**Муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение**

**«Спортивная школа № 1»**

**Методическая разработка**

**Тема: «Методы построения тренировочного процесса в футболе».**

**Автор-составитель**:

Тренер отделения футбол

Гарифулин Илдар Закиевич

Зачитано на тренерском совете

25 августа 2020г

С оценкой «Отлично»

**г. Прокопьевск**

**2020**

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………….…………………………………………….…3

1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА………………………………………….……4

2.МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ…...........11

3.ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………….14

4.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………..…..15

**ВВЕДЕНИЕ**

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спорт До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

**1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Сила.

Силой мы называем способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Сила мускулов – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. В значительной степени сила заменяет быстроту движения (в силовом единоборстве при игре корпусом) и влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и выдержкой. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиометрически ( в ослабевающем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке футболиста, мы чаще всего выделяем три основные категории силы:

Статическую силу – способность развивать максимальное усилие в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных проявлений силы;

Динамическую силу – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

Взрывную силу – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению(замах).

**Методика развития силы.**

Игроков в футболе несколько: Развитие силовых данных игрока начинаем с общего укрепления силы – с комплексной нагрузки. Затем переходим к специальной нагрузке(к развитию групп мышц, наиболее важных для игры в футбол), то есть от статической нагрузки – к динамической, от простых упражнений – к сложным.

В школьном возрасте силу у ребят развиваем упражнениями динамического характера (в том числе упражнениями на быстроту и ловкость). Мускулы и кости у детей этого возраста еще не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса игрока. У юношей объем и интенсивность силовых упражнений постепенно растут. Но и здесь предпочтение отдается динамическому режиму деятельности мышц. Максимальная нагрузка у ребят 15 – 16 лет не должна превышать 70% веса игрока. Именно в этот период у юных футболистов наиболее успешно развиваются скоростные и силовые качества.

Силовые упражнения следует сочетать с упражнениями на расслабление ( это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после силовых упражнений – проводить легкие пробежки, выполнять подтягивания и другие расслабляющие упражнения, устраивать игры на развитие ловкости, а также принимать ванны и массаж, плавать.

В процессе развития силы должны использоваться тренировочные средства, соответствующие режиму работы мышц футболиста и позволяющие мускульной системе быстро восстанавливаться.

Эффективность развития силы зависит от правильности выбора методов, форм и средств, от того, как распределена нагрузка в тренировочном цикле и на отдельных этапах подготовки. В подготовительный период занятия по укреплению силы надо проводить 2-3 раза, а в основной – по крайней мере раз в неделю.

**Методы развития силы.**

Методов развития силовых способностей

Метод кратковременной максимальной нагрузки – помогает наиболее эффективно развивать разовые максимальные усилия и потенциальные возможности всех групп мышц, участвующих в выполнении специальных силовых действий.

Метод полной силовой отдачи – развивает способность длительное время проявлять силу в оптимальном режиме. Нагрузка, получаемая игроком, вначале не дает желаемого результата и только позднее, когда после неоднократного повторения упражнений организм устает, нагрузка оказывает максимальное физиологическое воздействие и вызывает развитие силы мышц;

Метод динамической нагрузки – позволяет увеличить скорость работы мышц, повышает эластичность мышечных тканей и улучшает нервно- мышечную координацию;

Метод ослабленной нагрузки – развивает способность взрывного проявления силы. Применяется для укрепления групп мышц, необходимых для игровой деятельности футболиста с мячом или без мяча. Акцент – на быстроте выполнения упражнений.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

Быстрота реакции мышления. Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов.

Различаем простую реакцию - ответ на один импульс «старт» и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников.

В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуации на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

Быстрота выполнения простых игровых действий. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фаза возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не только от его уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т.д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Зависит от общего умения двигаться. Мы рассматриваем комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов. Зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков.

**Методика развития быстроты и скорости.**

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные.

Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

**Методы развития быстроты и скорости**

1) Метод повторения движений с максимальным усилием

В его основе - повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

2) Метод отработки реакции на неожиданный импульс

Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

3) Метод повторных движений в облегченных условиях

Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую «сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удается преодолевать «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

**Средства развития быстроты**

Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя - максимальная - средняя - максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).

Формы тренировки быстроты

1. Поточная.

2. Маятниковая.

3. Параллельная.

5.3. Выносливость

Выносливостью у спортсмена мы называем способность к длительной

двигательной деятельности относительно высокой интенсивности.

Степень выносливости определяют несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние игрока, оптимальность задействования всех органов.

Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и

свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью.

Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях.

Выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, не смотря на усталось. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий уровень моральных и - особенно - волевых качеств. Воля - активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствия и сознательно, усилием воли его преодолевает.

**Методы развития выносливости**

Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

В школьном возрасте выносливость у футболистов развивают соответствующими этому возрасту формами и методами. На этом этапе подготовки тренировочные занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Проводить их лучше всего в форме игр.

У юношей выносливость развиваем строго по плану, позднее - на занятиях по повышению общей выносливости. Развивая специальную выносливость, необходимо сразу определить, в какой форме она должна проявляться, у каких (с точки зрения возраста и уровня подготовки) игроков и в какой тренировочный период.

Методов развития выносливости несколько: метод непрерывной нагрузки - развивает общую выносливость.

Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки - взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140-150 ударов в минуту;

Метод непрерывно меняющейся нагрузки (фартлек) - заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч); метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

А - метод меняющейся нагрузки. Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности. Отрабатываемые движения повторяются. Используется для развития как общей, так и специальной выносливости;

Б - метод интервальной нагрузки. Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций.

Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов.

При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки: чем занятие короче, тем нагрузки больше. В периоды отдыха организм не успевает восстанавливаться полностью. Метод коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости;

Метод «под давлением» - с успехом практикуют английские футболисты.

Суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30-50 с. с перерывом на отдых, равным 90-120с. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

Ловкость

Ловкость - способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, которые «задает» игра. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал ( способность движению и состоянию организма). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной.

Основная задача общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость- основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания. Специальной ловкостью мы называем умение гибко, пластично (приспосабливать) свои движения меняющейся игровой ситуации, сохраняется целенаправленность, точность и высокий уровень двигательной деятельности.

Специальная ловкость- не абстрактная «чистая» ловкость, основа технической стороны игровой деятельности. Она всегда проявляется через технику в возможно большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку справиться с незначительными изменениями внешней обстановки ( полет мяча, метео условия) и с изменениями в обстановке на поле. Степень специальной ловкости меняется с расширением двигательного арсенала и с остом опыта игрока : чем богаче этот арсенал, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

**Методика развития ловкости**

Развивая ловкость, мы тем самым расширяем арсенал специальных решений, необходимых футболисту в игре. В процессе развития ловкости большая нагрузка выпадает на центральную нервную систему, игрок быстро утомляется. Поэтому, как и упражнения на быстроту и скорость, упражнения на ловкость не следует начинать без предварительной разминки. Кроме того, футболист должен находиться в хорошем физическом и психическом состоянии ( усталость мешает двигаться пластично и координировано, тормозит освоение новых двигательных навыков и ведет к не точностям в игре).

Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки футболистов, лучший путь- смена используемых мредств. Общая ловкость требует первостепенного внимания во второй половине подготовительного периода, а специальная- на каждом этапе тренеровки на протяжении всего основного периода.

**Метод развития ловкости**

В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координаций движений- единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее начинаем развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе используем сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока.

Подвижность

Подвижность в нашем понимании- способность выполнять большой объем движений. Эта способность- основа для правильного ( с позицией их качества, так и количества) исполнения движений. Способность игрока эффективно использовать свои анатомо-физиологические данные

**2.МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Процесс получения и совершенствования навыков, необходимых отдельному футболисту для решения ситуаций на поле, для освоения комбинаций в определенной игровой системе, очень сложен. В нем используются МЕТОД УСТНОГО ОБЩЕНИЯ (объяснение, лекция, разговор, устные инструкции) и НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД (представление о технике в футболе, о комбинации, о решении конкретной ситуации). В тренировочном процессе футболистов основным считается МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Он определяет нагрузку при изменениях объема, интенсивности и сложности практических упражнений.

К методам практической подготовки футболистов в тренировочном процессе относятся комплексный и аналитико-синтетический.

КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД, при помощи которого разучивают игровые действия на больших отрезках матча, требует больших затрат времени и относительно малоэффективен. Ему отдают предпочтение, когда позволяют характер действий на поле и уровень подготовленности футболистов.

АНАЛИТИКО-СИНТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД с точки зрения времени и внутренней организации является эффективнее комплексного. К нему мы прибегаем, когда нужно разучить комплексы сложных движений или устранить выявленные в них ошибки и недостатки. Этот метод больше всего отвечает специфическим требованиям футбольной методики, выраженной цепочкой «синтез — анализ — синтез». В качестве примера методического подхода при освоении и совершенствовании игровых действий и комбинаций приведем типичную ситуацию, которой соответствуют типичные действия футболиста.

Из аналитико-синтетического метода вытекают другие методы технико-тактической подготовки, направленные на освоение и совершенствование отдельных действий, комбинаций и игры в целом:

МЕТОД ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ СТОРОНЫ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ помогает совершенствовать технику умение двигаться на поле. Вначале следуют объяснение и демонстрация, затем практическая тренировка в простых ситуациях. Вместе с развитием волевых качеств футболиста повышается его умение эффективно двигаться на поле.

Подготовительные упражнения, которые проводятся, как правило, в неменяющихся условиях, должны соответствовать степени сложности занятий. Цель этих упражнений — освоить техническую сторону игровых действий в их развитии. Кроме того, подготовительные упражнения

дают возможность повторять игровые действия в условиях, изолированных от самой игры;

МЕТОД ОСВОЕНИЯ ПРОСТЫХ ЗАДАЧ - помогает развивать разные стороны действий (технических и тактических), а также тактическое мышление и другие качества футболиста. Вместе с партнером в пассивном, малоактивном или активном единоборстве игроку порой по нескольку раз приходится решать одну и ту же игровую ситуацию.

Упражнения определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решение поставленной задачи как в стабильных, так и в меняющихся условиях;

МЕТОД ТВОРЧЕСКОГО ВЫБОРА ДЕЙСТВИЙ В МЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ МАТЧА — рассчитан на совершенствование всех составных частей игровых действий. Главная цель его — получение и закрепление игроком навыков, позволяющих рассматривать действия в комплексе, когда футболист сам выбирает (на основе анализа обстановки) правильный путь решения в конкретной ситуации: Комплексные упражнения и игры развивают стремление бороться за победу, умение выигрывать (и достойно проигрывать), придерживаясь правил, которые определяются в соответствии с поставленными целями и задачами на разных этапах подготовки;

МЕТОД ПОСТЕПЕННОГО ОСВОЕНИЯ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В УСЛОВИЯХ МАТЧА – дает возможность: научиться решать тактические задачи, вытекающие из функций футболиста в команде, продемонстрировать умение выполнять главное требование современного футбола – быть универсальным в реализации данной системы. Тренер направляет игру, добивается сыгранности членов команды, объясняет задачи, которые вытекают из организации игры во всех ее фазах, отрезках и ситуациях. Игра друг против друга, свободная (без вмешательство тренера), направляемая (когда футболисты выполняют специальные задания или когда видоизменяются правила), помогает творчески решать ситуации разной сложности, расширяет тактический кругозор игроков.

Физическая подготовка

Цель физической подготовки в футболе — достижение и сохранение игроками такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться самого высокого результата.

Физическая подготовка решает две главные задачи: всесторонне развивать двигательную систему игрока и в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности. Уровень физической подготовленности каждого футболиста должен соответствовать возрастной категории игрока и физическим данным коллектива. Говоря о содержании физической подготовки, исходим из комплекса движений, обязательных в игре.

Данные о нагрузке футболиста в матче ложатся в основу всего тренировочного процесса и позволяет не только точно определить главное направление этого процесса, отдельные его части, структуру и пропорции, но и объективно оценить объем нагрузки на разных этапах тренировки. Считаем необходимым постоянно сопоставлять эти данные с состоянием игроков в процессе тренировки.

Общая физическая подготовка необходима для гармонического развития игрока, для повышения его двигательных способностей функциональных возможностей. В общефизической подготовке особое внимание обращаем на занятия силовой гимнастикой и акробатикой, которые расширяют двигательную базу игрока и развивают ловкость. В эту часть подготовки входят и самые разнообразные спортивные игры, способствующие развитию выносливости, ловкости, быстроты реакции и повышению скорости мышления. Следует вспомнить и плавание на небольшие дистанции, которое помогает снимать напряжение, а также прыжки в воду, способствующие улучшению координации движений и развивающие смелость.

Специальная физическая подготовка необходима для совершенствования двигательных данных и для достижения определенного уровня мастерства. Специальная физическая подготовка футболиста тесно связана с характером его игровой деятельности. Поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле.

Деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки игрока.

В процессе тренировок эти составные части подготовки дополняют одна другую и часто сочетаются.

Развивая у футболиста двигательные способности, специальная физическая подготовка проявляется в игровых действиях. Эти действия неразрывно связаны с задачами, которые стоят перед игроком, и с обстановкой, в которой он оказывается. Мы говорим о двигательных способностях и об их производных.

Специальные двигательные способности выражают специфические требования, предъявляемые к футболисту при решении игровых задач, и развиваются на основе простых двигательных способностей (взрывной силы, ловкости в игре и др).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки вообще и в футболе, в частности, разработано большое количество методических рекомендаций по всем разделам физической подготовки. Однако анализ эффективности соревновательной деятельности команд различного уровня показывает, что их реализация не обеспечивает должной базы для проявления технико-тактического мастерства футболистов в игре. Поэтому необходимо выделение приоритетных направлений развития физических качеств для обеспечения игровой активности и надежности техники на всех этапах подготовки футболистов.

Выносливость играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности в течение всей игры - различные ее компоненты обеспечивают поддержание скорости, силы, точности технико-тактических действий.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности.

На этапе начальной подготовки футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ***

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 2011.

2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. - М.: ФиС, 2006.

3. Л. Качани, Л. Горский Тренировка футболистов 2008.