

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная  
школа»*

*Методическое пособие*

***Применяемые методики и технологии в учебно – тренировочном  
процессе  
на секции отделения футбола МБОУ ДО «ДЮСШ»***

*методист: Семенова Д.Ю.  
тренер-преподаватель Ильин А.А.*

*р.п. Инжавино*

*2018 год*

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. Применяемые технологии в учебно – тренировочном процессе на секции отделения футбола.....	5
3. Применяемые методики в учебно – тренировочном процессе на секции отделения футбол.....	15
4. Заключение.....	23
5. Список используемой литературы.....	25

## ***1. Введение***

Футбол как доступный и достаточно популярный среди молодежи вид спорта характеризуется высокой игровой и двигательной активностью.

Актуальность темы: футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. В условиях спортивной базы, обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием, подготовленности педагогических кадров необходима разработка педагогически оправданных технологий и методик обучения навыкам игры в футбол, применение наиболее эффективных средств и методов для овладения технико-тактическими навыками игры.

Цель: изучение теоретического и учебно - практического материала, необходимого для подготовки юных спортсменов 7-18 лет тренерами - преподавателями для работы в секции футбол в общеобразовательных школах, в детско - юношеских спортивных школах.

Задачи исследования:

- Рассмотреть методики и технологии в учебно – тренировочном процессе в секции отделения футбола.

Практическая значимость состоит в систематизации и обосновании наиболее эффективных методик и технологий на занятиях в секции футбола для овладения технико-тактическими навыками игры в футбол.

Спортивная тренировка футболистов – сложный и целенаправленный процесс воспитания и обучения. Её основная цель – используя специфические средства и возможности, добиться максимальной подготовки от каждого игрока на основе гармонического развития личности.

Главная задача спортивной тренировки футболистов – развитие у игрока таких физических и психических качеств, которые позволят в полной мере освоить футбольные навыки. Все это – основа высокого спортивного уровня и эффективной игры.

Общевоспитательная цель спортивной тренировки заключается в том, чтобы в процессе систематической и целенаправленной работы тренера с игроками сформировать коллектив единомышленников. Параллельно с физическим совершенствованием члены этого коллектива развивают душевные и моральные качества, что положительно сказывается не только на спортивных результатах, но и в трудовом процессе, общественной жизни.

В сложном процессе спортивной тренировки есть свои закономерности, важнейшие из которых становятся принципами. Принципы, которыми мы руководствуемся в футболе, содержат комплекс общих правил, направляющих спортивную тренировку. В первую очередь это отражается на содержании, средствах и методах планирования и на организации тренировочного процесса. Последовательностью воплощения основных принципов в ходе тренировки являются качество и воспитательная эффективность занятий. Например, важно: разнообразны ли тренировки, проводятся ли они систематически, как возрастает нагрузка, выдерживается ли цикличность занятий. Все это заметно влияет на конечный результат подготовки.

Спортивные результаты в футболе зависят и от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение, социальные условия – важные факторы, влияющие на эффективность тренировок. Это необходимо учитывать при выработке оптимальных условий занятий.

## ***2.Применяемые технологии в учебно – тренировочном процессе в секции отделения футбола***

В современном мире в педагогический лексикон прочно вошло понятие - современная образовательная технология, но при этом в его понимании и употреблении существуют большие расхождения.

В толковом словаре Ожегова технология определяется как совокупность приемов, применяемая в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Вот несколько различных определений, которые дают современные ученые понятию образовательная технология:

Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В.Кларин)

Технология обучения - это составная процессуальная часть дидактической системы (М.Чошанов).

Педагогическая технология – это описание процесса достижения планируемых результатов обучения (И.П.Волков).

Педагогическая технология - совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачев).

Педагогическая технология - это содержательная техника реализации учебного процесса (В.П.Беспалько).

Педагогическая технология — это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (В.М.Монахов).

Технология – это искусство, мастерство, умение, совокупность методов обработки, изменения состояния (В.М.Шепель).

Образовательной технологией можно назвать комплекс, в который входят следующие составляющие:

- представление планируемых результатов учебно-тренировочных занятий,
- средства диагностики текущего состояния воспитанников,
- набор способов и средств, применяемых на учебно-тренировочных занятиях,
- критерий выбора оптимальной модели занятий для данных конкретных условий.

*В МБОУ ДО «ДЮСШ» р.п. Инжавино на занятиях футбол используются следующие **технологии** в учебно-тренировочном процессе:*

№	Название технологий	Результат использования современных образовательных технологий
1.	<b><i>Здоровьесберегающие</i></b>	<p>Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни</p> <p><b><i>ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:</i></b></p> <p>Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.</p>

### *СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:*

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;

с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников;

применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника;

обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;

организация каникулярного отдыха.

### *РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:*

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

*(отсутствие фактов травматизма во время учебно – тренировочного процесса и соревнований, регулярно проводится мониторинг*

	<i>врачебного контроля, который показывает правильность подобранного ритма тренировки и распределения нагрузки по этапам)</i>
2. <b><i>Интегрированные</i></b>	Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь
3. <b><i>Информационно-коммуникационные</i></b>	Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся
4. <b><i>Личностно-ориентированного обучения</i></b>	<p>Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.</p> <p><b><i>СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:</i></b></p> <p>Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;</li> <li>- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;</li> <li>- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;</li> <li>- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных</li> </ul>

медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

*(сохранность обучающихся 100%)*

5. ***Групповая деятельность***

Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт

6. ***Технологии проблемного обучения***

Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

***ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:***

Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

***СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:***

При проведении учебно-тренировочного

процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

*РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:*

Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

7 *Технология  
разноуровневого  
обучения*

Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.

*ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:*

Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

*СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:*

Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

*(разработка индивидуальных маршрутов)*

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

## 8 **Технология сотрудничества**

Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативных умений, научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.

*(мониторинг межличностных отношений выявил сплоченность команды – 93%, готовность*

	<i>прийти друг другу на помощь – 100%, чувство ответственности за команду – 100%).</i>
9 <b>Технология индивидуального обучения</b>	Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование общеучебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества. <i>(во время учебно – тренировочного процесса тренер - преподаватель учитывает тип темперамента, индивидуальные особенности своих учеников)</i>
10 <b>Технология взаимного обучения</b>	Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе.
11 <b>Технология психологического</b>	целостная, системно организованный деятельность, в процессе которой

*сопровождения  
учебно-  
тренировочного  
процесса*

создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

- Обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте)
- Обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями
- Обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников

12 *Игровая  
образовательная  
технология*

Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности,

принципа всестороннего развития личности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

13 **Информационно компьютерные технологии**

- Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия.

ошибок «Dartfish», «Technique»

- Просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК на основе вариабельности сердечного ритма «Polar Protrener», «Firstbeat»

(определение индекса напряженности)

- Использование офисных программ (Word, Excel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций.

- Использование браузеров (Opera, Chrome, Internet Explorer) для ведения блогов в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах

спортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов.

Результативность применения всех новых образовательных технологий подтверждена результатами мониторингов.

### ***3.Применяемые методика в учебно-тренировочном процессе на занятиях по футболу***

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. *Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Методика это совокупность методов, приемов, опробованных и изученных для выполнения определенной работы.

#### *Методика развития быстроты у юных футболистов 12-13 лет*

Для совершенствования этого физического качества подбираются упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие

возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое. Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

### *Методика построения и проведения занятий*

Целью первой - вводной - части занятия является первоначальная организация занимающихся, общая и специальная подготовка к выполнению главных задач тренировочного занятия.

Затем следует основная - вторая часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей - заключительной части занятия, когда создают условия для уменьшения напряженности организма. После упражнений для улучшения восстановительных процессов делают небольшой групповой анализ успехов и недостатков, то есть подводят итоги занятия.

В заключительной части занятия с целью создания оптимальных условий для отдыха - восстановления затраченных сил - предлагают успокаивающие упражнения в виде бега трусцой, ходьбы с постепенным замедлением темпа, упражнений на расслабление и т. п. В конце занятия игрокам дают команду построиться в одну шеренгу и кратко подводят итоги. Если нужно, дают домашние задания для развития отстающих качеств и т. д.

Подготовка тренера к проведению занятия складывается из личной подготовки, составления конспекта, подготовки мест занятий, подготовки общественного актива.

### *Методика обучения футболистов 8-10 лет тактике игры*

1.этап восприятие и анализ игровых ситуаций. 2 и 3 этап охватывают два направления: мышление и действие (перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). Последовательность смены действия и состояний в обучении; 4.этап тактического совершенствования искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях.

Тренер находит и подбирает соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. Моделирует игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств.

Искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

### *Методика тактической подготовки юных футболистов 15-17 лет с учетом современных тенденций*

Предполагает использование различных средств, методов, форм организации занятий и включает в себя три взаимосвязанные части (раздела):

1. Теоретическая подготовка, предполагает усвоение специальных знаний по тактике.

2. Практическая подготовка заключается в овладении индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

3. Анализ игровой деятельности направлен на оценку поведения (действий) игроков в различных игровых ситуациях:

- контроль и анализ игровой деятельности;
- анализ проявления творческих способностей игроков средней линии в различных игровых ситуациях (действия в ситуациях, когда мячом владеет своя команда и когда - команда соперника).

#### *Методика организации и проведения спортивных соревнований*

Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы; агитация за спорт, пропаганды идей физического воспитания и спорта.

#### *Методика использования мобильного приложения «Шагомер»*

Для отслеживания двигательной активности юного спортсмена (фиксация показателей спортсмена). Данная методика способствует оптимизации тренировочного процесса, поскольку во время обучения в показатели нагрузки спортсменов вносятся различные корректировки.

Главное преимущество методики заключается в следующем – она позволяет записать и проконтролировать показатели в режиме онлайн. На основании полученных данных в нагрузки спортсменов вносятся различные корректировки.

Данная методика способствует оптимизации тренировочного процесса.

### *Методика физической подготовки юных футболистов 13-14 лет*

Акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера (прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания).

### *Методика проведения секционных занятий*

(включает в себя теоретическую, техническую, тактическую, интегральную, психологическую подготовки);

- методы совмещенных воздействий, игровой, соревновательный.

### *Методика техническим действиям юных футболистов 8-10 лет на начальном этапе подготовки*

Приемы техники нападения изучают раньше, чем приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствуют тот или иной этап обучения. Выделяют три стадии: - формирование начального умения, когда футболист овладевает основными движениями, его структурой; - уточнение системы движений; - совершенствование навыков; - любая тренировка несет в себе обучающее начало.

### *Методика интегральной подготовки юных спортсменов на занятиях мини-футболом*

Акцент на развитие функции внимания. Основные положения, выносимые на защиту:

1. Качество игровой и соревновательной деятельности юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной

подготовки определяется комплексом факторов (активность в игровой деятельности; качество выполнения технико-тактических действий; целесообразность выполнения технико-тактических действий; игровое внимание), детерминирующих показатели физической, технической подготовленности и уровень развития свойств внимания.

2. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания состоит из блоков упражнений сопряженного воздействия, включаемых в каждое тренировочное занятие: блок средств когнитивного развития внимания; блок средств кинезиологического развития внимания, оказывающих сопряженное развитие: внимания и тактической подготовки; внимания и общей физической подготовки; внимания и технической подготовки.

3. Практическая реализация методики интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания обеспечивает повышение общей и специальной физической подготовленности и качества игровой деятельности, позволяет достигнуть более высоких спортивных результатов и темпов развития физических качеств юных спортсменов по сравнению с традиционными средствами и методами спортивной подготовки, за счет умения распределять внимание, повышать его устойчивость путем развития волевых качеств.

#### *Методика отбора ребенка на секцию футбол*

В отбор включаются этапы: агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям футболом, медицинский контроль; диагностика физических особенностей и способностей обучающегося, антропометрические данные; морфологические данные, овладение техникой и тактикой игры футбол, трудолюбие; использование индивидуальных особенностей, способностей и склонности в составе команды (включает в себя изучение воли, наследственности, рост и многие другие факторы). Одним

из главным при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор обучающихся без отклонений по состоянию здоровья.

### *Методика организации и проведения тренировочного занятия футболом*

Вводная часть занятия - первоначальная организация занимающихся, общая и специальная подготовка к выполнению главных задач тренировочного занятия.

Основная часть направлена на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств -- силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

Заключительная часть занятия - создаются условия для уменьшения напряженности организма. После упражнений для улучшения восстановительных процессов делается небольшой групповой анализ успехов и недостатков, то есть подводят итоги занятия.

### *Методика круговой тренировки на занятиях футболом*

В основе лежат методы: 1. непрерывно – поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Способствует комплексному развитию двигательных качеств; 2. поточно – интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости; 3. интенсивно – интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности.

На тренировках обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно – распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу учащихся и переход к саморегуляции и самокоррекции.

### *Методика проведения переменной тренировки*

Характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организации занимающихся, способствует развитию специальной выносливости, при более низком уровне подготовки спортсменов.

### *Методика проведения интервальной тренировки*

Отмечается жесткой регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на «фоне» неполного восстановления. Метод используется для решения общей выносливости.

### *Методика проведения равномерной тренировки*

Характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется в любом периоде годичного цикла, подготовки. Применяется в переходном периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периодов.

### *Методика проведения повторной тренировки*

Характеризуется около предельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторения упражнений в одном занятии. Содействует развитию скорости и скоростной выносливости, можно развить силу, координацию, гибкость. Применяется, как правило, в соревновательном периоде.

### *Методика проведения игровой тренировки*

Комплексное воздействие на воспитание физических качеств спортсмена. Применяется во всех периодах подготовки юных спортсменов, занимая значительное место в тренировочном процессе.

### *Методика проведения соревновательной тренировки*

Характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок. С его помощью развивается специальная выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсмена. Применяется в подготовительном и соревновательном периодах.

## **4. Заключение**

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера - преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера - преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

Были сделаны следующие заключения:

1. Значение футбола сложно недооценить. Кроме того, что данный вид спорта является самым массовым в мире, занятия футболом требуют от игроков развития практически всех двигательных качеств, положительно сказываются на здоровье и показателях физической работоспособности занимающихся.

2. Техническая подготовка учащегося является одним из ключевых факторов достижения высокого уровня профессионального мастерства. Для успешной деятельности необходимо освоение всего технического арсенала футбола и особенно роль в этом играет начальный этап обучения, когда закладываются основы будущих успехов.

3. Физическое развитие учащихся и совершенствование техничного мастерства находятся в прямой зависимости от средств и методов спортивной тренировки. Применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования техники игры. Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет создать у детей определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Совершенствование техники игры в футбол с помощью подвижных игр необходимо проводить в определенной последовательности: приемы и удары по мячу, остановки, ведение, выбрасывание, овладение мячом. Удары можно отрабатывать как в игровых эстафетах, так и в подвижных играх. Правильная оценка действий играющих, объективный разбор игр повышают сознательную дисциплину, интерес к дальнейшей спортивной подготовке, приучают игроков правильно оценивать свои действия.

4. Освоение и совершенствование обманных приемов тесно связано с техникой передвижения, так как успешное выполнение финтов во многом обуславливается способностью игрока резко и неожиданно изменять траекторию движения. Кроме того, эффективность при реализации финта определяется умением футболиста скрывать свои истинные намерения - здесь может понадобиться и актерское мастерство.

5. Для обучения и совершенствования в обманных приемах используют специальные упражнения - сначала без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением "противника". Однако, на более высоком уровне отработка финтов осуществляется в процессе игр и игровых

упражнений - в условиях, приближенных к соревновательным. Для этой цели используют следующие подвижные игры: “Пятнашки”, “Лапта”, “Борьба за мяч” и т.п. Эффективными являются и такие спортивные игры, как хоккей, гандбол, баскетбол.

6. Обычно тренировку обманных движений совмещают с совершенствованием введений мяча и обводки соперника.

### ***5. Список использованных источников***

1. Адамбеков, К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ / К.И. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1980. - 17с.

2. Алёшков, К. Индивидуальная подготовка-проблема №1 / К. Алёшков, С. Джанузаков // Футбол-хоккей, 1984, №32. - С. 12-13.

3. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, О.С. Шилов // Теория и практика физической культуры, 1980, №9. - С.19-20.

4. Андреев, С.Н. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов / С.Н. Андреев, В.Л. Герлицин // Теория и практика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986, №4. - С.27-29.

5. Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев // М.: Советский спорт, 1989. - 47 с.

6. Андреев, С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу / С.Н. Андреев // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 1988. - 19 с.

7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.

8. Бен, Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования / Ж.Э. Бен // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 20 с.

9. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль // - М.: Физическая культура и спорт, 1980. - 126 с.

10. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. // Учебное пособие / Под общ. ред. профессора Е.К. Аганянц. - Краснодар: КГАФК, 1991. - 104 с.

11. Выжгин, В.А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола / В.А. Выжгин // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1972.-18 с.

12. Гаджиев, Г.М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов / Г.М. Гаджиев, М.А. Годик, Г.С. Зонин // Метод. рекоменд. - М., 1982. - 26 с.

13. Гакаме, Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет / Р.З. Гакаме // Автореф. дис. ... канд. биолог. наук. - Краснодар, 1995. - 17 с.

14. Голденко, Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учётом особенностей соревновательной деятельности / Г.А. Голденко // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1984. - 21 с.

15. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах / Ю.Д. Железняк // Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1981. - 48с.

16. Золотарёв, А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет / А.П. Золотарёв // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1987. - 22с.

17. Золотарёв, А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-17лет / А.П. Золотарёв // Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных

футболистов в условиях скоростных передвижений: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1991. - С.12-16.

18. Золотарёв, А.П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов / А.П. Золотарёв, А.И. Шамардин // Учебно-методическое пособие / Под ред. Н.Д. Васильева. - Волгоград: ВГИФК, 1993. - 33 с.

19. Клусов, Н.П. Учёт и оценка игровой деятельности / Н.П. Клусов, Г.И. Стаселявичус // Тренировка гандболиста. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С.63-71.

20. Левин, В.С. Комплексная характеристика динамики подготовленности футболистов высшей квалификации / В.С. Левин // Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1983. - 21 с.

21. Лобановский, В.С. Характеристика игровых действий южно-американских команд / В.С. Лобановский // Футбол: Ежегодник. - 1979

22. Люкшинов, Н. Главные доминанты футбола / Н. Люкшинов // Уроки чемпионата мира в Испании. // Советский спорт, 1982, 7 августа. - С.3.

23. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков // - М.: а.о. "Офсет", 1995. - 128 с.

24. Морозов, Ю.А. Анализ технико-тактической деятельности футболистов на 10 чемпионате мира / Ю.А. Морозов, К.В. Бесков // Подготовка футболистов. Под общ. ред. В.И. Козловского. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.134-155.

25. Никитушкин, В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - №8. - С.40-41.

26. Пагиев, В.Б. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов / В.Б. Пагиев // Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1977. - 26с.

27. Папьян, Г.Г. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовки юных футболистов в связи с особенностями соревновательной

деятельности / Г.Г. Папаян // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 24 с.

28. Петухов, А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - 22 с.

29. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / В.Н. Платонов // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. - М., 1984.-С. 53-77.