

ПРОЦЕССЫ:

- процесс ОБУЧЕНИЯ*
- процесс ЗАКРЕПЛЕНИЯ*
- процесс СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ*
- процесс МОДЕЛИРОВАНИЯ*

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ

Цель данного этапа - изучение основ изучаемого
двигательного действия

Первоначальное обучение включает в себя методы:

- 1) ПОКАЗ
- 2) РАССКАЗ
- 3) ПРАКТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

На данном этапе эффективно серийное повторение упражнений:
- 2-3 серии по 8-12 повторений в каждой.
Паузы между сериями должны быть достаточными для отдыха, переключения внимания и в идеале должны сочетать в себе эмоциональный подъем занимающихся за счёт игровых средств

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от:

- Сложности изучаемого действия
- Уровня подготовленности группы
- Подбора средств и методов обучения данного двигательного действия или приёма
- Конструирования упражнения
- Донесения информации тренером (показ, объяснение)
- Контроля техники выполнения (коррекция, похвала)

*Процесс обучения как правило длится в течении 3-5 последующих тренировочных занятий (возможно до 8 занятий, если материал группой не усвоен). Далее, в случае неусвоения материала 1-3 занимающимися, предлагается индивидуальное воздействие вне тренировочного занятия (до или после), если же материал не усвоила более 50 % группы, значит тренер подобрал неправильные (сложные) средства и методы обучения!



ПРОЦЕСС ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Основная цель на данном этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

В процессе закрепления технического приема или тактического действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Все упражнения должны быть строго целенаправленны на решение поставленных задач.

Число стереотипных упражнений уменьшается:

- в одинаковых условиях,
- с одной целевой установкой.

- Однако значительно увеличивается число вариативных повторений:
- усложняется обстановка, в которой и происходит закрепление,
 - увеличивается количество дополнительных заданий в упражнении,
 - увеличивается количество повторений в отдельном упражнении,
 - предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным.

На данном этапе число повторений в одной тренировке увеличивается.

Изучаемое действие повторяют 8-16 раз в 2-3 сериях. Продолжительность упражнения может увеличиваться до 10-12'. После чего вводят переключения на 3-5'. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения.

Закрепление может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал.

В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнения и активизируют процесс закрепления.



ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Процесс совершенствования – это дальнейший более сложный этап освоения технико-тактического мастерства после процессов Обучения и Закрепления.

После того как игрок овладел техническим приемом в упрощенных условиях, этот прием совершенствуется в усложненных условиях, приближенных к игре.

Важно учитывать повторность созданную в одном тренировочном занятии - 2-4 серии по 14-20 повторений.

Условия выполнения:

- Лимитированное пространство
- Лимитированное время выполнения
- Лимитированное количество касаний в упражнении (1-2)
- Наличие соперника;

Усложнять условия нужно постепенно.

Однако при этом надо стараться избегать однообразия в упражнениях и не злоупотреблять излишним повторением.

Совершенствование технико-тактических действий должно проводиться максимально приближенно к игровой обстановке, с тем чтобы скорость движения и мышления, скорость переключения и выполнение технического приема органически сочетались с линейной скоростью футболиста.

ПРОЦЕСС МОДЕЛИРОВАНИЯ