

## **Методика обучения и планирования тренировочного процесса**

- Введение (методика и планирование тренировочного процесса)
- Основы подготовки футболистов (Методическое обоснование основ подготовки футболистов)
- Планирование (Планирование тренировок)
- Краткая характеристика развития способностей футболиста
- Начальная спортивная подготовка (Спортивная подготовка футболистов)
- Планирование тренировок (13-14 лет) (Планирование на этапе специализированной подготовки (13-14 лет))
- Задачи подготовки (15-16 лет) (Задачи этапа углубленной подготовки (15 -16 лет))
- Планирование тренировок (15-16 лет) (Планирование на этапе углубленной подготовки (15 -16 лет))
- Микроцикл и принципы построения тренировок (Микроцикл и принципы его построения на этапах 13 - 14 лет и 15 - 16 лет)
- Задачи этапа совершенствования (17-18 лет) (Задачи этапа спортивного совершенствования (17 - 18 лет))
- Планирование тренировочного процесса (17-18 лет) (Планирование на этапе спортивного совершенствования)
- Микроцикл и принципы построения тренировок (17-18 лет) (Микроцикл и принципы его построения на этапе спортивного совершенствования (17 - 18 лет))
- Мышление (Мышление футболистов)
- Надёжность (Надёжность футболистов)
- Единоборства (Единоборства и борьба в футболе)
- Индивидуальная подготовка (Индивидуальная подготовка)

### **Введение**

методика и планирование тренировочного процесса

### **Введение к разделу «Методика и планирование»**

Вопросы, затронутые в этом разделе, далеко не исчерпывают всех проблем, с которыми встречается тренер в своей работе. Быть может, что-то окажется просто неожиданным, непривычным для вас, будет отличаться от ваших взглядов и от вашего опыта. Футбол, в плане обучения, необычный вид спорта, а современная методика подготовки отличается от методики прошлых лет, когда большой объем тренировочной работы давал необходимый результат. Опуская бесчисленные теоретические подробности, мы попробуем выделить главные стратегические направления. Просматриваются два основных реальных пути повышения уровня футбола. Первый - это экономические преобразования с улучшением и увеличением материальной базы, строительством искусственных полей и площадок. Второй путь - профессиональное отношение тренеров к своей работе, повышение качественного уровня подготовки. Понять это можно, но выполнить, к сожалению, трудно. Методического материала по юношескому футболу так мало, и он так однообразен, что тренеру бывает трудно ориентироваться в многообразии затронутых проблем. Проводить или искать аналогии подготовки в других видах спорта - занятие бессмысленное. Ведь тренер обязан быть прагматиком. Ему необходимо самое сложное явление или процесс свести к простому и понятному для футболистов объяснению. Методическое совершенствование - это как раз то направление, которое занимается поиском выхода из кризиса или тупика. Если юношеские тренеры не понимают или не видят путей дальнейшего совершенствования, то это уже работа второго сорта, что мы и имеем на сегодняшний день. В методике подготовки команд мастеров

достаточно полно рассмотрен вопрос организации и планирования всего многоцелевого тренировочного процесса. Но наука о спортивной тренировке юношей имеет только общие очертания. Для того чтобы исправить положение, надо прежде всего разобраться в логике причин и следствий, найти ошибки и просчеты, которые мы допускаем в тренировке молодых футболистов. Сейчас нельзя работать на основе устоявшихся дворовых традиций. Необходимо понять, что многолетняя подготовка футболистов - это управляемый педагогический процесс, где каждый период становления мастерства должен основываться на соответствующем уровне физической и технической готовности. Методику начальной технической подготовки, рекомендации и упражнения мы рассматриваем в другом разделе. По существу - это попытка разобраться в методической последовательности многолетнего педагогического процесса обучения, при этом объединив в логическую схему цели и задачи подготовки. Этот раздел поможет действующему тренеру увидеть конкретные пути управления тренировочным процессом, по-новому осмыслить свою профессиональную деятельность. Резерв здесь один - методическая грамотность тренера.

В процессе работы тренер сталкивается с целым рядом сложных задач, связанных с принятием решений по планированию, направленности, объему, интенсивности тренировки, но самое главное - тренер должен видеть конкретные пути управления тренировочным процессом, создать свою логическую основу системы подготовки. Можно утверждать, что успех приходит к тем тренерам, у которых сложилась определенная система подготовки, которые владеют методикой реализации и раскрытия индивидуальности будущего футболиста. Поэтому наряду с чисто практическими вопросами подготовки мы также затронули вопрос динамики процесса игрового мышления молодого футболиста и закономерности его тактического роста. У каждого тренера должна быть и, наверное, есть определенная стратегия подготовки молодого футболиста. И всегда его волнует вопрос: как выйти на уровень более высокий, как сохранить и дальше поступательное движение? Вот на эти вопросы хотелось бы найти больше конкретных ответов или хотя бы рекомендаций.

## Основы подготовки футболистов

### Методическое обоснование основ подготовки футболистов

#### 2.1. Методическое обоснование основ подготовки футболистов

Футбол - игра с трудной техникой, она не свойственна обычным людям. Для работы, для того чтобы что-то сделать, нам даны руки, а главная характеристика футболиста - это умение обращаться с мячом ногами. Этим, мгновенно, и можно объяснить изначальную характерную сложность всего его процесса подготовки футболистов.

Необходимо этот длительный учебный процесс с «трудной техникой» представить понятным и простым, чтобы обеспечить непрерывность учебного процесса исходя из самого понятия «процесс» - то есть движение учеников к последовательным определенным результатам. И здесь очень важно иметь представление о всей многолетней' подготовки.

Связав отдельные этапы и проникнув в логику поэтапного тренировочного процесса, где происходит раскрытие технической подготовки, футбольного мышления и функциональной подготовки, мы получим ответы на вставленные вопросы.

В своей работе тренер должен постоянно опираться на возрастные закономерности становления спортивного мастерства. В этой связи он должен учитывать возраст начала занятий, начало специализации, возрастные критерии наиболее эффективного развития физических качеств и двигательных навыков. Преимущественная направленность в работе - не в объеме специфических беговых упражнений, а в количестве приобретенных двигательных навыков.

Перечисленная этапность обусловлена, прежде всего, закономерностями -возрастного

развития, моторики детей. В этом процессе имеются период ускоренного и замедленного роста отдельных качеств. И прежде чем принять к их рассмотрению, напомним наиболее существенные моменты процесса обучения и совершенствования. Процесс овладения техникой и обучение навыков можно условно разделить на три основные части:

1. Создание представления о движении.
2. Изучение движения.
3. Закрепление и совершенствование.

В процессе многолетней подготовки необходимо согласовывать педагогическое воздействие согласно закономерностям физического развития двигательных способностей детей и подростков. Конечно, тренер строит тренировочный процесс согласно общим рекомендациям и положениям физического воспитания, единственное отличие - это специфика вида спорта.

Такой подход можно считать достаточно оправданным, прежде всего на начальном этапе подготовки, поскольку он обеспечивает разностороннюю подготовку и гармоничное развитие. Если рассматривать методическую особенность всего процесса обучения, она заключается в последовательности целей и задач всех этапов подготовки, учитывая способность к усвоению и накоплению будущего футбольного потенциала. Если в занятии не содержится целей, то содержанию занятий затрудняется управление тренировочным процессом или вообще отсутствует.

В связи с этим хотелось рассмотреть методику как условие, дающее импульс к созданию новых перспектив к дальнейшему развитию футбола. Конечно, никакая методическая система не даст тренеру ответ на вопрос: «Как делать и что?»; но на вопросы организации учебной деятельности, планирования и построения тренировочных циклов ответ необходимо найти.

Для большей стройности изложения рассмотрим отдельно эти вопросы с периода начальной стадии обучения до стадии совершенствования. Проблему необходимо рассмотреть всесторонне, прослеживая все особенности возрастов, чтобы воспринять процесс, как единое целое. Чтобы стал более понятен этот вопрос, мы будем рассматривать построение только основной части занятия, где решаются все главные задачи обучения.

Отмеченные выше моменты обусловили логику изложения материала, разделив описание всех этапов подготовки на отдельные статьи. Для более детального изучения и обсуждения достаточно сложной проблемы такое разделение мне представляется оправданным. Обучение футболистов, особенно их совершенствование и переход в команды мастеров, процесс чрезвычайно многоплановый. Исчерпывающе ответить в одной статье на все вопросы о проблемах подготовки не представляется возможным, поскольку совершенствование в командах мастеров имеет принципиально другое методическое значение, что требует пересмотра многих традиционных взглядов.

Планирование

Планирование тренировок

## 2.2. Планирование.

Как мы заметили, подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов значительно отличается. Для правильного ведения учебного процесса важно учитывать возрастные особенности детей, подростков и юношей. Этим во многом обусловлен и методический принцип подхода к различным этапам подготовки. Для достижения уровня мастеров необходимо 8-10 лет специальной подготовки, и принципы построения самого тренировочного процесса готового футбольного мастера и кандидата существенно отличаются.

И чтобы сразу была видна разница в самом подходе планирования, отметим, что в командах мастеров последовательность всех тренировочных задач сводится от 4 часов тренировок к 90 минутам игры, а в нашем случае вся работа определяется многолетним

обучением и совершенствованием навыков и умений.

Многолетнее планирование тренировочного процесса - это, по существу, нераскрытая методическая проблема, о которой мы просто умалчиваем, как будто это к футболу никакого отношения не имеет. Все методические вопросы отданы на откуп рассказам о футболе и футболистах. В нашем случае методика и обучение могут поднять уровень футбола. Проблемы все начинаются, когда нет творчества и поиска путей выхода из кризиса. Но все течет, все изменяется. И, увы, далеко не всегда к лучшему. Как это ни странно, мы в методике подготовки продвинулись вперед не столь существенно, как сам футбол. Разумеется, разобраться в этом необходимо, методика требует своего изучения для будущей профессиональной деятельности тренера. И если рассматривать последовательность обучения в целом (техника - физика - игра), то основным связующим звеном является методика, реализация методических принципов обучения и совершенствования.

До сих пор в методике футбола очень обобщенным и незыблемым остается разделение тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части. Да, впрочем, и само построение всего тренировочного процесса размыто и неконкретно. Сложно идти к цели, движение к которой больше напоминает движение во всех направлениях. Поэтому хотелось в понятной и доступной форме изложить свои рекомендации в достаточно сложном процессе учебного планирования. Мы рассмотрим положения, которые должны лечь в основу многолетнего планирования технической подготовки. Сегодня в этом ощущается острейшая потребность. Хочется надеяться, что предлагаемая методика поможет лучше ориентироваться в вопросах подготовки, даст импульс к самостоятельному изучению проблемы и поможет найти собственные ответы на поставленные вопросы.

Тренер, приступая к планированию, должен видеть четкую перспективу работы по всем разделам подготовки. Имея перед собой целевые задачи, составляется план, в котором отображается содержание, последовательность задач тренировки и их взаимодействие между собой. План должен согласовать все содержание учебно-тренировочного процесса, что даст возможность отчетливо видеть и управлять ходом занятий. Тренировочный процесс может и должен корректироваться, поскольку в системе тренировок процесс всегда отклоняется от оптимального режима.

Многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная подготовка;
- спортивное совершенствование.

Если очень кратко охарактеризовать все этапы подготовки, то нужно отметить, что на 1-м этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств. На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи 4-го этапа - совершенствования - заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков. Совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализацию индивидуальных возможностей футболистов в игре. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревновательных играх.

Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определены возрастными границами. Если условно обозначить вышеуказанное по годам, то это примерно будет

выглядеть так:

1. Начальная подготовка -9-12 лет.
2. Начальная специализация -13-14 лет.
3. Углубленная подготовка - 15 - 16 лет.
4. Спортивное совершенствование - 17-18 лет.

Классификация этапов несколько условна и необходима, чтобы более разобраться в планировании на разных этапах подготовки и, самое главное, увидеть качественное различие целей, чтобы стратегически сориентироваться в многолетнем планировании. Физическая и техническая подготовка связаны тесным единством взаимосвязанным направлением развития. Ведущая роль в этом единстве «надлежит технической подготовке. Такая форма связи типична на начальных этапах подготовки, но далее задачи и цели изменяются. Для простоты изложения мы отдельно рассмотрим задачи и проблемы, стоящие на разных этапах подготовки, и затем - как должно осуществляться планирование на соответствующих этапах.

Задачи должны быть грамотными и целевыми, тогда их можно решить. Но если они неконкретны, то их и решить нельзя, и все усилия будут затрачены вами зря. Ученик должен иметь представление о планах предстоящего учебного года, это только повысит чувство ответственности и уверенности в своих силах.

Попытки отдельных тренеров искать современные методы тренировки не дают должных результатов из-за отсутствия научно обоснованных рекомендаций. В имеющейся литературе раздел становления технического мастерства футболиста остается, наверное, самым неизученным.

Краткая характеристика развития способностей футболиста

### 2.3. Краткая характеристика развития способностей футболиста

Приступая к педагогической работе, тренер должен в первую очередь разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий.

Конечно, некоторые показатели - сила ног, быстрота, функциональные особенности - в значительной мере передаются наследственностью. Но мы можем компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. А в наших условиях недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на тренировках. Ведь цель нашей деятельности - это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. Заметим, что способности - это не что иное, как время обучения необходимым навыкам. Потом мы уже обращаем внимание на талант и одаренность воспитанника. Выбрать необходимое направление обучения, помочь быстрее раскрыться детской личности - это уже последующая первостепенная задача педагога. Хотелось бы отметить, что посредственное обучение часто возникает вследствие некачественных занятий, чисто внешне наполненных большим количеством информации. В футбольном образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы.

За время работы с выпущенной группой у тренера развивается определенный стиль взаимодействия, складывается определенный методический подход к своим воспитанникам. Поэтому, начиная работать с новой группой, тренер должен вспомнить некоторые специфические моменты детского возраста.

Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы. Краткая характеристика периодов развития двигательных

способностей детей и подростков примерно будет выглядеть так:

10 - 11 лет - ловкость, быстрота;

12 - 13 лет - ловкость, быстрота, взрывная сила;

14 - 15 лет - взрывная сила, скоростно-силовая, ловкость;

16 - 17 лет - общая выносливость, общая силовая подготовка;

18 - 19 лет - специальная выносливость, специальная силовая подготовка.

Таким образом, на основании предпосылок естественного роста и анализа многолетней подготовки футболистов можно предложить методические рекомендации по его структуре. Тренер должен знать специфику возраста, не делать поспешных выводов о перспективности своих юных футболистов и правильно расставить акценты, не забывая о том, что ребенок может опережать в развитии или запаздывать, то есть отличаться от средних показателей созревания. Если рассматривать физические качества в отдельности, то отметим характерные моменты их развития. Развитие силы до 11 лет - рост силы мышц незначителен, но с 12 до 14 лет рост заметно увеличивается, наиболее интенсивное развитие силы - 14 - 17 лет. Развитие быстроты:

- с 10 до 11 - интенсивное развитие,

- с 12 до 14 лет менее интенсивное развитие быстроты. И если сравнить прирост скорости, то с 10 до 14 лет он примерно составляет 17 - 20%, а после 15 лет - 8%. Достаточно точно выявлено, что скоростные способности детей весьма консервативны и с трудом поддаются развитию. Развитие ловкости - с 10 - 12 лет - наибольший тренировочный эффект.

Развитие скоростно-силовых качеств - с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет - наибольшее.

Развитие выносливости:

- с 10 до 13 лет увеличивается за счет роста и за счет совершенствования бега,

- в 13 - 14 лет - дальнейшее увеличение, и с 15 до 16 лет - наибольшая интенсивность прироста.

Таким образом, наибольший прирост физических качеств в 12 -лет. Футболисты, в 17 лет имеющие низкую работоспособность, не смог значительно увеличить свои показатели в будущем. Интересно, что МГП почти что не меняется от 10 до 17 лет. Эта общая информация приводится для понимания последовательности решения определенных общефизических и педагогических задач, которые мы будем рассматривать в следующих главах, поскольку автор хотел по существу раскрыть одну проблему - многолетнее систематизированное планирование. В других разделах мы по годам рассмотрим личностные качества наших воспитанников - что имеет первостепенную важность и что именно закономерно для футбольного совершенства. Нельзя футболистов 14, 15, 16 лет, занимающихся одним видом спорта, тренировать по одной методике. Необходим индивидуальный подход в планировании тренировочных нагрузок, особенно для детей 13-16 лет, учитывая неодинаковый уровень физической подготовленности. И как бы мы весь многолетний учебный процесс абстрактно ни рассматривали, нам необходимо сохранить целенаправленность и поступательное движение вверх.

Если рассматривать будущую перспективу, то сложность подготовки прямо пропорциональна тренировочному времени. В этом и состоит величайший парадокс: сколько бы времени ни было отпущено, почти всем его не хватает. И нам не хватает 6-7 лет для подготовки хорошего добротного игрока. Но, как говорится, все преодолеет усердие, ну а более настойчивые сократят это расстояние до конечного результата.

Периоды интенсивного развития физических качеств у юных футболистов.

Начальная спортивная подготовка

Спортивная подготовка футболистов

#### 2.4. Начальная спортивная подготовка

Опыт тренеров подсказывает, что за два года до начала учебно-тренировочной работы достаточно времени, чтобы выявить спортивную пригодность занимающихся футболом. И за этот срок тренеру необходимо сделать естественный отбор и обеспечить необходимый

уровень разносторонней подготовки.

У каждого тренера складывается определенный стиль и подход к новой группе, и, как правило, несложно определить природную предрасположенность ребенка. Его отличает двигательная одаренность, быстрая усваиваемость и приобретение двигательных навыков. Талантливого, очень способного маленького футболиста найти трудно. Такое утверждение правомерно. Без генетической одаренности - нельзя стать выдающимся футболистом. В коде заложены только возможности, а реализация зависит от человека. Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, насколько мы ею воспользуемся. Стало быть, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а последующее развитие индивидуальности игрока только поможет прогрессу вашей команды.

Однако талант - залог, но не гарантия успеха. Чтобы был успех, надо тренироваться еще как минимум шесть - восемь лет. И поэтому хотелось бы этот вопрос рассмотреть с более широких позиций. Наблюдая за выдающимися игроками, специалисты отметили основные факторы, способствующие быстрому развитию футбольных качеств (кроме генетических). Это:

- раннее начало;
- большое время, уделяемое футболу;
- большое время, уделяемое индивидуальной работе.

К слову сказать, вся система современного воспитания и многие закономерности становления организма юных футболистов известны широкому кругу тренеров, а количество занимающихся с задатками потенциальных футболистов достаточно, проблема просматривается только одна - педагогическая. Футбольный опыт свидетельствует, что число футболистов, обладающих достаточными способностями и желающих достичь вершин, становится за время обучения еще меньше.

Современный тренер должен знать если не все, то, как можно больше, только его знания и умения могут обеспечить успех и полное раскрытие потенциальных возможностей ученика. Тренировка как педагогический процесс только тогда приводит к успехам, когда она правильно организована. Чтобы добиться определенных успехов и приобрести добротные навыки, ученик должен проникнуться поставленной задачей. Одна сторона дела - увидеть и найти игрока (тут мы, как правило, не проигрываем), а вторая сторона - это методическая грамотность тренера, способного организовать целенаправленную подготовку игрока.

На этапах начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения. Поэтому координационные способности необходимо развивать именно в детском возрасте, в противном случае неуклюжесть движений будет проявляться особенно ярко.

Необходимо заметить, что способность к усвоению сложных движений в 12 - 13 лет выше, чем у 14 - 15-летних. В этом возрасте достигается наибольший прирост в скорости движений, на чем базируется будущая техническая подготовка. В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика футбола предполагает большую вариативность беговых упражнений. Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка. Если характеризовать задачи начальной подготовки, то цели будут следующие:

1. Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом.
2. Заложить фундамент разнообразной физической подготовленности и развития координационных способностей.
3. Ознакомить с основными техническими элементами и простейшими игровыми

приемами.

Средства подготовки на этом этапе: самый широкий круг игр и эстафет. Здесь есть простор для творчества, есть над чем подумать и чем занять ребенка. Скажем так: если ребенку комфортно и хорошо в команде, то и отдача от него будет значительно выше. И наверняка сам-то футбол придумали дети, играя и гоня мяч, а потом уже взрослые начали разыгрывать свои первенства. Мотивация и желание тренироваться открывается сначала на эмоциональном уровне, а потом уже на логическом. Поэтому первая задача тренера - привить устойчивую потребность детей к двигательной активности и постоянно поддерживать у них интерес к спортивным играм и детским соревнованиям.

Самое главное - игра учит выигрывать, но игра учит и проигрывать, закаляя веру, волю и характер. Успех или неуспех должен восприниматься не как случайность, а как закономерная реакция на проделанную работу. Поражение может преподать урок и указать на слабые места подготовки. И воспользоваться этим должен в первую очередь тренер.

Все мы привержены к стереотипу, и, к сожалению, у некоторых тренеров набор и выбор средств слишком мал. Они снижают объем средств ОФП, но скоростные, силовые и психологические качества могут проявляться не сразу, а по мере формирования двигательных навыков. К слову сказать, вся система современного физического воспитания сводится к развитию волевых качеств, умению не только вести себя, но и владеть собой - этого требует воспитанность и интеллигентность. Недаром же говорят: победа показывает, что человек может, а поражение - чего он стоит. И не забыть бы нам, что каждый человек имеет право на ошибку, а ребенок тем более.

Все дети представляют собой смесь сильных и слабых сторон, умения и неумения, активов и пассивов, исключительности и посредственности. И если ребенок начал играть в футбол за компанию, то это только на пользу здоровью, коммуникабельности, закалке характера.

Существует точка зрения, что одаренность, если она действительно есть, сама обязательно проявится, не заметить ее будет просто невозможно. А когда она проявится, даст о себе знать, заранее никто сказать не может. Это тайна природы. Значит, нужно только набраться терпения и ждать.

Мы не коснулись темы отбора, поскольку я считаю, что эта проблема в футболе не актуальна. В тренировке оцениваются внешние признаки новичков, двигательная активность, желание тренироваться, склонность к беговым упражнениям и играм. Если же вы хотите иметь точку отсчета физических данных, то, по данным специалистов в области отбора, прыжок в длину с места дает достаточную информацию о скоростно-силовом потенциале кандидатов.

Планирование тренировок (13-14 лет)

Планирование на этапе специализированной подготовки (13-14 лет)

## 2.6 Планирование на этапе специализированной подготовки (13 - 14 лет)

В каждом виде спорта существуют определенные требования к обучению и выполнению технических приемов, последовательности и надежности. Это подразумевает рациональную схему построения тренировочных занятий, подбора нагрузки, правильное сочетание тренировок и игр. Тренировки по определенной программе дают возможность получить целостное представление о процессе обучения. Одно занятие существенного положительного сдвига в организме не дает. Положительный эффект отмечается только тогда, когда действия одного занятия сочетаются с действиями следующего, а основой для развития тренированности служит систематичность воздействия, регулярное повторение занятий. Именно в этом заключается рациональное зерно методики подготовки на этапе обучения.

Некоторые тренеры скажут, что такая система является искусственной и требует слишком много времени. Они могут достаточно квалифицированно работать экспромтом, и



довольно неплохо. Другие убеждены в необходимости метода планирования тренировок и даже не понимают и не видят альтернатив.

Особенности построения недельного цикла, его содержание и направленность на каждом этапе подготовки существенно отличаются, они имеют свои четкие закономерности, и овладеть технологией ее оптимального построения необходимо. В противном случае у нас будет проводиться физкультурная подготовка.

Необходимо напомнить, что такое модель в учебно-тренировочном процессе. Это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач и обязательно дополняющих друг друга.

Использование моделей эффективно: с одной стороны, у тренера есть ориентиры, к которым он ведет ученика, а с другой стороны, по ним он может судить о его успеваемости, восприимчивости, о темпах прироста. Мы отдельно рассмотрим построение микроциклов (недельных циклов) на стадии специализации и на стадии совершенствования и отметим некоторые различия в их построении. На стадии специализации (обучения) 13 - 14-летних футболистов недельный цикл составляется из задач (моделей), обязательно повторяющихся в недельном цикле. Здесь мы добиваемся правильности обучения и надежности выполнения. Недельный микроцикл на первом году обучения (13 лет) примерно будет выглядеть следующим образом (см. табл. 1). Здесь изучение технического приема идет в начале занятия, а повторение пройденного материала во второй части, и заканчивается занятие игровой подготовкой. Сочетание двух моделей может быть разным по целям и задачам, к примеру, «техника передвижения» плюс «удар головой» или «удар ногой» и т. д.

Обучение отдельным элементам и приемам, а также связь этих элементов требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Подход может показаться искусственным, но все обучение происходит постепенно, по частям, несмотря на индивидуальные различия футболистов. Говоря кратко, методика строится на самообучении. Футболист знает, что делать, как делать, только необходима соответствующая корректировка. На втором году (14 лет) недельный цикл претерпевает изменения и характеризуется многократным повторением материала и отработкой технических приемов в условиях разно функциональных состояний. Особенностью тренировок на втором году обучения является то, что выполнение моделей упражнений происходит в состоянии утомления. Необходимо осуществить постепенный перенос навыка на соответствующий уровень физической нагрузки. Закрепление навыка вы можете дать после игры или игровых упражнений, а также после воспитания общефизических качеств.

Построение недельного цикла, приведенного в таблице, нужно воспринимать не как обязательный пример, а как один из вариантов распределения задач в цикле.

Тренировочная программа на неделю должна быть примерным планом к действию и может быть скорректирована.

Заметим, что даже самая современная, четко от моделированная методика сама по себе проблему улучшения качества обучения полностью решить не может, это всего лишь школа, которую необходимо закрепить с помощью игр и общефизических упражнений. Если дать краткую характеристику этапа обучения (13 - 14 лет), то отметим, что акцент делается на становление техники, воспитание всех общефизических качеств и привитие интереса к участию в соревнованиях.

Частое выступление в соревнованиях поднимает эмоциональность тренировочного процесса, способствует объективному отбору и обоснованной специализации, которая коренным образом отличается от спортивной из-за различия стратегических целей. В одном случае - это просто оптимальная нагрузка, а в другом - это целенаправленное системное обучение.

Необходимо напомнить, что такое модель в учебно-тренировочном процессе. Это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач и обязательно

дополняющих друг друга.

Использование моделей эффективно: с одной стороны, у тренера есть ориентиры, к которым он ведет ученика, а с другой стороны, по ним он может судить о его успеваемости, восприимчивости, о темпах прироста. Мы отдельно рассмотрим построение микроциклов (недельных циклов) на стадии специализации и на стадии совершенствования и отметим некоторые различия в их построении. На стадии специализации (обучения) 13 - 14-летних футболистов недельный цикл составляется из задач (моделей), обязательно повторяющихся в недельном цикле. Здесь мы добиваемся правильности обучения и надежности выполнения. Недельный микроцикл на первом году обучения (13 лет) примерно будет выглядеть следующим образом (см. табл. 1). Здесь изучение технического приема идет в начале занятия, а повторение пройденного материала во второй части, и заканчивается занятие игровой подготовкой. Сочетание двух моделей может быть разным по целям и задачам, к примеру, «техника передвижения» плюс «удар головой» или «удар ногой» и т. д.

Обучение отдельным элементам и приемам, а также связь этих элементов требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Подход может показаться искусственным, но все обучение происходит постепенно, по частям, несмотря на индивидуальные различия футболистов. Говоря кратко, методика строится на самообучении. Футболист знает, что делать, как делать, только необходима соответствующая корректировка. На втором году (14 лет) недельный цикл претерпевает изменения и характеризуется многократным повторением материала и отработкой технических приемов в условиях разно функциональных состояний. Особенностью тренировок на втором году обучения является то, что выполнение моделей упражнений происходит в состоянии утомления. Необходимо осуществить постепенный перенос навыка на соответствующий уровень физической нагрузки. Закрепление навыка вы можете дать после игры или игровых упражнений, а также после воспитания общефизических качеств.

Построение недельного цикла, приведенного в таблице, нужно воспринимать не как обязательный пример, а как один из вариантов распределения задач в цикле.

Тренировочная программа на неделю должна быть примерным планом к действию и может быть скорректирована.

Заметим, что даже самая современная, четко от моделированная методика сама по себе проблему улучшения качества обучения полностью решить не может, это всего лишь школа, которую необходимо закрепить с помощью игр и общефизических упражнений. Если дать краткую характеристику этапа обучения (13 - 14 лет), то отметим, что акцент делается на становление техники, воспитание всех общефизических качеств и привитие интереса к участию в соревнованиях.

Частое выступление в соревнованиях поднимает эмоциональность тренировочного процесса, способствует объективному отбору и обоснованной специализации, которая коренным образом отличается от спортивной из-за различия стратегических целей. В одном случае - это просто оптимальная нагрузка, а в другом - это целенаправленное системное обучение.

Задачи подготовки (15-16 лет)

Задачи этапа углубленной подготовки (15 -16 лет)

Бабенко А.В.