

Соколов Сергей Викторович,

тренер – преподаватель,

МБУДО СШ № 6

г. Белгород, Россия

ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ФУТБОЛЕ

***Аннотация.** В статье рассмат*

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:
педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

(моральный и культурный уровень, волевые качества, гармоничное развитие двигательных качеств);

принцип **сознательности** — сознательное отношение к тренировкам, знать себя, понимать происходящие в организме психические и физиологические процессы, умение оценивать и концентрировать субъективно и объективно свои ощущения и работоспособность;

принцип **постепенности** — диктует постепенное наращивание нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений, усложнение движений и действий, рост уровня психической напряженности;

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:
педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

- включать в тренировку большое количество повторений одного и того же технического приема;
- тренировать технические приемы в сложных условиях, более трудных, чем в игре.

Непрерывная практика выполнения технических приемов при изменяющихся условиях удерживает техническое мастерство на высоком уровне, при этом большое внимание необходимо уделять тренировке физических способностей при работе над техникой. Следует отметить, что целью технических тренировок является, во-первых, совершенствование технических знаний и, во-вторых, устранение недостатков путем индивидуальных тренировок. Для этого еженедельно должно отводиться 5—6 часов технической подготовке футболистов высокого класса.

Дневные занятия должны посвящаться тренировке других аспектов

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:
педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

Это следует осуществлять во время специальных тренировочных матчей.

Основные средства совершенствования техники игры:

- упражнения с мячом;
- упражнения без мяча (на ловкость, гибкость, быстроту, точность, ритмичность);
- игровые упражнения;
- соревновательные упражнения;
- тренировочные игры.

Основные методы совершенствования техники игры:

наивысшего искусства владения мячом.

В тренировочном процессе с профессиональными футболистами применяются групповая и индивидуальная форма тренировки.

Групповая форма тренировки

В этой форме занятий футболисты могут заниматься группой либо все тренировочное занятие, либо в пределах отдельных его частей. Преимущество этого метода — в широких возможностях коллективных взаимодействий в совершенствовании групповых или парных, тройных и т.д. действий, близких к условиям соревнования и его специфик

**АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:
педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации**

влияние на занимающихся.

Недостатки:

- незначительные возможности формирования коллективных связей;
- несоответствие соревновательным условиям.

Список литературы

Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис. . д-ра пед. наук. М., 1996. - 46 с.

</