

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 12»**



**«Обучающая тренировка футболиста»**

**Исполнитель: Сергеев С.И.  
тренер-преподаватель МОУДО СШ №12**

## Обучающая тренировка футболиста

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.

### Обучающая тренировка

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 двигателью одаренные люди, без специального обучения могут освоить на хорошем уровне отдельные технические приемы. 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 отвечающими современным требованиям. Уже и в Бразилии подготовка юных футболистов переходит с пустырей и пляжей в спортивные школы и академии. Но в Бразилии организованные занятия юных футболистов в стенах спортивных школ пока еще подкрепляются дополнительными многочасовыми дворовыми играми (ещё сильны традиции «дикого» футбола). Цивилизованные страны уже давно лишились дворового футбола. Организованная подготовка юных футболистов (в спортивных школах и академиях) при всех преимуществах перед «дворовым» 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 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, закрывают главную цель – 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. Поэтому задача повышения эффективности учебно-тренировочных занятий по обучению технике футбола является крайне актуальной.

Уточним терминологию в контексте настоящей статьи.

Тренировка - учебное занятие в котором решаются разнообразные задачи по подготовке юного футболиста.

«Обучающая» тренировка – занятие в котором соблюдаются принципы формирования навыка.

«Обучающее» упражнение - упражнение, которое служит формированию динамического стереотипа, соответствующего стандарту изучаемого технического приема.

### Динамический стереотип.

Если мы вникнем в понятие «динамический стереотип», и принципы его формирования, то станет понятным необходимость введения терминов «обучающая тренировка» и «обучающее упражнение». Динамический стереотип, если говорить простыми словами, это возможность совершать двигательное действие без контроля сознания. Динамический стереотип лежит в основании формирования автоматизма, навыка, и, в конечном счете, умения.

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».

Динамический стереотип вырабатывается в процессе обучения и тренировки при многократных повторениях двигательного 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. Вот такая программа автоматического выполнения движения и называется в нейрофизиологии динамическим стереотипом. А внешним проявлением наличия в мозге динамического стереотипа как раз и является - Навык.

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

Выработка динамического стереотипа представляет собой значительную нагрузку на центральную нервную систему, поскольку мозгу и всему организму требуется перестраивать привычные и удобные способы деятельности, прокладывая 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. Всем известна шутка «технику не пропьешь». Это именно благодаря инертности созданного динамического стереотипа.

Автоматизм достигается при многократном предъявлении одних и тех же положительных или тормозных условных раздражителей, следующих с постоянными интервалами времени между ними. 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.

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.

Педагогические принципы обучения (формирования навыков).

Соблюдение педагогических принципов обучения является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. У меня в дипломе об образовании 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 и развитию физических качеств с учетом индивидуальных способностей.

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

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

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

Сильным мотивационным раздражителем является рост результатов. Если игрок видит, что дополнительные индивидуальные занятия реально улучшают результативность удара, если он ощущает рост качества удара, выраженный в повышении процента результативных действий, то это сильно мотивирует на продолжение упорных тренировок. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и прослеживать динамику роста результатов через различные тесты и соревнования на технику. Например, перед началом цикла занятий по обучению технике удара провести тест на дальность удара. Записать рекорд и средний результат. Правильно

спланированный цикл занятий НЕИЗБЕЖНО приведет к росту результатов тестирования. Это послужит сильной мотивацией для продолжения упорных тренировок.

2. Принцип доступности и посильности предполагает, что предлагаемый учебный материал соответствует возрастным и интеллектуальным возможностям Игрока, а его усвоение не вызывает у них непреодолимых трудностей. Особенно это касается «физической» возможности Игрока выполнить движение правильно.

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.

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

3. Принцип минимизации заключается в выборе для начала обучения минимально необходимого количества главных элементов в структуре движения. По мере изучения приема, увеличивается количество изучаемых элементов, так как уже освоенные движения переходят из разряда «обучение» в «поддерживание уровня достигнутого».

Перегруженность тренировки/упражнения поставленными задачами - ещё один из факторов, мешающих эффективному обучению. Можно выявить три типичные ошибки, особенно часто встречающиеся на стадиях ознакомления с техническим приёмом и его начальным изучением.

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

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

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

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

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

5. Принцип концентризма предусматривает такой характер отбора изучаемых технических приемов, которые наиболее востребованы для конкретного Игрока в соревновательной деятельности.

Т.е. тренируем (учим) те приемы, которые наиболее часто применяются на игровой позиции, которая наилучшим образом соответствует врожденным и приобретенным качествам Игрока. Если говорить «в общем», то тренеру важно сконцентрировать своё внимание на определённых группах технических приёмов, наиболее важных на данном этапе обучения. На начальных этапах обучения важно заниматься «базовой» техникой. На конечном отрезке этапа разучивания и особенно на этапе совершенствования необходимо больше внимания в тренировочном плане уделить «специальной» технике, технике «позиции».

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

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

Некоторые из тренеров, в ответ на «упрёк» нерациональности обучения малоиспользуемых приёмов (в данном случае – ударе с лёта) отвечают, что кроме техники удара с лёта, Игрок совершенствует ещё и «специальную ловкость». В ответ приведу следующие аргументы.

Во-первых, если Вы поставили задачу не данное занятие – обучение технике удара с «лёта», то эту задачу и надо решать.

Во-вторых, если Вы хотите развивать «специальную ловкость», то для решения такой задачи есть и более эффективные способы и средства.

В-третьих, совмещая в одном упражнении решение нескольких задач (что в принципе возможно) вы значительно снижаете эффективность как обучения технике удара, так и развитию «специальной ловкости». Решение этих задач по отдельности принесёт значительно больше пользы (при одинаковом потраченном тренировочном времени). Однако должен указать на то, что при совершенствовании указанных качеств и умений подход по совмещению разноплановых задач может иметь место.

6. Принцип связи теории с практикой. Всё, что Игрок изучает в ходе учебно-тренировочного процесса, делается не из теоретического интереса и праздного любопытства, а с единственной главной целью – применения знаний на практике, в соревновательной деятельности. Следовательно, в ходе обучения технике, 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 был выполнены и их результат. Так же надо обращать внимание и на те эпизоды, в которых изучаемый технический приём должен был бы выполнен (по тактическим предпосылкам), но был подсознательно заменён другим (обычно, более привычным и освоенным).

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

7. Принцип прочности. Принцип прочности предполагает устойчивое выполнение освоенного технического приема во все более усложняющейся обстановки. Поэтому после начального обучения техническому приему следует этап совершенствования. Т.е. над техникой надо работать всю спортивную карьеру. Только по разному.

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

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

8. Принцип взаимосвязи различных направлений развития и обучения.

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

9. Принцип индивидуализации

Этот важнейший принцип лежит в основе, фундаменте теоретических предпосылок данной монографии. В командных видах спорта индивидуализация подготовки игрока ещё не заняла достойное место в планах тренеров. Но именно индивидуализация занятий является необходимостью, которая позволит интенсифицировать тренировочный процесс и повысить качество и эффективность обучения. Необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково». Такое отношение к обучению юных футболистов порождает «серую» массу выпускников футбольных школ, слабо подготовленных технически, не имеющих своей индивидуальности. Отдельные «звёздочки» появляются не благодаря, а вопреки системе подготовки резервов в детском футболе, за счет сильной природной одарённости и таланта, который «не смогли усреднить».

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

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

Возможность оценить эффективность обучающей тренировки в целом и каждого упражнения в частности является очень важной частью организации учебно-тренировочного процесса.

Наличие внешних стереотипов для формирования правильного движения обязательно. Кроме того необходимо следовать

Условиям выполнения движения (технического приёма):

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 (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.

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

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

Стремление некоторых тренеров «сделать тренировку интереснее» как в отдельном упражнении, так и в цикле занятий, приводит к частой смене упражнений. Это серьёзное нарушение принципа формирования автоматизма движения, обязательное условие которого – стандартизация движения. Да, существует проблема «скучного» упражнения. Частое и длительное повторение технического приёма (а стандартизация движения – важное условие эффективного формирования автоматизма) ведёт к снижению концентрации внимания Игрока на отдельных элементах движения, падает интерес к упражнению и, как следствие, снижается продуктивность занятий. Решать эту проблему надо не частой сменой упражнений, 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 или деталях технического приёма, нельзя допускать, чтобы общая структура движения нарушалась. Весь технический приём должен выполняться гармонично, слаженно, даже при концентрации внимания Игрока на какой-то важной детали приёма.

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

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

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

Корректировка движения после каждого удара в зависимости от его результативности - обязательное условие формирования навыка. Надо обращать внимание на то, что несмотря на трудность решения поставленной задачи, она была реально достижимой. Если Игрок имеет, например, рекорд удара на дальность 30 метров, а цель находится на расстоянии 35 метров, то желание ударить очень сильно (а иначе мяч не долетит до цели и игрок это понимает) неизбежно приведет к игнорированию поставленной тренером задачи - концентрировать внимание на отдельном, изучаемом элементе технического приёма. Точно так же плохо когда задача легкая в реализации. Рекорд 30 метров, цель на расстоянии 20 метров. Легкость её достижения приводит к небрежности в движении, расслабленности, потери концентрации внимания на элементах и деталях, ведь в при любом, даже не правильном движении цель будет достигнута. Подобная проблема практически всегда возникает при командном методе обучения, когда все игроки выполняют одно и то же упражнение. В приведенном примере (при ударе на дальность) у группы игроков разный уровень технического оснащения и соответственно разные рекорды по удару на дальность. Таким образом, «общее» задание – ударить на расстояние 30 метров для двух групп игроков будет демотивационным (тем, кто может легко ударит дальше и для тех, у кого не хватает техники достичь поставленной цели) и только для отдельных игроков упражнение будет эффективным в этой части.

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 Монографии посвящена отдельная глава.

10. В недельном тренировочном цикле на начальном этапе обучения конкретному техническому приёму должно быть запланировано решение задач по нему не менее чем в 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. Очень важно, чтобы тренировки/упражнения «наслаивались», до достижения стабильного исполнения, в общем.

Обучающее упражнение должно соответствовать этим принципам. Для контроля соответствия упражнения 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 формирования устойчивого динамического стереотипа).

Работа детского тренера относится к творческой сфере деятельности. Но имея право на творчество, тренер не должен забывать, а тем более игнорировать, законы и закономерности процесса обучения

Могут быть методические особенности учебного процесса, вытекающие из личных качеств тренера, основанные на накопленных знаниях и практическом опыте, но всё это должно базироваться на педагогических законах. Которые и являются законами, потому что действуют независимо от мнения тренера о их полезности или необязательности.

Краткое описание материала.

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.

#### Обучающая тренировка

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 двигателью одаренные люди, без специального обучения могут освоить на хорошем уровне отдельные технические приемы. Но на современном этапе развития футбола даже бразильские пляжи, с десятками тысяч мальчишек, играющими сутками напролет в футбол, не могу обеспечить подготовку игроков по своему техническому уровню отвечающими современным требованиям.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);
- тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание,
- создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола;
- средняя ЧСС повышается до 170–200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекачивание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно.

Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах.