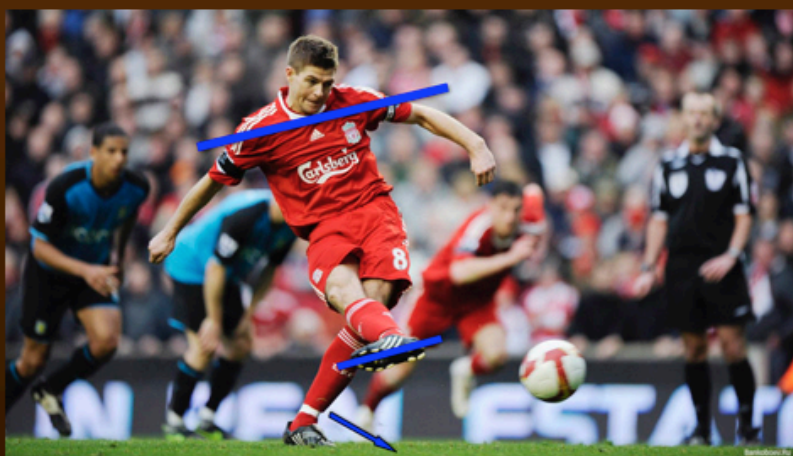


Вязовский В.А.

ФУТБОЛ

Методика обучения технике удара внутренней стороной СТОПЫ



Монография. Редакция 2.0

2024 г.

Футбол

Методика обучения технике удара внутренней стороной стопы.

Монография.

Электронная версия. Редакция 2.0

2024 г.

В Монографии собраны воедино все аспекты обучения технике удара внутренней стороной стопы (щёчкой, на футбольном сленге). Подробно описаны фазы, элементы и детали выполнения удара. Представлена теоретическая часть, необходимая для глубокого понимания тренировочного процесса. Детальная методика обучения технике удара, описание организации обучающих тренировок (упражнений), представление методов, средств, инструментов тренировочной работы, значительно повышает эффективности занятий. В Монографии много цветных фотографий, фотограмм, обучающих видео роликов.

В Монографии применена технология интерактивного обучения.

Все права защищены. Ссылка на автора при воспроизведении обязательна.

© Вязовский В.А.

Оглавление.

Преамбула

Предисловие

Введение

I. Удар внутренней стороной стопы

1.1. Классификация удара внутренней стороной стопы.

1.2. Структура удара внутренней стороной стопы. Фазы элементы и детали техники.

II. Теория

2.1. Методика и технология обучения техническим приемам в футболе.

2.2.1. Базовая техника.

2.2.1.1. Рейтинг активных действий.

2.2.1.2. Техника позиции/игрового амплуа.

2.2. Педагогические принципы обучения техническим приемам.

2.3 Формирование динамического стереотипа.

2.4. Автоматизм, навык, умение, знание

2.5. Обучающая тренировка

2.6. Принцип обучения

«единство: техника - физические качества – тактика»

2.7. Этапы обучения удару и их особенности.

2.8. Результат Удара

2.9. Упражнение, как главное средство обучения и совершенствования

2.10. Биомеханика удара

2.11. Проблемы «слабой» ноги

2.12. Стратегическое планирование обучения удару

2.13. Этап развития.

2.14. Мотивация занятий.

III. Практика

3.1. Методика и технология обучения техническим приемам в футболе.

3.2. Базовая техника.

3.2.1. Общие подходы к организации процесса обучения, развития и совершенствования техники Удара щёчкой

3.2.2. Последовательность действий на разных этапах обучения удару.

3.2.3. Упражнение, как главное средство обучения

3.2.4. Моделирование упражнений

3.2.5. Фазы, элементы и детали техники удара внутренней стороной стопы

IV. Развитие физических качеств

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

4.1.1. Развитие гибкости (подвижности)

4.1.2. Развитие ловкости

V. Обучения тактике

VI. Типичные ошибки

VII. Методика организации тренировок и упражнений

VIII. Фото и видео материалы

8.1. Фотоматериалы.

8.2. Видео материалы по методике обучения

IX. Заключение

X. Библиография

Преамбула

Содержательная часть первой электронной версии Монографии “Методика обучения технике удара внутренней стороной стопы” сохранена полностью и дополнена новыми данными, уточнениями, практическими материалами, видео роликами и фото.

Электронная версия Монографии, Редакция 2.0. позволяет:

- одним кликом смотреть информационные и обучающие видеоролики (если Вы подключены к интернету и хватило терпения немного подождать загрузку)
- смотреть схемы крупно (во весь экран)
- по ссылке перейти и самостоятельно изучать более объёмную информацию по отдельным аспектам подготовки напрямую не связанную с методикой обучения технике Удара щёчкой
- получить доступ к методическим материалам Цикла “Система подготовки профессионального футболиста”

Для удобства читателей в Пособии работают внутренние переходы. Кликнув на заинтересовавшую Вас часть в главе Теория, Вы можете моментально перейти к данной информации в части Практика.

Значительная часть Монографии отдана теоретическим аспектам обучения технике футбола. Это позволяет в одной работе объединить теорию и практику.

В Монографии впервые в России использованы достижения современных интерактивных информационных технологий.

Обязательно ознакомьтесь со Справочным пособием “Интерактивные информационные технологии”.

Подобный инновационный подход к методике обучения технике футбола обеспечивает повышение эффективности тренировочной работы, улучшает качество формирования навыков и умений.

ВНИМАНИЕ.

Все ссылки на информационные материалы рабочие, но по разным причинам могут открываться с задержкой.

Много текущей и оперативной информации, которая потом в концентрированном виде появляется в Монографии публикуется на сайте [Футбол-удары. рф](http://Футбол-удары.рф) в различных разделах.

Предисловие

В футболе всё начинается и заканчивается ударом по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы (далее Удар или Щёчка), наиболее часто встречающийся в футболе технический приём, требует отдельного внимания. Описание удара, методика обучения и совершенствования, организация тренировки/упражнения, фото и видеоматериалы и многое другое предлагается Вашему вниманию в данной работе.

Автор Монографии* имеет двадцатилетний опыт практической тренерской работы в детско-юношеском футболе. Плюс к этому, последние пятнадцать лет развивал Проекты «Индивидуальная подготовка юных футболистов», «Профессиональная подготовка футболистов». Вся описанная в Монографии методика имела практическое применение в индивидуальных занятиях, служила фундаментом для обучения технике ударов при проведении учебно-тренировочных сборов и тренировочных занятий юных и молодых 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 методики и технологии обучения технике удара Щёчкой**, с теоретической частью, подробным описанием этого удара, методическими рекомендациями, фото и видео материалами, практическими советами.

* *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 руководит Проектом «Индивидуальная подготовка юных футболистов»*

Все найденные и изученные материалы по методике обучения удару внутренней стороной стопы (включая учебник для студентов института физкультуры) занимали от десяти строчек до 2-3 страниц.

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

во-первых, недоступны для массового читателя,

во-вторых, касаются только отдельных частей процесса обучения технике Удара

в-третьих, отсутствует реальная, длительная связь теории с практикой

в-четвёртых, отсутствует преемственность и связь в совершенствовании техники Удара после перехода из детско-юношеского футбола во взрослый, профессиональный футбол.

Главная проблема заключается в том, что в современном научном обеспечении отсутствует **комплексный подход к обучению, развитию и совершенствованию** процесса обучения Удару щёчкой, с учётом этапов/периодов подготовки, систематичности и последовательности алгоритма действий и учёта влияния тренировочных усилий на конечный результат.

Но отсутствие системного подхода касается всех этапов, периодов, частей, условий, факторов, участников в подготовке профессионального футболиста.

➤ Настоящая работа предназначена следующим группам читателей:

- профессиональным тренерам, желающим по-новому взглянуть на привычный учебно-тренировочный процесс и повысить его эффективность
- студентам высших и специальных учебных заведений со специализацией «футбол»
- профессиональным футболистам, желающим повысить уровень своего мастерства
- селекционеров, администраторов клубов, агентов и других категорий специалистов футбола, желающих повысить индивидуальный уровень мастерства футболистов

- молодым специалистам, желающим получить дополнительные знания в области обучения технике и тактике футбола
- родителям юных футболистов, которые проводят дополнительные индивидуальные занятия со своими детьми

Я надеюсь, что данная Монография восполнит вакуум в современной методике обучения технике удара внутренней стороной стопы в футболе.

Для того чтобы иметь целостный взгляд на процесс обучения ознакомьтесь со следующим материалом.

Введение

Монография построена на подробном описании методики обучения Удара по мячу, **внутренней стороной стопы**, как наиболее часто применяемого технического приёма. Но общий подход, теоретическая часть, а часто и практические советы применимы не только для разных видов ударов по мячу, но и для обучения другим техническим приемам футбола.

Удар внутренней стороной стопы чаще всего используется для передачи на короткое и среднее расстояние, а также для ударов по воротам в различных игровых эпизодах.

Удар один из самых часто используемых технических приёмов в играх и тренировках. А раз Удар часто повторяется, то им овладевают на том или ином уровне практически все игроки. И создаётся впечатление что специально заниматься обучением удару "щёчкой" и не надо. Всё просто и привычно. И в этом заключается большая проблема, ведь над обучением этому Удару **надо трудится и долго, и планомерно**. И над формированием навыка/автоматизма выполнения элементов и деталей техники, и над точностью (в первую очередь), и над силой удара и над тактикой применения.

В Монографии:

- подробно описывается само движение и его биомеханическая составляющая
- разбираются применяемые педагогические приёмы обучения
- характеризуются задействованные методические принципы
- приводятся конкретные упражнения по развитию физических качеств необходимых для правильного выполнения удара, подкреплённые фото и видео материалами
- показываются общие возможности технологии обучения и совершенствования технических приемов.



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 (особенно на начальном этапе обучения). Тренер должен заниматься с группой 2-6 человек. 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 сокращении 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, врожденных физических качеств, психофизиологических свойств личности и так далее, присущих любому Игроку индивидуально, изначально заложенных Природой на генном уровне и появившихся (развившихся) 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 работе.

Техника футбола вариативна в принципе. Это касается и удара внутренней стороной стопы. В зависимости от тактической задачи и игровой ситуации удар может быть разным по способу выполнения: по тактике исполнения (передача или удар по воротам), 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.

Очень важно понимать различие в подходе к требованиям применяемым в тренировочном занятии и оценки техники исполнения в игровых соревновательных условиях.

В тренировке мы должны добиваться от игрока точного выполнения структуры удара, всех его элементов и деталей. Тогда у игрока быстрее сформируется базовая техника Удара, возникнет динамический стереотип, формируется навык, автоматизм движения. Уверенность в правильном техническом движении можно эффективно создать только повторяя много раз стандартизированный технический приём.

Главная задача обучающих тренировок это работа над точностью Удара и минимизация грубых ошибок. По мере нарастания техничности, мы стараемся приближать упражнения к игровым ситуациям, адаптировать выполнение техники Удара к повышенной скорости исполнения и усиления противодействия соперника.

Оценка же техники Удара в игре несёт в себе, в первую очередь, результат действия. Уже не имеет значения насколько правильно с точки зрения биомеханики движения действует игрок. Важен результат – точная, своевременная и с минимальным количеством брака, работа с мячом.

Возраст игроков диктует нам выбор методов и средств тренировки, подбора упражнений в зависимости от возраста.

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.

Обучая юного футболиста техническим приёмам, во всех их многообразии, мы должны постоянно помнить, что формирование навыка (динамического стереотипа) является фундаментом для создания умения применять сами приёмы и их связки в игре, в различных игровых эпизодах.

Желание значительно увеличить эффективность индивидуально-группового метода обучения приводит нас к пониманию необходимости разделения всего объёма технических приёмов в футболе на две (достаточно условные) части: «**Базовая техника**» и «**Техника позиции**». Об этом подробно в главах Монографии **2.1.1. и 2.1.2.**

Изменились социально-экономические условия занятий футболом. Различные факторы оказали решающее влияние на организационные формы подготовки футболистов. Дворовый (пляжный) футбол, который длительное время являлся средой воспитания, 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
выработанный 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 в процессе обучения и совершенствования.

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 методики 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, поставленных целей и задач, а также 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 стороны стопы, видеоматериалы, фотографии техники выполнения отдельных движений и упражнений, а также 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 (это касается в первую очередь «активных» действий). Именно с целью реализации тактической задачи квалифицированный футболист выбирает определённый технический приём. Делается это на подсознательном уровне, интуитивно и «на автомате». У игрока с изъёмами в техническом арсенале техника влияет на тактику. Это хорошо видно на примере «слабой» ноги. Тактическая ситуация на поле требует от игрока, например, сделать быструю передачу на среднюю дистанцию. Однако, из-за того что мяч находится «под слабой ногой», игрок начинает переключать мяч под удобный вариант удара «сильной» ногой. 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 фотографиями и фотограммами.

Электронная версия Монографии, в отличие от печатного варианта позволяет моментально просмотреть предлагаемый видеоряд.

Видео картинка значительно повысит понимание тонкостей и деталей предлагаемой методики и сделает процесс обучения более эффективным. Большинство видео роликов не являются «постановочными», они смонтированы из материалов снятых на обычных тренировках и в ходе учебно-тренировочных сборов.

Часть видео роликов повторяется в разных разделах. Это связано с тем, что чаще всего упражнения являются комплексными и могут находить своё применение при различных целях и задачах. Изменяя условия выполнения упражнения, перенося приоритеты, изменяя акценты тренер может менять/повышать эффективность воздействия упражнения на формирование того или иного фактора подготовки. Отдельные видеоролики, которые считаю важным примером, образцом, шаблоном, иллюстрацией, я подробно комментирую.

Большая часть Монографии посвящена процессу начального обучения и этапу - разучивание удара. Это обусловлено тем, что основная часть материалов Монографии предназначена тренерам, занимающимся с игроками младшего и среднего возраста. Именно в этом возрасте закладывается фундамент технического мастерства футболистов. Тренировочный режим команд этих периодов позволяет найти время для дополнительных индивидуальных занятий по обучению технике футбола.

Совершенствование удара происходит в процессе работы со старшими юношами, полупрофессиональными и профессиональными футболистами и касается ограниченного круга тренеров. Над техникой можно и нужно трудиться всю футбольную карьеру. Мой опыт показывает что и на этапе “молодёжного” и “переходного” футбола возможен значительный рост в технике выполнения отдельных приёмов.

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. Эти материалы Вы можете оперативно просматривать/изучать используя имеющиеся в тексте ссылки. 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 осознанно, 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 ошибки в движениях.

Глава Монографии «**Мотивация занятий**» несколько необычна для книги по методике обучения техники удара внутренней стороной стопы. 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.

I. Удар внутренней стороной стопы.

Оглавление.

Прежде, чем начинать обучение какому-либо техническому приёму, тренер должен четко знать его биомеханику, структуру технического движения. В этой главе я опишу все фазы, элементы и детали удара щёчкой. В третьей части Монографии мы увидим, как теоретические знания можно реализовать в практической учебно-тренировочной работе.

1.1. Классификация удара внутренней стороной стопы.

Оглавление

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

1. По тактике применения
 - 1.1. Удар по воротам
 - 1.2. Пас
 - 1.2.1. Короткий
 - 1.2.2. Средний
 - 1.2.3. Длинный
2. По вектору направления бьющей ноги
3. По вращения мяча
4. По силе удара

Видеоматериалы иллюстрирующие данную классификацию размещены в части [Практика.](#)

Группировка ударов в футболе по определённым признакам позволяет целенаправленно проводить обучение, выбирая наиболее эффективные методы и средства, правильно ставить задачи в оперативном плане на тренировку в целом и на каждое упражнение в отдельности. А тактическое и стратегическое понимание целей и задач поможет планомерной и правильной тренировочной работе в течении активной фазе карьеры футболиста.

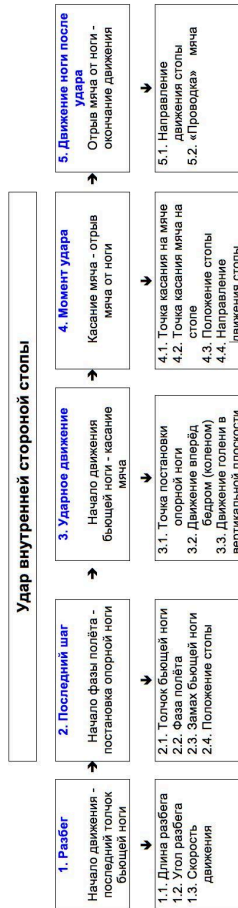
1.2. Структура удара внутренней стороной стопы. Фазы элементы и детали техники.

Оглавление

Рассмотрим удар щёчкой 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 несколько элементов (деталей). Назовём эту схему нанесения удара – базовой.

Конечно, все эти фазы и элементы «базового» Удара можно использовать только при определённых условиях: по неподвижному мячу, с разбега по прямой линии и хорошем последнем шаге, направляя мяч в конкретную цель. Но если удалось сформировать навык, автоматизм базового удара, то, его легко адаптировать к игровым ситуациям, когда какую-либо деталь базового удара невозможно применить. Тренер должен знать все тонкости техники удара, уметь видеть/вычленять отдельные детали, понимать их влияние на точность и силу удара.

Фазы, элементы и детали техники удара внутренней стороной стопы

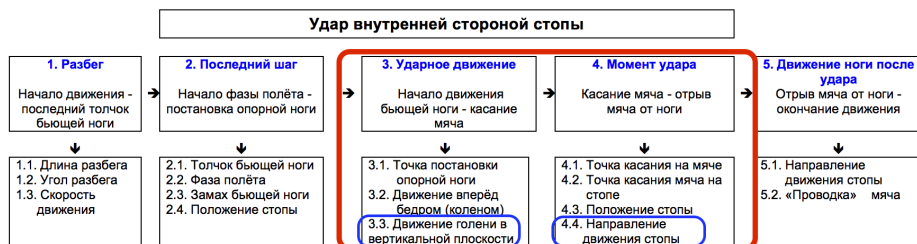


Для просмотра схемы крупно, кликнуть ➡ [здесь](#)

Выделим самые значимые элементы и детали.

Фазы, элементы и детали техники удара

внутренней стороной стопы



Пунктам 3.3. и 4.4. будет отдан приоритет тренировочных усилий. Для точности Удара необходимо как можно дольше сохранять перпендикулярное положение стопы по направлению к цели (5.1.).

Предлагаемый видеоролик даёт общее представление о биомеханике ударного движения и правильном расставлении акцентов при обучении.

Подборка различных упражнений, их зависимость от

этапа и периодов подготовки, методики обучения движениям, правильное расставление акцентов формирования навыков и умений подробно показаны в части Практика в соответствующих разделах.

Выделенные пункты это биомеханика (взаимодействие звеньев), но надо понимать что в движении есть ещё две важных составляющих части (два направления воздействия):

- **физиология движения** (обеспечение возможностей мышц, суставов, связок производить эффективность действия)
- **координация движения** (синхронизация биомеханического действия и КПД физиологических усилий)

II. Теория

[Перейти в Практику](#)

Оглавление.

Подготовка профессионального футболиста

В части Монографии «Теория» представлены 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.

Хотя главной целью Монографии является обучение технике удара внутренней частью подъёма, мы не должны забывать что любой технический приём имеет несколько составляющих это - техника выполнения, тактика использования, физиология процесса, психология применения. Только совокупность разных направлений обучения, совершенствования и развития даёт “на выходе” высокотехничного футболиста выполняющего на высоком уровне удар по воротам и передачу щёчкой.

2.1. Методика и технология обучения техническим приемам в футболе.

[Перейти в Практику](#)

[Оглавление](#)

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)

Отдельно надо выделить применение в процессе обучения современных информационных инноваций. Процесс обучения технике футбола должен базироваться на достижениях доступных в данное время и возможностью их применения в тренировочной деятельности. Статистика, видеофиксация, учёт социо-психологических факторов должны использоваться в тренировочной работе.

Технология, изложенная в Монографии, полностью отвечает изложенным требованиям.

Педагогическую технологию (ПТ) 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: высокотехнического, квалифицированного футболиста, способного играть на высоком уровне. Обучая юного футболиста техническим приёмам, во всех их многообразии, мы должны постоянно помнить, что формирование навыка (динамического стереотипа) является фундаментом для создания умения применять сами приёмы и их связки в игре, в различных игровых эпизодах.

Желание значительно увеличить эффективность индивидуально-группового метода обучения приводит нас к пониманию необходимости разделения всего объёма технических приёмов в футболе на две (достаточно условные) части: «Базовая техника» и «Техника позиции».

2.1.1. Базовая техника.

Перейти в Практика

[Оглавление.](#)

В понятие "Базовая техника" (смотреть ➡ [здесь](#)) попадают те технические приёмы, которые наиболее часто (в процентном соотношении ко всему арсеналу техники футбола) встречаются в игре, вне зависимости от того на какой позиции играют и в каком амплуа выступают применяющие их футболисты. Подобное разделение (ещё раз повторяю, условное) необходимо нам для того чтобы правильно составлять планы обучения технике футбола

юных футболистов. Технические приёмы сведены в группы, что позволяет определить внутри групповые приоритеты в распределении тренировочного времени.

Тренировочное время наиболее важный ресурс в руках тренера. Любой тренер Вам будет жаловаться что он не успевает сделать "то-то" и "то-то". А раз так, то надо уметь расставлять учебные задачи по определённому приоритету. Но прежде чем вдаваться в тонкости обучения и совершенствования технических приёмов, укажу на принципиально важные аспекты подготовки профессиональных футболистов.

1. Любая методика должна иметь своим результатом главную конечную Цель. Процесс подготовки футболистов растянут на очень длительный срок. Только через 10-12 лет упорных занятий футболом мальчик, а впоследствии юноша и далее молодой человек вплотную подойдёт к заключительному этапу своей подготовки, а именно - подписанию профессионального контракта.

Поэтому недоработки на начальных этапах подготовки, неправильно выбранная методика (путь), может значительно снизить эффективность получения максимального конечного Результата (**Цели и задачи. Результат.** Методическое

пособие. **Смотреть** ➞ [здесь](#).). Конечно, многое зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, но будет неправильным сбрасывать со счетов возможности технологий обучения, совершенствования и развития. Сначала определимся с принципиальным положением,

1. Вся базовая техника должна быть двуногой. Современные технологии/методики могут многое и вопрос эффективного обучения техническим приёмам отработан. Важен психологический аспект подготовки, глубокое понимание необходимости такого подхода в индивидуальной подготовки.

2. Принципы активных действий. При подготовке резерва для профессионального футбола мы должны исходить из понимания что только те действия футболиста на поле привлекают внимание тренеров команд, агентов, селекционеров, администраторов клубов, средств массовой информации (они создают имидж игрока) и так далее,

которые обеспечивают (или влияют) на командный результат отражённый на «табло».

Все технические приёмы и технико-тактические связки мы учим **с позиции "активных действий"** Принципы активных действий. Методическое пособие.

Смотреть ➞ [здесь](#)). [Принципы активных действий.docx](#)

Принцип активных действий неразрывно связан с принципом индивидуализации подготовки. Активные действия (при их универсальности) для каждого футболиста имеет сугубо практическое индивидуальное наполнение. Даже в рамках одной игровой позиции/амплуа могут быть отличия.

Оценивать способность футболиста к выполнению активных действий, динамику изменения этих способностей, предрасположенность игрока к активным действиям надо на протяжении всего периода профессиональной подготовки. В этом помогает Рейтинг активных действий.

2.1.1.1. Рейтинг активных действий.

Перейти в Практика

[Оглавление](#)

Активные действия подразумевают собой такой ряд выполнения технических приёмов/связок, которые обеспечивают:

1. Гол (удар в каркас ворот)
2. Голевой пас (передача, после которой забит гол)
3. Ключевой пас
4. Создание острого момента у ворот соперника (вне зависимости от результата)
5. Организация острой атаки (контратаки)
6. Создание ситуации приводящей к выше перечисленному (позволяют партнёрам реализовать/создать указанные действия)
7. Участие в комбинации при которой команда получает численное преимущество на определённом участке поля
8. Создание момента, когда после действий футболиста, партнёр имеет немного больше времени/пространства, для

обработки мяча, оценки игровой ситуации и принятия правильного решения.

Сформулируем главные Принципы которые необходимо соблюдать при обучении технике футбола.

Принципы обучения базовой технике:

- 1. Футболиста изначально надо готовить как двуногого.**
- 2. Точность (низкий процент брака) выполнения технического приёма должна быть на первом месте.**
- 3. Все технические приёмы и технико-тактические связки мы учим с позиции "активных действий".**

2.1.2. Техника позиции/игрового амплуа.

Оглавление.

Количество игровых позиций (игровых амплуа) в футболе зависит от различных точек зрения на тактику футбола и варьируется трёх (защитник, полузащитник, нападающий) до полутора десятков. Подробнее смотреть в цикле методических пособий “Техника позиции”.

В отличии от “базовой” техники, техника “позиции” в значительной мере индивидуальна. Даже в рамках конкретного расположения (расстановки) футболиста на футбольном поле.

Первая трудность с которой сталкивается тренер это **выбор игровой позиции, наиболее соответствующей конкретным индивидуальным качествам и способностям юного футболиста.**

Алгоритм решения этой трудности казалось бы

простой, чем раньше Вы определитесь с игровой позицией конкретного футболиста, тем больше у Вас будет тренировочного времени для набора того комплекса технических приёмов, которые наиболее оптимальны для Игрока на этой позиции. На самом деле это очень трудно, выбрать наиболее перспективное амплуа. Здесь помогут только знания, практический опыт, интуиция и так далее. Конечно бывают случаи когда склонности юного футболиста видны "невооруженным взглядом". Но "очевидность" может сыграть злую шутку, если не обратите внимание на какие-то индивидуальные особенности футболиста, которые потенциальны, но, допустим, проявляются "не сейчас". Поэтому не спешите с выводами.

Следующая сложность при создании нужного набора технических приёмов, это, как я уже писал, большое количество игровых позиций в современном футболе. Особенно если учитывать необходимость уметь совмещать близкие игровые позиции. И всё это должно наложиться на индивидуальные особенности игрока. Так что для определения набора "техника позиции" я могу предложить только общий алгоритм составления плана индивидуальных занятий. Технические приёмы, которые наиболее часто выполняют футболисты играющие на определённой позиции или относящиеся к амплуа игрока, выделяются в группу "техника позиции". Это тесно связано с создаваемой общей методикой обучения техническим приёмам в детско-юношеском футболе. А так как создаваемая методика «заострена» на конечный результат при максимальной реализации заложенных природой задатков (способностей, таланта) в юного футболиста, то возможность составить конкуренцию при «борьбе за контракт» является важной частью достижения реальных успехов для попадания в профессиональный футбол.

Овладение «техникой позиции» является важной частью обучения юного футболиста и является стратегической задачей подготовки игрока. В современном футболе очень жёсткая конкуренция. И пробиться в профессионалы можно только предъявив весомые козыри в самый важный момент, переход от юношеского футбола во взрослый. Не берём во внимание очень небольшое

количество исключительно талантливых (от природы) детей. Будем считать (условно) что таких 3-5%. Отбрасываем процентов 15 юношей которым по различным причинам не дано стать футболистами (хотя они и дошли до выпускного года) и получаем примерно 80% приблизительно одинаковых юношей. И вот из этой массы выпускников, надо чем-то выделиться, чтобы обратить на себя внимание тренера дубля, молодёжки, селекционера, агента и так далее. Если не удалось попасть в поле зрения специалистов, отбирающих молодых игроков для продолжения футбольной карьеры, шансы попасть в дальнейшем в «большой» футбол резко снижаются. А дальше надо выдержать конкуренцию уже среди взрослых футболистов. И для этого нужна индивидуальность, какие-то козыри, преимущества по сравнению с остальными претендентами на “место под солнцем”.

Сейчас мы говорим о технической подготовленности игрока. Молодой футболист участвует не в абстрактной конкурентной борьбе, а борется за определённую игровую позицию, с конкретными игроками в данной команде. Умение выполнять на своей игровой позиции отдельные технические приёмы и тактико-технические действия на высоком техническом уровне, стабильно и с небольшим процентом брака – важное качество игрока. И этому набору технических приёмов (связок) надо специально учиться. Выбатывать навык, который переходит в умение, выполнять приёмы наиболее часто встречающиеся у игрока определённого амплуа с наименьшим браком.

И чем раньше тренер (игрок) определится с наиболее перспективной игровой позицией, наиболее полно соответствующей физическим, физиологическим и социально-психологическим чертам личности юного футболиста и чем раньше они начнут «работать» над техникой позиции (определённым набором технических приёмов), тем выше шансы выиграть конкурентную борьбу за место в команде. В этом тренеру помогает учёт факторов, современных технологических инструментов, средств, которые являются неотъемлемой частью практической работы.

2.1.2.1. Статистика. Оценка и анализ техники Удара.

Статистическая обработка данных позволяет нам увидеть закономерности, тенденции и отклонения в данных. Позволяет проводить сравнения, делать выводы и принимать решения на основе имеющейся информации. Она также позволяет проверять гипотезы, определять степень связи между переменными и оценивать статистическую значимость полученных результатов. В целом, статистическая обработка данных является важным инструментом для исследования и понимания различных явлений и процессов.

2.1.2.2. Инструменты

2.1.2.3. Социо-психологические и
медико-физиологические факторы

2.2. Педагогические принципы обучения техническим приемам.

Оглавление

Соблюдение педагогических принципов обучения является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. В дипломе об физкультурном образовании чаще всего записана 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**.

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, тактике 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 индивидуализации

Оглавление

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». Тренировочная работа по подготовке профессионального футболиста ВСЕГДА индивидуальна. Даже когда она ведётся в какой-то структуре, в рамках командных занятий. Сам футболист (в первую очередь) и другие Участники процесса подготовки, должны иметь это в виду.

Эссе (аналитическое, критическое, аргументация, определение, сравнение)

2. Принцип систематичности и последовательности

Оглавление

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.

Система индивидуальной подготовки профессионального футболиста является фундаментом роста спортивного мастерства.

Умение составить оперативный и стратегический план работы над частями и элементами техники удара в различные периоды и этапы подготовки, и способность тренировать систематично и последовательно - признак профессионализма детского тренера.

Выбрать конкретный оперативный план работы Вам поможет Схема на которой можно выбрать нужный период/этап подготовки и важные для этого направления развития и обучения.

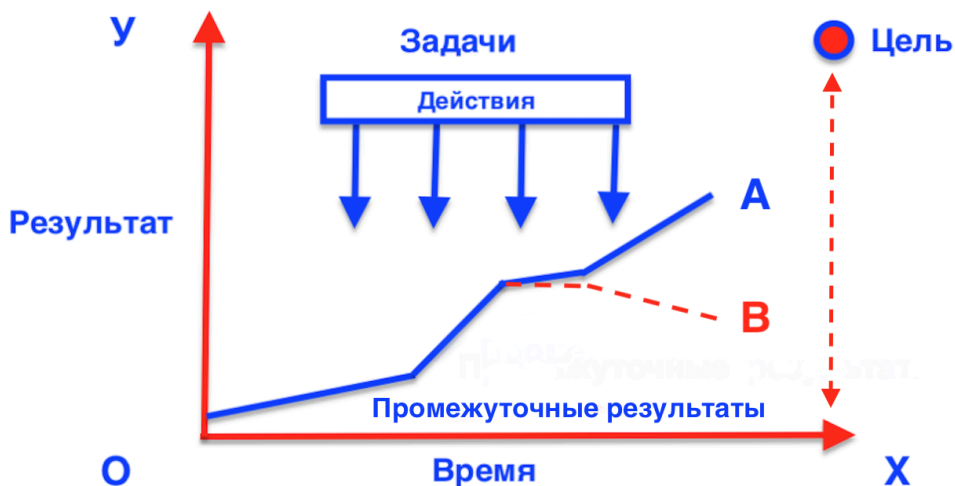
3. Принцип постановки Целей и задач

Оглавление

В футболе процесс подготовки профессионального игрока растянут почти на пятнадцать лет. Без правильной постановки Целей и задач можно выбрать не самые оптимальные методики тренировочной работы.

В связи с этим очень важно иметь возможность соотносить конечную Цель подготовки - профессиональный контракт и промежуточные (на этапы и периоды) цели и задачи.

Цели, задачи подготовки. Результат.



4. Принцип конкуренции

Оглавление

Футбол среда повышенной и очень жесткой конкуренции. Более того, конкуренция в футболе действует всегда, начиная с первых организованных занятий (тренировок). Сначала отсеиваются более “слабые”, по правилам “естественного отбора”, затем уже включаются механизмы конкурентной борьбы между потенциально равными игроками.

Важно вовремя подключить возможности “активной демонстрации своих преимуществ”. Об этих Принципах я уже упоминал ранее. Чем выше футболист поднимается в уровне команд, в которых он играет или с которыми они

состязаются, тем более сильные конкуренты/партнёры ему противостоят. И надо выделяться на их уровне.

5. Принцип доступности и посильности

[Оглавление](#)

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 тренеры думают, что давая трудное движение или задание повышенной сложности в тренировке, они повышают техничность игрока. Это заблуждение.

6. Принцип эффективности.

[Оглавление](#)

Одной из основных задач в работе тренера, является обеспечение эффективности (КПД, коэффициента полезной деятельности) занятия, микро и макроциклов. Эффективность тренировочного упражнения достигается не только работой над формированием биомеханики движения, но и с помощью различных организационных усилий.

7. Принцип мотивации

[Оглавление](#)

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, то это сильно мотивирует на продолжение упорных тренировок. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и проследивать 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 это 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).

8. Принцип минимизации

Оглавление

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 «поддержание 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, например, Удару подъёмом на дальность. 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 обучении 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.

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

9. Принцип концентризма

Оглавление

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.

10. Принцип связи теории с практикой.

Оглавление

Всё, что Игрок изучает в ходе учебно-тренировочного процесса, делается не из теоретического интереса и праздного любопытства, а с единственной главной целью – применения знаний и умений 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.

11. Принцип прочности.

Оглавление

Принцип прочности предполагает устойчивое выполнение освоенного технического приема во все более усложняющейся обстановке. Поэтому после 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.

Ещё одним примером важности принципа прочности является низкий процент брака при выполнении отдельного технического приёма. Стабильное и качественное выполнение технического приёма яркий показатель мастерства футболиста. Прочность освоения технических приёмов динамический фактор. Он проверяется игровой

практикой. Следя за статистикой длительного анализа выполнения технического приёма в играх и соревнованиях

12. Принцип взаимосвязи различных направлений развития и обучения.

[Оглавление](#)

Обучение техническим приемам нельзя проводить в отрыве от других направлений тренировочной работы. Только их гармоничное и своевременное сочетание позволит добиться высоких результатов обучения.

Подробнее в главе 2.6.

13. Принцип разумной достаточности

[Оглавление](#)

Всегда существует опасность впасть в крайность и что-либо делать или очень много (излишне) или недостаточно. Поясню на примере. В футболе важно физическое качество «Гибкость и подвижность суставов». Но этими качествами нельзя увлекаться. Футболисту не нужна гибкость просто необходимая для другого вида спорта (например, гимнастика). Значит надо вовремя остановиться в усиленной работе над развитием этих качеств, когда полученный уровень закроет нужное применение при обучении какому-либо техническому приёму. На каком-то этапе качества надо не развивать дальше, а просто «сохранять» достигнутый уровень (что требует значительно меньшего временного ресурса).

Разумная достаточность требуется и при формировании различных “наборов” в группы технических приёмов для работы по их обучению и совершенствованию.

14. Принцип наглядности.

[Оглавление](#)

Выделим этот принцип как необходимый в практической тренировочной работе. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Это девиз принципа наглядности. Но надо помнить что “один раз увидев надо десять тысяч раз повторить”. Конечно, тренер показывает (сам или посредством лучшего игрока) как надо выполнять тот или иной вариант Удара. Но на теоретических занятиях

можно и нужно показывать видеоролики, фотоматериалы, выполнения таких вариантов лучшими мировыми игроками. Выделим два направления применения принципа наглядности:

2.2.14.1. Показ игроку применения/исполнения технического приёма “звездой” или игроком высокого класса. Вот пример для демонстрации “правильного” выполнения футболистами высокого уровня как передачи, так и удара по воротам Щёчкой.

2.2.14.2. Показ и анализ выполнения футболистом технического приёма/технической связки в тренировках и соревнованиях.

Современные информационные технологии позволяют значительно повысить эффективность тренировочных занятий. Один из инструментов, это анализ и оценка действий игрока на основе видео материалов.

Видео анализ. Принципы. Алгоритмы. Акценты.
Методическое пособие. [Смотреть здесь.](#)

2.15. Принцип воспроизводимости и повторяемости.

[Оглавление](#)

Этот принцип рассмотрим как необходимый для оценки вышеизложенных принципов обучения.

Методики должны отвечать двум параметрам - **воспроизводимость и повторяемость**.

Повторяемость - тренер, применяя конкретный метод обучения какому-либо техническому приёму, и получая качественный результат с одним воспитанником, может повторить его и с другим своим учеником. Но применяемый метод может быть **«авторским»**. То есть его не может повторить со схожими результатами другой тренер.

Поэтому методика должна соответствовать и другому качеству – **воспроизводимость**.

Воспроизводимость обучения означает, что результаты, полученные с помощью данного метода, должны быть получены повторно с высокой степенью надежности при повторении разными тренерами. Приведённый ниже видеоролик иллюстрирует действие принципа повторяемости и воспроизводимости.

2.3 Формирование динамического стереотипа.

Оглавление

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.

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 рефлексy 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 формируется единая система, имеющая специфическую последовательность рефлекторных реакций, т.е. ранее разрозненные рефлексy 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.

Переходя к технике Удара, важно соблюдать определённые условия, повышающие эффективность обучения.

2.3.1. 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. Постоянно усложняющиеся условия, по мере усвоения материала
5. Обязательная постановка целей для визуального и наглядного подтверждения результата Удара

Рассмотрим подробнее каждое из Условий формирования динамического стереотипа с точки зрения практической работы.

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.

Данное условие выполнения удара/передачи щёчкой при обучении осложнено тем, что юный футболист начинает применять его практически с первых тренировок, когда из-за маленького возраста невозможно проводить целенаправленное обучение. Поэтому к 8-9 годам игрок уже подходит с определённым багажом автоматизма движения с уже сложившимся стереотипом, чаще всего не отвечающим «правильной» биомеханикой. Эту проблему нужно изначально понимать.

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. 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.

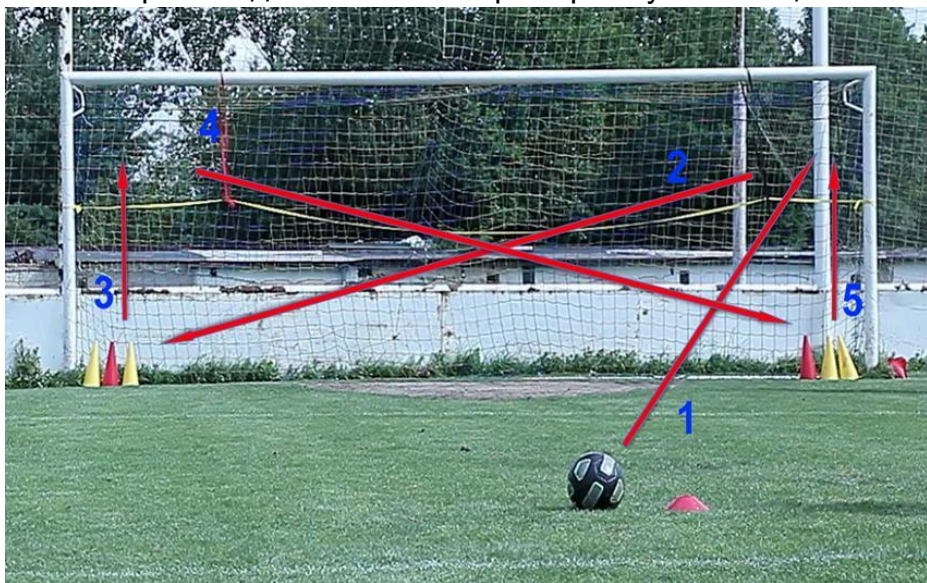
4. Постоянно усложняющиеся условия

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.

5. Обязательная постановка целей для визуального и наглядного подтверждения результата Удара

Применение визуальных целей, особенно на ранних этапах обучения техническим приёмам значительно повышает эффективность процесса обучения. Потому что включается врождённая способность человека оптимизировать движение. Вот пример визуальных целей.



В воротах лентами и конусами размечены цели в которые надо попасть каким-либо, обозначенным тренером, ударом. Например, игрок должен ударом щёчкой сбить конусы в точках 3 и 5. Результат удара сразу виден. То есть подсознательно коррелируется точность движения и результат.

Если мы внимем 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

2.15. Принцип воспроизводимости и повторяемости.

[Оглавление](#)

Этот принцип рассмотрим как необходимый для оценки вышеизложенных принципов обучения.

Методики должны отвечать двум параметрам - **воспроизводимость и повторяемость**.

Повторяемость - тренер, применяя конкретный метод обучения какому-либо техническому приёму, и получая качественный результат с одним воспитанником, может повторить его и с другим своим учеником. Но применяемый метод может быть **«авторским»**. То есть его не может повторить со схожими результатами другой тренер.

Поэтому методика должна соответствовать и другому качеству – **воспроизводимость**.

Воспроизводимость обучения означает, что результаты, полученные с помощью данного метода, должны быть получены повторно с высокой степенью надежности при повторении разными тренерами. Приведённый ниже видеоролик иллюстрирует действие принципа повторяемости и воспроизводимости.

<https://youtu.be/RCJht43okx8>

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 технический приём в игровой и соревновательной деятельности. 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

Оглавление

Спортивная **тренировка** – это многократное регулярное выполнение определенного комплекса спортивных **упражнений** для достижения более высокого результата, а также обучение спортсмена определенным техникам и тактикам. Цель спортивной **тренировки** состоит в подготовке спортсмена к профессиональным спортивным соревнованиям. Применительно к данной Монографии, Цель сформулируем следующим образом:

- формирование автоматизма движения звеньев бьющей ноги
- перевод движения в навык
- формирование умения применения навыка в соревновательной деятельности

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 двигательные 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) 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 (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 неправильным планированием. Поэтому задача повышения эффективности учебно-тренировочных занятий по обучению технике 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

[Оглавление](#)

Количественные параметры Условий выведены мной эмпирическим путём и являются моей личной рекомендацией. В зависимости от конкретного

технического приёма, условий занятий, индивидуальных особенностей игрока, целей и задач количественные параметры могут меняться.

Условия, при которых 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 x 10, 6 x 5)
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. Это полезно делать в паузе между Ударами.
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)

Оглавление

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 ударом 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 3 x 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 80-100 «правильных» ударов, только тогда можно считать тренировку полноценно «обучающей». Но цифру в 30 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.

Важнейшее 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 между Ударами. Пока игрок готовится к новому удару тренер может делать короткие подсказки. Затем небольшой перерыв между сериями, во время которого уточняется упражнения, или повторное объяснение 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, а другими педагогическими средствами и методами.

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

эмоциями.

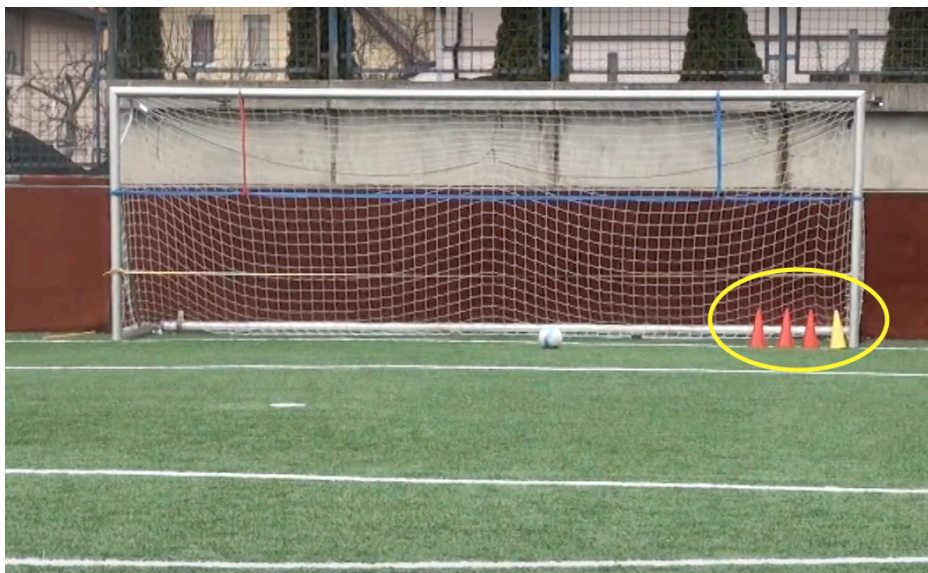
Во-вторых, «спрятав» основную часть упражнения в предварительных действиях и каких-то движениях после выполнения главного задания (которые можно менять без ущерба обучаемости). При этом, конечно, надо следить за тем, чтобы эти изменения в упражнении не влияли на выполнение главной задачи.

6. Должна соблюдаться общая структура движения

Сосредотачивая внимание Игрока на каких-либо отдельных элементах и 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, конусы поставленные нижнем углу ворот, которые надо сбить.



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.

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 повторения 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 планомерно 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 Пособии посвящена отдельная глава. ссылка

10. В недельном тренировочном цикле на начальном этапе обучения конкретному техническому приёму должно быть запланировано решение задач по нему не менее чем в 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. Поэтому я советую проводить подряд 2-3 недельных цикла с постановкой одинаковых задач по обучению.

2.5.3. Эффективность обучающей тренировки

Вопрос эффективности обучения техническим приёмам является одним из самых важных в методике обучения и совершенствования. Коэффициент полезного действия упражнения (как основного средства тренировочной работы) в своей сути крайне индивидуализирован. В зависимости от поставленных задач и целей воздействия одно и тоже упражнение (связок, действий) могут по разному воздействовать на конкретного футболиста. Как с точки зрения повышения мастерства, так и с точки зрения отрицательных результатов. Между этими крайними точками шкалы ценности и лежат реальные значения тренировочного воздействия. Задача тренера видеть тенденции развития и моделировать конкретные условия (режимы, акценты, средства и т.д.) для повышения КПД и эффективности применительно индивидуальным способностям, особенностям, психологическим характеристикам конкретного футболиста. Это сложная задача, требующая не только знаний и умений тренера, но и терпения, систематичности и настойчивости.

В практической тренировочной деятельности значение имеют все изложенные в Монографии как в главе Теория, так и в главе Практика методические принципы, средства, способы и формы обучения. В разные этапы подготовки профессионального футболиста значение каждого из них разные уровню воздействия, но совместно дают обязательный положительный и синнегрированный эффект.

2.6. Принцип обучения

«единство: техника - физические качества – тактика»

Оглавление

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.

В футболе существует понятие “игровой эпизод”.

Игровой эпизод решается (осуществляются) выполнением определённых технических приёмов, по решению каких-либо тактических задач. Выделим два вида взаимодействия “Технико-тактические связки” и “Тактико-технические действия” (ТТС и ТТД). Пока у игроков небольшой арсенал технических приёмов, основной тип это ТТС. Это логично. Футболист/тренер могут перед игрой ставить какие-то тактические задачи, например, осуществление перевода игры с фланга на фланг, по диагонали. Но в арсенале игрока нет стабильного навыка (умения) выполнения длинной передачи. Значит подобное тактическое задание ничто иное как “пустая хотелка”. ТТС это баланс между тактическим желанием и реальным техническим умением. По мере роста технического мастерства футболиста, появляются новые возможности для принятия тактических решений.

Многие специалисты в игровых видах спорта (и я присоединяюсь к их мнению) считают, что до 7-9 лет (зависит от специфики вида спорта) не стоит целенаправленно работать над отдельными техническими приёмами. В младшем возрасте, в связи с недостаточной способностью ребёнка правильно воспринимать движение по частям, занятия по отработке правильного выполнения деталей (элементов) технического приема недостаточно эффективны. 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 при выполнении “штрафного” задачу, перед ударом посмотреть на ворота и определить положение вратаря, сделать паузу, 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.

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.

Поэтому, в практической части Пособия 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. При этом, ловкость определяется как комплексное качество, в которое входят:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцированных 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, связок, наиболее полно задействованных при выполнении технических приемов. Это, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, поясничный отдел позвоночника.

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. В основном используем метод целостного упражнения.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. При начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники также используется данный метод. При обучении сложным действиям используют «подводящие» упражнения: структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Применяют методические приемы, облегчающие выполнение упражнения: разметку, исключение отдельных самостоятельных деталей, помощь и облегчение внешних условий и др.

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 связкам. 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 (14-16 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 действий, 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. Приоритет тактическое решение под которое выбирается (автоматически/интуитивно) необходимый технический приём/связка.

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»

Обучение тактическим действиям одна из самых сложных задач стоящих перед тренером.

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, физиологических, 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.

[Оглавление](#)

Процесс подготовки профессионального футболиста занимает несколько лет и проходит различные периоды и этапы. Приводимая ниже таблица показывает этапы и периоды процесса обучения технике удара Щёчкой. По таблице легко увидеть чем надо заниматься в отдельный период времени, как расставить акценты в постановке задач, понять какие алгоритмы использовать, выбрать правильные средства и способы обучения.



Смотреть **Крупно.**

Этапы и периоды подготовки

3.1.1. Общая периодизация обучения.

В отличие от сложнокоординационных видов спорта и других спортивных игр, футбол имеет свою специфику обучения техническим приёмам (элементам). Это связано с тем, что как только ребёнок (независимо от возраста) получает мяч в ноги, а напротив соперник и ворота, он начинает ИГРАТЬ в футбол. А кто больше забил голов, тот и победил. Поэтому сразу и на полную мощность включается врождённая способность человека оптимизировать движение, в процессе игры осваивать те или иные навыки.

[Перейти в Практику.](#)

3.1.1.A. Период естественного формирования навыка Удара во время игр и упражнений.

3.1.1.B. Период начала целевого обучения

3.1.1.C. Период развития навыков

3.1.1.D. Период адаптации навыка к игровым ситуациям.

3.1.1.E. Период конкурентности навыка в профессиональных соревнованиях и играх.

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 или просто индивидуальные особенности выполнения технического действия. 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 таким талантам не надо применять. Наоборот, именно из таких Игроков можно воспитывать высоко техничных футболистов. 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 целенаправленная тренировочная работа по обучению Удара обретёт необходимую эффективность. Специфичность удара/передачи щёчкой заключается в том, что с самой первой игры/тренировки ребёнок начинает использовать этот технический приём. Но это не значит что не надо начинать обучение с удара по неподвижному мячу. Наоборот, если мы пропустим/игнорируем упражнения с неподвижным мячом (типа, *мы в игре и так уже спокойно делаем передачу щёчкой*) это будет серьёзным методическим упущением.

На этапе начального обучения Удару мы не отвлекаем внимание Игрока на обучение отдельных элементов и деталей техники. Это задача последующего этапа.

2.7.3. Развитие

Этап развития умений и навыков Удара щёчкой начинается с 9 - 10 лет и длится до 20 лет.

Тренеру важно уловить тот момент, когда надо переходить с удара по неподвижному мячу в упрощённых условиях к более сложным вариантам упражнений. 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.

2.7.4. Совершенствование

Футбол полон сбивающих факторов. И если в тренировке, при выполнении стандартного положения можно сохранять структуру движения и полностью положиться на автоматизм, то в игровых ситуациях на первое место выходит способность адаптации (изменения) движения к новым условиям его выполнения.

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

1. Помехоустойчивость техники удара/передачи

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.

2. Компенсационные (приспособительные) способности к изменению структуры движения при неожиданном изменении условий движения

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.

Этап совершенствования профессионального футболиста предъявляет тренеру повышенные требования к индивидуализации тренировочного процесса. Но есть общие подходы к организации упражнений.

Первое. Упражнения по совершенствованию технического приёма должны быть максимально приближены к соревновательным условиям. Более того, эти упражнения должны быть сложнее чем бывают в игровой ситуации. Упражнения надо “строить” так, чтобы игрок испытывал повышенные трудности и преодолевая их совершенствовал свои технические возможности.

В этом тренеру поможет умение менять условия организации упражнения, предъявлять к игроку повышенные требования по качеству выполнения движения, нацеливать на максимальную быстроту и так далее.

Переход на практическое применение

Моделирование упражнений

2.7.4.1. Общие для всех проблемы.

Проблемы с которыми сталкивается тренер и футболист, при моделировании упражнений носят:

2.7.4.1.1. Психологический характер.

2.7.4.1.1.1. Преодоление сопротивления партнёров к требованию усложнению выполнения технического приёма. Более сложный приём приводит партнёра к увеличению брака. Что вызывает у него негативное отношение к сложному приёму.

2.7.4.1.1.2. Преодоление внутренней потребности игрока сделать партнёру удобную передачу. Подсознательно игрок старается сделать удобную передачу партнёру чтобы избежать негативной оценки его действий.

2.7.4.1.2. Организационные факторы.

Организовывая упражнение с определёнными целями и задачами, тренер сталкивается с проблемами:

2.7.4.1.2.1. Неоднородность технической подготовки участников упражнения.

В разделе Практика есть видео ролик комплексного упражнения на тему обучения удару щёчкой. На позиции “короткая передача партнёру для обработки (приёму) мяча” только один игрок стабильно делает сильную и точную передачу. Остальные на этой позиции очень часто пасуют или слабо или неточно. Партнёры не получают достаточного количества “тренирующих” движений. Эффективность упражнения значительно снижается. Вывод. Надо подбирать группы примерно равного технического уровня (для данного технического приёма).

2.7.4.1.2.2. Часть в упражнении участвуют игроки которые по различным причинам, мало используют в соревновательной деятельности какие-либо технические приёмы. Это тоже организационная проблема. Надо отбирать для данного упражнения заинтересованных игроков.

2.7.4.1.3. Ограничения целостности игрового эпизода.

Футбол это непрерывная цепочка действий. Вырывая упражнение из контекста игровой логики Вы снижаете эффективность упражнения. В игре футболист после выполнения технического приёма должен принять какое-либо тактическое решение и продолжить игровой эпизод. На этапе совершенствования отсутствие “последствия” серьёзный недостаток. Продолжению эпизода надо обязательно учить (вырабатывать навык).

2.8. Результат Удара

[Оглавление](#)

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.

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 обучения и повторяйте его регулярно.

Результат выполнения удара является, наряду с правильной структурой движения, главной задачей тренировки. Цель должна быть реальной и достижимой.

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

Оглавление

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
- демонстрация наглядных видео и фото материалов
- показ Тренера (лично или лучшим игроком) как нужно выполнять вариант Удара

- 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 знания. 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.

Обращаю Ваше внимание что, в контексте нашей Монографии предлагаемая **классификация упражнений акцентирована на обучение техническим приёмам.**

2.9.1. Подводящие упражнения

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. 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.

2.9.3. 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.

В подготовительные упражнения можно вносить элементы техники. Мы одновременно влияем и на физические качества (подвижность суставов) и на правильное движение при ударе по мячу контролируя положение стопы.

Упражнение применяется в разминке.

2.9.4. Обучающие упражнения.

Это самый важный раздел для наших задач. Поэтому мы выделим несколько групп обучающих упражнений и будем их описывать по отдельности. Про сами обучающие упражнения в общем можно более подробно почитать в разделе

2.5. Обучающая тренировка в главах

2.5.1. Условия выполнения технического приёма

2.5.2. Обучающие упражнения (тренировки).

В части **III. Практика** я разберу и на примерах покажу как использовать различные группы обучающих упражнений для повышения эффективности учебного процесса.

2.9.4.1. 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. Моделирование имитационных упражнений максимально приближенных к игровым ситуациям сложная задача.

В различные периоды подготовки, естественно, применяются разные подходы к моделированию упражнений, в зависимости от поставленных учебных задач.

2.9.4.2. Ситуационные упражнения.

Эта группа упражнений ещё больше приближается к игровым ситуациям. В самих условиях упражнений этого типа заложена неопределённость и вариативность в продолжении эпизода. Вот пример такого упражнения. Тренер находится на линии ворот. Игрок на уровне одиннадцати метровой отметки. Неподвижный мяч. Игрок начинает двигаться к мячу с задачей нанести удар по воротам в правый или левый угол ворот. Тренер, до нанесения удара делает движение вправо или влево. Игрок должен ударить в угол противоположный движению тренера. То есть, игрок должен учесть изменение в игровой ситуации и выбрать/изменить решение – в какой угол ворот ударить.



Это упражнение имеет множество вариантов, которые усложняют его выполнение. Выполнение упражнения в движении, с разного расстояния, с пассивным/активным сопротивлением, с вратарём, с конусами, в углах ворот, которые надо сбить и так далее. Но главное, развитие у игрока умения мгновенно принимать/менять решение остаётся.

2.9.4.3. Комплексные упражнения

Есть упражнения когда в одних организационных рамках выполняют несколько задач. Чаще всего это задачи из разных разделов подготовки. Например, развитие скорости (скоростной выносливости) при совершенствовании удара щёчкой. Игрок совершает пять рывков (развитие скорости) и три удара щёчкой по воротам (точность удара).



В зависимости от поставленных задач в этом упражнении можно тренировать разные стороны физической подготовки (проявлений скорости). Увеличили расстояние от мячей до конуса и добавили количество мячей и вот уже можно говорить о развитии скоростной выносливости. Ввели соревновательную составляющую и можно говорить о адаптации техники Удара к игровым ситуациям.

2.9.4.4. 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 позволяют 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.

2.9.4.5. 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. При совершенствовании технических приёмов надо больше внимания уделять точности их выполнения или другими словами работать над снижением брака при их выполнении. Именно точность выполнения технического приёма выделяет игроков высокого класса. Вот пример упражнения, в котором поставленная задача (сбить конус) заставляет футболиста концентрировать внимание на правильном движении. Даже небольшое отклонение от правильного направления удара, на которую в другой ситуации игрок и не обратит внимание, сразу демонстрирует и тренеру и самому игроку об ошибке в техническом приёме.



Совершенствование точности удара. Сбить конус.

Говоря об упражнениях мы не можем не затронуть в общих чертах само занятие/тренировку, состоящую из разных упражнений. Есть несколько подходов к планированию основной части тренировки на которой решают **задачи обучения и совершенствования техники футбола.**

2.10. Биомеханика удара.

[Оглавление](#)

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 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, обладающие очень сильным ударом, большой мышечной силой не отличаются. Но они умеют сообщать большую скорость ударяющему сегменту, и в момент удара взаимодействовать с 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 рассчитаны как произведение массы звена на его ускорение) означает лишь одно - предупредительное 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 мячом.
- 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 60-80%. Правильная биомеханика ударного движения, скоординированное взаимодействие всех звеньев тела футболиста, значительно повышает точность и силу удара.



2.11. Проблемы «слабой» ноги.

Оглавление

Конечно, для удара внутренней стороной стопы, проблема «слабой» ноги, стоит менее остро чем для многих других ударов и технических приёмов. Это связано с тем, что во многих упражнениях в футболе сама ситуация заставляет игроков использовать «слабую» ногу. Например, игра в «квадрате» с ограниченным количеством касаний. Но без целенаправленной работы над «улучшением» слабой ноги, навык у игрока неустойчивый и в сложных ситуациях значительно повышается процент брака в исполнении.

Важно!

При обучении технике удара внутренней стороной стопы (щечкой), на первых этапах подготовки “слабая нога” тренируется (с точки зрения распределения тренировочного времени) с преимуществом в 10-15% в её пользу.

Это касается всех аспектов тренировочного воздействия (включая физическую подготовку).

Общая теория.

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.

Конечно, для удара внутренней стороной стопы, проблема «слабой» ноги, стоит менее остро чем для многих других ударов и технических приёмов. Это связано с тем, что очень многих упражнениях в футболе сами ситуация заставляет игроков использовать «слабую» ногу. Например, игра в «квадрате» с ограниченным количеством касаний. Но без целенаправленной работы над «улучшением» слабой ноги, навык у игрока неустойчивый и в сложных ситуациях значительно повышается процент брака в исполнении. Поэтому данная глава актуальна и необходима.

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».

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, построенного 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 «двуновость» 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 «последнюю» 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 внутренней стороной стопы (щёчка), 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 освоению 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.

Так же надо учитывать и то обстоятельство, что иногда (это касается более старших детей/юношей) надо начинать разучивать и совершенствовать какой-либо удар именно со «слабой» ноги. Это актуально в том случае, если у «сильной» ноги в данном техническом приёме уже есть заученные ошибки на уровне автоматизма.

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 общепризнано) 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.

[Оглавление](#)

Конечно, для удара внутренней стороной стопы, проблема «слабой» ноги, стоит. Когда мы говорим о стратегическом планировании обучения удару внутренней стороной стопы, то в первую очередь это касается распределения тренировочного времени в годовых и месячных циклах.

Поэтому выделим две стратегические задачи планирования.

2.12.1. Последовательность обучения различным видам Удара.

В идеале, после окончания футбольной школы Игрок должен владеть (применять в игре) основные варианты Удара.

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 различным вариантам технического приёма надо переходить только после создания динамического стереотипа биомеханически правильного Удара.

В дальнейшем можно совмещать одновременное обучение двум и более разным вариантам Удара 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 ударами, для кого-то более оптимально идти в обучении последовательно. На этапе развития навыка в одной серии можно соединять разные удары.

Конечная, стратегическая цель обучения удару внутренней стороной стопы – уверенное владение всеми вариантами удара обеими ногами и умение применять эти умения в игре.

2.12.2. Последовательность обучения фазам и элементам Удара.

«Цена» каждой фазы удара и элементов их составляющих в окончательном результате движения, естественно, не равны. Следовательно, и при обучении надо уделять большее внимание наиболее важному 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.

Исходя из этого принципа, расположим элементы и детали движения в приоритетном, для обучения, порядке.

Подробнее, с подбором упражнений по каждому элементу будет изложено в части Практика.

2.12.2.1. Точка на стопе, которой наносится удар

К этому элементу мы проявляем наше пристальное внимание потому что касаясь мяча разными точками на

стопе, мы совершаем удары с разной степенью риска ошибка. И если на это не обращать внимание, то получится, что в одном и том же движении мы формируем навык разной степени качества. Это серьёзная методическая ошибка. Фото ниже показывает что точки 1, 2, 3, наиболее надёжные с точки зрения возможных ошибок. В то время как при касании мяча точкой 5 ошибка (срезка, кик) практически неизбежна.



2.12.2.2. Движение бедра и «вращение» голени

Крайне важно выработать у Игрока способность чувствовать степень напряжение мышц, контролирующих голеностопный сустав. Начинаем это с звена «стопа-голень».

Для того чтобы удар щёчкой был сильным (мяч летит быстро) необходимо совершать вращательное движение голенью по вертикали. Замах и ударное движение осуществляется с оттянутым носком и только в самый последний момент делается резкий разворот стопы,

перпендикулярно направлению удара. Только так можно придать движению дополнительную скорость. Это особенно актуально, если игровая ситуация не позволяет сделать "длинный" замах перед ударом.

Именно вращательное движение голени в момент удара по мячу, в сочетании с касанием мяча в районе пятки и при правильной проводки мяча позволит сделать удар и сильным и точным. Вот ещё фото грамма выполнения удара щёчкой, с акцентом на вертикальное движение голени. Тренер должен научиться «видеть» элементы техники удара Игрока, в данном случае - точку постановки опорной ноги, чтобы понимать природу совершаемых ошибок.

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

Как я уже писал мы делим целостный технический приём на его составные части только для облегчения понимания как эти детали должны правильно выполняться. Но на практике часто невозможно разделить два элемента выполняемых практически параллельно друг другу. Слишком короткое время их отделяет или они «накладываются» друг на друга. Поэтому два элемента «точка удара на мяче» и «постановка опорной ноги» очень тесно связаны между собой. Это хорошо видно на примере Удара по летящему мячу. Стоит только не правильно поставить опорную ногу (значительно не доходя до нужной точки), как ошибка в точности удара неизбежно, как бы Вы не старались попасть в «нужную» точку на мяче. Поэтому при отработывая умение попасть стопой в нужную точку на мяче, тренер должен одновременно ставить Игроку задачу «правильно» поставить опорную ногу.

2.12.2.4. 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.

2.12.2.5. 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.

2.12.2.6. Точка постановки опорной ноги

При постановки опорной ноги при Ударе, направление опорной ноги совпадает с направлением удара (по возможности конечно же). Этот элемент (постановка опорной ноги) так же значительно влияет на точность передачи/удара.

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.



2.12.2.7. 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.

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

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).

2.13. Этап развития.

[Оглавление](#)

Этап развития в детско-юношеском футболе самый важный. Именно в это время создаётся устойчивый навык выполнения технических приёмов, формируется стабильный динамический стереотип, происходит адаптация к выполнению технического приёма в сложных игровых ситуациях на фоне соревновательной деятельности. На этом этапе проявляются индивидуальные особенности футболиста, выявляются конкурентные преимущества, позволяющие выигрывать борьбу за попадание в команду, основной и стартовый состав

Примерный период этапа развития - от 12 до 16 лет. Считаю что это время, Игрок может овладеть достаточным уровнем автоматизма (навыка) выполнения основных элементов и деталей Удара, чтобы приступить к (приоритетно) решению тактических задач. 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 амплу и во «взрослом» футболе он будет на ней играть.

Что и как делать в этот возрастной период с точки зрения индивидуальных тренировок.

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 амплу, 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 амплу имеет набор технических приёмов (или набор последовательных технических действий – «связок»), которые наиболее часто используются игроком данной позиции. Техничко-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 растёт как футболист. Проиллюстрирую это примером. Игровая позиция – центральный полузащитник (не вдаваясь в уточняющие детали). Техничко-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 – короткая/средняя передача мяча на лево/право 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 «техничко-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. Проблема этого этапа в том, что на дополнительных занятиях уже нельзя работать только с конкретным юношей. Нужна хоть и небольшая, но группа учащихся, объединённая общей задачей.

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.

2.14. Мотивация занятий.

Оглавление

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 тренировках 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 обеих ног, по воротам и целям в поле. С разных расстояний и условий. Эти начальные цифры помогут Вам показывать прогресс Игрока

в освоение техники 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», «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.

III. Практика.

3.1. Методика и технология обучения техническим приемам в футболе.

[Оглавление.](#)

[Теория.](#)

Практически всё написанное в разделе **Теория** может и должно применяться на **Практике**. Сложность заключается в том, что нет рецептов тренировочной работы подходящих всем футболистам. Но существуют общие подходы к процессу обучения Удару, которые находят уже конкретное применение и наполнение в индивидуальном подходе.

3.1.1. Общая периодизация обучения.

3.1.1.A. Период естественного формирования навыка Удара во время игр и упражнений.

[Оглавление.](#)

[Теория.](#)

3.1.1.B. Период начала целевого обучения

[Оглавление.](#)

[Теория.](#)

3.1.1.C. Период развития навыков

[Оглавление.](#)

[Теория.](#)

3.1.1.D. Период адаптации навыка к игровым ситуациям.

[Оглавление.](#)

[Теория.](#)

3.1.1.Е. Период конкурентности навыка в профессиональных соревнованиях и играх.

Оглавление.

Теория.

В каждом отдельном случае тренер должен интерпретировать общий алгоритм обучения и совершенствования технического приёма в рамках индивидуальных способностей футболиста, особенностей социальных и материальных возможностей системы обучения, задач и целей поставленных как самим тренером, так и структурами управления, интересами государства, Участниками (родители, агенты, скауты) и так далее.

3.2. Базовая техника

Базовая техника это набор технических приёмов которые лежат в основе/фундаменте общего технического арсенала профессионального футболиста. Удар/передача внутренней стороной стопы (щёчка) входит в этот набор.

Подробнее о Базовой технике читайте по ссылке.

Методическое пособие. **Базовый Удар - проводкой.**

Удар внутренней стороной стопы, описанный в данной Монографии можно смело отнести к базовой технике, потому что им пользуются все футболисты вне зависимости от игровой позиции и амплуа.

В разделе 2.1.1. Монографии на схеме Удара щёчкой показаны элементы техники которые требуют отдельного и планомерного обучения для формирования умений и навыков этого Удара.

3.2.1. Общие подходы к организации процесса обучения, развития и совершенствования техники Удара щёчкой

Оглавление

Приводимые в Монографии общие алгоритмы обучения являются примерами позволяющими наглядно увидеть тот или иной методический приём, способ обучения, средство повышения эффективности и так далее. И на

основании этих примеров (образцов, прототипов, инструментов, подходов, рецептов и т.д.) создавать свою версию обучения и совершенствования техники футбола для конкретного игрока.

Удар щёчкой один из самых часто используемых технических приёмов в играх и тренировках. А раз Удар часто повторяется, то им овладевают на том или ином уровне практически все игроки. И создаётся впечатление что специально заниматься обучением удару "щёчкой" и не надо. Всё просто и привычно. И в этом заключается большая проблема, ведь над обучением этому Удару **надо трудиться и долго, и планомерно**. И над формированием навыка/автоматизма выполнения элементов и деталей техники, и над точностью (в первую очередь), и над силой удара и над тактикой применения.

Прежде чем просматривать представленные ниже видеоролики обязательно ознакомьтесь с главой [Видеотека](#).

Удар внутренней стороной стопы чаще всего используется:

3.1.1. Передачи на расстояние:

3.1.1.1. короткое

№1. Тренируем точную передачу щёчкой.

[Тренируем точную передачу щёчкой в движении в треугольнике](#)

3.1.1.2. средние

№2. Пример средней передачи. + Удар по воротам.

[Kroos – Винисиус.](#)

3.1.1.3. длинные

№3. Пример длинной передачи.

[Aviles](#)

3.1.2. Для ударов по воротам

№4. Пример удара по воротам щёчкой.

[Kroos](#)

№5. Пример вращения голени при ударе по воротам.

[Coman](#)

Нетрудно сделать вывод что основной проблемой методики обучения Удару щёчкой является уже имеющийся фундамент технического движения освоенный футболистом ещё до начала планомерного обучения. Но этот фундамент очень узкий, так как весь спектр (варианты) Удара интуитивно выучить невозможно вследствие того что маленькие дети начинают играть в футбол на маленьких площадках и в ограниченном количестве. Поэтому к более старшему возрасту дети подходят с уже устоявшейся техникой коротких передач.

Чтобы чему-то научить, надо досконально знать предмет обучения. Именно этим обусловлено столь глубокое погружение в структуру Удара, в детали и элементы, в методические приёмы и так далее. Да, любой удар - это непрерывное, слитное движение, которое можно делить только виртуально. Более того это слитное опережающее/параллельное/последовательное выполнение нескольких технических приёмов, каждый из которых оказывает своё влияние на производимые/последующие технико-тактические действия. Но, для качественного обучения нам важно выделить отдельные фазы движения, разделить череду технических приёмов, для того, чтобы используя различные средства и методы наиболее эффективно строить процесс обучения.

В этой части Монографии я подробно опишу фазы и элементы удара внутренней стороной стопы. 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 стороной стопы. 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, подстраивание 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.

3.2.2. Последовательность действий на разных этапах обучения удару.

Оглавление

Выделим этапы обучения удару щёчкой.

3.2.1. Неподвижный мяч

3.2.1.1. 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

3.2.2. Движущийся мяч.

3.2.2.1. Удары по катящемуся мячу в простой ситуации

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

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

3.2.2.4. Технические связки (упрощённые)

3.2.2.5. 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 систематически 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 видеороликах показывается возможный набор упражнений на тему усложнения условий выполнения удара. Можно использовать их в своих тренировках, но можно и нужно добавлять свои, соотнося их с уровнем подготовленности Игрока, с поставленными задачами, но обязательно следуя принципам обучения.

3.3. Упражнение, как главное средство обучения

Оглавление

Приводимые в этой главе упражнения надо рассматривать как примеры, образцы, возможные алгоритмы, аналоги.

3.3.1. Подводящие упражнения

№6. Использование гимнастической скамейки при обучении короткой передачи щёчкой.

["Стеночка" с использованием скамейки](#)

3.3.2. Общеподготовительные упражнения

№7. Тренируем разворот стопы двумя мячами. [Упражнение "два тренера или партнёра"](#)

3.3.3. Подготовительные упражнения

№8. Подготовительные упражнения. Разминка мячом. [ОФП. Разминка с мячом.](#)

3.3.4. Обучающие упражнения

3.3.4.1. Имитационные упражнения

№9. Вращение голени при ударе. Упражнение «у стенки»
[Отрабатываем два главных элемента техники щёчки](#)

№10. Тренируем вращение голени. В домашних условиях.
[Отрабатываем элементы техники в домашних условиях.](#)

3.3.4.2. Ситуационные упражнения

№11. Совершенствование удара щёчкой. Часть первая.
Моделирование игровой ситуации.
Удар по воротам после передачи навстречу.
[Удар в движении 1.](#)

№12. Совершенствование удара щёчкой. Часть вторая.
Моделирование игровой ситуации.
Удар по воротам после передачи сбоку.
[Удар в движении 2.](#)

3.3.4.3. Комплексные упражнения

№13. Рывковая скорость + удар по воротам (маленьким) щёчкой на точность.
[Комплексное упражнение 1.](#)

3.3.4.4. Соревновательные упражнения

№14. Тренировка на точность удара щёчкой.
[Отрабатываем точность Удара 1.](#)

3.3.4.5. Упражнения по совершенствованию техники

3.4. Моделирование упражнений

Оглавление

Переход на теорию Общие для всех проблемы

3.4.1. Практическую реализацию моделирования упражнений рассмотрим на примере совершенствования короткой передачи щёчкой. Представленный алгоритм подходит и для других технических приёмов.

Умение моделировать упражнения под поставленные цели и задачи очень важное качество тренера-практика “заточенного” на индивидуальный рост профессионального мастерства ученика. Поэтому данный пункт разберём подробнее. Упражнение иллюстрирую двумя видео роликами, так как оно комплексное.

Задача поставленная тренером в основную часть план-конспекта занятия - работа над техникой передачи и удара по воротам щёчкой. Составим некий алгоритм действий.

Всегда, в первую очередь, необходимо обозначить цели и задачи которые необходимо решать посредством упражнения/цикла занятий.

Участники – юноши старшего возраста уже закончившие спортивные школы. Соревновательный период, недельный игровой цикл (игры по субботам). Основная задача совершенствование удара внутренней стороной стопы (щёчкой) в ТТС с упором на скоростные действия. Занятие вписывается в мезоцикл совершенствования техники этого вида удара/передачи мяча.

Описание упражнения.

Три игровых зоны (станции) А, В, С.

Зона «А». (фото 1).

Игрок в этой зоне работает над точной и сильной передачей щёчкой по неподвижному мячу.

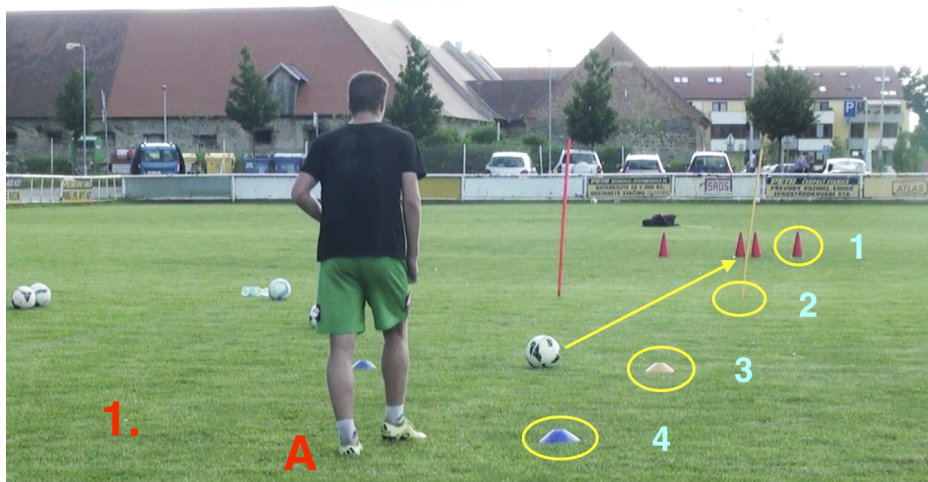
Конусами (1) размечены ворота со сдвоенными конусами внутри.

Стойками (2) размечены ворота задающие направление Удара

Фишками (3) размечено место нахождения мяча до удара

Фишками (4) размечено начало разбега

Задача игрока в позиции «А» - сделать сильную и точную передачу постаравшись сбить сдвоенные конусы (1) Такая задача поставлена игроку с целью создать условия партнёрам для приёма сильно катящегося мяча. Вся разметка направлена на то, чтобы стандартизировать упражнение, для более эффективного воздействия на формирование приёма мяча на скорости. Игрок в зоне «А» работает по неподвижному мячу с целью увеличения количества передач позволяющих совершить скоростной приём мяча.



№15. Моделирование упражнений. Часть первая. “А”
Отрабатываем точность Удара 2.

Зона «В» (фото 2)

Игрок в позиции “В” работает над приёмом (обработкой) мяча в движении на скорости.

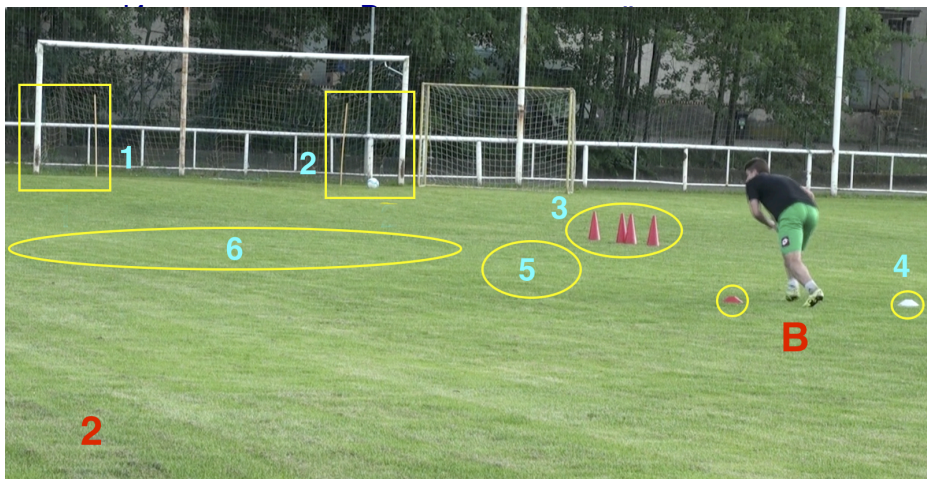
Цифрами 1 и 2 обозначены точки ворот, в которые надо нанести удар.

Конусы 3 определяют цель в которую партнёр будет делать передачу.

Фишками 4 определено местоположение футболиста.

Цифра 5 обозначает зону приёма мяча

Зона 6 место нанесения удара



удар/передачу. Это создаёт трудности для игрока позиции “В”.

№16. Моделирование упражнений. Часть первая. “В” Отрабатываем точность приёма щёчкой.

Так реализуется главная задача в позиции “В”, в формирование динамического стереотипа (автоматизма) приёма мяча на скорости.

Стойками (1,2) в воротах отмечены места куда Игрок должен попасть после удара. Задача ударить щёчкой. Но при плохой обработки мяча обязательно ударить любым способом.

Конусами (3) размечено место цель для партнёра, которую тот должен попасть.

Фишками (4) размечено место старта Игрока

Зона приёма мяча (5)

Зона удара по воротам (6)

Задача Игрока рывком достичь зоны приёма мяча, принять мяч щёчкой (как приоритет в выборе способа приёма), после приёма ударить по воротам (приоритет удара – щёчка) и попасть в отмеченные места.

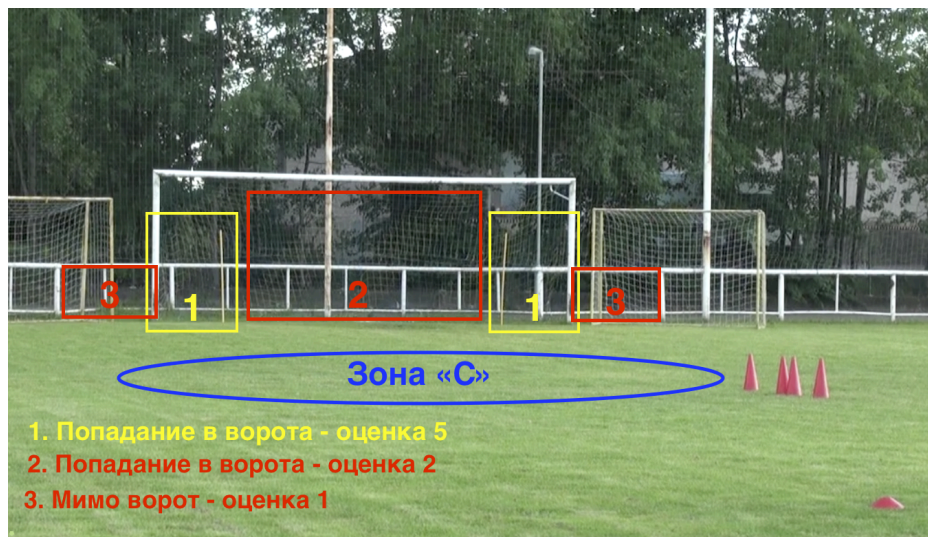
В каждой зоне тренер должен обращать внимание на отдельные элементы и/или изучаемого технического приёма. Так например в **зоне «А»** (фото 3) концентрируем внимание игрока на положении стопы бьющей ноги и на положении стопы опорной ноги.



Именно эти элементы дают удару силу и точность. В футболе всё взаимосвязано. И при обучении и/или совершенствовании техническим приёмам в каждом упражнении необходимо учитывать не только биомеханические закономерности движений, но и влияние организационно-педагогических и психологических составляющих тренировок. Вот в этой зоне надо разорвать психологическую связь во взаимодействии с партнёрами. В данной части упражнения перед футболистом стоит задача не делать передачу Партнёру, в выполнять оторванное от логики упражнения задание. Ударить щёчкой сильно и точно, попав в сдвоенные конусы или обозначенные другими конусами пространство. Разорвав психологическую связь мы получаем ситуацию когда Партнёр, принимающий мяч, не может предъявить претензию к товарищу "ты делаешь слишком сильную передачу!!!". Этот, в общем-то простой ход, заставляет принимающего Игрока действовать в упражнении с максимальной скоростью. Тренер же должен следить за тем чтобы передача была "не слишком сильной, не слишком слабой". Это можно спокойно регулировать изменяя, например, место постановки мяча. Не забываем что у нас

есть главная задача в этом упражнении, сделать максимальное количество стандартных передач, после которых Партнёр может сделать как можно большее количество скоростной обработки мяча и совершить завершающее задание удар по воротам. Здесь так же есть некоторые методические приёмы позволяющие увеличить эффективность занятия.

Рассмотрим действия игрока и тренера в **зоне «С»**.



Так как в данном упражнении мы моделируем игровую ситуацию, то будет большой ошибкой не обращать внимание Игрока на **результате** удара. Это частая ошибка в тренировочных упражнениях, которые завершаются ударом по воротам. Важно вырабатывать у Игрока «прицельный» удар по воротам. И постоянно указывать что **само по себе попадание в ворота, имеет ценность только при ударе в наименее защищённую вратарем зону**. В нашем случае эта зона обозначена цифрой 1. Любое другое попадание в ворота считается ошибкой (2). Ну а промах он и есть промах (3). Некоторым Игрокам свойственно бездумно «лупануть» по воротам. Такой стереотип необходимо «ломать» используя политику «кнута и пряника». А вариантов тут много. Например, каждый удар в зону 2 наказывать

кувырком, увеличивая при каждом новом «промахе». При этом удар мимо (в зону 3) можно не наказывать (хотел ударить правильно, не попал, бывает).

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 обучения). 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. Игроку легче сосредоточить внимание на отдельной детали техники и контролировать её правильное выполнение.

**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).

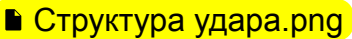
Именно Результат поставленный во главу обучения требует от нас произвести **ранжирование элементов/деталей техники** выполнения движения с точки зрения

последовательности процесса тренировочных занятий. Сохраняя применённое в схеме цифровое обозначение элементов/деталей, мы расположим их в приоритетном порядке, от более значимых к менее.

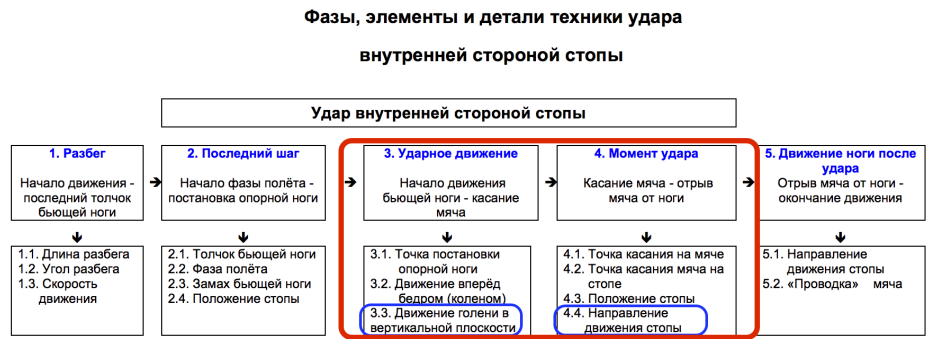
3.5. Фазы, элементы и детали техники удара внутренней стороной стопы

[Оглавление](#)



Смотреть крупно.  Структура удара.png

Выделим ключевые элементы в биомеханики движения.





Наибольшее влияние на эффективность Удара оказывают п.3.3. и п.4.4.

«Цена» каждой фазы удара и элементов их составляющих, в окончательном результате движения, естественно, не равны. Следовательно, и при обучении надо уделять большее внимание наиболее важному 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.

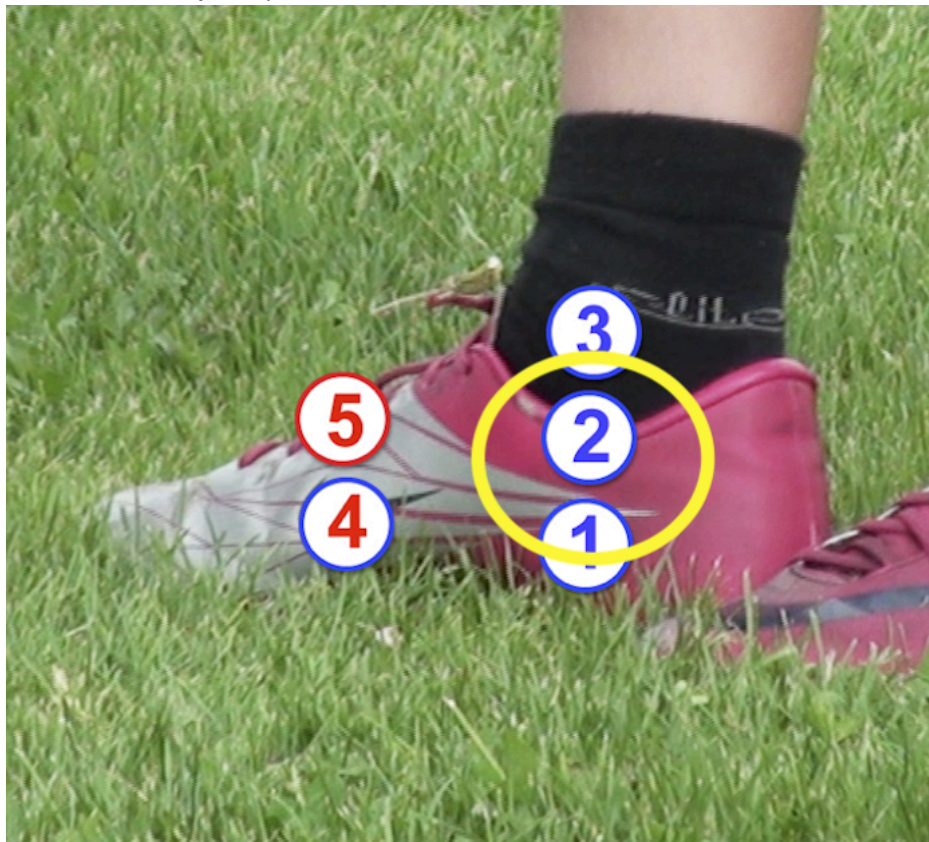
3.5.3. Последовательность обучения фазам и элементам Удара.

Подробное описание движений, с подбором упражнений по каждому элементу и другими рекомендациями, сохраняет нумерацию схемы Удара.

3.5.3.1. Точка касания мяча на стопе

Можно по другому сформулировать - точка на стопе, которой наносится удар, но суть от этого не меняется.

К этому элементу мы проявляем пристальное внимание потому что касания мяча разными точками на стопе, существенно влияет на точность Удара (снижение количества брака).



На фотографии видно, что если нанести удар по мячу точками 1 и 4, то мяч полетит в заданном направлении. Но так же видно что если удар наносить в районе голеностопа и ближе к пятке (точки 2 и 3), то серьёзной ошибки не будет. Но вот если нанести удар точкой 5, мяч срежется (киксанёт) и полетит в непредсказуемом направлении. Из этого легко сделать вывод. При обучении удару "щёчкой" надо приложить максимум усилий чтобы выработать навык бить по мячу в районе голеностопа (в районе пятки). Этим мы значительно повысим надёжность удара (минимизируем

ошибки). Точку касания мяча стопой определяет игровая ситуация и координационные способности игрока.

В тренировках можно и нужно использовать различные приспособления повышающие эффективность создания динамического стереотипа (автоматизма). Вот пример использования футбольной лапы.

№17. Футбольная лапа для щёчки.

[Использование футбольной лапы 1.](#)

Но мало ударить по мячу нужной точкой. Это лишь снижает процент брака из-за возможной срезки мяча. Следующая важная деталь это **перпендикулярное положение стопы к направлению удара**. Разделить «точку» и «перпендикуляр» при исполнении удара невозможно. Они совершаются одновременно. Но пусть формально будет следующий пункт раздела.

№18. Тренировка на точность удара щёчкой.

[Отрабатываем точность Удара 3.](#)

3.5.3.2. Положение стопы

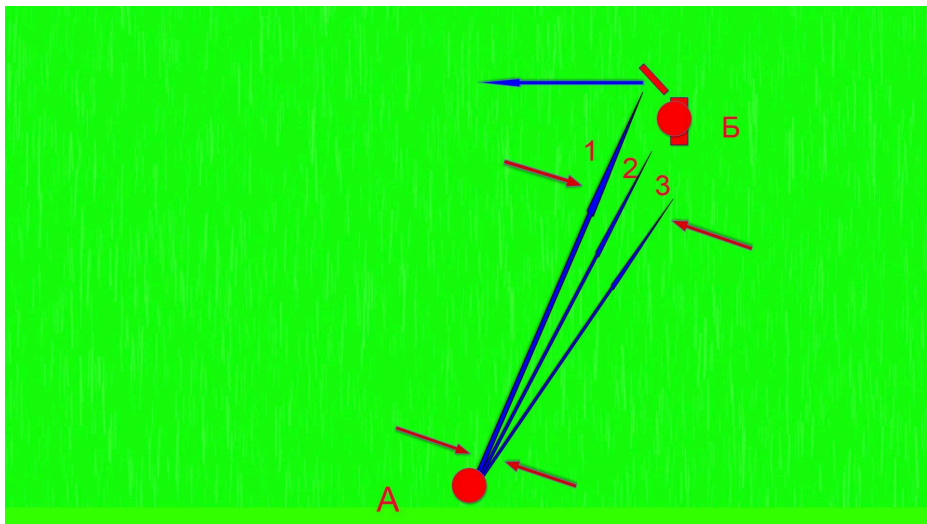
Положение стопы на мяче в момент удара очень сложный элемент, так как Игроку сложно «прочувствовать» изменение положения стопы при касании мяча с разницей в несколько градусов.

Точность передачи мяча ударом щёчки во многом зависит от перпендикулярного положения стопы бьющей ноги к направлению движения мяча.

Это очень «тонкое» ощущение положения стопы перпендикулярное направлению передачи/удару. Ошибка даже на пару градусов от 90 сразу же даёт ощутимую неточность.

Проиллюстрирую это следующей схемой. Задача игрока А, сделать партнёру Б удобную передачу, которая позволит игроку Б двигаться вперёд, выбрав нужное ему

направление. Изменение перпендикулярности в момент удара на миллиметры, приводит к ошибке в точности передачи при приёме мяча партнёром в десятки сантиметров.



Во всех трёх направлениях передачи мяч останется под контролем игрока Б, но, направление 1 позволяет партнёру принять мяч удобно, с продолжением движения вперёд не теряя темпа и не делая лишних касаний мяча. Направление 2 уже ставит перед игроком Б ограничения в выборе тактических вариантов продолжения игрового эпизода. А направление 3 начисто лишает команду перспектив активного продолжения игры. В то же время к игроку А вроде бы и претензий в неточной передаче предъявить нельзя, мяч дошёл до партнёра и очевидной ошибки не видно. Данные рассуждения приводят нас к следующему выводу. Точность паса щёчкой (как и любым другим видом удара) должна оцениваться по самому высокому требованию - передача в направлении 3 является ошибкой. Это должен понимать в первую очередь тренер и постоянно доводить эту мысль до игрока. Только такой подход к точности передач может (в стратегическом понимании достижения поставленной цели) сформировать у игрока оценку своих действий по самому высокому счёту.

Передача партнёру должна быть УДОБНОЙ. Точной, сильной и удобной для продолжения командой активной (атакующей) игры.

3.5.3.3. *Движение голени в вертикальной плоскости («вращение» голени)*

Чаще всего в игровых ситуациях у футболиста нет времени на «длинный» замах, поэтому увеличить скорость движения бьющего звена можно только за счёт вращательного движения голенью.

На фотограмме видно как игрок совершает вращательное движение голенью и это придает дополнительную скорость в бьющем звене.



1. «Длинный» замах ударной ноги.

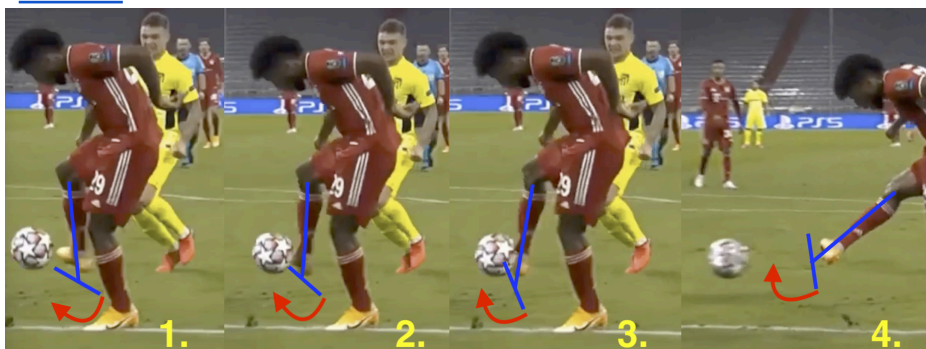
2. Движение бедром

3. Момент, когда начинается вращение голени (разворот стопы)

А на предлагаемом видео Вы можете увидеть удар в движении в реальной игровой ситуации.

№19. Вращение голени при ударе по воротам.

Coman



Вращающее движение голенью надо доводить до автоматизма в целенаправленных тренировочных занятиях.

Вот пример подготовительного упражнения по формированию динамического стереотипа (автоматизма) этого движения. Вот пример, как это можно тренировать.

№20. [Вращение голени при ударе. Упражнение «у стенки»](#)



Для того чтобы удар щёчкой был сильным (мяч летит быстро) необходимо совершать вращательное движение голенью по вертикали. Замах и ударное движение осуществляется с оттянутым носком и только в самый последний момент делается резкий разворот стопы, перпендикулярно направлению удара. Только так можно придать движению дополнительную скорость. Это особенно актуально, если игровая ситуация не позволяет сделать "длинный" замах перед ударом.

Именно вращательное движение голени в момент удара по мячу, в сочетании с касанием мяча в районе пятки и при правильной проводки мяча позволит сделать удар и сильным и точным.

Вот ещё фото грамма выполнения удара щёчкой, с акцентом на вертикальное движение голени.

Часто встречающаяся ошибка при выполнении этого элемента Удара заключается в том, что разворот стопы совершается заранее и в момент близкий к касанию стопы мяча уже нет возможности сделать вращающее движение голени.



3.5.3.4. Движение вперёд бедром (коленом)

Опережающее движение бедром с последующим разгибанием голени стандартный элемент для многих вариантов ударов. При Ударе щёчкой биомеханика движения и методика обучения похожа на удары подъёмом. Трудности создаёт необходимость точного соблюдения последовательности движения звеньев бьющей ноги. Сначала движение бедром и последующий “подхват” движения разгибанием голенью.



Вариант тренировочной работы по обучению этому элементу удара показана в видеоролике. Акцент в данном упражнении на “выстреле” голени.

№21. Синхронизация движения бедро-голень.

[Имитационное упражнение 1.](#)

В этом видеоролике показана работа над динамикой ударного движения. Сначала движение бедром, которое подхватывается движением голени. В первой части ролика работа с “лапой” позволяет “улавливать” выстрел голенью. Вторая часть видео ролика показывает как синхронизировать движение бедра и голени сделав их динамическим единым целым. Обучение синхронизации движения бедро-голень надо начинать в 11-12 лет.

3.5.3.5. Точка касания на мяче (касание мяча стопой)

Как я уже писал мы делим целостный технический приём на его составные части только для облегчения понимания как эти детали должны правильно выполняться. Но на практике часто невозможно разделить два элемента выполняемых практически параллельно друг другу. Слишком короткое время их отделяет или они «накладываются» друг на друга. Поэтому два элемента «точка удара на мяче» и «постановка опорной ноги» очень тесно связаны между собой. Это хорошо видно на примере Удара по летящему мячу. Стоит только не правильно поставить опорную ногу (значительно не доходя до нужной точки), как ошибка в точности удара неизбежно, как бы Вы не старались попасть в «нужную» точку на мяче. Поэтому при отработывая умение попасть стопой в нужную точку на мяче, тренер должен одновременно ставить Игроку задачу «правильно» поставить опорную ногу



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.

3.5.3.6. Точка постановки опорной ноги

Что касается постановки опорной ноги при ударе, то здесь также как и при ударе подъёмом, направление опорной ноги совпадает с направлением удара (по возможности конечно же). Этот элемент (постановка опорной ноги) так же значительно влияет на точность передачи/удара.



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.

3.5.3.7. 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.

На фото показано что игроки стараются совершить как можно более длинную проводку мяча стопой. Они не только знают, но и умеют проводкой повысить точность передачи/удара, или по другому говоря, снизить количество неточных передач.



Существенную роль в качестве выполнения этого элемента играет чисто физические возможности мышечного и суставного состояния бьющей ноги. Над подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока при ударе щёчкой надо работать целенаправленно и постоянно. На начальных стадиях обучения это надо делать на специальных занятиях. При достижении оптимального состояния, переходить на “поддерживающий” режим.

Вот несколько видео роликов на тему развития подвижности суставов.

№22. Разминка для щёчки.

[ОФП 1. Разминка для щёчки.](#)

№23. Футбольная лапа позволяет эффективно работать над этими качествами.

https://drive.google.com/file/d/1P6HaKRG8SXgKrfbc92Casa-8FLKrR_By/view?usp=sharing

В разминку можно включать упражнения с мячом

№23. Разминка. ОФП с мячом. Жонглирование.

[ОФП 2. Разминка с мячом.](#)

Направление движения стопы

Перпендикулярное положение стопы по отношению к направлению удара – залог точности выполнения технического приёма. Самый верный маркер правильного движения это ощущение движения вперёд пятки бьющей ноги. Именно на этом ощущении и надо концентрировать внимание игрока. Использовать все способы и средства тренировки имеющиеся в Вашем арсенале. Это и тактильные ощущения, и словесные «маячки», и визуальные сигналы. Подробнее о подобных методах в других главах Монографии.

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.

Надеюсь, что Вам стала понятна общая структура технического движения, усвоили как через предлагаемые комплексы упражнений нарабатывать динамический стереотип, поняли влияние элементов и деталей на точность и силу Удара и осознали необходимость терпеливо, последовательно и целенаправленно обучать юного футболиста до уровня стабильного навыка/автоматизма, переходящего в умение.

Дело осталось за маленьким, в течении нескольких лет, планомерно и последовательно, сначала обучать Игрока «правильному» Удару, а потом точно так же адаптировать его к постоянно возрастающим внешним условиям, когда надо всё делать ещё быстрее и точнее.

IV. Развитие физических качеств

Оглавление

Развитие физических качеств применительно к конкретному техническому приёму, в нашем случае – Удару щёчкой, носит комплексный характер.

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

Оглавление

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, также 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 синергистов, 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.

Развитие физических качеств может идти в сочетании с совершенствованием технических навыков.

4.1.1. Развитие гибкости (подвижности)

Оглавление

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.



На фото видно, что игроки выступающие на самом высоком уровне не имеют проблем с подвижностью в суставах и свободно разворачивают стопу для правильного выполнения Удара.

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 связанной с растяжкой/сокращением мышечных групп агонистов и их антагонистах 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 общеразвивающих 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 привести к травмам.

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.

При наличии в задачах тренировки обучения Удару щёчкой, в разминку надо в обязательном порядке включать комплекс упражнений по подготовке суставного аппарата к специфической нагрузке. Вот видео пример такой разминки.

№24. Разминка для щёчки.

ОФП 1. Разминка для щёчки.

Развитие гибкости и подвижности можно сочетать с упражнениями на технику. Например, в разминке игрок жонглирует мячом подбивая его внутренней стороной стопы, развивая контроль над мячом и одновременно работая над динамической подвижностью суставов и связок.



№25. Разминка с мячом.

ОФП 2. Разминка с мячом.

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 также 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 “закрепощение” 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 - наружу).

При развитии гибкости у детей необходимо учитывать возрастные особенности. Целенаправленное 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 тому, что каждый следующий шаг 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, применении 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), стандартизированной 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.

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».

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, также 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.

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

[Оглавление](#)

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.

Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений или двигательных действий и точность движения.

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.

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 другим сбивающих факторов и прочее.

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

V. Тактическая составляющая техники удара

Оглавление.

Конечно, говоря о методике обучении технике удара щёчкой, 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 обучения тактике использования Удара щёчкой.

На этапе развития и совершенствования обучения технике удара щёчкой, необходимо вставлять в учебный план упражнения тактической направленности.

Например, тактика игры в “стенку”. Которые включают в себя выполнение разных видов “стенки”.

- короткая
- средняя
- длинная
- стенка через третьего
-

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.

VI. Типичные ошибки.

Оглавление.

Важной частью работы Тренера при обучении Удару является выявление ошибок в технике Удара и их устранение. Подробнее об Ошибках здесь.

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.

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 вследствие 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.

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

6.1.1. 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.

6.1.2. 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.

6.1.3. 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.

6.1.4. 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.

6.1.5. 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.

6.1.5.1. Грубые ошибки

Количество грубых ошибок характеризует уровень мастерства футболиста. Все футболисты ошибаются. Но у “звёзд” количество грубых ошибок значительно меньше чем у остальных мастеров.

6.1.5.2. Ошибки тактического характера.

Ошибки тактического характера можно определить только рассматривая некоторую совокупность одинаковых тактических ситуаций.

6.1.6. 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

6.2.1. 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 наблюдениям за повторяемостью ошибочных движений.

6.2.2. 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 внимательно присмотреться к причине вызвавшей неточность. Желательно на отдельных тренировках делать видеозапись 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 и упражнений.

Оглавление.

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 стремится 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.

7.1. Общая организация тренировки/упражнения

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 различные приспособления, которые оказывает Тренеру большую помощь как в эффективной работе над элементами техники, так и при развитии физических качеств.

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.

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.

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.

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.

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 по неподвижному мячу щёчкой в правый нижний угол ворот с 12-18 метров, в котором стоят конусы. 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 4x4 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 и поднимает конусы упавшие при попадании.

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 переходит 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 двухчасовые (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 выделять и составлять отдельные планы подготовки.

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. Но сначала совсем немного теории (но очень упрощённой, не будьте слишком придирчивыми). Чтобы сформировать двигательное умение в голове (мышление) соединились знания и двигательный опыт.

Двигательные умения и навыки

- ▶ Двигательное умение - степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.
- ▶ Двигательный навык - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.



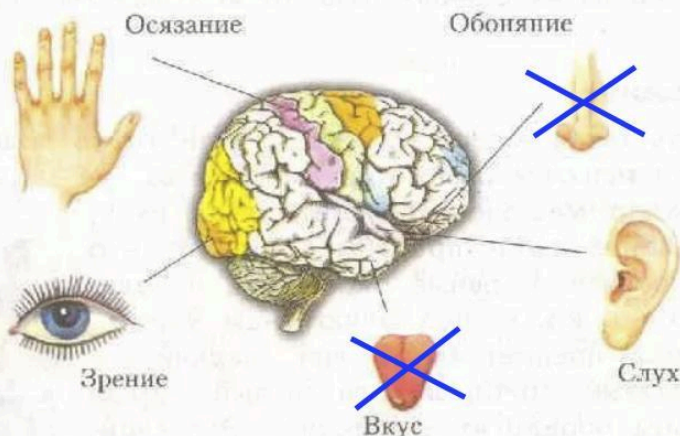
Смотреть крупно

Двигательные умения и навыки

Двигательный опыт формируется повторением какого-либо движения большое количество раз. Знания это информация которая попадает в головной мозг от различных чувств и анализаторов. На их основе формируется мышление (процессы в коре головного мозга). Сначала на осознанном, принудительном осмыслении, которое

постепенно переходит в подсознательные (автоматические) умения.

Пять основных чувств заложено в человеке.



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 отдадут 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 рефлексорном уровне.

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 видеоматериалы 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 видеозаписи тренировок, я нахожу новое и интересное. Это позволяет вносить коррективы в тренировки/упражнения.

Видео анализ. Принципы. Алгоритмы. Акценты.
Методическое пособие. 2023 [Смотреть здесь.](#)

7.2.2. Слуховые

7.2.2.1. Объяснение

Мало показать начинающему футболисту правильное выполнение 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 относиться 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. «Словесные 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, «голень» - Игрок должен обратить внимание на вращающее движение голени), 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 словесных маячков у Тренера неограничен. Употреблять маячки надо при постановке 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 передаются от кожи при давлении на неё, помогают лучше запомнить положение частей тела и быстрее сформировать навык.



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.

Например, при формировании понимания какой точкой стопы лучше касаться мяча при Ударе, можно использовать тактильные ощущения от давления рукой на голеностопный сустав.



Для этой же цели можно использовать и мышечное чувство.

Мышечное чувство.

В стенках мышц и сухожилий находятся рецепторы, регистрирующие растяжение и степень сокращения мышц. Они постоянно посылают в мозг нервные импульсы, соответствующие положению **мышцы**. Более того, человеку достаточно представить будущее движение, как рецепторы определяют, на какую величину мышца должна сократиться, чтобы это движение осуществилось.

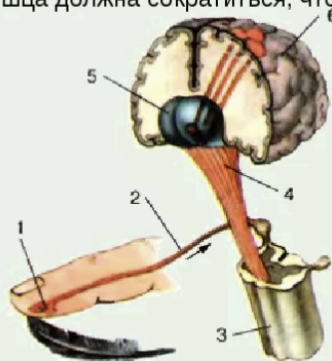


Рис. 110. Тактильный анализатор:

1 — рецептор; 2 — чувствительный нейрон спинномозгового узла; 3 — спинной мозг; 4 — восходящие нервные пути; 5 — таламус; 6 — кожно-мышечная чувствительная зона коры большого мозга

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.

Для комплексного воздействия 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 + достаточное количество стереотипных и локальных движений + качество движений = максимальная эффективность тренировочных занятий (упражнений).

Эффективность такого воздействия во многом зависит от индивидуальных качеств тренера, его опыта, знаний и умений реализовать их в тренировочной деятельности.

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.



В Монографии много видеороликов, которые показывают использование в упражнениях “футбольной лапы”. Сделать легко, польза огромная. И достигается она (польза) не только за счёт увеличения количества правильных движений, но и за счёт привлечения тактильных

и зрительных анализаторов для формирования автоматизма и динамического стереотипа.

№26. Футбольная лапа. Комплексное применение.

[Футбольная лапа.](#)

7.4 Эффективность обучения технике удара

Проблема повышения коэффициента полезного действия тренировки – главная в Монографии. На повышение КПД процесса обучения технике удара внутренней стороной стопы направлены все излагаемые в методическом 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 в Монографии. Ну это я не буду повторять, а все заинтересованные в высоком профессиональном контракте должны не только пересматривать методические материалы, приёмы, способы и средства обучения, но и глядеть на них с точки зрения повышения эффективности и КПД.

Любой прирост в росте технического мастерства может оказать влияние на футбольную карьеру Игрока. Суммируя

небольшие положительные изменения в технике футболиста можно добиться решающего преимущества в жесткой конкурентной борьбе за профессиональный контракт.

VIII. Фото и видео материалы

[Оглавление.](#)

8.1. Фотоматериалы.

Как Вы уже заметили, в Монографии используется два вида фотоматериалов. Фотографии и Фотограммы. Они иллюстрируют/подчёркивают/аргументируют тезисы изложенные в тексте. Да, в видео роликах тоже есть стоп-кадры, но когда ещё «руки дойдут» до них. Особенно интересны фотограммы, они позволяют сконцентрировать внимание тренера/игрока на ключевых моментах правильного исполнения Удара.

8.2. Видео материалы по методике обучения

Как я уже писал, видеоролики предлагаемые Вашему вниманию не являются «постановочными». Часто во время индивидуальных тренировок, на учебно-тренировочных сборах мы проводили видеосъемку. 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 я и монтировал 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.

Видеотека.

[Оглавление.](#)

Педагогический принцип «наглядность» приобретает большую эффективность при использовании в процессе обучения и тренировочной работе видео роликов.

Внимание в видео материалах уделено:

- всем фазам техники выполнения Удара
- разным аспектам тренировки
- правильному применению упражнений
- вариантам применения Удара в играх
- выполнению Удара звёздами футбола
- комплексам упражнений по развитию физических качеств
- тактике применения Удара
- различные аспекты организации занятий/упражнений

Отдельные видеоматериалы приводятся как образцы, иллюстрации, примеры.

Отмечу одну важную вещь. Иногда я на один и тот же видеоролик ссылаюсь (привожу как пример) для разных аспектов подготовки. Это связано с тем, что футбол многогранен в своём единстве. Предлагая к повторному просмотру видеоролик надеюсь что ВЫ сможете сместить угол зрения, если акцентировать внимание на каких-то новых деталях, или более подробно остановиться на других нюансах.

Некоторые видеоролики по обучению технике не соответствуют теме освещаемой в Монографии. Это есть объяснение.

Во-первых, методические подходы к обучению технике являются общими для практически всех групп технических приёмов.

Во-вторых, у меня нет тематических видео по некоторым аспектам методики Удара щёчкой, и иллюстрировать их могу только примерами других технических приёмов, которые можно адаптировать и для щёчки.

Видео ролик о работе интерактивных информационных технологий в методических Пособиях Цикла можно посмотреть [здесь](#).

[Интерактивные технологии обучения](#)

IX. Заключение.

Оглавление

Объём Монографии в 160 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 внутренней стороной стопы? Тут решать Вам. Но я надеюсь что каждое заинтересованное лицо найдет здесь что-то полезное для себя.

Обучение технике и тактике - 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 Владиславу, Тимофею, Николаю, Александру, Глебу, Даниилу, Анатолию (а также их Родителям), которые на индивидуальных тренировках и учебных сборах помогали отрабатывать методику обучения Удару и стали участниками некоторых фото и видео материалов.

X. Библиография

Оглавление

Как таковой специальной полноценной литературы по обучению технике удара щёчкой не существует. Поэтому в этом разделе я представляю Вашему вниманию литературу, косвенно затрагивающие тему - техника ударов в футболе. В футболе сложно вычлениить “чистую технику”. Техническая подготовка футболиста всегда носит комплексный характер. Поэтому в библиографии представлены книги (и другие материалы) которые могут, на мой взгляд, заинтересовать

детских тренеров, родителей юных футболистов, любителей футбола и принести определённую пользу при углублённом изучении. Заниматься самообразованием надо обязательно.

Я не включаю в библиографию Монографии книги и другие материалы, 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 попала мне на глаза.

Надеюсь что данная глава позволит Вам сэкономить время и более эффективно повышать качество своих знаний.

Рядом с книгой есть ссылка:

1. На её электронную версию (если эта версия имеется в моей библиотеке)
2. Мои комментарии к данной книге (если они есть).

Список не ранжирован.

Выносливость и методики её воспитания [Выносливость и методики её воспитания](#)

Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений"

Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. Футбол. Универсальная техника атаки

Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов. Учебное пособие. 2010 [Интегральная подготовка футболистов](#)

Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола Учебник 2013 г. [Теория и методика футбола](#)

Евтушенко С. А. Методические рекомендации: «Система отработки удара по мячу внутренней стороной стопы в группах начальной подготовки». Елань 2012 г.

Качалин Г.Д. Тактика футбола [Качалин Г.Д. Тактика футбола](#)

Лясковский К. Техника ударов

Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе

Орджоникидзе З., Павлов В. Физиология футбола

Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов
[Комментарии](#)

Программа подготовки футболистов. 6-9 лет. Методические рекомендации. РФС.
<https://drive.google.com/file/d/1B-haK-UJWZtsKwKzqZp7WsCoDeTEhBYk/view?usp=sharing>

Программа подготовки футболистов. 10-14 лет. Методические рекомендации. РФС.
<https://drive.google.com/file/d/1nKlvnPdZxVLRLF3fZTh-95-N-7wQWwX/view?usp=sharing>

Программа подготовки футболистов. 15-17 лет. Методические рекомендации. РФС.
<https://drive.google.com/file/d/1h-4Zdx9H4efi8qut7pvSivvszx0Hu6KP/view?usp=sharing>

Селуянов В. Сердце не машина. [Селуянов Сердце не машина](#)

Селуянов В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки

Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р. Футбол: Техника игры Томск 2009 г. [Футбол. Техника игры. Текст](#)

Товаровский М.Д. Футбол Наглядное учебное пособие по технике игры. Москва 1956 г.

Футбол. Учебник ВУЗов ФиС Москва 1999 г. [Футбол. Учебник ВУЗов](#)

Хеддерготт К-Х. Новая футбольная школа 1976 г.
[Хеддерготт К-Х. Новая футбольная школа](#)

Чанади А. Футбол. Техника [Чанади А. Футбол. Техника.](#)

Чернецов М.М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе дифференциации соматических типов. Смоленск 2010 г.
<https://drive.google.com/file/d/1JDW3reiaobLjhES00OTI-JAvOsRTA8-/view?usp=sharing>

Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография 2008 г. [Комплексная функциональная подготовка юных футболистов](#)

В эту библиографию не включены книги и другие материалы, которые носят справочный, популярный, информационный и мемуарный характер. 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 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 доступных 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, видеть стратегические цели и задачи.** 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» и комплексный подход к практике тренировок. 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.

[Перейти в Оглавление](#)