**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Школа-интернат среднего (полного) общего образования»**

**с. Самбург Пуровского района ЯНАО**

**Оптимизация тренировочных средств в совершенствовании**

**тактического и технического мастерства футболистов**

Разубаев Дамир Парувасевич,

тренер – педагог ДО,

2 категория

с. Самбург, 2012 год

Содержание:

1. Введение.
2. Оптимизация тренировочных средств в совершенствовании тактического и технического мастерства футболистов.
3. Оптимизация тренировочных средств в совершенствовании физической подготовки футболистов.
4. Заключение.
5. Список литературы.

**Введение**

Основные формы совершенствования технического мастерства - индивидуальная, групповая и командная тренировки. Особое значение спортивная тактика имеет в футболе, где обучение и совершенствование тактики ведется одно временно и непрерывно с обучением и совершенствованием техники. Здесь технико­тактическая подготовка выступает преимущественно как единый процесс.

*Цель:* охарактеризовать оптимизацию тренировочных средств в подготовке

футболистов.

**Оптимизация тренировочных средств в совершенствовании тактического и**

**технического мастерства футболистов**

Технико-тактическая подготовка включает три основных направления: изучение и совершенствование *индивидуальных, групповых и командных* технико-тактических действий. При этом индивидуальное мастерство повышается при выполнении заданий, характерных для всех трех направлений. Соотношение этих видов подготовки в рамках годичного цикла подготовки связано, прежде всего, с этапом многолетних занятий, а также задачами, решаемыми в каждом звене тренировочного процесса.

Упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства игроков планируются в тренировочных занятиях в разных вариантах. Чаще всего применяются два основных варианта: когда в занятии с помощью нескольких упражнений, различных по форме и числу принимающих в них участие спортсменов, решается одна тактическая задача, и когда в одном занятии применяются упражнения для решения разных тактических задач.

При выполнении таких упражнений параллельно повышается уровень физических качеств и техники владения мячом, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсменов. Технико-тактические действия игроков, игровых линий или звеньев выполняются с соревновательной интенсивностью, что позволяет параллельно совершенствовать развития общих и специальных физических качеств спортсмена. При этом необходимо учитывать возраст футболиста. Так, в 14-16 лет основное внимание уделяется индивидуальным техникам, тактическим приемам.

В связи с тем, что структура соревновательной деятельности футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным показателям, у юных игроков значительно усложняются «связки» технико-тактических действий, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углубленная специализация в игровом амплуа. В качестве так называемых переключений рекомендуется в небольшом объеме использовать задания с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют игровые функции нападающих, и наоборот. Подобные задания способствуют расширению тактического арсенала спортсменов.

***Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства*** происходит при выполнении индивидуальных, групповых и командных упражнений, выполняемых повторным, игровым и соревновательным методами тренировки. В стандартных упражнениях предполагается выполнение большого объема перемещений и однотипных технических приемов со значительно меньшим объемом тактических упражнений, основное внимание уделяется техническим приемам и физическим качествам. В стандартных упражнениях участвуют, как правило, 1-3 футболиста.

***Совершенствование групповых технико-тактических действий***, в соответствии с теорией В.В. Лобановского, при выполнении специфических тренировочных упражнений взаимодействия футболисты должны решать конкретные игровые задачи. В этом случае большая часть специфических упражнений будет проходить в «свободном» игровом режиме, когда каждый футболист в группе действует исключительно по ситуации. У тренера появляется возможность управлять процессом, подбирая специфические упражнения в зависимости от объема игровых задач, моделируемых в тренировочном занятии, и последовательности их решения. Таким образом, достигается нужное соответствие содержания игры и тренировочных занятий. Кроме того, широко используются различные игровые упражнения, выполняемые группами футболистов на площадках разного размера. Структура этих упражнений должна соответствовать тактической задаче, которая решается в ходе тренировки.

 Упражнения розыгрыш штрафных и угловых ударов, выделены в отдельную

группу по следующим причинам:

 а) в соревнованиях 40-54% голов забивается после выполнения стандартных упражнений, поэтому их объем в тренировочных занятиях должен быть достаточно большим;

 б) тактические взаимодействия в этих упражнениях, как правило, более сложные, чем в остальных стандартных упражнениях.

 Рассмотрим способы решения некоторых тактических задач с помощью различных

тренировочных упражнений по В. В. Лобановскому:

***Задача 1.*** Обеспечение эффективных перемещений большой группы футболистов при организации обороны на своей половине поля, для решения этой задачи используют специальные упражнения и игры, в которых после завершения атаки или ее срыва футболисты быстро отходят на свою половину поля и перекрывают зоны игрового пространства.

***Задача 2****.* Повышение эффективности коллективных действий при отборе мяча

с использованием

а) прессинга;

б) встречного отбора;

в) искусственно созданного положения «вне игры»;

г) комбинированных действий.

Для решения этих задач используют упражнения:

*Упражнение* 1. Комбинированные действия группы футболистов при игре вдвое ворот. При срыве атаки несколько игроков сразу же вступают в борьбу в середине поля, мешая развитию атакующих действий соперника, а остальные быстро возвращаются на свою половину поля, перекрывая возможные зоны наступления соперников. Если же соперник все-таки проникает в «чужую» зону, то вернувшиеся игроки пытаются отобрать мяч.

*Упражнение* 2. Действия футболистов в игре 11 х 11 в двое ворот. После срыва атаки игроки команды, потерявшей мяч, не отходят назад, двое из них сразу же атакуют футболиста, владеющего мячом, а остальные перекрывают ближайших соперников.

***Задача 3.*** Организация индивидуальных и коллективных перемещений для занятия позиций, из которых возможны игровые действия на опережение при отборе мяча.

 *Упражнение* 1.Разыгрывается 6х6 на половине поля, каждый против каждого в двое больших ворот и в одни малые. Необходимо опередить соперника в борьбе за мяч, используя различные тактические действия и технические приемы.

*Упражнение* 2. Организация групповых и индивидуальных перемещений для создания численного преимущества в атакующих действиях: поле делится на три зоны: в первой играют 3х2, во второй - 2х2, в третьей - ­2х3. При переводе мяча из первой зоны во вторую надо создать в ней численное преимущество за счет подключения «родного» из игроков первой зоны - 3х2. При переводе мяча в третью зону к атакующим действиям подключаются два игрока из второй зоны, и в этом случае там создается численное превосходство – 4х3. После завершения атаки или ее срыва такие же подключения проводят игроки другой команды.

***Совершенствование командных технико-тактических действий.*** Тренер должен уметь строить тактику игры команды, иметь план, модель, стратегию, тактическую схему игры и т. п. И на основе этого подбирать тренировочные средства, выполнение которых позволит добиться согласованности действий всех футболистов команды. Тренировочные упражнения такого типа обычно выполняют на больших площадках, с большим количеством игроков. В этих упражнениях необходимо добиваться последовательного сочетания различных игровых задач, подчиненных достижению цели *(табл. 1).*

Совершенствование технико-тактических действий

 (М.М.Политике, В.А. Выжгин, 1999) *таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель упражнения** | **Тактические задачи** | **Тренировочные****средства** |
| Совершенствование коллективных | Организация атакующих действий после отбора мяча у соперников | Игры, проводимые по правилам футбола |
| общекомандных взаимодействий |  |
|  | Коллективные действия по быстрому переходу середины поля |  |
|  |  |
|  | Коллективные перемещения с выбором |  |
|  | направлений атаки |  |
|  | Быстрое занятие выгодных позиций с |  |
|  | последующим опережением соперника или |  |
|  | завершением атакующих действии и т.д. |  |
| Совершенствование коллективныхвзаимодействий, направленных на:создание и реализацию головыхситуаций; срыв атаки соперника иорганизацию атакующих действийсвоей команды | Групповые и индивидуальные перестроения при оборонительных действиях | Игры, проводимыес отклонением от правил футбола |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | Коллективные действия при отборе мяча |  |
|  |  |
|  | Создание численного преимущества на участке поля при потере мяча |  |
|  |  |
|  | Создание выгодных позиций при переходе от обороны к атаке |  |
|  |  |
|  | Групповые перемещения и атакующие действия при наличии оперативного |  |
|  | пространства и т. п. |  |

Рассмотрим один из примеров такого сочетания задач. В игровом упражнении 9х9 на всем поле атакующая команда потеряла мяч на половине поля соперника. Задача ­отбор мяча с помощью коллективных действий. Для этого несколько игроков сразу же начинают борьбу за мяч, не давая сопернику организовать атаку, остальные отходят назад, контролируя пути возможного наступления. Результат может быть двояким. Первый вариант - мяч отобран, и надо начинать атаку. При этом последовательно ведется поиск эффективных направлений развития атаки, выгодных позиций и т.д. Второй вариант - мяч остался у соперника, и он продолжает атаку на «чужой» половине поля. В этом случае последовательно решаются такие задачи: групповые перестроения для создания эшелонированной обороны, коллективный отбор мяча и т. д.

**Оптимизации тренировочных средств в совершенствовании физической подготовки футболистов.**

Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость - вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча, но и всего соревновательного периода.

***Совершенствование скоростных качеств.*** К средствам скоростной подготовки относятся упражнения, позволяющие спортсмену проявить максимальный уровень скоростных способностей.

Общеподготовительные упражнения очень многообразны и представляют собой двигательные действия, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности.

При совершенствовании скоростных возможностей используются методы:

1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий;

2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе;

3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений;

4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений;

5) игровой метод.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств футболистов, которые определяются следующими показателями:

. быстрота реакции на движущийся объект;

. быстрота реакции выбора;

. быстрота достижения максимальной скорости в беге;

. максимальная быстрота бега;

. быстрота торможения после бега с максимальной скоростью.

Эти качества относительно независимы друг от друга, поэтому для их совершенствования используются разные упражнения для увеличения быстроты реакции - игровые или специализированные:

- упражнения быстроты стартового разгона длительностью до 3 с на 15-20 м, выполняемые только с максимальной скоростью;

- упражнения быстрого торможения - скоростные эстафеты: первое задание - ­рывок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта; второе задание - рывок на 10 м, кувырок вперед бег к месту старта; третье задание - рывок на 15 м, обегание стойки, бег к месту старта; рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта. При выполнении эстафет самый важный момент - организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают футболисты в упражнении.

 Для совершенствования стартовой скорости наиболее эффективны скоростно-силовой и повторный методы.

Суть первого метода заключается в использовании различных прыжков; чередование их с рывками на короткие - 10-15 м - дистанции; рывки с изменением направления через каждые 5-10 м; рывки между стойками, с прыжками через барьеры.

Для отработки стартов в простых ситуациях применяются упражнения, способствующие увеличению взрывной силы ног, рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной, двух ног и др.

Для тренировки стартов в сложной ситуации подбираются упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, рывки по сигналу на начало движения объекта - передача, бросок мяча и др., игровые упражнения с мячом, подвижные игры и др.

Основной метод совершенствования максимальной скорости в футболе - повторный. Упражнения, в которых должна развиваться максимальная скорость, должны быть хорошо освоены футболистами. Спортсмены должны как можно быстрее выполнить упражнение. Рывки целесообразно производить без мяча, чтобы не уменьшалась скорость бега под влиянием ведение мяча. Упражнение может выполняться и с мячом, но с ограниченным количеством касаний - до одного на каждые 10-15 м.

При совершенствовании скорости бега необходимо периодически менять форму упражнений и проводить их в последние 2-3 недели подготовительного периода, когда уже заложен «фундамент» общей и специальной выносливости.

Восстановление после тренировочных нагрузок скоростной направленности проходит достаточно быстро и поэтому можно их использовать в нескольких тренировках подряд.

***Совершенствование скоростно-силовых качеств.*** Эти качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому.

К этим силовым противодействиям можно отнести:

 а) преодоление силы и тяжести массы тела самого спортсмена - прыжки в высоту; прыжки в длину - во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону - у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т. п.;

б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча;

в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

Учитывая виды противодействия, которые осуществляет футболист во время игры, все упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, можно классифицировать следующим образом:

- упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков: в высоту, длину, стороны, прыжки через барьеры, через скакалку, напрыгивание и спрыгивание с разновысоких тумб. При этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу. Это наиболее распространенная группа упражнений;

 - упражнения, в которых создается взрывная сила либо в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения во время рывков;

 - выполнение беговых и прыжковых упражнений с отягощением пояса;

 - упражнения с сопротивлением партнера - толчки во время бега, прыжков.

Упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, в большинстве случаев решают дополнительную задачу по совершенствованию какого-либо другого физического качества: скорости, скоростной выносливости, гликолитической выносливости. Особенно это относится к упражнениям первой группы.

***Совершенствование выносливости.*** Выносливость футболиста - это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий на протяжении всей игры.

Выделяют понятия *общей* и *специальной* выносливости. Это разделение в большей части условно, так как выносливости общей не бывает, она всегда специальная. И, тем не менее, в спорте это разделение существует.

1. ***Общая выносливость*.**

 Добиться максимального уровня выносливости средствами футбола крайне трудно из-за того, что в одном тренировочном занятии часто совершенствуются разные механизмы энергообеспечения. Для развития выносливости применяются общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые длительное время и вызывающие утомление спортсмена.

Упражнения различаются по характеру и продолжительности: заимствованные из циклических видов спорта, спортивных игр, на силовых тренажерах. Они позволяют вовлекать в работу большую часть мышечного аппарата или носить частичный и локальный характер.

Эффективность упражнения во многом зависит от таких компонентов, как интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее количество повторений и др.

Основное упражнение чисто аэробной направленности - кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15-20 до 60 мин. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются так, чтобы частота сердечных сокращений у футболистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин.

 Упражнения смешанной направленности воздействуют на две функции: аэробную и анаэробную гликолитическую. К их числу относят:

 а) кроссовый бег повышенной интенсивности по сильно пересеченной местности;

 б) фартлек - бег с периодической сменой лидера, причем каждый лидер задает свой

 темп;

 в) повторный бег с интенсивностью 80-90% в течение 2- 3 мин;

 г) переменный бег с варьированием скоростей от 30-50 до 90% максимума в течение 20-25 мин.

При совершенствовании аэробных возможностей наиболее эффективна не длительная нагрузка умеренной интенсивности, а кратковременные повторения высокой интенсивности с небольшими интервалами отдыха.

 Компоненты нагрузки могут быть следующими:

 1. Интенсивность работы - выше критической - на уровне 75-85% максимальной. К концу работы ЧСС должна достигать примерно 180 уд/мин.

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы длительность на грузки не превышала 1,5мин. В этом случае работа проходит в условиях кислородного долга, и максимум потребления кислорода отмечается в период отдыха.

3. Интервалы отдыха подбираются так, чтобы работа начиналась при благоприятных изменениях после предшествующей нагрузки: примерно 45-90с. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.

 4. Характер отдыха - малоинтенсивная работа - ведение мяча, жонглирование

мячом на месте, пробежка.

5. Число повторений определяется наступающим утомлением, при котором снижается уровень потребления кислорода. При развитии аэробных возможностей рост числа повторений не должен приводить к увеличению кислородного долга. ЧСС перед началом следующего повторения должна находиться в пределах 120-140 уд/мин.

 Все эти упражнения для совершенствования выносливости используются как в течение всего занятия, так и в части его. Наибольший их объем должен быть в подготовительном периоде тренировки.

1. ***Специальная выносливость.***

Применительно к футболу специальная или скоростная выносливость рассматривается, как способность эффективно выполнять скоростные действия в течение всего матча. В основе такой способности лежит, во-первых, быстрый ресинтез АТФ, концентрация которой в мышечных волокнах резко уменьшается после 3-8 с интенсивного бега. Восстановление АТФ до исходного уровня необходимо до повторного выполнения скоростной работы. Большое количество рывков, выполняемых в футболе, не позволяет быстро восстановить АТФ, тогда в энергообеспечение включаются реакции гликолиза. Это приводит к увеличению в мышцах и крови концентрации молочной кислоты, которая ухудшает сократительные способности мышц.

 Умение выдержать рывки и ускорения и есть проявление скоростной выносливости.

 Таким образом, для развития и совершенствования этого качества у футболистов необходимы *два типа нагрузок*:

1. Повторные упражнения длительностью 3-8с, предельной интенсивности, выполняемые через относительно короткие интервалы отдыха. Например, 8 по 30 м с отдыхом 10-20с между повторениями. Всего необходимо сделать 2-3 серии с интервалом отдыха 4-6 мин. При выполнении этого задания совершенствуются механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтез внутримышечных анаэробных источников энергии.

 2. Более разнообразные упражнения:

 1) повторный бег на отрезках 150-600 м со стандартными интервалами отдыха;

 2) такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха;

 3) переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 150м и пробегаются с около предельной скоростью;

 4) повторный бег на отрезках в 30-50 м с интервалами 5-7 с. Наиболее эффективны повторный и интервальный методы тренировки.

***Совершенствование гибкости.*** Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой определяют как физическое свойство двигательного аппарата и рассматривают как условие полноценного проявления двигательных возможностей. Гибкость футболистов проявляется в способности выполнять движения с большой амплитудой. Таких движений в футболе довольно много. Это, прежде всего, удары из различных положений, остановки и перехваты мяча, подкаты. Для развития гибкости используются общеподготовительные и вспомогательные упражнения.

*Общеподготовительные упражнения* представляют собой движения, основанные на огибании, разгибании, наклонах и поворотах. Они направлены на повышение подвижности во всех уставах без учета специфики вида спорта.

*Вспомогательные упражнения* подбирают с учетом роли подвижности в тех или иных суставах для совершенствования в данном виде спорта с учетом характерных для него движений, требующих максимальной подвижности: огибания, разгибания, отведения, приведения вращения.

 Упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, предъявляемым спецификой соревновательной деятельности. Гибкости можно добиться при использовании упражнений, направленных на развитие пассивной и активной гибкости. *Пассивная гибкость* формируется в движениях, выполняемых с помощью партнера и отягощений, статических упражнениях, например в удержании конечности в положении, требующем предельного проявления гибкости. Развитию *активной гибкости* способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны.

Средства развитая гибкости - это упражнения без предметов - пружинящие наклоны, повороты туловища, «шпагат», «мостик», высокие махи ногами; с партнером - пружинящие наклоны, круговые движения в положении стоя, сидя, лежа на животе; на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, мячами, наклоны в сочетании с махами; подвижная игра; упражнения из футбола: имитационно - в ударах, отбор мяча выпадом, в «шпагате», подкате, вбрасывание мяча и др.

Развитию гибкости способствуют активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания; упражнения с использованием инерции движения какой-либо части тела; упражнения с использованием конкретных заданий-ориентиров; упражнения с чьей-то активной помощью.

***Совершенствование координационных способностей - ловкости.*** Футбол - один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Ловкость футболистов проявляется: в быстрой перестройке своих действий при изменении ситуации на поле; в умении точно выполнять сложные движения. Таким образом, первое проявление ловкости футболистов - быстрота и точность сложных реакций. Второе - техническая подготовка.

Ловкость сложное качество, проявления которого относительно независимы. Для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуется способность управлять сложными движениями. К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

При совершенствовании координационных способностей юных футболистов необходимо использовать упражнения, сочетающие бег с изменением направления, «слаломный» бег, старты из различных положений, ведение мяча различными способами со сменой ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных препятствий и соперников, упражнения с элементами длительного контроля над мячом при скоростных передвижениях. Целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов.

Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны ежедневно и органически включаться в программы тренировочных занятий.

**Заключение.**

При применении тренировочных средств параллельно повышается уровень физических качеств и техники владения мячом, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсменов. Технико-тактические действия игроков, игровых линий или звеньев выполняются с соревновательной или близкой к соревновательной интенсивностью, что позволяет параллельно совершенствовать уровень развития общих и специальных физических качеств спортсмена. Подготовка футболистов высокой квалификации до недавнего времени связывалась с повышением тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в подготовительном периоде.

Этот путь требует от футболистов все больших усилий, поиска новых способов, мобилизации функциональных резервов организма. Вполне очевидно, что бесконечно этот процесс продолжаться не может, поэтому перед тренером все актуальнее ставится вопрос управления подготовкой футболистов с целью ее оптимизации.

**Список литературы**

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин и др. - М.: Академия, 2004 г.

2. Швыков И.А. Футбол. - М.: Терра-СПОРТ, 2002.

3. Подготовка юных Футболистов: методические рекомендации. / Р.А. Саркисян, А.М. Четырко. - Ереван, 1979 г.

4. Матвеев ЛЛ. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.