это можно делать только на небольшом промежутке времени, при решении задачи по «ударному» развитию этого качества.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

1. Упражнения, в которых нет стереотипных движений, и которые имеется элемент внезапности
2. Упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений.
3. Упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания.
- варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий

Главное для развития ловкости – разнообразие движений. В индивидуальных занятиях разнообразие движений достигается благодаря периодической смене упражнений.
Одни и те же развивающие упражнения в зависимости от характера, дозировки, темпа, величины преодолеваемого сопротивления, вариативности, амплитуды и наличия новизны, могут быть направлены на развитие разных качеств.

Специальная (футбольная) ловкость.
Специальная ловкость (правильное и быстрое выполнение технических действий с мячом, варьируя движения в зависимости от тактической задачи и изменяющейся обстановки) тренируется на первом этапе путем в основном при выполнении упражнений с мячом, которые по своей структуре должны как можно больше соответствовать игровым движениям. Жонглирование с постоянным ростом трудности заданий, выполнение технических действий после кувырков и других сбивающих факторов.

Физиология ловкости.
В основе ловкости, по мнению физиологов, в большей степени, чем в основе других качеств, лежит соответствующее развитие двигательного анализатора, т. е. высокоразвитое мышечное чувство и богатство временных связей в двигательной зоне коры большого мозга. Другими

словами, от объема двигательных навыков зависит уровень, или степень, ловкости человека. Чем больше этот объем, тем выше уровень ловкости

Ловкость зависит от деятельности двигательных анализаторов, а также от пластичности центральной нервной системы.

Информация, получаемая головным мозгом человека, от органов чувств и анализаторов формирует восприятие человеком окружающего мира и самого себя.

Анализатор человека — подсистема центральной нервной системы, обеспечивающая приём и первичный анализ информации. Периферийная часть анализатора — рецептор, центральная часть анализатора — мозг.

Анализаторы, в биологии, - сложные системы чувствительных нервных образований, воспринимающие и анализирующие раздражения, действующие на человека. Обеспечивают приспособительные реакции организма к изменениям внешней и внутренней среды. Анализаторы представляют собой сложно организованные структуры, снабжающие мозг точной и достаточно подробной информацией о многих биологически значимых событиях, как вне организма, так и внутри него.

Важными для обеспечения двигательной активности человека являются двигательный и вестибулярный анализаторы.

Двигательный анализатор — нейрофизиологическая система, за счет работы которой осуществляется анализ и синтез сигналов, идущих от органов движения. Включает в себя: периферический отдел, состоящий из проприорецепторов, специфические проводящие нервные волокна, несущие импульсы к головному мозгу, подкорковые структуры и корковой отдел. Принимает участие в поддержании постоянного тонуса мышц тела и координации движений.

Вестибулярный анализатор орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и

направление движения тела у человека. Окончательное ее развитие завершается к 10 – 12. С физиологической точки зрения этот аппарат - часть сложнейшего механизма, позволяющего нам ориентироваться в любом трехмерном, даже в безопорном пространстве, а также поддерживать равновесие тела.
Нужны ли Вам все эти теоретические знания? Возможно, для кого-то это будет невостребованная информация. Но для тех, кто серьезно озабочен развитием у своего ребенка такого важного двигательного качества, как ловкость, эти знания лишними не будут.

4.1.3. Развитие динамической силы

Уровень динамической силы мышц, участвующих в техническом движении оказывает значительное влияние на скорость полёта мяча. Тренер должен следить, чтобы на начальном этапе обучения сила мышц ног легко справлялась с весом Игрока. Игрок должен делать упражнение/тест «пистолетик» не менее 15 раз сильной ноге и 10 на слабой. А так же в хорошем темпе выполнять упражнения «казачок» и «лезгинка» (смотрите комплекс СБН).

4.2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Существует огромное количество упражнений на развитие гибкости. Поэтому важны не сами представленные Вашему вниманию комплексы упражнений, а идея их комплектования. Вы должны научиться самостоятельно, обновлять комплексы, вводя новые упражнения. Важно вовремя увидеть, что упражнение уже перестало развивать тренируемый сустав и участвующие в движении мышцы, и в лучшем случае работает на поддержание достигнутого уровня. Значит, упражнение надо или видоизменить, усложняя различными способами или заменить на новое.

Многие упражнения носят многофункциональный характер, т.е. развивают несколько физических качеств, воздействуя на суставы, связки, мышцы. В большинстве упражнения, главным образом, нацелены на развитие подвижности суставов, а развитие других физических качеств носит сопутствующий характер. Но есть упражнения, в которых развитие гибкости идет вторым планом. Однако, этот момент, позволяет делать комплексы гармоничными и всесторонними, направленными на комплексное развитие физических качеств необходимых именно футболисту.

Так как предлагаемые комплексы предназначены для юных футболистов, на этапе начальной подготовки (6-10 лет), большинство упражнений используют принцип воздействия «естественных» отягощений (вес тела или его отдельных частей). Для более взрослых игроков, уже на этапе обучения (11-14 лет), а тем более на этапе совершенствования (15-17 лет) необходимо в большей степени использовать отягощения, специальные тренажеры, приспособления и прочее. Если у старших игроков уровень развития гибкости (определяем это тестированием) находится на низком уровне, то надо начинать с комплексов для начинающих, но в отличие от «малышни», переходить к повышенным нагрузкам быстрее.

Выделим три направления приложения тренировочных усилий.

1. Подвижность основных суставов участвующих в движении
2. Эластичность основных групп мышц участвующих в движении
3. Динамическая сила мышц

Конечно, в ударе участвуют суставы и мышцы всего тела Игрока. Вычленение отдельных групп мы делаем по степени важности для формирования правильного навыка выполнения Удара. Рассмотрим подробнее эти направления и на примере отдельных упражнений разберём способы и средства решения поставленных задач.

В предлагаемых Вашему вниманию комплексах упражнений находит свое практическое отражение тезис о прикладном значении развития физических качеств, по отношению к методике обучения технике ударов. Названия комплексов сразу обозначают цели и задачи которые будут достигаться ими.

Комплекс СБН (сильные, быстрые ноги) это набор упражнений для развития двигательных качеств, в основе которых лежит подвижность суставов, эластичность и быстрая сила мышц пояса и нижних конечностей. Нам нужны быстрые ноги, имеющие большую амплитуду движений, сильные и резкие. Поэтому в этом комплексе собраны упражнения, которые решают не только вопросы развития гибкости, но и силы, быстроты сокращения мышц, и высокой частоты движений.

Упражнения каждого комплекса в какой-то мере влияют на рост результатов друг друга, но носят целенаправленный характер приоритетного развития своего сегмента.

Из каждого раздела комплекса надо выбрать несколько упражнений, начиная с простейших и повторять каждое 8-12 раз и делать их по 2-3 раза. Общее время занятия около 20-30 минут ежедневно (можно утром и/или например вечером). После освоения и уверенного повторения упражнения, его надо заменить на более сложное или постепенно усложнять условия выполнения данного упражнения. Каждому упражнению надо давать какое-нибудь название (желательно шутливое и запоминающееся), чтобы Игрок легко переходил к выполнению нового упражнения без длительного объяснения, что надо делать. Некоторым упражнениям будет сопутствовать более подробное разъяснение, методические указания. Так как методические принципы верны всем упражнениям, в тех упражнениях, где нет дополнительных указаний, они используются «по умолчанию».

Обращаю Ваше внимание, что:
— предложенные комплексы упражнений это только основа для самостоятельной работы
— в специальной литературе, видео уроках по обучению футболу, в смежных видах спорта есть масса упражнений, из которых можно выбирать наиболее подходящих уровню развития Игрока
— можно и нужно придумывать упражнения самим. Это не так сложно как кажется. Через некоторое время никто не будет знать Игрока лучше чем Вы, а следовательно именно Вам и надо уметь повышать эффективность выполнения различных программ развития и обучения
— искать возможности применения дополнительных специальных средств

Немного подробностей по поводу дополнительных специальных средств. Это различные тренажеры, приспособления и инвентарь. Так как неизвестно, какими специальными тренажерами есть в распоряжении Тренера, то в предлагаемых комплексах даны упражнения, которые выполняются без них.
Без сомнения, надо потихоньку приобретать тренажеры и повышать эффективность тренировок на развитие гибкости и ловкости. Вспомним о некоторых.

1. «Шведская» стенка и перекладина.
При всей своей простоте и «дремучем» возрасте, они помогут в развитии многих физических качеств.

2. Гимнастическая «веревочная» лестница (speed ladder)
Этот тренажер может принести много пользы при использовании в лежащем состоянии для развития быстроты движений, координации, частоты движений и ловкости.

3. Баланс-степ BOSU® BALANCE TRAINER

Спортивная наука предлагает тренажеры, которые значительно повышают эффективность занятий по развитию отдельных физических качеств. BOSU отлично развивает гибкость, ловкость и координационные качества. Количество упражнений, которые можно выполнять на этом тренажере огромно. Понятно, что наибольшую пользу этот тренажер принесет детям, в период наиболее благоприятный для развития ловкости и сопутствующих физических качеств.

Тренажеры по развитию физических качеств постоянно совершенствуются. Появляется много новых. Старайтесь расширять применяемые в обучении и развитии тренажеры в достаточном количестве. А потратив немного времени, в Интернете, найдете большое количество видео роликов с наборами упражнений для различных приспособлений. Да и простор для собственной фантазии огромный.

Гибкость, ловкость, общие и специальные координационные возможности — основа для эффективной работы над освоением техники футбола в целом и удара подъёмом в частности.

4.2. Комплексы упражнений для развития физических качеств

Большинство упражнений носит многофункциональный характер (влияют на развитие нескольких суставов, разных групп мышц и так далее). Поэтому многие упражнения представленные Вашему вниманию можно спокойно отнести в разные комплексы одновременно. Если Вы хотите повлиять более целенаправленно на развитие отдельных суставов или мышц, надо внести в упражнение какие-либо дополнительные условия выполнения и концентрировать внимание Игрока на поставленной задаче.

4.2.1. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава



1. Маховые упражнения. Нет необходимости описывать всё многообразие маховых движений. Обращаю Ваше внимание на следующие детали. Махи должны выполняться расслабленной ногой. Следите за разными деталями; положением корпуса, соблюдением равновесия в одноопорном положении, напоминайте об отдельных деталях техники удара.

Разнообразные наклоны.

Так же как и моховых движений, вариантов упражнений с наклонами много. Подбирайте их с учетом текущей готовности Игрока и по мере освоения меняйте на новые.



Хороших эффект дают упражнения с принудительной фиксацией ног. Вот одно из них.

И.П. Скрещенные ноги. Пружинистые наклоны вперёд, касаясь пальцами рук (кулаками, ладонями) газона. Передняя нога оказывает давление на коленный сустав. Давление передней ноги на коленный сустав не позволяет ноге сгибаться.

«Барьерный шаг».
И.П. Сед в положение «барьерный шаг». Наклоны вперёд и в назад в сторону. Руками тянуться к стопам носку стопы. Смена положения ног.



Следует обращать внимание на максимальное отведение задней ноги.

«Ножницы»
И.П. Упор присев (фото 2). Кисти рук ставить поближе к ногам. Прыжками (не отрывая рук от газона) в быстром темпе максимально разводить ноги в сторону (фото 1 и 3).



4.1.2. Упражнения на развитие поясничного отдела позвоночника

«Лук Ивана Царевича»
И.П. Стоя на одной ноге. Вторую ногу отводить назад с помощью одноименной руки. Свободная рука помогает сохранять равновесие.



Упражнение активно влияет не только на подвижность позвоночника, но и на эластичность мышц передней поверхности бедра.

Следите на вертикальным положением туловища.



«Качалка»
И.П. Лежа на животе. Двумя руками взять ноги за голеностопный сустав и максимально прогнуться. Тянуть себя для максимального прогиба в поясничном отделе позвоночника. Попробовать «покачаться».

4.1.2. Упражнения на развитие эластичности мышц передней и задней поверхности бедра

И.П. Стоя на коленях. Глубокие прогибы назад.

И.П. Стоя спиной к возвышению, поставить на него голеностоп одной ноги с максимально распрямленным коленом. Совершать этой ногой «давящее» движение вниз (статичная нагрузка на мышцы передней поверхности бедра). Корпус держать прямо, с прогибом в поясе.

И.П. Стоя лицом к опоре (высота желательно выше пояса), поставить пятку одной ноги на неё, опорная нога на от опоры на расстоянии больше длины ног. Пружинистые наклоны к поднятой и опорной ноге.

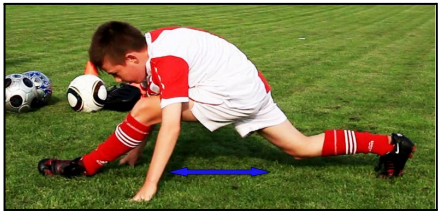
В этих и подобных упражнениях надо обращать внимание на выполнение главных целей движений – максимальное растягивание мышц передней и задней поверхности бедра и разгибание тазобедренного сустава. Из теории мы с Вами уже знаем, что чем длиннее растянуты мышцы, тем сильнее последующее сокращение их.

4.1.4. Упражнения на развитие динамической силы

Так как Удар часто требует быстроты выполнения с применением значительных усилий, важно развивать у Игрока динамическую силу, то есть способность выполнять движение быстро и с максимальной амплитудой. Приводимый ниже комплекс упражнений я называю СБН (сильные, быстрые ноги).

«Разножка».

И.П. Полу шпагата, с опорой на две руки. Прыжком смена положения ног, не отрывая руки от газона.





Обращаем внимание на

положение передней ноги и требуем от Игрока максимального разгибания в коленном суставе передней ноги. Упражнение выполнять в быстром темпе.

Карате.

Это упражнение хорошо развивает динамическую силу и подвижность суставов благодаря применению «футбольной лапы». Игрок в быстром темпе наносит удар по лапе и небольшими поскоками держит равновесие на опорной ноге.





Можно использовать как одну,
так и две лапы. Меняем их положение.





Усложнение задания – требование нанести два удара за один подскок.

4.3. Восстановление дыхания и расслабление мышц

Игрока нужно учить таким важным и необходимым навыкам как умение:
- сознательно регулировать напряженность в мышцах
- восстанавливать дыхание
- снять психологическую скованность

Во-первых, потому что любое движение есть по существу результат сочетания возбуждения и расслабления в мышцах. Поэтому излишняя напряженность мышечного аппарата серьезно влияет на качество выполнения технического приема.
Во-вторых, технические навыки футболист применяет во игры на фоне усталости и учащённого дыхания. Возможность при помощи определённых действий быстро снять мышечное напряжение и восстановить дыхание положительно скажется на качестве выполнения удара, особенно на его точности.
В-третьих, участие в официальных играх неизбежно несут в себе психологические нагрузки, которые возрастают при увеличении уровня соревнований и повышения ответственности за результат.
Так как цель данной работы методика обучения технике удар, то я не буду подробнее вдаваться в средства и приёмы формирования указанных навыков и умений. Это можно найти в специальной литературе. Упомяну только об возможности овладения такими умениями методом аутогенной тренировки.

V. Тактическая составляющая техники удара

Конечно, говоря о методике обучении технике удара подъёмом, кажется лишним тема тактической составляющей выполнения технического действия. Но это только на первый взгляд. У нас есть конечная цель обучения «использование удара в игровых ситуациях». Именно этой цели подчинена вся излагаемая методика.

5.1. Постановка тактических задач на разных этапах обучения

На начальном этапе обучения Игрок получает самые простые и общие сведения о тактике применения удара и решения игровых. Чем старше становится Игрок и чем увереннее он применяет Удар в игровых ситуациях, тем большее внимание надо придавать тактическим решениям. Тренер должен понимать, что тактику тоже надо тренировать, одними словами не обойдёшься. На этапе развития и совершенствования следует учить Игрока опережающему принятию тактического решения в выборе способа удара. Сначала решение, потом удар. И в результате обучения; тактическое решение - связка нескольких технических действий.

5.2. Методика обучения тактике удара и практические рекомендации

Как выглядит на практике тренировка тактических навыков при обучении Удару? На этапе начальной подготовки, мы учим Игрока удару по неподвижному мячу. Значит надо объяснять Игроку о том как правильно готовиться к исполнению в игре стандартного положения. У Игрока надо выработать правильный алгоритм действий при подготовке у Удару.

1. Аккуратно поставить мяч
2. Отойти в точку разбега
3. Оценить ситуацию на поле (положение партнёров,

расположение игроков команды противника, посмотреть на место которое занимает вратарь и так далее)
4. Принять решение о способе Удара и цели куда будет направлен мяч
5. Посмотреть на точку на мяче в которую надо попасть
6. Повторить подходящую для этого случая «мантру» и/или задание Тренера на этот удар
7. Сосредоточиться и нанести Удар
Вначале все эти действия Игрок проговаривает в слух. Потом, проговариваются только отдельные действия. До тех пор пока это не войдет в привычку (навык). Такие ритуалы помогают снять излишнее напряжение и нервозность. Игрок производит привычные действия и это его успокаивает. И если в начале обучения в поле внимания находится малое количество футболистов (например, только вратарь если готовиться удар по ворота или один из партнёров при подготовке к передаче), то с каждым годом количество объектов и информации для принятия тактического решения увеличивается. На этапе развития и совершенствования уже можно наигрывать с партнёрами различные комбинации. Задачи надо постепенно усложнять. Например, сначала вратарь (или игрок/тренер его замещающий) стоит неподвижно перед ударом, потом по просьбе тренера с началом движения Игрока он должен акцентированно переместится в какой-либо угол. А Игрок выполняющий Удар должен на это среагировать и ударить в противоположный угол.
У тренера большой простор для творчества, при обучению элементам тактики.

VI. Типичные ошибки.

Важной частью работы Тренера при обучении Удару является выявление ошибок в технике Удара и их устранение. Ошибки сродни болезни, поэтому у нас в ходу будут медицинские термины. Диагностика. Предупреждение. Профилактика. Лечение.
Когда мы говорим про Игрока, то действует Правило «не сосредотачивать его внимание на ошибках». С Тренерами всё наоборот. Тренер должен уметь видеть технические ошибки, понимать причину их возникновения, знать как эти ошибки «лечить».

Мой принцип – план сильнее ошибок. Это значит, что если Вы имеете на тренировку (цикл тренировок) план обучения каким-либо частям (элементам) технического движения, то этот план надо выполнять. На ошибках, которые Игрок неизбежно совершает при выполнении удара, но которые не касаются точности выполнения запланированных элементов, не надо сосредотачивать внимание. Эти ошибки, если они несут систематический характер, надо: во-первых запомнить, во-вторых, подкорректировать схему выполнения упражнения для частичного устранения причин этих ошибок. Нельзя «бросаться» на исправление неожиданно увиденной или возникшей ошибки и перегружать тренировку увеличением задач. Конечно, если ошибка очень грубая и постоянная, то можно оперативно поменять план работы и заменить обучение запланированному элементу, устранению неожиданно появившейся проблемы. На одиночные ошибки и/или не повторяющиеся систематически можно, в данной тренировке, не обращать внимания, дабы не «рассредоточивать» внимание Игрока на многие задачи.

Необходимо, чтобы тренер понимал что одно и то же движение может быть и правильным и ошибочным. Умение отличать ошибки от специфики удара (в зависимости от цели и задачи упражнения/игрового эпизода) характеризует

мастерство тренера. В одном упражнении/игровом эпизоде какая-то деталь (элемент) технического движения может быть грубой ошибкой, а в другом упражнении точно такое же движения будет правильным. Есть «правильная», «классическая» структура Удара, которая позволит Игроку ударить по мячу и сильно и точно. А есть практическое (игровое) применение удара. Возможность применить в игре «правильный», классический удар возникает не часто. Потому что удар «обслуживает» тактическую целесообразность. И главным критерием правильности выполнения технического движения является достигнутый результат. Типичная (присущая многим и повторяющаяся постоянно/регулярно) ошибка иногда очень хитро маскируется, под этот самый, Результат. Действительно Результат - главный критерий оценки движения. Попробуйте объяснять любому человеку, после забитого Игроком гола, что футболист технически неправильно нанёс удар по мячу. В лучшем случае Вас засмеют. И правильно сделают. Но мы в данном случае говорим об обучении техническому приёму. А здесь критерии оценки совсем другие. Проиллюстрируем это следующим примером (желательно не только читать этот текст, но и смотреть соответствующий видео ролик 8.2.3.11).

В тренировочном упражнении Игрок исполняет серию 11-ти метровых ударов. Перед ним ставится задача – направить мяч в правый верхний угол ворот, ударом внутренней частью подъёма. Игрок ударил точно и сильно. Что называется «очистил угол от паутины». Если бы это произошло во время игры, можно было бы только поаплодировать техничному футболисту. Но мы тренируем определённый удар и внимательный тренер увидел бы две существенные ошибки.

1. Неправильная постановка опорной ноги (слишком близко к мячу)

2. Стопа бьющей ноги приняла неправильное, горизонтальное по отношению к газону, положение («подвернулась»)

Вы не удивляйтесь явному, вроде бы, несоответствию. С одной стороны «грубые ошибки», с другой стороны отличный, по результату, удар. В нашем случае (в тренировочной работе по обучению технике) мы должны разделять «просто результат» и Результат в следствии правильного выполнения движения. Именно на второй Результат нам и надо обращать внимание. Мы ведь хотим создать динамический стереотип технического приёма и перевести выполнение его в автоматизм/навык/умение. А это можно достигнуть только постоянными и правильными повторениями технического приёма.

Что произошло в описываемым упражнении? В действие вступила автоматическая (подсознательная) корректировка ошибок при выполнения действия. На самом деле это самая автоматическая корректировка движения в зависимости от изменения ситуации очень полезная штука. И чем выше мастерство футболиста, тем более ярко выражена способность адаптировать выполнение технического приёма в зависимости от ситуации и задачи.



Для того, чтобы мяч после удара полетел в правый верхний угол ворот, надо нанести его в «правильную» точку на мяче – левее/ниже центра. Если опорную

ногу поставить близко к мячу (фото 1), то нанести удар внутренней частью подъёма, в «нужную» точку на мяче, практически невозможно.



Поэтому мало техничные игроки наносят удар правее/ниже центра мяча. В результате мяч летит по центру ворот или левее и, главное, совсем не в ту точку, куда целился игрок. Но часто Игрок, на подсознательном уровне, «чувствует» что надо скорректировать движение, под выполнение поставленной задачи (при ошибке в постановке опорной ноги). И делает это, автоматически подворачивая стопу, ставя её в горизонтальное положение (фото 2), которое позволяет нанести удар в нужную точку на мяче. Практически получается удар «щёчкой» (внутренней стороной стопы). Это важный и нужный технический приём и его конечно надо обязательно учить. Но в тренировке, когда поставлена такая задача. Вот и получается, что если в нашей тренировке мы не будем обращать внимание на ошибку в постановке опорной ноги, то не сможем выполнять поставленную на неё задачу – обучение удару внутренней частью подъёма. В описываемой тренировке Игрок смешивает различные удары и обучение идет не эффективно. Это, кстати говоря, достаточно типичная ошибка уже Тренера. Когда выполняемое упражнение не служит решению поставленной задачи занятия.

Что нужно делать в данном случае?

Во-первых. В описываемой ситуации, после красивого и результативного удара, нельзя говорить Игроку, что бьёт он технически неправильно, с ошибкой. Он просто не воспримет Ваше замечание, видя как мяч точно попал в «девятку».

Во-вторых. Если ошибка повторяется систематически, то надо в этой или ряде других тренировок использовать подводящие и подготовительные упражнения,

формирующие правильное исполнение ошибочного элемента или части технического приёма.

Я уже писал о роли словесного воздействия на игрока. Подсказка, описание правильного движения, конечно помогают в исправлении ошибок. Нужен и показ движения. Но Вы должны понимать, нет более эффективного способа обучения чем УПРАЖНЕНИЕ. Много, часто и правильно повторять движение – вот единственный и верный способ эффективно и обучаться техническим приёмам и исправлять ошибки.

Итак, как на практике мы будем действовать. Сначала подводящие и имитационные упражнения. Очень помогает использование какой-либо «метки» для обозначения правильного положения опорной ноги. Я использую маленькую «фишку», которую кладу рядом с мячом. Таким образом я «принудительно» фиксирую место постановки опорной ноги. При неправильном движении Игрок наступает на фишку, что сразу обозначает ошибку, которую что называется «видно» всем. Надо совершать имитационные движения. Хорошо для этого использовать «футбольную лапу». После выполнения правильных движений без удара по мячу, переходим непосредственно к удару. Но фишку оставляем, как ориентир для правильной постановки опорной ноги. Хорошие результаты приносит фиксация внимания Игрока на положении пятки бьющей ноги.

6.1. Характеристика типичных ошибок

Ошибки связанные с недостаточным развитием физических качеств

Эти ошибки достаточно легко диагностируются и понятен метод их исправления. Работаем над подвижностью суставов и эластичностью мышц ударной ноги.

Ошибки связанные с незнанием «правильного» движения

Как это не удивительно, но часто Игрок «просто не знает» как правильно наносить тот или иной удар. С раннего детства он играл и делал упражнения нанося удар «как получится». Постепенно сложилась структура удара и не факт, что правильная. Лечение тут тоже понятное. Объясняем и показываем правильное движение.

Ошибки психологического характера

Часто ошибки носят психологический характер. Игрок или перевозбуждён, или излишне напряжен, не уверен в своей способности правильно ударить, не готов сопротивляться соревновательному стрессу и так далее. И чем слабее навык техники удара, тем значимее влияние на точность движения перечисленных проблем. Пути исправления подобных ошибок лежат в области знания психологии конкретного Игрока. В поиске средств и способов индивидуального воздействия. Общих рецептов здесь нет.

Ошибки предыдущего опыта движения

Это самые сложные для исправления ошибки. Если ошибка перешла в навык, легко её не исправишь. Над такой ошибкой надо работать долго, последовательно и целенаправленно.

Значимые ошибки

В третьей части Монографии мы ранжировали элементы техники Удара по значимости. Понятно, ошибки в главных элементах и деталях, требуют Вашего пристального внимания в первую очередь. Важно вовремя выявить причину значимой ошибки и незамедлительно начать её исправлять. *Второстепенные ошибки*

Это может быть незаметная ошибка и серьёзного влияние на результат она не оказывает. Но это не значит что такие ошибки не надо выявлять. Просто всему своё время. Главное чтобы за исправлением второстепенных ошибок не

ушла на второй план проблема значимых ошибок.

6.2. Выявление ошибок

Постановка задачи

Очень важно уметь своевременно увидеть ошибку. А для этого Вы должны в своих планах регулярно ставить задачу по «мониторингу» технического движения на предмет ошибочных действий. Грубую, часто повторяющуюся ошибку увидеть не трудно. Но постепенно, с освоением техники удара, ошибки не будут слишком заметными. Поэтому отдельные тренировки надо посвящать специальным наблюдением за повторяемостью ошибочных движений.

Анализ движения для выявления ошибок

Первый «звонок» о появлении ошибки даёт Результат удара. Если Игрок регулярно не попадает в поставленную цель и разброс ошибок приобретает определённую направленность, надо внимательной присмотреться к причине вызвавшей неточность. Желательно на отдельных тренировках делать видео запись упражнений. Поверьте, просмотр видео материалов даст Вам обильную пищу для анализа выполнения технического приёма.

6.3. Исправление ошибок

Алгоритм устранения ошибочного движения

1. Увидеть ошибку
2. Понять причину появления этой ошибки
3. Определить пути устранения
4. Тренировать правильное исполнения элемента

VII. Методика организации тренировок.

Обучение технике отдельного приёма, это длительный и кропотливый процесс, в котором нет мелочей. Повторю, уже

неоднократно озвученный тезис:

любая тренировка несет в себе обучающее начало.

Это заложено в человека природой. Если какие-либо движения, действия в нашей жизни повторяются (тем более регулярно), человек интуитивно стремиться их оптимизировать.

В спорте, правильная тренировочная работа позволяет достичь оптимизации движения (технического приёма) наиболее эффективно, с наименьшими затратами тренировочного времени и с достижением высокой степени надежности выполнения движения в игровой обстановке.

Но надо понимать, что оптимально это можно сделать только при соблюдении принципов обучения, которые позволяют формировать надежный динамический стереотип, добиваясь высокого автоматизма движения переходящего в долгосрочный навык. Если конечно хотим обучать юного футболиста, а не использовать способности данные детям Матушкой природой.

Любая методика требует определённого обеспечения учебного процесса инвентарём, оборудованием, тренажерами и так далее. От этого, вне всякого сомнения, напрямую зависит эффективность любой тренировки и упражнения. И Тренер должен применять в упражнениях различные фишки, стойки, ленты и так далее.

Первый и самый главный инвентарь любой тренировки на технику - это футбольный мяч. Мяч должен:

- соответствовать возрасту Игрока (по размеру и весу). Большая ошибка, если мяч «больше» физических возможностей юного футболиста. Тяжелый мяч сбивает

технику и травмоопасен

- мячей должно быть не менее четырёх при индивидуальной тренировке одного Игрока и не менее 6-8 на группу до 4-6 человек. Только такое количество мячей обеспечит возможность в упражнениях соблюдать Условия обучающего занятия.



Я посоветовал бы применять в занятиях футбольную лапу в которую легко превратить обычную боксёрскую лапу. Надо только на ударную поверхность поместить маленький поролоновый, резиновый или теннисный мячик.

Это приспособление оказывает Тренеру большую помощь как в эффективной работе над элементами техники, так и при развитии физических качеств. Примеры применения футбольной лапы Вы можете увидеть во многих видео роликах, прилагаемых к Монографии.

На примере одной индивидуальной тренировки, посвященной разучиванию удару внутренней частью

подъема, я покажу некоторые методические тонкости, позволяющие оптимизировать процесс обучения (смотрите видео ролик 8.2.3.2.).

Самая большая проблема, которая подстерегает начинающих и неопытных тренеров - несоответствие содержания тренировки/упражнения, поставленной задаче. Постоянно помните о задачах поставленных на занятие и их практической реализации.

Основная задача, которая была поставлена в рассматриваемой тренировке - обучение удару внутренней частью подъема с направлением мяча по высокой траектории в обозначенную цель (квадрат 3х3 метра). В сознании Игрока должно быть установлено строгое соответствие выполняемого действия и достижения результата (попадания в цель). Только соотнося движение и результат, можно делать корректировку выполнения технического действия. На всех стадиях обучения это обязательно должен быть самостоятельный, сознательный мыслительный процесс Игрока, в котором ему помогает тренер.

Например: Игроки в парах отрабатывают длинную передачу партнеру. Если техническое оснащение игроков позволяет, надо ставить задачу - удобная передача под «сильную» ногу. Игрок должен понимать, что если он сделал достаточно точную передачу партнеру (тот спокойно принял мяч), но не под удобную ногу, то он совершил ошибку и следующее выполнение передачи надо подкорректировать для правильного выполнения поставленной цели.

Как всегда выделим элементы технического приема, которые мы тренируем и на которые должны обращать большее внимание на текущем занятии:

- проводка мяча бьющей ногой

- оттянутый и жёсткий голеностоп в момент и после удара
- правильное попадание стопой в оптимальную точку на мяче

Поставленная задача вписывается в общую стратегию обучения удара, но несет в себе некоторые нюансы, отличающие данную тренировку от ряда предыдущих занятий, когда цель была немного другой (попасть в верхний угол ворот).

Повышению эффективности выполнения главной задачи тренировки должны быть подчинены все части тренировки. В первую очередь это касается разминки перед тренировкой. Достаточная часть подготовительных и развивающих упражнений должна служить подготовкой организма для выполнения именно тех движений, которые предполагается тренировать. Некоторые из таких упражнений Вы можете увидеть на видео ролике посвященном развитию подвижности и динамической силы (Видео ролик 8.2.2).

Поставив какие-либо задачи при выполнении отдельного упражнения, мы должны четко выстроить саму схему действий игрока и тренера в ходе его исполнения. Вся организация упражнения/тренировки должна быть направлена на максимальную реализацию поставленных задач. Обучение технике, это кропотливая работа по устранению неточностей в движении и фиксации правильных действий.

Основное средство обучения - метод многократного повторения.

Тренеру очень важно научиться «видеть» движение не только в целом, но и различать отдельные элементы и понимать их влияние на выполнение задач (достижения результата). Именно на отработке отдельных элементов и должно быть сосредоточено внимание тренера.

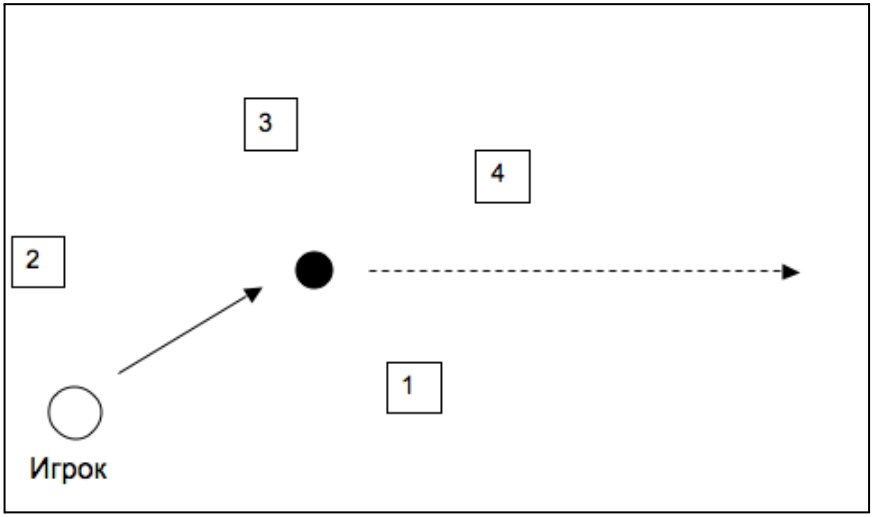
Проиллюстрируем это на примере самого простого упражнения, удару по неподвижному мячу с выполнением поставленной задачи.

Организация упражнения: четыре мяча устанавливаются на линию удара, обозначенную фишками (минимизируем паузу между ударами и обеспечиваем концентрацию внимания Игрока на выполняемом движении)

размечаем фишками квадрат 3х3 метра на расстоянии 22 метра от линии удара (такое расстояние мы выбрали, потому что Игрок уже достаточно легко может добить мяч до квадрата). Игрок должен соотносить технику удара с достижением Результата – попаданием в цель. В центр квадрата ставим ещё одну фишку (обозначаем «супер» цель, эту фишку надо сбить). Во время выполнения серии (4 удара) ограничиваемся словесной подсказкой. В перерывах между сериями, при необходимости, подробно разъясняем правильное выполнение движения, обозначенных в задачах тренировки, выполняем подводящие или имитационные упражнения. В подготовительно части тренировки (как и положено) были проведены развивающие и подготовительные упражнения, соответствующие задачам тренировки и выбранному техническому приёму. Тренер должен занимать такое место на поле, которое позволяет хорошо видеть выполнение тренируемых элементов, и постоянно анализировать техническое движение Игрока для того, чтобы своевременно скорректировать его, при систематических ошибках, вмешавшись в процесс выполнения ударов.

На рисунке показаны позиции тренера в момент удара (у Игрока сильная нога – левая, этим и обусловлено

положение Тренера на поле).



Квадраты с цифрами обозначают положение тренера на поле.

1. Из этой точки хорошо видна постановка стопы опорной ноги.

2. Точка, из которой надо смотреть на правильное положение стопы бьющей ноги в момент касания мяча и точка на мяче, в которую должен попасть Игрок.

3. Отсюда хорошо видно последний шаг, движение бьющей ноги в момент ударного движения, положение бедра и голени при замахе, опережающее движение колена и разгибание голени.

4. Хорошая точка, для контроля «проводки» мяча, положения частей ноги и туловища после удара.

Правильно расположившись на поле во время выполнения упражнения, Тренер имеет возможность оценить качество выполнения какого-либо элемента технического приёма и в паузе между ударами помочь Игроку. Делаются это или в виде словесной подсказки по правильному

выполнению движений, или (при необходимости) выполняются дополнительные упражнения (подводящие или имитационные), которые помогают понять, как выполнять правильное движение. При необходимости можно изменить организацию выполнения упражнения.

Например. Игрок выполняет удары достаточно точно (мяч летит в квадрат), но по низкой траектории. Для исправления этой ошибки при выполнении задания (напоминаю, в задаче упражнения тренировка удара с высокой траекторией) достаточно поставить препятствие, делающее невозможным



удар с низкой траекторией. В нашем случае тренер стал «изображать» защитника. Если до этого игрок выполнял удар «как получится», то теперь он «вынужден» поднимать мяч вверх. Вроде бы «элементарно», но очень эффективно.

В описываемой тренировке, изменение организации упражнения «потянуло» за собой новую ошибку (надо учиться это видеть). Игрок стал «хитрить» при ударе. Он его производит не жёстким, оттянутым голеностопом, а делая в момент касания мяча движение, стопой вверх, «поддевая» мяч для придания более крутой траектории.

И хотя мяч попадает в цель, мы должны обратить на это

внимание и требовать выполнения именно тренируемого удара. Игрок, «включая» голеностоп, выполняет совершенно другой удар, который будет тренироваться в другом



упражнении и/или другой тренировке.

Важно следить за выполнением поставленной задачи данного упражнения. Только стандартное выполнение движения позволяет формировать динамический стереотип. Если при выполнении упражнения Игрок исполняет удар несколькими способами, то это снижается эффективность тренировочного процесса. Исправление неправильного движения (сгибание голеностопа при ударе) подсказкой и подводящими упражнениями желаемого действия не принесли. Но в ходе обсуждения с Игроком (а он должен быть активным участником тренировки) выяснилась причина повторения ошибки. Расстояние до квадрата позволяет делать удар несильным. Игрок инстинктивно для увеличения

количества попаданий в цель (по высокой траектории) работает голеностопом. Приняли решение увеличить расстояние до квадрата. Так как движение расслабленным голеностопом ослабляет силу удара, при увеличенном расстоянии до цели, Игрок «вынужден» делать жёсткий голеностоп и проводить мяч ногой, иначе мяч не долетает до цели. Теперь при ударах мы выполняем поставленную перед тренировкой задачу (жёсткий голеностоп) и формируем правильный стереотип этого элемента.

В задаче тренировки мы выделили три элемента, которые будем отрабатывать до достижения автоматизма при выполнении:

- проводка мяча бьющей ногой
- оттянутый и жёсткий голеностоп в момент и после удара
- правильное попадание стопой в оптимальную точку на мяче

Выделим некоторые методические приёмы, которые могут помочь в тренировки этих элементов.

Проводка мяча бьющей ногой.

Здесь эффективно использование футбольной лапы. В ситуации максимально приближенной к игровой можно многократно повторять движение, сосредоточив внимание Игрока на его правильном выполнении. Можно встав в точку четыре и подняв руку, давать Игроку ориентир, к которому надо тянуться бьющей ногой.

Оттянутый и жёсткий голеностоп.

Эффективно перед выполнением каждой серии ударов, взяв ногу Игрока в руки и активно сгибая голеностоп (при сопротивлении Игроком этому сгибанию), вызывать у него ощущение жесткого рычага, единения голени и стопы в одно целое.

Правильное попадание стопой в оптимальную точку на

мяче.

Эту точку надо постоянно показывать Игроку перед началом удара. Так же, точку должен показывать Игрок сам. Для лучшей ориентации, можно на начальных стадиях обучения на мяче нарисовать яркую метку, в которую надо попасть при ударе. Важно при неправильном ударе (мяч пошел правее/левее цели) обратить внимание на соответствие точности удара и правильного попадания в нужную точку на мяче.

Во время выполнения упражнения Игрок может совершать ряд ошибочных движений. Наличие отдельных ошибок при выполнении движения во время тренировок неизбежно. Важно понять, что если ошибки несут системный характер, их надо запоминать, и следующую тренировку посвятить исправлению именно этих ошибок. Но будет неправильно, если мы начнем отвлекаться от выполнения основных задач поставленных на тренировку и стараться поработать над всеми неточностями движений и/или ошибками. В описываемом упражнении видна такая системная ошибка (системными назовем такие ошибки, которые повторяются часто и /или «тянут» за собой другие ошибки): опорная нога во время удара ставится неправильно или слишком близко к мячу или/и не на линию с мячом. В конце тренировки мы провели 10 тестовых ударов. Главная задача- не только попасть в квадрат 3х3 метра, но и сбить поставленную в центр квадрата фишку. Результат 30 % попаданий (и одна сбитая фишка), конечно, не может нас удовлетворить. Но ведь только начало обучения данному варианту удара. Есть над чем работать, есть, куда расти.

В процессе обучения техническим приёмам нет мелочей. А есть элементы, которым уделяется внимание на начальных этапах обучения или позднее, при

совершенствовании техники.

Конечно, тренеры детско-юношеского футбола скажут. «…Да, методика очень интересная для индивидуальной подготовки. Но что делать, если перед Вами стоит команда из 18 человек?...»

Вот простой и возможный вариант командной тренировки для девятилетних футболистов (именно их надо ОБУЧАТЬ технике удара).

Перед началом основной части тренировки – разминка, направленная на развитие подвижности суставов и эластичности мышц, участвующих в ударе.

Далее проводим круговую тренировку.

В начале основной части занятия всем объясняются задания, которые надо выполнять на каждой станции и, самое главное, показываются детали и элементы техники удара, над которыми игроки будут работать в процессе занятия. При необходимости проводятся подводящие и имитационные упражнения.

Затем.

Двух вратарей на их законное место. Оставшихся 16 делим на четыре группы по 4 футболиста.

1-я станция. Основная (здесь постоянно находится тренер, изредка отвлекаясь для визуального контроля остальных станций).

Задание. Удар по воротам внутренней частью подъёма по неподвижному мячу в размеченный правый верхний угол ворот с 12-18 метров. Отрабатываются конкретные фазы удара и технические элементы по плану тренера.

Первая четвёрка по очереди бьёт серию по 10 ударов. После удара игрок сразу идёт готовиться к исполнению следующего.

2-я станция. Игра 4х4 в маленькие ворота для 3 и 4 четвёрки.

Здесь возможны различные варианты (можно сделать две-три станции с разными задачами)

2-я четвёрка делится на пары. Одна ставит мячи для удара 1-й четвёрке. Вторая пара подбирает мячи и возвращает партнёрам, которые их готовят для удара.

После того как каждый игрок 1-ой четвёрки нанес по 10 ударов (под контролем тренер, и когда КАЖДЫЙ игрок получает подсказки и исправления), она уходит на игру в мини футбол. Их место занимает 2-я четвёрка. 3-я переходи в зону ворот для подбора и установки мячей (одновременно отдыхая и восстанавливаясь для ударов). И так далее по кругу.

Что в результате мы получаем.

1. При хорошей организации занятия каждый игрок сможет нанести 40-50 ОБУЧАЮЩИЙ удара.. А это уже работа над формированием динамического стереотипа.

2. Каждый удар каждого игрока находится в сфере внимания тренера, и он получает помощь, подсказки и пояснения

3. Реализован индивидуальный подход к каждому игроку

Игроки разбиты на четвёрки по уровню технического мастерства, и тренер может варьировать задание. Например, более подготовленные игроки бьют с 18 метров, менее с 12. Или, технари бьют в разные углы (по заданию тренера).

4. Тренер имеет возможность анализировать успехи игроков, выделять наиболее способных в обучении и подобрать, по истечению какого-то времени, игроков, с которыми есть смысл более плотно и дополнительно заняться постановкой удара и сделать их "исполнителями стандартов" в своей команде, с перспективой перенести это в "большой" футбол.

Если в недельном цикле провести 3-4 таких тренировки, то

положительный эффект суммируется, и появляется возможность выработать навык (автоматизм) правильного удара.

Высокую эффективность может принести совмещение командных тренировок и дополнительных индивидуальных. На занятиях тренер показывает и отрабатывает отдельные элементы техники Удара. И даёт «домашнее» задание «…в свободное время произвести не менее 100 ударов…». К проведению дополнительных тренировок можно и нужно привлекать Родителей (естественно, тех, кто сможет это делать). Показав на «открытой» тренировки Родителям правильное выполнение удара и обратив внимание на изучаемые элементы удара, Вы получите «контролёра», который подскажет Игроку о его ошибках.

Можно значительно повысить эффективность тренировки путём привлечения к занятиям добровольных «помощников тренера» из числа Родителей. Их функции на поле могут быть разнообразными, но если они правильно организованы, то без сомнения полезными. Даже исполнение «должности» Бол-боя (ball boy) приносит много пользы (подбор и подготовка мячей к удару), Игрок и Тренер могут сосредоточиться только на самом главном – обучении технике удара.

Остановлюсь поподробнее на теме продолжительности занятий. Игрок, на этапе ознакомления и разучивания при отработке элементов и деталей не должен быть уставшим, поэтому тренировки по обучению технике должны быть малоинтенсивными. А так как нам необходимо нанести как можно больше количество стандартизированных ударов (совершить больше обучающих движений) можно и нужно увеличить время тренировки. Мой опыт, основанный на проведении учебно-тренировочных сборов с малыми

группами Игроков (4 - 6 человек) и индивидуальных занятий ,показывает, что дети 9-12 лет легко переносят две двух часовые (120 минут) тренировки в день на протяжении 10-12 дней. Но на этих занятиях не было никакой «беготни». Конечно, тренировку надо разнообразить, создавать благоприятный эмоциональный фон. Для снижения монотонности можно небольшую часть занятия посвятить другому техническому приёму (резко отличающегося от изучаемого).

Но проблема концентрации внимания в процессе обучения техническому приёму действительно существует. И тут многое зависит от профессионализма тренера.

Во-первых, надо просто над этой проблемой задумываться (видеть её).

Во-вторых, использовать различные средства и приёмы по снижению монотонности занятий (а при целенаправленной работе "над техникой", это неизбежно).

С монотонностью хорошо бороться, включая эмоции и/или создавая "игровые" ситуации. В сериях надо постоянно вести учет правильно выполненных действий, считать "голы", правильно выполненные задания, устанавливать рекорды и их бить - с выдачей бонусов)))) и так далее.

Например, перед последним (десятым) ударом в серии, остановить упражнение и торжественно объявить, что "идет последняя минута финала Лиги чемпионов, и при счете 0:0, назначен пенальти (опасный штрафной удар), бушует стадион, букмекеры принимают «ставки» и так далее». Дети - они же играть хотят, так и играйте с ними. И больших проблем с интересом и концентрацией не будет.

Особое внимание Тренер должен уделить Игрокам, у которых есть природные способности к обучению технике. Да, каждого Игрока надо обучить точному и сильному Удару.

Но не каждый из них сможет стать классным «исполнителем стандартов», Игроком способным в игре реализовать, с низким уровнем брака, своё техническое умение. Надо признать что такие таланты появляются не часто и их надо уметь увидеть и помочь максимально реализовать природные способности. А без индивидуальных занятий сделать это очень сложно.

7.2. Средства воздействия на Игрока

Тренер должен использовать самые разнообразные средства воздействия на Игрока в процессе обучения. Это позволяет повысить скорость обучения и прочность получаемого навыка. Ниже привожу и комментирую некоторые из них.

7.2.1. Визуальные

7.2.1.1. Показ правильного движения

Не надейтесь, что юному Игроку достаточно показать правильное движение при ударе, и он начнёт его повторять так же правильно. Маленькие дети не могут выделять из целого отдельные и небольшие части. Поэтому при показе правильного движения нужно чаще выделять элементы и детали техники и сосредотачивать на них внимание детей. Пользу приносит и показ фотографий и видео материалов.

7.2.1.2. Визуальные маячки

В предыдущих главах и разделах я часто писал о необходимости применения визуальных маячков (метки, фишки, разметку и прочее). Чем чаще Вы сможете «встроить» маячки в свои упражнения, тем качественнее будет Ваша работа по обучению Удару.

7.2.1.3. Фото и видео материалы

Надо сказать что не менее важно смотреть фото и видео материалы по технике удара и самим Тренерам.

Только это должны быть записи их подопечных. Уж на что у меня «набит» взгляд на определение правильного и ошибочного движения при выполнении Удара, но и то, посмотрев несколько раз видео записи тренировок, я нахожу новое и интересное. Это позволяет вносить коррективы в тренировки/упражнения.

7.2.2. Слуховые

7.2.2.1. Объяснение

Мало показать начинающему футболисту правильное исполнение Удара, ему надо ещё подробно объяснить на словах, что и как делать. Но принцип должен быть такой, чем меньше возраст Игрока, тем короче объяснение. Но объяснять, почему так или иначе надо выполнять определённый элемент движения, надо обязательно. Игрок должен сознательно относится к каждой детали техники и понимать требования Тренера. Но главное запомните «словами в спорте не учат». Обучающий эффект даёт только многократное правильное повторение технического приёма. Поэтому объяснили Игроку какую-то деталь технического движения, повторите её десятки/сотни раз в подготовительных, имитационных, тренировочных и соревновательных упражнениях.

7.2.2.2. «Словестные маячки»

Тренер должен стремиться свести длинное объяснение правильного движения к очень коротким словам-командам, которые передают суть требований к выполнению детали техники удара. В процессе обучения у занимающихся и Тренера возникнет специальный «обучающий сленг». Слова-команды

могут быть, как показывающие на определённое положение какой-нибудь части тела (например, «бедро» - Игрок должен обратить внимание на опережающее движение бедром), так и на качество движения (например, «резко» - требование сделать резкое движение ногой). Можно словом-командой обозначать главную задачу упражнения (например, «прыжком» - требование выполнить последний шаг с полётом). Простор для творчества по созданию словестных маячков у Тренера неограничен. Употреблять маячки надо при постановки задачи на конкретный удар, при движении Игрока, как дополнительный стимул сделать точное движение, после удара, как напоминание правильного удара.

7.2.2.3. «Мантры»

Мантры это объединение нескольких слов-команд в одну фразу. Моя любимая мантра «точка-точка-проводка». Игрок произнося эту фразу перед Ударом, концентрирует внимание на правильном выполнении элементов Удара. Когда мы отрабатываем удар на силу в ходу мантра «прыжок-жёстко». Вариантов может быть много. Так же как и пользы от использования фраз-команд. Перед началом выполнения упражнения Игрок проговаривает «про себя» мантры, концентрируя внимание на правильном исполнении удара и сосредотачиваясь.

7.2.3. Тактильные ощущения.

Использование тактильных ощущений (способность кожи чувствовать давление) позволяет Игроку лучше ощутить правильное движение. Импульсы, которые предаются от кожи при давлении на неё, помогают

лучше запомнить положение частей тела и быстрее сформировать навык.

7.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Любая методика требует определённого обеспечения учебного процесса инвентарём, оборудованием, тренажерами и так далее. От этого, вне всякого сомнения, напрямую зависит эффективность любой тренировки и упражнения. Первый и самый главный инвентарь любой тренировки на технику - это футбольный мяч. Мяч должен:

- соответствовать возрасту Игрока (по размеру и весу). Большая ошибка, если мяч «больше» физических возможностей юного футболиста. Тяжелый мяч сбивает технику и травмоопасен

- мячей должно быть не менее четырёх при индивидуальной тренировке одного Игрока и не менее 6-8 на группу до 4-6 человек. Только такое количество мячей обеспечит возможность в упражнениях соблюдать Условия обучающего занятия.

7.4 Эффективность обучения технике удара

Проблема повышения коэффициента полезного действия тренировки – главная в Монографии. На повышение КПД процесса обучения технике удара подъёмом направлены все излагаемые в Монографии материалы. Любой человек занимающийся с ребёнком обучением технике, а это может быть и тренер детской команды по футболу, и Родитель проводящий со своим сыном дополнительные занятия, и тренер (футбольный или из других видов спорта), привлечённый для индивидуальных тренировок, должен оказывать реальное влияние на

повышение эффективности тренировки/упражнения.
Можно на тренировке просто бросить детям мяч, дать задание «Играйте в футбол» и процесс обучения технике удара, как говорится, «пошел» (даже если «тренер» и на поле не смотрит). Врождённая способность человека оптимизировать свои двигательные навыки сделает своё дело.

А можно вдумчиво планировать обучение и терпеливо, целенаправленно проводить занятия с использованием всех средств, методов, способов, приёмов как изложенных в Монографии, так и других, уже имеющихся в арсенале Тренера. Поэтому эта глава не только самая главная, но и самая короткая. Не повторять же ещё раз всё изложенное выше.

Высшая радость для Тренера, увидеть в ответственной игре Чемпионата, как его воспитанник «исполнил» Удар, и гордо подумать «А ведь этому его Я научил!».

Желаю Вам и Вашим ученикам успехов и больших спортивных достижений.

VIII. Фото и видео материалы

В Монографии размещены различные фото материалы иллюстрирующие различные детали техники. Видео ролики размещены на моём Видео канале в свободном доступе или в доступе по ссылке в Монографии. В основном это примеры практической реализации изложенной в Монографии информации. Эти материалы могут так же служить наглядными пособиями для юных футболистов. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать (или прочитать). Да и взрослые читатели Монографии смогут лучше разобраться в деталях и нюансах методики обучения и технике выполнения Удара.

Как я уже писал, видео ролики предлагаемые Вашему вниманию не являются «постановочными». Часто во время индивидуальных тренировок, на учебно-тренировочных сборах мы проводили видео съёмку. Эти записи я просматривал по ходу сборов и вносил определённые коррективы как в построение учебно-тренировочного процесс, так и в упражнения по обучению элементам и деталям техники Удара. Вот из этих видео материалов мы и монтировали ролики по различным аспектам техники удара и методики обучения.

Я настоятельно рекомендую использовать видео съёмке в процессе тренировок и игр, это позволит увидеть много «интересного». Видео анализ техники выполнения изучаемого технического приёма, варианты применения его в игровых эпизодах поможет значительно повысить качество обучения.

IX. Заключение.

Объём Монографии более двухсот страниц, это много или мало? Наверное всё зависит от того с чем сравнивать. С теми несколькими секундами, которые длится удар? Или с теми несколькими годами в течении которых происходит обучение и совершенствованию удару? Тут решать Вам. Но я надеюсь что каждое заинтересованное лицо найдет здесь что-то полезное для себя.

Обучение технике – творческий процесс.

Да, надо знать средства, приёмы, правильные методы, достижения поставленной Цели/задачи, но Тренера должен всегда находится в творческом поиске и искать наиболее эффективные способы формирования навыка и умения.

И, в заключении, выражаю особую благодарность юным футболистам Анатолию (1999 г.р.), Тимофею (2006 г.р.), а так же их Родителям, которые на индивидуальных тренировках и учебных сборах помогали отрабатывать методику обучения удару подъёмом и стали участниками большинства фото и видео материалов.

Особая благодарность Владиславу Ерхову, который участвует в Проекте «Индивидуальная подготовка юных футболистов» с 2010 года и продолжает заниматься со мной и после окончания футбольной школы по настоящее время. Наш совместный труд продолжается и благодаря ему Вы можете получать информацию о преодолении нами сложного периода перехода из молодёжного футбола во взрослый, профессиональный.

X. Библиография

В этом разделе я представляю Вашему вниманию литературу, прямо или косвенно затрагивающие тему - техника ударов в футболе. Некоторые книги могут, на мой взгляд, заинтересовать детских тренеров, родителей юных футболистов, любителей футбола и принести определённую пользу. Количество этой пользы, зависит от каждого индивидуально. Я не включаю в библиографию Монографии, книги, которые мне кажутся мало информативными и/или не имеющие достаточной ценности (её уровень я устанавливаю исходя из своего субъективного мнения). Отсутствие какой-либо хорошей книги, может означать что она не попалась мне на глаза. Буду благодарен, если мне на это укажут. Список не ранжирован.

Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. Футбол. Универсальная техника атаки
Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов
Товаровский М.Д. Футбол
Чанади А. Футбол. Техника
Лясковский К. Техника ударов
Селуянов В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки
Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений"
Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе

Представленный библиографический список не претендует на полноту. Любую литературу вы можете использовать для дальнейшего самообразования. Одной из задач самообразования является развитие

способности отбирать из массы различных сведений, нужные и полезные в практической работе. Я, ни в коем случае, не противопоставляю своей подход к теории и практики обучения техники игры в футбол уже имеющимся учебным и методическим материалам. Однако позволю себе некоторые замечания.

1. Футбол командный вид спорта, поэтому естественно, что абсолютно всё заточено под условия решения командных задач, в том числе и индивидуальная подготовка футболиста, включая обучение технике, тактике и другим компонентам футбола.

2. Большинство материалов носят общий характер. Это позволяет получить представление об излагаемом предмете, но не дает возможность понять детали и нюансы, и главное, не носят системного подхода к проблеме индивидуального обучения футболу в целом и обучению техники в частности.

3. Часто большую часть материалов составляет набор различных упражнений. Упражнения, конечно, составляют неотъемлемую часть тренировочного процесса, но механическое знание большого количества упражнений только мешает творческому подходу к процессу обучения технике футбола. Главное знать принципы выбора упражнений, их соответствия поставленным задачам, уметь строить подбор средств, стратегически. А самое главное, уметь «придумывать» нужные именно вам, упражнения.

4. Современная теория обучения футболу построена на командно-групповых тренировках и приоритете соревновательной деятельности. На это «настроена» вся методика и она достаточно отработана для решения поставленных задач. В редких пособиях, которые касаются вопроса индивидуализации обучения, отсутствует «стратегия постановки задач». А наша цель - индивидуализация тренировочного процесса для конкретного Игрока.

Именно поэтому многое, из уже имеющихся методических материалов, принципиально не подходит для решения задач воспитания и развития конкретного юного футболиста. Это, естественно, не означает отрицания уже имеющихся знаний в теории и практике обучения футболу. Просто надо брать все полезное и адаптировать к выполнению наших задач.