

Учебно-методическое пособие

Актуальность применения нетрадиционных / инновационных / биомеханических технологий / тренажёров / в процессе обучения и совершенствования техники ударов по мячу в футболе на регулируемой высоте.

Учебное методическое пособие рекомендуется тренерам, работающим со спортивным резервом в ДЮСШа СДЮШОР и академиях, а также педагогам, студентам и научным работникам при изучении основ футбола в высших учебных заведениях и ВШТ.

Авторы пособия:

Лексаков А.В. - к.п.н., профессор, зав. кафедры футбола РГУФКСМиТ, ген. директор Академии тренерского мастерства РФС, технический директор РФС.

Алексеев А.Л. - патентообладатель изобретения РФ №2347599.

**Тренажер для обучения и совершенствования техники
удара по мячу в футболе на регулируемой
высоте от поверхности пола
(до одного метра)**





Предлагаемый тренажер рекомендуется тренерам, обучающим юных футболистов, для повышения качества постановки техники удара по «фиксированному» мячу на различной высоте (до одного метра) от поверхности поля как правой, так и левой ногой с раннего школьного возраста.

Алексеев Александр Леонидович
С уважением

A handwritten signature in blue ink, reading "Алексеев" (Alexeev).

Любая эволюция (в т.ч., научно-техническая в спорте) - это ответ на возникающие проблемы. Разум - наша специализация для решения проблем.

Предисловие

В футболе на протяжении всего процесса обучения и совершенствования - удары по мячу составляют основу трени ровочных упражнений.

«Специализация игры в футбол такова, что игрокам не удастся часто оперировать мячом в ходе соревновательных игр и поэтому в футболе, как ни в одном другом виде командных спортивных игр значимы тренировочные упражнения».

Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов». 2008г.

«Традиционные схемы обучения двигательным действиям основаны на показе, на зрительном восприятии действия, дополненном разъяснением, прочувствованием и т.п.

В этом случае основой обучения является подражание (копирование) динамической структуры требованиям кинематики, т.е. к искажению рациональной структуры движения.

Эффективен путь, при котором задача обучения формируется на основе динамики действия. При этом меняются акценты внимания ученика и методы обучения.

Внимание обучаемого сосредоточено на поимке правильных усилий, т.е. футболист сам должен найти свое движение и оно будет для него идеальным.

В результате поиска формируется действие, вполне отвечающее требованиям организации усилий и в этом аспекте вполне совпадающим с мастерским, эталонным вариантом.

При этом пространственные характеристики формирующегося действия будут отличаться от «образцовых», но будут вначале соответствовать особенностям телосложения и физическим качествам каждого отдельного ученика».

А.А. Кузнецов «Футбол. Настольная книга детского тренера III этап». 2010г.

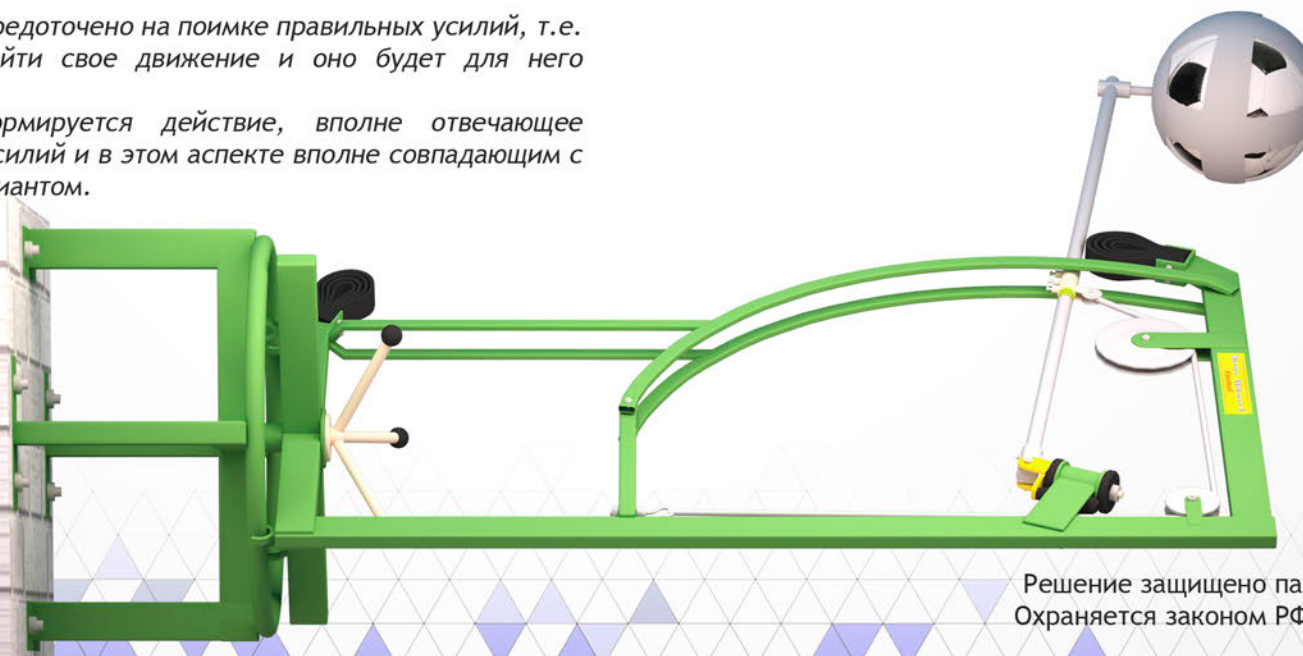
«Основное содержание обучения - это освоение школы, т.е. техники».

«Первоначальное обучение важно - ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз».

«Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях».

В.П. Губа, А.В. Лексаков «Теория и методика футбола. Учебник для студ. высш. учеб. заведений». 2013г.

Для успешного решения задачи обучения на основе динамики действия в идеально облегченных и постоянных условиях, тренерам, занимающимся с детьми и подростками, рекомендуется - тренажер: обеспечивающий энергетическую, силовую, координационную помощь юному футболисту, предохраняющий опорно-двигательный аппарат от перегрузок, улучшающий управление двигательными действиями.



Решение защищено патентом РФ №2347599.
Охраняется законом РФ об авторском праве.

Тренажер - это комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения или их основные элементы в специально созданных для этого условиях, обеспечивающих возможность регламентировать режимы выполняемых движений и их целесообразное изменение.

Ратов И.П. 1979г.

Тренажер позволяет:

- перекомбинировать на искусственной основе традиционные методические схемы обучения и совершенствования спортивных движений;
- воспроизводить целостные упражнения в постоянных и упрощенных условиях (практически идеальных);
- обучать ударам с обеих ног (легко перенастраивается) на заданную высоту (до одного метра) от поверхности поля - данное обстоятельство более чем актуально при обучении юных футболистов в возрасте 10-12 лет, это генеральный период игрока будущего, который ФИФА называет золотым годом обучения;
- качественно формировать стабильную структуру технического приема в основной (рабочей) фазе;
- сформировать представление о потенциале двигательных возможностей юных футболистов (в частности, при воспроизведении удара с лета);
- проводить занятия в спортивном зале с высокой степенью интенсивности, что немаловажно, учитывая неблагоприятные климатические условия на большей территории России в течении года.

Тренажер обеспечивает:

- идеальное биомеханическое согласование взаимодействия (стопа-мяч) в момент соударения и проводки - исключается вероятность появления болезненных ощущений и травматизма;
- постоянство ритмическо-скоростной основы на протяжении всех стадий становления и закрепления двигательного навыка;
- освоение рациональной последовательности смены ведущих элементов межмышечных координаций - основа точности и быстроты двигательного действия;
- малое усилие для выведения мяча из «фиксированного» положения, что делает возможным проведение занятий с детьми младшего школьного возраста;
- очень короткий (2-3 сек.) период послеударных колебаний мяча, чем достигается высокая плотность тренировочного занятия.

От автора: тренажер - неутомимый спарринг-партнер, который не ошибается и не обижается на ошибки футболистов любого возраста и способностей.

Внимание! При применении тренажера в учебно-тренировочном процессе следует неукоснительно соблюдать технику безопасности: в зоне установленного тренажера не должно быть посторонних, кроме футболиста выполняющего упражнение.



«Основная сущность методического подхода при обучении и совершенствовании двигательным действиям заключается в том, что двигательный навык может формироваться не только в естественных условиях, но и в условиях специально созданной для этого внешней среды (тренажер), имеющий потенциальные дидактические преимущества и резервы по сравнению с естественными условиями.

Любое спортивное упражнение включает в себя предварительные и основные действия (фазы), при обучении и совершенствовании технического приема необходимо устранить трудности, требующие существенных затрат энергии для выхода на основную (рабочую) фазу и приводящие к излишним перенапряжениям второстепенных (быстрых) мышц - ситуация, порождающая большинство технических ошибок.

Поскольку внешние условия (тренажер) сохраняются от одного повторения к другому, у юного футболиста создается устойчивая ориентировочная основа действия, объективизированная по своей сути в основной (рабочей) фазе.

Это способствует более быстрому и правильному формированию двигательного навыка, при этом сами системы движений и присущие им связи межмышечных координаций носят вполне естественный характер».

Г.И. Попов «Биомеханика.
Учебник для студ. высш. учеб. заведений». 2005г.

„Иначе говоря, речь идёт о современной методике обучения техническим элементам на основе координационных моторных способностей с целью решения определённых матчевых ситуаций.

Одновременно содержание тренировок в отдельных возрастных категориях направлено, в основном, на развитие технических или технико-тактических навыков.

Естественно, на начальном этапе подготовки тренировочные средства, развивающие футбольные навыки на основе координационных моторных способностей, составляет 75-85% всей тренировочной работы.

К сожалению в подготовке юных футболистов Польши, России и других странах это выглядит немного по-другому, что и приводит к потере талантливых спортсменов.

Футбольный талант, проявляющийся во врождённых задатках по координации и скорости, не сохраняется длительное время.“

Губа В., Стула А., Кромке К.
„Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография.“
- М.: Спорт. 2017. стр. 87.

Общество с ограниченной
ответственностью

«САРАТОВСКИЙ ЦЕНТР
СЕРТИФИКАЦИИ
И МЕНЕДЖМЕНТА»

ул. Тверская, 51а, г. Саратов, 410065
Телефон: (845-2) 63-13-71, 34-01-41, 34-01-38
Факс: (845-2) 66-24-07;
E-mail: sarscm@mail.ru; E-mail: mera@renet.ru

от 26.06.2012 № 01-17/11
На № от

ИП Алексееву А.Л.

г. Балаково, Саратовской обл.
ул. Мичурина, 53

На Ваш запрос сообщаем, что в соответствии с пунктом 3 Постановления Правительства Российской Федерации от 01.12.2009 № 982 «Об утверждении единого перечня продукции, подлежащей обязательной сертификации, и единого перечня продукции, подтверждение которой осуществляется в форме принятия декларации о соответствии», введенного в действие с 15.02.2010 и в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 13.11.2010 № 906 продукция:

тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе; тренажер для обучения ударным движениям в футболе, не включена.

Обязательного подтверждения соответствия в виде сертификата соответствия и декларации о соответствии, предусмотренных Законом «О защите прав потребителей», на вышеуказанную продукцию не требуется.

Директора ООО «Саратовский ЦСМ»



Д.Б. Кузнецов



Гурина Г.В.
631371



Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Саратовской области
(Управление Роспотребнадзора по Саратовской области)

Вольская ул., д.7, г. Саратов, 410028.
Тел./факс (845 2) 20 18 58. E-mail: sarrpn@san.ru.
ОКПО 75959068, ОГРН 1056405410137, ИНН/КПП 6454073184/645401001

21.06.2012 № 1227

На №

А.Л. Алексееву

ул. Мичурина, д. 54, г. Балаково.
Саратовская область

О выдаче санитарно-
эпидемиологического
заключения

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Саратовской области на Ваш вопрос о необходимости получения санитарно-эпидемиологического заключения на продукцию, в том числе тренажеры, сообщает, что в связи с вступлением в силу с 01 июля 2010 года Соглашения таможенного союза по санитарным мерам и началом перемещения товаров в соответствии с новыми правилами таможенного союза, прекращена выдача санитарно-эпидемиологических заключений о соответствии продукции государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Зам. руководителя

Н.И. Матвеева

О.Е. Заугольная
22-83-20

«Подготовка юных футболистов будет полноценной, когда обучение проходят как ученики, так и их учителя - тренеры».

О.Б. Лапшин - инструктор ФИФА «Теория и методика подготовки юных футболистов», стр. 11. 2014г.

«Тренеры должны неустанно изыскивать и применять новые, совершенные средства и методы тренировок по технике игры».

В.П. Губа, А.В. Лексаков «Теория и методика футбола. Учебник для студ. высш. учеб. заведений», стр.355. 2013г.

От автора: Сравнивать тренажер с подвешенными на веревочке мячами можно - но не стоит, как говорится в известной русской пословице.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования



«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»
(ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»)



Сиреневый бульвар, д. 4, Москва, 105122, Россия
<http://www.sportedu.ru>
ОКПО 02924984, ОГРН 1027739179027, ИНН/КПП 7719022052/771901001

Тел.: (495) 961-3111, факс: (499) 166-5490

E-mail: rectorat@sportedu.ru

01.03.2013 № ЛАБ-55-09

На № _____ от _____

ОТЗЫВ

на использование тренажера для обучения и совершенствования
техники ударов по мячу в футболе.

Кафедра «Теория и методика футбола» Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, рассмотрев вопрос использования тренажера для обучения и совершенствования техники ударов по мячу в процессе многолетней подготовки футболистов разного уровня, сделала вывод, что данный тренажер может служить эффективным средством тренировки футболистов по технической подготовке, а также может быть использован в качестве оборудования для проведения различных научных исследований, связанных с техникой футбола.

Заведующий кафедрой
«Теория и методика футбола»

А.В. Лексаков



РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ
СОЮЗ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ»

Юридический адрес:
119992, Москва,
Лужнецкая наб., 8, стр. 1

«Дом футбола» (офис),
115172, Россия, Москва,
ул. Народная, 7

тел.: +7(495) 926 1300
факс: +7(495) 926 1305
www.rfs.ru

Иск. 01/05-13 от « 01 » март 2013 года
На _____ от « _____ » _____ 201 _____ года

ОТЗЫВ на использование тренажера для обучения и совершенствования техники ударов по мячу в футболе.

Экспертно-методическая группа Российского Футбольного Союза в составе Лексакова А.В. – (технический директор), Власова А.Е. – (руководитель Департамента науки, образования и инновационной политики), Дресвянникова Д. – (начальник учебно-методического отдела) рассмотрела вопрос использования данного тренажера в учебно-тренировочном процессе подготовки футболистов разного уровня и сделала следующее заключение:

1. Тренажер соответствует предъявляемым требованиям в части его использования для обучения и приобретения необходимых навыков техники выполнения ударов по мячу различными способами.
2. Преимуществом данного тренажера является возможность его использования для обучения и совершенствования техники ударов по мячу на любой высоте и в различных плоскостях.
3. Использование данного тренажера позволит существенного повысить эффективность технической подготовки футболистов (особенно в детско-юношеском футболе).

Тренажер рекомендуется для использования в ДЮСШ (СДЮШОР) по футболу.

Руководитель Департамента науки,
образования и инновационной политики РФС

А.Е. Власов



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Физкультурно-спортивное объединение «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы
(ГБУ «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ» Москомспорта)

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ МОСКВЫ» ПО ФУТБОЛУ «СПАРТАК-2»

107258 г.Москва ул.3-ая Гражданская дом 47 А

Тел:8(499)168-98-00

Отзыв
на использование тренажера для обучения и совершенствования
техники ударов по мячу в футболе в результате его практического
применения в учебно-тренировочном процессе.

Выводы:

- 1.Позволяет воспроизводить целостное упражнение (удар по мячу) без искажения рациональной структуры движения.
- 2.Способствует оптимизации ощущения динамики ударного движения,что первоначально при обучении.
- 3.Обеспечивает возможность регламентировать режимы выполняемых упражнений и их целесообразное изменение на любой высоте и различных плоскостях.
- 4.Может использоваться на любом этапе обучения. Легко перенастраивается под удары как правой,так и левой ногой.
- 5.Показал высокую эффективность и надёжность(от 5и до 10и тысяч ударов в день),соответственно значительно возросла плотность занятий при работе с мячом.

Директор школы И.В.Лёвин/

Завуч-методист /С.Н.Финашин/

Старший тренер /И.Б.Смирнов/



**Комплект поставки:**

1. платформа для установки тренажера (40×40 см, вынос диска от стены - 20 см);
2. собственно тренажер (без мяча), размеры 90×60 см, вынос от стены - 120 см (тренажер с мячом + платформа);
3. болт фиксации тренажера к платформе с тремя ручками;
4. пять анкерных болтов (130×12 мм).

Стойка для установки тренажера вне зала (10×10×150 см) из коробчатой трубы - под заказ.

Варианты установки платформы:

а) платформа крепится капитальной стене (кирпич, бетон и т.п.) с помощью пяти анкерных болтов на высоте пяти сантиметров от поверхности пола до нижней опоры платформы с таким расчетом, чтобы с обеих сторон было по 1,5 метра свободного пространства;

б) по желанию заказчика (за Ваши деньги) комплектуется стойкой из коробчатой трубы (10×10×150 см) с приваренными болтами под места крепления платформы, стойка устанавливается (с помощью садового бура) в любом удобном месте вне зала.

Примечание: фиксация платформы осуществляется при помощи пяти гаек, что позволяет достаточно легко менять место установки платформы (с.зал - стадион - с.зал.).

По окончании занятия, тренажер снимается и убирается по месту хранения, занятия проводить только под контролем тренера, соблюдая правила техники безопасности.

Ссылка на наш канал:

<http://www.youtube.com/user/Super23101969>

Тел.:

8 (960) 357-75-00 Александр Леонидович.

E-mail:

voltraining@yandex.ru

oleg.alexeev69@mail.ru

Device AlekseevA
Football