

А . К у з н е ц о в

# ФУТБОЛ

Настольная книга  
детского тренера

III этап (13-15 лет)



ОЛИМПИА • ЧЕЛОВЕК

Региональная общественная организация  
«Объединение отечественных тренеров по футболу»

---

**А. А. Кузнецов**

# **ФУТБОЛ**

**Настольная книга детского тренера**

**III этап (13-15 лет)**

Организационно-методическая структура  
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе



Олимпия . Человек  
Москва 2008

ББК 75.578  
К 89

*Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова*

**Кузнецов А.А.,**  
К 89 Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13—15 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 312 + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-10-5

**ББК 75.578**

ISBN 978-5-903508-10-5

© Кузнецов А.А., текст, 2007  
© Издательство «Олимпия»,  
оформление, 2007  
© Издательство «Человек»,  
издание, 2007

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других конфедераций.

Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах.

В последнее время мы можем наблюдать значительные улучшения не только в области самой игры, но и во всем, что называется емким словом «инфраструктура». Совершенствуются технологии производства полей и искусственных покрытий, качество футбольного инвентаря. Рост цен на телевизионные права, развитие маркетинга и спонсорства привлекают в футбол большие деньги. Важно рационально их использовать и в том числе на подготовку молодых дарований. Тренер играет в этом неоспоримо важную роль.

Процессы, происходившие в нашей стране в последние двадцать лет, коснулись футбола самым непосредственным образом. К сожалению, практически разрушенной оказалась система подготовки резервов большого футбола, бывшая в свое время образцом для подражания и позаимствованная многими ведущими футбольными державами. Дряхлая и не развивалась спортивная наука, как фундаментальная, так и прикладная. Перестали выпускаться учебники и методические пособия.

В последнее время РФС и футбольные лиги предприняли определенные шаги по исправлению сложившейся ситуации. Налажена учеба тренеров профессиональных клубов, улучшается материально-техническая база.

Перед клубами, в связи с поэтапным сокращением числа легионеров, стоит задача воспитания собственных кадров.

Нам представляется чрезвычайно важным оказание методической помощи тренерам, работающим в футболь-

ных школах, которым собственно и предстоит решать эту задачу.

Данный труд обобщает богатый практический опыт работы А.А. Кузнецова в сборных юношеских командах СССР и России, опирается на основные положения теории и методики физического воспитания. «Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе» основана на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов степени сложности изучаемых технических приемов.

Весь процесс подготовки резерва разбит на 4 этапа в соответствии с возрастными особенностями юных футболистов. На всех этапах предусмотрены контрольные измерения и тестирования, что позволяет оценивать в динамике эффективность тренировочного процесса и перспективность каждого футболиста.

Важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса является отбор детей для зачисления в футбольную школу. В работе А.А. Кузнецова подробно описаны критерии оценки перспективности кандидатов на зачисление, включая генетически обоснованные факторы, результаты тестов подготовленности, экспертные оценки тренеров.

Большое внимание в работе уделяется психологическим аспектам обучения, использованию различных педагогических средств с учетом индивидуальных особенностей детей с целью стимулирования их двигательной активности, выстраиванию отношений между тренером и футболистами.

Основное внимание в работе уделено поэтапному совершенствованию физической подготовки, технических навыков и основ тактического мышления. По каждому из этих разделов предлагается набор практических упражнений, планирование тренировочных циклов, методы педагогического контроля.

Специальный раздел посвящен подготовке вратарей – индивидуальной и вместе с командой.

Считаем, что в данной работе отражены в полной мере все аспекты подготовки молодых футболистов, и она может быть рекомендована в качестве пособия для тренеров, работающих в футбольных школах всех уровней.

**ИГНАТЬЕВ Б.П.**

*Заслуженный тренер России*

**СЕМИН Ю.П.**

*Заслуженный тренер России*

**ГЕРШКОВИЧ М.Д.**

*Председатель Правления*

*РОО «Объединение отечественных тренеров по футболу»*

*Мастер спорта международного класса*

## **1. III ЭТАП. «ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ» (13—15 ЛЕТ)**

**Цель:** Закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

**Задачи:** «Формирование двигательного навыка»

«Закрепление двигательного навыка»

1. Оценка уровня подготовленности для продолжения обучения в учебно-тренировочных группах. Контрольные измерения. (13—15 лет).

2. Сформировать идеомоторный (громкоречевой) образ изучаемого двигательного действия (технического приема) — (13—14 лет).

3. Сформировать двигательный навык (15 лет). Формирование действия в форме внутренней речи.

4. Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приемов, максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям футболиста.

5. Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой тактической подготовки.

### **1.1. ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 13—14 ЛЕТ**

К 13—15 годам у ребят, в основном, завершается процесс формирования психомоторных функций. В это время мальчики уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры.

**Подростки отличаются своеобразными особенностями,** которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения

над торможением; появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечно-сосудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления.

Наблюдения показали, что нередко подростки одного и того же паспортного возраста, но отстающие от сверстников в темпах полового созревания, показывают, как правило, и более низкие спортивные результаты. Однако подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высоких спортивных достижений подростков важно установить, чем они обусловлены: природной одаренностью или более ранним биологическим развитием. Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить для них план работы на будущее.

**В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности.** Если раньше подростки подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Подчас становятся более упрямыми, претендуют на равноправное положение в отношениях со взрослыми, стремятся по-своему отстаивать это право. Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

**Нередко подростки переоценивают свои физические возможности**, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

Для спортсменов этого возраста **характерна частая смена настроений**, их эмоциональная жизнь еще слабо контролируется рассудком. Они подчас не в меру раздражительны, болезненно воспринимают замечания старших, нередко грубят, отличаются непослушанием. Тренеру необходимо помнить, что подобные проявления носят временный характер.

У подростка заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного, трезвого подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка, если каждый раз в момент воздействия будет брать в расчет психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие.

Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, запелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

**Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.**

В процессе психологических исследований особое внимание уделяется выявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом само-

сознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. **Быстро развивается вторая сигнальная система.** Подросток уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

**Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена,** о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки во время игры. У большинства ребят психика еще очень неустойчива, игра нестабильна.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает **решительность.**

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, **возникают условия для развития специализированных восприятий** («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т.д.). До 13—14 лет развивается точность движений. Достигает высокого уровня развитие функций двигательного анализатора (далее приостанавливается). С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.

**Средства и методы, применяемые для воспитания волевых качеств:**

1. Групповые тренировки.
2. Борьба сильных и слабых соперников.
3. Использование соревновательного метода.
4. Применение гандикапа.
5. Решение одной определенной задачи.

6. Выполнение хотя бы одного упражнения в трудных условиях.

7. При выполнении упражнения на силу применять силу до отказа.

8. Работа в любых погодных условиях.

9. Составление самими спортсменами плана и проведение по нему тренировки.

10. Участие в соревнованиях, но без участия тренера.

**Необходимо учитывать и теневые стороны подросткового возраста.** Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием, диспропорция в развитии различных органов и систем, его повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость могут вызвать резкие срывы в поведении. Это выражается в нарушении мышечной активности, вялости или, наоборот, суетливости, в ослаблении зрения, слуха и других органов чувств, в учащении дыхания и повышении давления крови.

**12,5—13 лет — начало периода полового созревания.** Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей. **Возможно временное ограничение роста спортивного мастерства.**

Значительная прибавка роста наблюдается у мальчиков в возрасте 13—15 лет и составляет в среднем 8—10 см в год.

Прирост начинается с нижних конечностей. Подростки на какое-то время становятся длинноногими... Наибольшее «вытягивание» туловища наступает приблизительно через год после максимального увеличения длины ног.

**Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела.** В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних — 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13—14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

**Завершается функциональное созревание мышц** и начинается бурное созревание мышечной силы.

Нарастание мышечной силы, достаточно высокая точность и координация движений, развитие способности к торможению, повышение регулирующей функции второй сигнальной системы способствует тому, что подросток значительно лучше, чем младший футболист, может управлять своими движениями, чувствами, побуждениями, решать, правда, еще простейшие, мыслительные задачи.

У подростков 13—14 лет наиболее значительно изменяется сила м-ц — разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп м-ц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда м-ц в возрасте до 13—14 лет.

От 13—14 до 16—17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила м-ц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

**Наблюдаются преимущественные темпы развития силовых показателей.** Можно заниматься с отягощениями в 1/2 веса тела.

Юноши 14 лет, находящиеся на ранних этапах полового созревания, показывают в прыжках в длину с места и в тройном прыжке 175,5 и 531,5 см. У юных спортсменов, характеризующихся более высоким уровнем полового созревания, результаты выше: 210 и 628 см. Это указывает на то, что в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования при оценке показателей контрольных нормативов необходимо ориентироваться не только на календарный возраст, но и учитывать индивидуальные особенности роста и формирования организма.

С 14 лет для развития силы мышц рекомендуют применять разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия.

В 14 лет, при пятиразовых занятиях, силовой подготовкой можно заниматься: перед началом сезона — трижды в неделю по полчаса, во время сезона — дважды.

**Аэробные возможности** увеличиваются у подростков в большой степени, чем анаэробные.

Наибольший годовой прирост показателей аэробной производительности отмечается в возрасте 12—14 лет.

**Создаются благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей**, которые в этот период развиваются наиболее бурно.

Моторика подростка отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером.

Под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой — с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности.

С 12 до 17 лет даже неспецифические тренировочные нагрузки, в результате естественного роста и развития подростка, сопровождаются улучшением спортивных результатов.

В настоящее время функциональная подготовка спортсмена приобретает исключительное значение в связи с интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок.** Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

У подростков по сравнению с младшими школьниками меняются качественные и количественные показатели реакции организма на стандартные и напряженные физические нагрузки. В период полового созревания повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности.

У детей среднего школьного возраста значительно увеличиваются адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Система кровообращения в подростковом периоде реагирует на нагрузки менее экономно и приходит в состояние максимального функционального напряжения при относительно небольших физических нагрузках.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков на максимальные физические нагрузки зависит от **биологического возраста**. У подростков с дефинитивными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых еще не завершился процесс полового созревания, отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое вработывание и восстановление.

**Ступенчатое повышение нагрузок**, сочетающееся со все более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной работы с детьми любого возраста.

Если занимающиеся хорошо подготовлены, то нагрузка может значительно расти уже в первой части занятия.

**Чем необходимо руководствоваться тренеру при определении величины тренировочной нагрузки?** Оказывается, одним из надежных ориентиров при этом является оценка последствий тренировочных занятий. Последствие напряженных тренировочных занятий у юных спортсменов, как, впрочем, и у взрослых бывает достаточно продолжительным. Например, последствие больших нагрузок, направленных на развитие выносливости, длится более 6—7 дней.

По окончании занятия последовательно отмечаются восстановление уровня работоспособности, его повышение, а затем снижение. Эти изменения носят фазовый характер. **Принято различать фазы:** рабочую, относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуccionную.

**Проведение занятий в разных фазах** приводит к неодинаковому эффекту: в фазе относительной нормализации — к задержке восстановительных процессов; в суперкомпенса-

торной — к мобилизации дополнительных возможностей; в редуccionной — к поддержанию работоспособности на уровне исходной.

Перерывы в учебно-тренировочном процессе ведут к снижению работоспособности, а регулярные занятия, наоборот, к ее повышению (за счет суммарного тренировочного эффекта). Важное значение имеет интервал отдыха. Он должен заканчиваться до начала редуccionной фазы.

**Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом.** Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичных циклах подготовки. Планируя нагрузки, можно предусматривать ступенчатое или волнообразное их изменение в зависимости от цели и задач подготовки футболистов на каждом возрастном этапе, а также от состояния занимающихся.

В практике подготовки юных футболистов обычно применяют три варианта системы чередований занятий и отдыха.

**Вариант 1.** Очередное занятие планируется на суперкомпенсаторную фазу с целью его проведения на повышенной работоспособности.

**Вариант 2.** Очередное занятие планируется на фоне относительной нормализации, что позволяет сократить интервал отдыха, проводить занятия чаще, чем в первом варианте, но с меньшим объемом нагрузки.

Применяется для стабилизации приемов владения мячом и достигнутого уровня работоспособности.

**Вариант 3.** Планирование и проведение нескольких занятий на фоне недовосстановления работоспособности и функционального уровня футболистов с целью оказать на организм суммарное воздействие и вызвать в нем качественно новые адаптационные изменения. Обычно применяется на этапе спортивного совершенствования при подготовке к краткосрочным турнирам. Использовать этот вариант следует при систематическом комплексном контроле, достаточной подготовленности футболистов и при условии предоставления игрокам необходимого компенсаторного отдыха перед соревнованиями.

Известно, что **величина нагрузки может характеризоваться пятью компонентами:** 1) интенсивностью упражнений, 2) длительностью упражнений, 3) продолжительностью отдыха, 4) характером отдыха, 5) числом повторения упражнений.

В настоящее время интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок предъявляет высокие требования к восстановительным процессам. Можно предположить, что успех спортивного совершенствования в значительной мере определяется тем, как быстро спортсмен восстанавливается после спортивных нагрузок.

При скоростных нагрузках, а также при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статических усилиях (соответствующих возрастному уровню развития силы) восстановление у подростков 11—14 лет происходит быстрее, чем у взрослых. После продолжительных упражнений на выносливость, а тем более одинаковых нагрузок (например, одинаковых дистанций бега на 100, 200, 400 м) у подростков восстановительные процессы идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

Особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов после выполнения детьми и подростками тренировочных нагрузок.

Вот кратко некоторые **общие закономерности восстановительных процессов:**

— восстановительные процессы протекают неравномерно (сначала восстановление идет быстро, затем — медленнее);

— различные показатели двигательных и восстановительных функций восстанавливаются не одновременно;

— восстановление работоспособности носит фазовый характер (фазы пониженной, исходной, повышенной, повторного снижения работоспособности);

— восстановление работоспособности не совпадает с восстановлением вегетативных функций.

В настоящее время в связи со значительной интенсификацией тренировочных нагрузок в юношеском спорте проблема полноценного отдыха становится еще более острой.

Очень важно **научить юных футболистов отдыхать непосредственно в ходе напряженной спортивной борьбы.**

**Расслабление мышц** — надежный друг выносливости, оно является эффективным средством отдыха. Когда мышцы сокращаются, происходит возбуждение нервных центров, а когда расслабляются — идет торможение их. В заторможенных нервных центрах восстановительные процессы активизируются. Таким образом, чем полнее процесс расслабления мышц, тем эффективней кратковременный отдых во время самой работы.

При повышении нагрузки (увеличении продолжительности, интенсивности упражнений, уменьшении интервала отдыха) у детей 13—14 лет процессы восстановления замедляются больше, чем у взрослых. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Заметна координационная рассогласованность.

Расстройство координации движений не единственное проявление утомления. Вот **некоторые внешние признаки значительного утомления:** покраснение или побледнение лица, чрезмерное потоотделение, очень затрудненное дыхание, замедленные реакции, неустойчивое внимание и др. Спортсмен жалуется на плохое самочувствие, жжение в груди, боли в правом подреберье, вялость, апатию.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует осуществлять строгий врачебный контроль** за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма. Чуткий, шадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Следует учитывать, что нередко напряженные тренировочные занятия могут проходить на фоне утомительной умственной деятельности в школе. В этом случае умственное утомление может суммироваться с физическим и отрицательно повлиять на успехи как в школе, так и в спорте.

Активный отдых — одно из основных средств, ускоряющих восстановительные процессы.

Для управления и планирования процессом тренировки необходимо определить состояние здоровья и подготовленности занимающихся, вести систематический учет результатов контрольных испытаний и врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и подготовленности, знать сроки и условия проведения соревнований, организовать и спланировать подготовку.

## **1.2. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ**

**Основной задачей второго этапа отбора (вторичный отбор) является углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента детей требованиям успешной специализации.** Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для совершенствования. На протяжении примерно 3—6 месяцев тренер школы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплекзует из числа наиболее способных учебные группы. В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий и т.д. (таблица № 1 и № 2).

Тестирование не должно превращаться в изнурительное испытание, требующее огромного напряжения сил.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.

**Обязательным условием эффективного управления является наличие в управляющей системе (т.е. у тренера) модели объекта (т.е. спортсмена) в его текущем состоянии и модели того состояния, которого нужно достигнуть, а также модели программ тренировочных воздействий и тех из-**

менений состояния объекта, которые должны совершаться под их влиянием.

Для осуществления эффективного отбора важно знать не только спортивный идеал, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства.

Внедрение модельных характеристик в практику подготовки спортсменов является одним из наиболее действенных путей повышения эффективности отбора перспективных спортсменов и управления процессом тренировки, соревнований, направленного восстановления.

**Педагогические критерии отбора** характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

**Медико-биологические критерии отбора** характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

**Биологический возраст** более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортив-

ными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном отборе детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

Существенной частью модели сильнейшего спортсмена являются показатели специальной физической подготовленности.

Огромную роль играют скоростные возможности мышц. Они, в частности, проявляются при так называемых скоростно-силовых упражнениях. Для характеристики упражнений, отличающихся большой скоростью и мощностью, нередко изучают так называемую взрывную силу. Несложный способ оценки взрывного усилия состоит в определении высоты прыжка вверх с места толчком двумя ногами.

Скоростные возможности мышц проявляются также в быстроте как простых движений, так и сложных циклических и ациклических упражнений, в скорости двигательных реакций.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и гибкостью.

Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования **должен осуществляться комплексный подход**, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Выявлены **основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов** в некоторых ви-

дах спорта. По мнению Мотылянской Р.Е., эти факторы могут быть разбиты на три группы: генетически обусловленные, приобретенные в результате тренировки, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. К группе генетически обусловленных факторов отнесены: 1) строение тела; 2) ритм и темп биологического созревания; 3) двигательная координация; 4) устойчивость организма к кислородной недостаточности; 5) некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса). Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их в первую очередь и должен увидеть тренер.

Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив ее в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность — очень долгий творческий процесс, требующий самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных и духовных сил как тренера, так и самого ученика.

**Способности и труд — слагаемые успеха.** Определить их в ходе, например, одномоментных отборочных соревнований, конечно невозможно. Это по плечу многоэтапной, строго продуманной системе отбора.

**Поспешность** — один из недостатков юношеского спорта, помеха на пути рационального спортивного отбора.

**Тренер всегда должен помнить** о том, что для высокогорного спортивного мастерства необходимо создать прочный фундамент. Разносторонняя подготовка, использование широкого комплекса спортивных упражнений, высокая культура движений являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивным вершинам. Разносторонняя общая физическая подготовка,

овладение разнообразными двигательными навыками и умениями — основа спортивного совершенствования.

**Тренеру необходимо всегда помнить о том,** что каждый юный спортсмен должен иметь свое лицо, свой почерк, индивидуальное ведение поединка. Важно, чтобы обучение не перечеркивало индивидуальность. Спортивные занятия с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов, так называемое дифференцированное спортивное совершенствование приносят положительные результаты, при этом улучшаются результаты не только «сильных» подросков, но и ранее отстающих.

З. т. СССР Н.С. Эпштейн: «Все диктанты и диктанты — и никаких сочинений, тем более на вольную тему!.. На мой взгляд, лучше иметь два качества, развитых на “пятерку”, и два — на “двойку”, чем все четыре — на “четверку”. Есть недостатки у спортсменов, которые полностью искоренить нельзя — они поддаются лишь смягчению, сглаживанию. А вот достоинства можно развить до предела, до виртуозности. Такой атлет, научившись противопоставлять сопернику свои сильные стороны и не соприкасаться с ним слабыми, становится спортсменом высокого класса».

Воспитание будущего спортсмена — это не только индивидуальное развитие специальных физических качеств, но и **формирование личности и характера будущего спортсмена.**

Специфика игры в футбол как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путем **индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки.** При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Из футболистов, имеющих однохарактерные недостатки, можно формировать подгруппы, выполняющие в тренировках однотипные задания. Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, во вторую — имеющих низкий уровень выносливости, в третью — силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки футболистов и целенаправленно воздей-

ствовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства. Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы групп и их составах.

### 1.2.1. Общая физическая подготовка

#### 1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость. (Протокол № 1)

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используются три секундомера. После старта включаются два секундомера одновременно. Один фиксирует время пробегания отрезка в 15 м (стартовая скорость), другой — время пробегания всего отрезка 30 м (скорость). Третий секундомер включается в момент пробегания отметки 15 м и выключается на финише 30 м (дистанционная скорость). Дается две попытки.

#### 2. Становая сила. (Протокол № 2)

Измеряется обычным способом. Одна попытка.

175 % от собственного веса — плохо;

175—190% от собственного веса — удовлетворительно;

190—210 % от собственного веса — хорошо;

> 210 % от собственного веса — отлично.

#### 3. Общая выносливость. (Протокол № 2)

Измеряется посредством теста «12-ти минутного бега» на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 12 минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

#### 4. Скоростная выносливость. (Протокол № 2)

Измеряется время челночного бега 7 x 50 м. Одна попытка.



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)

№ п/п	Фамилия, имя	амплуа	Тест: «Бег 30 м (скорость)»					
			I попытка			II попытка		
			стартовая	дистанцион.	скорость	стартовая	дистанцион.	скорость

**5. Оценка физической работоспособности. (Протокол № 3)**  
(Комплексное испытание. Выполняется в течение 22—24 мин.)

1. Разминка (10 мин) проводится тренером. Ходьба, бег, подскоки, махи, наклоны.

2. Бег 400 м со скоростью пробегания 1,5 мин.

3. Отдых 30 сек. (ходьба, упражнения на расслабление).

4. Три ускорения по 30 м с высокого старта. Пауза для возвращения — 20 сек.

5. Бег 400 м. Темп, скорость та же, что и в упражнении 2.

6. Отдых 30 сек.

7. Два ускорения по 30 м с мячом. С высокого старта, не менее 3-х касаний мяча. Пауза между стартами — 20 сек.

8. Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности — 45 сек.

9. Бег в течение 3-х мин. с заданием — пробежать как можно больше.

10. Отдых 30 сек.

11. Два ускорения по 30 м с мячом. Условия, как в упражнении 7.

При оценке результатов принимаются во внимание показатели:

а) скорости пробегания трех 30-метровых отрезков без мяча,

б) двух ускорений по 30 м с мячом,

в) трехминутного бега (см. таблицу).

Упражнения	Оценка результатов (очки)					
	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Три ускорения по 30 м без мяча (сек.)	13,5 и более	13,6—14,0	14,1—14,5	14,6—15,0	15,1—15,5	медленнее 15,5
Два ускорения по 30 м с мячом (сек)	12,0 и более	12,1—12,5	12,6—13,0	13,1—13,5	13,6—14,0	медленнее 14,0
Трехминутный бег (метр)	850 и более	849—820	819—790	789—760	759—730	меньше 730

## 6. Оценка гибкости. (Протокол № 2)

Эффективность осуществления многих технических приемов игры, например ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зависит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха, амплитуды движений.

При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно пользоваться методикой Н.Озолина. Одна попытка.



## 7. Скоростно-силовая подготовленность. (Протокол № 2)

Используется два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

**Прыжок в длину** измеряется обычным способом. Три попытки.

**Прыжок вверх** толчком двух ног можно измерить разными способами.

Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова».

При другом можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх с коротким взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.



**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)**

№ п/п	Тест: «Оценка физической работоспособн.»		Амплуа		«Три ускорения по 30 м без мяча»				«Два ускорения по 30 м с мячом»			«Грехминутный бег (метры)»			
	Фамилия, имя				I	II	III	Общее время	Кол-во очков	I	II	Общее время	Кол-во очков	Результат	Очки

## 1.2.2. Специальная физ. подготовка

### 1. Оценка ловкости вратарей (Протокол № 4)

1. Повернуться прыжком на 360°, оббежать три стойки и финишировать.

Время — 4,0—4,1 = 1 очко

4,2—4,3 = 0,9

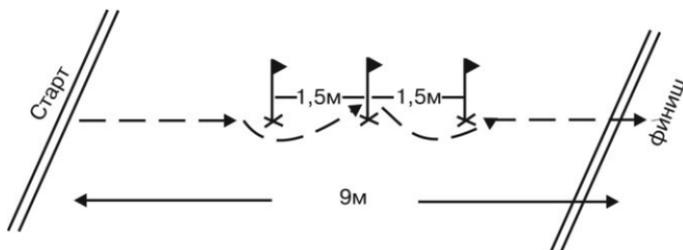
4,4—4,5 = 0,8 и т.д. Две попытки.

2. Быстро пробежать четыре отрезка по 18 м (челночный бег) с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время — 13,6—13,7 = 1 очко

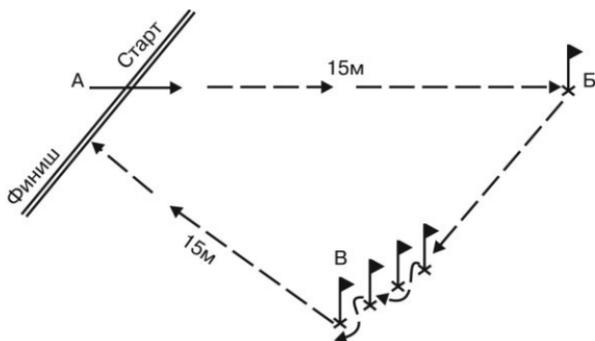
13,8—13,9 = 0,9

14,0—14,1 = 0,8 и т.д. Две попытки.



### 2. Ловкость в передвижениях (для вратарей) (Протокол № 4)

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставными шагами правым (левым) боком. Затем от «Б» лицом вперед, оббежав три стойки (причем первую с правой стороны) повернуться за стойкой «В» спиной к «А» и финишировать. Секундомеры включить по началу движения. Три попытки, в зачет — лучшая.



### **3. Ведение мяча 30 м (Протокол № 5)**

Ведение мяча 30 м с высокого старта, делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 метров. Две попытки.

### **4. Вбрасывание мяча. (Полевые игроки) (Протокол № 6)**

И.п. — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза — бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

### **(Вратари) (Протокол № 6)**

И.п. — стойка, одна нога чуть впереди другой. Осуществляется бросок мяча одной рукой из-за головы. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

### **5. Удар на дальность. (Для всех игроков) (Протокол № 6).**

Удар выполняется с разбега по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.)

### **6. Удар на дальность с рук. (Для вратарей) (Протокол № 6)**

Удар с рук выполняется с 3—4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Три попытки.

### **7. Оценка быстроты движений, действий (специфических). (Протокол № 5)**

Именно быстрота всего специфического действия на простой и усложненный раздражитель определяет возможности футболиста в решении игровых задач. Быстрота специфического действия является наиболее объективным показателем возможности футболистов в решении сложных двигательных задач. Тренеры должны быть особенно внимательны к этому показателю при распределении подростков по способностям к футболу.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВРАТАРИ)**

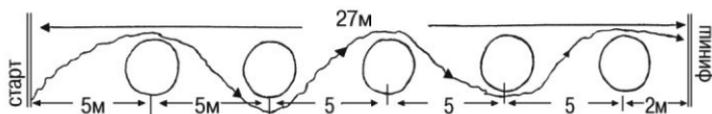
№ п/п	Фамилия, имя	Тест	Оценка ловкости				Оценка ловкости в передвижениях		
			попытка	4х16 м		I	II	III	
		I		II	I				II

Оценка быстроты действий подростков, темпа развития этого показателя в условиях продолжительного отбора производится по кол-ву очков, набранных полевыми игроками в упр-ях 1, 2.

Дается три попытки.

№ упр.	Содержание действия контролн. упр-я, испытания	Установка футболистам	Предмет регистрации	Результат при простом раздражителе	Очки	Результат при усложнен. раздражителе	Очки
1.	Прием подброшенного мяча на грудь, затем под подошву или внутреннюю сторону стопы и удар по мячу подъемом	Подбросить мяч над головой (не ниже 2 м), принять на грудь, как можно быстрее под подошву или внутреннюю сторону стопы и удар по воротам подъемом	Время от касания мячом груди до удара по мячу подъемом	3 сек. и быстр 3,1–3,5 3,6–4,0 медл. 4,0	0,5 0,3 0,1 0		
2	Ведение мяча (по прямой), при появлении сигнала – удар по мячу в цель	При появлении сигнала как можно быстрее нанести удар по мячу	Время от подачи сигнала до удара по мячу ногой	2 сек и быстр. 2,1–3 сек. 3,1–3,5 сек. 3,6–4 сек.	0,25 0,2 0,15 0,1		

**8. Специальная координация (протокол № 5)** оценивается по слаломному ведению мяча (дриблингу) с обводкой пяти кругов. Дается две попытки. Не разрешается заходить с мячом в площадь круга.





## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	ампула тест, попытка	«Бросывание мяча»			«Удар на дальность»						«Удар с рук»			
			I попытка	II попытка	III попытка	правой ногой		левой ногой		I попытка	II попытка	III попытка			
						I	II	сумма	I	II	сумма				

### 1.2.3. Техническая подготовка

#### 1. Ведение, обводка, удар по воротам. (Протокол № 7)

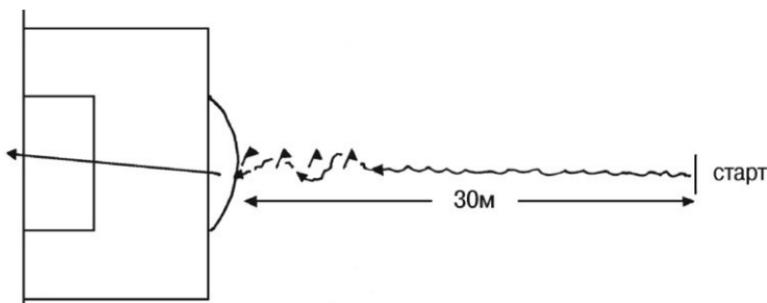
На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга.

По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот по воздуху.

Дается 4 попытки (по 2 каждой ногой).

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда обводка с левой стороны, то мяч под левой ногой.



#### 2. Удары мяча головой (Протокол № 8)

1. Стоя на месте, без прыжка, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. Два игрока стоят в пяти метрах друг от друга, у одного в руках мяч. Партнер мягко набрасывает мяч другому для удара головой. Оценивается техника удара мяча головой. Дается 3 попытки.

2. Стоя на месте, в прыжке, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. То же, что и в № 1. Оценивается техника удара. Дается три попытки.

3. Удар серединой лба в движении без прыжка мяча, летящего навстречу. И.п. Два игрока стоят в десяти метрах друг напротив друга, у одного в руках мяч. Игрок без мяча начинает движение вперед, и когда он сделает 5—6 шагов,



партнер набрасывает ему мяч для удара головой. Оценивается техника выхода на мяч и техника удара головой. Дается три попытки.

4. Удар серединой лба в движении, в прыжке мяча, летящего навстречу. И.п. то же, что и в № 3. Оценивается техника выхода под мяч и техника удара головой. Дается три попытки.

Оценки за технику выполнения —

«отлично» — 5

«хорошо» — 4

«удовлетворительно» — 3

«не удовлетворительно» — 2

### 3. Комплексная оценка способности обучаться технике, тактике футбола (Протокол № 9)

Контрольные упражнения, с помощью которых можно проследить за качеством овладения тем или иным техниче-ским приемом игры:

1. Ведение мяча 30 м. (С высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 м.) Две попытки.

2. Удары на дальность по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.)

3. Удары в цель. С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю — 2 очка, в штангу — 1 очко. Дается пять ударов. В зачет — общая сумма очков (рис. «А»).

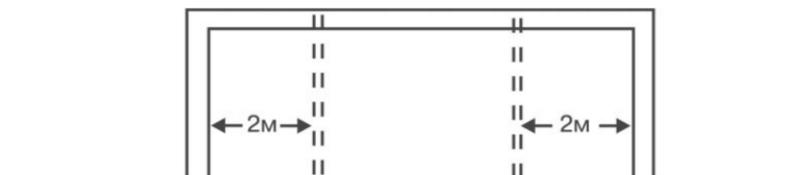


Рис. А

4. Комплексное упражнение. Выполняется на отрезке в 30 м. Подбросить мяч над головой не ниже 2 м; ударом головы послать его вперед, принять любым способом; обвести 4-е стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша, Одна попытка. Секундомер включается по касанию мяча головой и останавливается в момент прекращения движения мяча за линией финиша (рис. «Б»).

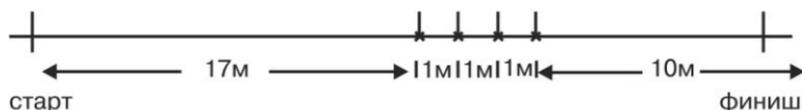


Рис. Б

Контрольные упражнения	Оценка (очки)					
	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
1. Ведение мяча (сек)	6,0 и быстрее	6,1–6,5	6,6–7,0	7,1–7,5	7,6–8,0	медленнее 8,0
2. Удары на дальность (м)	75 и более	74–70	69–65	64–60	59–55	меньше 55
3. Удары в цель (очки)	12 и более	11–10	9–8	7–6	5–4	меньше 4
4. Комплексное упр-е (сек)	14,0 и быстрее	14,1–14,5	14,6–15,0	15,1–15,5	15,6–16,0	медленнее 16,0

#### 4. Удар на точность (Протокол № 10)

С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части пробиваются по 5 ударов правой и левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю — 2 очка, в штангу — 1 очко. Суммируется общая сумма очков каждой ногой.

#### 5. Жонглирование (Протокол № 7)

Жонглирование осуществляется ногами, головой, грудью в заданной последовательности.



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	тест	«Комплексная оценка способности обучаться технике, тактике»																Комплексные очки							
			Ведение мяча 30 м				Правой ногой				Левой ногой				Удары в цель						Время	Очки				
			1 попытка	2 попытка	очки	время	очки	1 попытка	2 попытка	очки	метри	очки	1 попытка	2 попытка	очки	метри	очки	1 поп.	2 поп.	3 поп.	4 поп.	5 поп.	сумма очков	Время	Очки	

Например: Мяч на земле, носками ног поднять мяч в воздух, дважды подбить мяч лбом вверх, опустить на грудь, опустить на бедро правой ноги, подбить на бедро левой ноги, опустить мяч на подъем правой ноги, подбить на подъем левой ноги, подбить мяч вверх и принять на лоб, остановив его.

Фиксируется количество потерь в комбинации. Одна попытка.

#### **6. Ловкость в обращении с мячом. (Протокол № 7)**

Подбросить мяч над головой, выполнить три удара головой (жонглирование), третьим ударом послать мяч на ногу, и, не давая ему опуститься на площадку, 4 раза подряд подбросить его вверх (жонглирование) поочередно одной и другой ногой, а пятым ударом послать мяч в гандбольные ворота, расположенные на расстоянии 10—12 м от линии старта.

За каждый удар по мячу головой, ногой начисляются — 0,1 очка

За попадание мячом в ворота — 0,3 очка.

Если упражнение выполняется не полностью, оценивается правильно выполненная часть. Дается три попытки. Лучшая учитывается.

#### **7. Техническая подготовка вратарей. (Протокол № 11)**

##### **А) Падения за мячом**

И.п. Вратарь с мячом в руках, занимает позицию по центру ворот в 1 м от линии ворот.

Оценивается техника падений вправо-влево с места, затем с шага, затем после перемещения приставными шагами не менее чем в два шага вправо-влево.

Выполняются падения за низким мячом и за мячом, летящим на средней высоте.

На каждый вид дается 2 попытки.

##### **Б) Прыжки (броски) за мячом**

И.п. то же, что и в упражнении № 1.

Оценивается техника прыжков вправо-влево с места, затем с шага, затем после перемещений не менее чем в два шага.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	Амплта	попыт.	Тест: «Удар на точность»														
				Правая нога					Левая нога									
				I	II	III	IV	V	сумма	I	II	III	IV	V	сумма			

**ТЕХНИЧЕСКАЯ**

№ п/п	Фамилия, имя		<b>Вратари</b>																
			<b>Тест: «Падения за мячом»</b>																
			<b>за низким мячом</b>								<b>за мячом на средней</b>								
			<b>вправо</b>				<b>влево</b>				<b>вправо</b>								
			с места	с шага	после перемещения		с места	с шага	после перемещения		с места	с шага	после перемещения		с места				
попыт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

ПОДГОТОВКА

<b>Вратари</b>																	
<b>«Прыжки (броски) за мячом»</b>																	
<b>высоте</b>		<b>за низким мячом</b>									<b>за мячом на средней высоте</b>						
<b>влево</b>		<b>вправо</b>			<b>влево</b>			<b>вправо</b>			<b>влево</b>						
<b>с шага</b>	<b>после перемещения</b>	<b>с места</b>	<b>с шага</b>	<b>после перемещения</b>	<b>с места</b>	<b>с шага</b>	<b>после перемещения</b>	<b>с места</b>	<b>с шага</b>	<b>после перемещения</b>	<b>с места</b>	<b>с шага</b>	<b>после перемещения</b>	<b>с места</b>	<b>с шага</b>	<b>после перемещения</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

Выполняется прыжок (бросок) за низким мячом и за мячом, летящим на средней высоте.

На каждый вид дается 2 попытки.

Поскольку мяч уже в руках вратаря, то визуально оценивается техника перемещения и приземления.

При оценке прыжка (броска) за мячом, важно, чтобы после фазы полета вратаря, первым при приземлении поверхности поля коснулся мяч, удерживаемый в руках, затем предплечье той руки, в какую сторону осуществляется прыжок, а затем, сгруппировавшись, как бы опираясь рукой на мяч, а предплечьем другой на поверхность поля, мягко опускается тело и подтягиваются колени.

При демонстрации бросков с мячом в руках на средней высоте, имеется в виду, что вратарь, во время полета держит мяч в руках на высоте плеч.

#### **1.2.4 . Другие виды подготовки**

**1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.** (Протокол № 12)

В ходе состязаний футболистам приходится непрерывно решать все новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени, и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся полевые игроки и вратари обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за футболистами в процессе подвижных игр и состязаний.

**Признаки, характеризующие способность к вероятностному прогнозированию в футболе**

<b>Вид деятельности, упражнения</b>	<b>В ходе атакующих действий</b>	<b>Очки</b>	<b>В ходе оборонительных действий</b>	<b>Очки</b>
Соревнования: календарные, товарищеские, учебные игры, мини-футбол	Частый выбор (в каждой игре несколько раз) перспективной позиции для организации и развития атаки, быстрого перехода от обороны к нападению	0,2	Частые перехваты мяча (ногой, головой) у соперника (игра на опережение). Страховка партнера в самый нужный момент, в наиболее опасной зоне	0,2
	Мгновенный выбор перспективной позиции для завершения атаки посредством добивания мяча, отскочившего от вратаря; опережения игроков защищающейся команды при острых прострельных передачах вблизи ворот; перехвата мяча, адресованного вратарю защитником обороняющейся команды	0,2	Провоцирование соперника на какое-то действие и получение от этого выгоды. Например: в единоборстве футболист показал, что поверил в ложную часть финта, и немедленно, решительно, быстро среагировал на действительное действие (уход соперника с мячом в сторону, вперёд)	0,2
Подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки»	Попадание мячом в соперников после ложных движений, замахов, пауз перед броском	0,05	Ложные движения, внезапные остановки, ускорения при попытках соперника попасть мячом	0,05
	При ложных движениях убегающего, футболист делает вид, что поверил обману, и тут же быстро реагирует на истинное движение.	0,05	Обманные движения туловищем в одну сторону и тут же уход в другую	0,05



В результате всех испытаний каждый может набрать Мх 1 очко. Кол-во набранных очков характеризует уровень этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого футболиста.

## **2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач. (Протокол № 13)**

### **(Метод экспертной оценки группой тренеров)**

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действия, эффективность ее реализации во многом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и перспективность спортсмена.

Признаки, характеризующие способность футболистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

#### **1. При организации и завершении атакующих действий:**

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам (добивание мяча);
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнеру сыграть «в стенку»;
- своевременная игра «в стенку» (партнер готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнеру в свободную зону за спину уставшему или медленному противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам, неосмотрительно покинутые вратарем.

#### **2. При переходе команды от атаки к обороне.**

- после потери мяча — немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнер атакует владеющего мячом соперника находящегося в неудобной позиции, — плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить возможности владеющего мячом использовать помощь партнера по команде.

ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

тест	«Способность оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач»										Общая сумма баллов													
	№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	При организации и завершении атакующих действий						При переходе команды от атаки к обороне			При осуществлении оборонительных действий			При переходе от обороны к атаке								
1 тест				2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	сумма	1 тест	2 тест	3 тест	сумма	1 тест	2 тест	3 тест	сумма	1 тест	2 тест	3 тест	сумма				

### **3. При осуществлении оборонительных действий:**

— перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперником (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);

— своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку (игра на мокром, неровном поле, при сильном ветре и т.п.);

— своевременная и обоснованная смена позиции с целью подстраховки партнера.

### **4. При переходе от обороны к атаке:**

— после отбора мяча — немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимавших участие в атаке, и активная смена позиции (выбор перспективной позиции для развития атаки);

— быстрое «открывание» для получения мяча от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0,25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0,15 очка, мы можем предположить, что спортсмены, обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и наоборот, будут характеризоваться оценкой в 2,7 очка.

Футболисты, не обладающие выраженной способностью осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 1,8 до 2,0 очков.

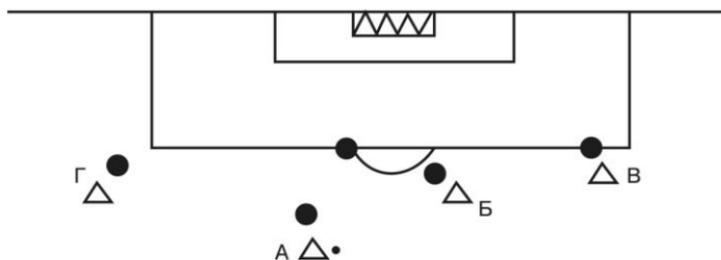
Сопоставление цифровых выражений способностей футболистов оценивать обстановку дает возможность тренерам не только сравнивать игроков на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

### **3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству. (Протокол № 14)**

Целесообразно использовать тесты-модели игровых ситуаций. Футболисту показывают поочередно четыре игровые ситуации. Он должен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей

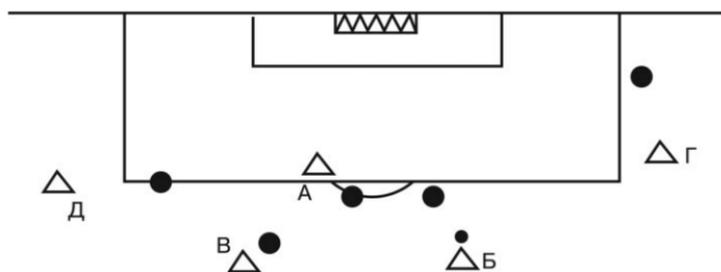
команды (владеющего и не владеющего мячом), а также за игрока обороняющейся команды.

В ситуации № 1 футболист должен решить задачу за игрока «А», владеющего мячом.



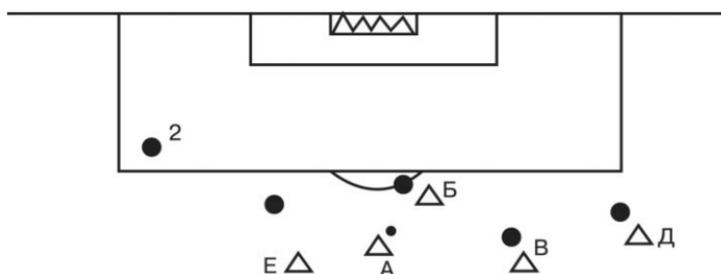
*Ситуация № 1*

В ситуации № 2 игрок «А» должен решить, как ему действовать, если мячом владеет партнер «Б»



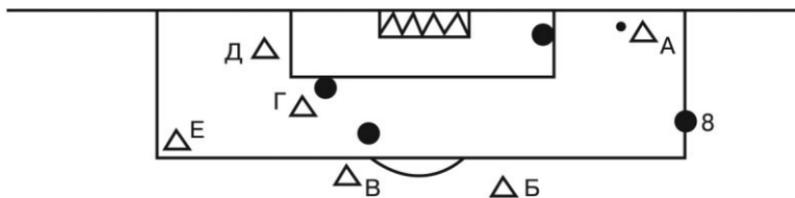
*Ситуация № 2*

В ситуации № 3 футболист должен найти решение за защитника «2», если мячом владеет соперник «А»



*Ситуация № 3*

В ситуации № 4 игрок должен найти решение за — полузащитника «8», если мячом владеет соперник «А»



Ситуация № 4

Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений.

Любую из 4-х задач можно решить несколькими способами. За оригинально найденное, наиболее разумное решение каждой задачи начисляется 0,2 очка, за примитивное решение — 0,1 очка, за неверное решение очки не начисляются.

Для облегчения оценки оперативности решения тактического задания целесообразно выразить и скорость выбора способа действия в очках: быстрее 3 сек. — 0,05 очка, от 3,1 до 5 сек. — 0,025 очка, от 5,1 до 7 сек — 0,01 очка, свыше 7 сек — 0 очков.

В результате испытаний каждый футболист может получить за решение 4-х задач от 1 до 0 очков (Мх за каждую задачу 0,25 очка).

Подростки, проявляющие творческое отношение к решению игровых задач, заслуживают особого внимания.

Уловить способность к творчеству нелегко. И все же у отдельных подростков она проявляется достаточно часто в ходе атакующих действий: попытка сыграть «в стенку», привлечь к этой и другим комбинациям партнеров; стремление применять при пасах «подрезки», «подсечки», использовать «крученые» удары и т.п.

#### 4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. (Протокол № 15)

Эффективность процесса обучения и совершенствования в игровой деятельности находится в прямой зависимости



от уровня способности футболиста дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. Быстрее овладеет сложными техническими приемами тот, кто лучше различает усилия, тоньше дифференцирует их в связи с пространственно-временными характеристиками движущихся объектов, быстрее и точнее вносит поправки в движения в зависимости от ощущений, полученных в процессе выполнения двигательных задач.

При оценке этой способности можно использовать упражнения:

1. Ударом подъемом по неподвижному мячу послать его последовательно на расстояние 25, 10, 25, 15, 25 м. Мяч должен пролететь по воздуху. Две попытки.

2. То же самое, но после «челночного бега» (4x15 м). Две попытки.

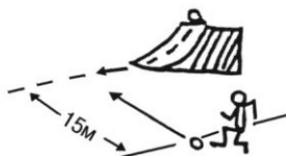
3. То же, что в упражнении № 1, но после пяти глубоких приседаний и десяти подскоков подряд (каждый не ниже 20 см). Пауза до удара по мячу после приседаний и подскоков не более 5 сек. Две попытки.

Сумма ошибок в трех упражнениях (шести попытках) характеризует способность различать усилия и управлять ими. Шкала оценок:

№ упр-я	Условия выполнения	Результаты и их оценка				
		Отклонения от цели (м)				
1	Без помех	больше 9	9,0–8,1	8,0–7,1	7,0–6,1	меньше 6,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,1
2	После «челночного бега»	больше 12	12,0–11,1	11,0–10,1	10–9,1	меньше 9,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,2
3	После приседаний и подскоков	больше 13	13–12,1	12–11,1	11–10,1	меньше 10,1
	Очки	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2

4. Ударом внутренней стороны стопы по мячу (с места) попасть в катящийся мяч с расстояния 15 м. Сигналом для

каждого удара является скатывание мяча по наклонной плоскости. 5 попыток.



5. То же, но после подскоков (десяти) подряд (каждый не ниже 20 см) и предельно быстрого бега на месте — 5 сек. Дается 5 попыток. В конце каждой попытки фиксируется отклонение от цели (движущийся мяч) в метрах.

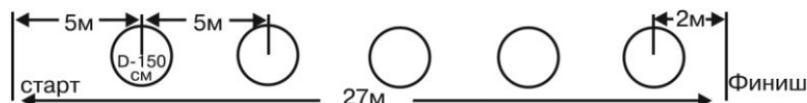
Сумма ошибок в пяти попытках и характеризует изучаемую способность каждого участника. Тренеров особо должны интересовать темпы развития данной способности, так как это характеризует перспективность юных спортсменов в овладении футболом.

#### Шкала оценок упражнения № 4 и 5.

№ упр-я	Условия выполнения упр.	Результаты и их оценка				
		Отклонения от цели (м)				
4	Без помех	больше 5	5,0–4,1	4,0–3,1	3,0–2,1	меньше 2,1
	Очки	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25
5	После подскоков и бега	больше 6	6,0–5,1	5,0–4,1	4,0–3,1	меньше 3,1
	Очки	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25

#### 5. Оценка способности распределения внимания. (Протокол № 16)

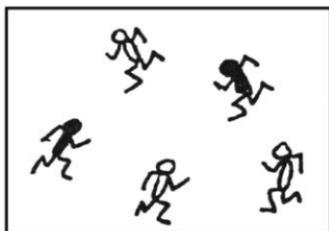
Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м от линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В двух метрах от последнего круга находится линия финиша.



ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений																				Общая сумма очков															
			Упражнение 1					Упражнение 2					Упражнение 3					Упражнение 4						Упражнение 5														
			25	10	25	15	25	10	25	25	10	25	15	25	10	25	25	10	25	15	25	10	25	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0	ИЖЬ0		

В каждый круг кладутся картонные или фанерные листы (50х40 см), на которых в виде игровой ситуации нарисованы фигурки футболистов (8х3 см) красного и синего цветов. Общее кол-во фигурок в кругах варьируется от 5 до 12. Меняется и соотношение красных и синих фигурок.



В задании в процессе ведения мяча и обводки кругов от выполняющего требуется при подходе к каждому кругу громко сообщать общее количество фигур в круге и в зависимости от того, если красных фигур больше — обойти круг с правой стороны, если синих больше, то обойти с левой стороны. Если количество фигур одинаково, то можно обойти с любой стороны. Дается две попытки.

За ошибки при подсчете фигурок начисляется по 2 сек. штрафа, а при выборе стороны обводки по 1 сек.

За показатель способности распределять и переключать внимание принимается разница между временем выполнения данного задания и временем, затраченным на обводку этих же кругов без фигурок в них.

Например, если испытуемый при обычной обводке кругов затратил 12 сек, а при задании распределять и переключать внимание — 26 сек., то разница составляющая 14 сек. характеризует уровень его способности распределять внимание.

Дети с невысокой способностью к распределению внимания обычно приостанавливаются перед каждым кругом и тратят много времени на подсчет количества и соотношения фигур, и часто допускают ошибки.

Дети с высоким уровнем развития этого качества выполняют упражнение беспрепятственно: последовательно и слитно.

## 6. Оценка памяти. (Протокол № 17)

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия, особое внимание следует уделять двигательной памяти.

Виды памяти	В ходе физич. подготовки	В ходе техн. подготовки	В ходе тактич. подготовки
Наглядно-образная	Быстро запоминает увиденное, услышанное, прочувствованное упр-е. Достаточно точно воспроизводит упр-я, детали движений (форму, характер усилий, темп, ритм)	Прочно удерживает в памяти и достаточно точно воспроизводит увиденное, прокомментированное упр-е (форму, амплитуду отдельных движений, усилия)	Быстро запоминает, прочно удерживает в памяти структуру взаимодействия с партнерами при атакующих и оборонит. действиях. Помнит момент движения при «открываниях» и игре на опережение
Словесно-логическая или смысловая	Прочно запоминает не только упражнения, но и их смысл (почему и когда применяются, почему важно выполнять так, а не иначе)	Прочно запоминает смысл деталей технического приема, тонкости техники	Быстро и прочно запоминает и удерживает в памяти смысл того или иного действия при решении тактических задач при атаке и обороне.
Двигательная	Прочно запоминает и удерживает в памяти усилия, амплитуду и структуру выполнявшихся ранее приемов, движений, действий	Прочно запоминает и удерживает в памяти мышечно-двигательные образы заученных приемов игры, отдельных движений	Хорошо запоминает и удерживает в памяти момент величины усилий при индивидуальных и групповых тактических действиях (игра «в стенку», «открывание» и др.)

Вид памяти	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Наглядно-образная	0,4	0,2	0,1
Словесно-логическая или смысловая	0,2	0,1	0,05
Двигательная	0,4	0,2	0,1

## **7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность. (Протокол № 18)**

Поступательное движение в футболе немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы футболистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьезных намерениях футболиста. Такие подростки имеют большие потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков, каждый признак — 0,1 очко.

1. Внимательное, терпеливое выслушивание критических замечаний.

2. Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технич. приемов.

3. Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).

4. Во время разбора тренером игры — разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнерами.

5. Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.

6. Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7. Консультации с тренером, игроками команды мастеров по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).

8. Посещение тренировок команды мастеров. Внимательное выслушивание замечаний тренера другим футболистам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приемов.

9. Изучение литературы по футболу и использование приобретенных знаний в подборе средств и методов самосовершенствования.

Частые самостоятельные упражнения с мячом и без него.

**ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Фамилия, имя	Амшуга	<table border="1"> <tr> <td>крупы</td> <td rowspan="2">Чистое время обводки</td> </tr> <tr> <td>кол-во фигур</td> </tr> <tr> <td>сторона</td> <td></td> </tr> </table>	крупы	Чистое время обводки	кол-во фигур	сторона		Тест: «Оценка способности распределения внимания»										Разница во времени		Разница в ошибках	
				крупы		Чистое время обводки																
кол-во фигур																						
сторона																						
			Первая попытка					Вторая попытка					Общее кол-во обводки		Общее кол-во ошибок							
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Общее время обводки		Общее кол-во ошибок							
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/									



**ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	«Оценка способности критически оценивать свою деятельность»							Сумма баллов				
			призн. 1	призн. 2	призн. 3	призн. 4	призн. 5	призн. 6	призн. 7		призн. 8	призн. 9	призн. 10	
		Амплуа												

## 8. Оценка уровня игровой активности футболистов (Протокол № 19)

Технико-тактические приемы	Уровень игровой активности		
	Высокий (0,25 очка)	Средний (0,1 очка)	Низкий (0,05 очка)
1	2	3	4
	При обороне (полевые игроки)		
Отбор мяча	Решительно, успешно в большинстве случаев, оправданных ситуаций. После отбора уверенное развитие атаки.	Успешно во многих случаях. Часто стремится лишь к выбиванию мяча из-под ног соперника, владеющего мячом.	Редко отбирает мяч. Нерешительно вступает в борьбу. В основном ограничивается отходом.
Подстраховка партнеров	Своевременно, надежно в большинстве случаев, оправданных ситуаций.	Не во всех случаях своевременно и надежно.	Нерешительно, часто несвоевременно, малоэффективно, особенно в сложных ситуациях
Смена позиций, перемещения	Своевременно, решительно и перспективно в позиционном отношении	Во многих случаях быстро, но малоперспективно в позиционном отношении	Часто несвоевременно (в основном с опозданием). Неперспективно в позиционном отношении
	При переходе от обороны к атаке		
Смена позиций, перемещения	Частые, оправданные ходом игры, широкие логичные перемещения. Непрерывный выбор более перспективной позиции, создающий благоприятные предпосылки для развития атаки.	Отсутствие непрерывного поиска активной позиции для развития атаки. Нередко выбор малоперспективной позиции для взаимодействия с партнерами.	Чрезмерная осторожность, пассивность в смене позиции. Частый выбор бесперспективных позиций для развития атаки.

Продолжение табл.

1	2	3	4
<p>Передачи мяча</p>	<p>Своевременные, оправданные ситуации длинные, острые пасы. Переводы мяча с фланга на фланг, способствующие развитию атаки.</p>	<p>Редкие переводы мяча с фланга на фланг. Мало длинных пасов. Преимущественно средние и короткие передачи мяча без видимой перспективны к развитию атаки.</p>	<p>Преимущественное использование коротких и средних малоперспективных передач. Частые неоправданные пасы мяча назад, поперек поля.</p>
<p>Участие в тактических комбинациях типа «стенка», «скрещивание»</p>	<p>В течение всей игры своевременные, оправданные ходом игры предложения сыграть «в стенку», осуществить другие комбинации с целью ускорения, обострения атаки</p>	<p>Отсутствие выраженного стремления провести одну из комбинаций, но успешное взаимодействие с партнерами, если они берут на себя роль лидера.</p>	<p>Редкое, неохотное участие в тактических комбинациях. Нерешительное взаимодействие с партнерами. Отсутствие стремления ускорить атаку.</p>
<p><b>В атаке</b></p>			
<p>Смена позиций, перемещения</p>	<p>Непрерывный выбор активной и перспективной позиции для завершения атаки. Перемещения с целью освобождения зоны для неожиданного появления в ней партнеров с целью завершения атаки или создания в ней численного преимущества</p>	<p>Невыраженное стремление выбора активной позиции для завершения атаки. Редкий выход на перспективную позицию. Промедление во взаимодействиях с партнерами при завершении атак</p>	<p>Примитивные, малоперспективные для развития и завершения атак. перемещения. Отсутствие стремления создать выгодные условия партнерам для завершения атак. Очень редкие подключения к атаке защитников, полузащитников</p>

1	2	3	4
Передачи мяча	Постоянное стремление к острым перспективным пасам для завершения атаки. Частое использование длинных прострельных передач, создающих предпосылки для взятия ворот	Недостаточно выраженное стремление к длинным перспективным для взятия ворот передачам. Частое использование средних, коротких мало-перспективных передач	Частые передачи мяча ближнему партнеру (в основном — малоперспективные). Отсутствие стремления начать комбинацию
Участие в тактических комбинациях вблизи ворот соперника	Своевременное стремление к осуществлению одной из комбинаций с целью завершения атаки ударом по воротам. Разумное привлечение партнеров к комбинациям	Слабо выраженное стремление к участию в тактических комбинациях у ворот соперника. Уверенное участие в комбинациях, начатых партнерами	Редкое и неуверенное участие в комбинациях, начатых партнерами. Отсутствие стремления начать комбинацию.
Завершающие удары по воротам	Активный поиск любой возможности забить гол. Удары по воротам, даже со средней, дальней дистанции (не зависимо от реакции зрителей на неудачу)	Выраженное стремление к ударам по воротам из удобных позиций с расстояния 20 и менее метров от ворот. Отсутствие видимой жадности к взятию ворот путем игры на опережение у ворот. В отдельных случаях — стремление к добиванию мячей, отскочивших от вратаря	Редкие и робкие удары по воротам. Боязнь взять на себя ответственность за завершение атаки. Отсутствие стремления сыграть на опережении соперника у ворот добить отскочивший от вратаря мяч

Продолжение табл.

1	2	3	4
При переходе от атаки к обороне			
Борьба за мяч	Незамедленная решительная борьба за потерянный мяч с целью помешать сопернику, владеющему мячом, осуществить быстрый переход от обороны к атаке, затруднить острую передачу.	Недостаточно выраженное стремление вступить в борьбу за потерянный мяч. Редкие попытки воспрепятствовать сопернику выполнить переспективный пас. Мало развития атаки.	Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а также попыток воспрепятствовать любым передачам мяча с целью
Смена позиции, перемещения	Быстрый отход назад (не жалея себя). Активный выбор перспективной позиции для срыва атаки соперника. При малейшей возможности решительная, согласованная борьба за овладение мячом	Не всегда современный отход назад. Недостаточная активность в выборе перспективной позиции для успешного ведения оборонительных действий.	Частые опаздывания с отходом назад для активного ведения оборонительных действий. Выбор малоперспективной позиции для согласованного с партнером отбора мяча.

Подростки, проявляющие высокую полезную игровую активность во всех стадиях игры, могут набрать 1 очко. Оценка полезной игровой активности в процессе состязаний позволяет сравнивать их по этому показателю перспективности.

## ДРУГИЕ ВИДЫ

№ п/п	Фамилия, имя		«Оценка уровня игровой»																
			Тест			При обороне						При переходе от обороны к атаке							
						Отбор мяча		Подстраховка партнеров		Смена позиций		Смена позиций		Передача мяча		Участие в комбинациях			
			Очки/ампл.	Уровень	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															





# СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ

Таблица № 2

		Техническая		Другие виды подготовки														
		вратари	броски падение	ловкость с мячом	конглирование	удар на точность	обводк. удар веден от цент.	удары головой	комплексная оценка способн. обучат технике	способность к вероят- ностному прогнозированию	способность оцени- вать ситуацию	оценка памяти	уровень игровой активности.	оперативное мышле- ние, способность к творчеству	способность диффе- ренцировать усилия	способность критиче- ски оценивать свою деятельность	способность распре- делять внимание	
№ п/п																		
Фамилия, имя																		

**Под агрессивностью в футболе следует** понимать настойчивое стремление спортсмена взять ворота соперников посредством удара по воротам ногой или головой, добивания мяча, отскочившего от вратаря, завершения атаки после прострельных передач, а также попытки немедленно отобрать мяч у соперника вблизи его ворот с целью продолжения атаки, создания остроты, напряженности в игре для достижения победы в каждом моменте игры. Это качество необходимо всемерно поощрять и развивать.

Агрессивность оказывает прямое влияние на результативность и во многом определяет ее.

Оценив высокий уровень агрессивности в 1 очко, средний в 0,5 очка, низкий в 0,1 очко, тренеры получают возможность оценить агрессивность каждого подростка и сравнить их по этому признаку.

### **1.3. ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 15 ЛЕТ**

В возрасте 15 лет резко **ускоряется рост тела**, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

Длина тела увеличивается на 5—6 см в год, но у некоторых уже замедляется (а у некоторых вообще заканчивается) и явно преобладает рост в ширину. Чем выше уровень физического развития и степень полового созревания в этом возрасте, тем выше артериальное давление. Нередко отмечается систолическое давление больше 140 мм рт. ст. — так называемая юношеская гипертония. В большинстве случаев она носит преходящий характер.

**Средняя частота пульса** в районе 70 уд/мин. При работе увеличивается до 170/190 уд. мин.

В этот период происходит **энергичный рост костной ткани**.

К 14—15 годам микроструктура основных элементов опорного аппарата все еще не стабилизируется, так как продолжают процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани.

Каждая мышца или группа мышц развивается по-своему. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, меньшими — мышцы рук. Темп роста мышц разгибателей опережает развитие мышц сгибателей.

К 13—15 годам **достигается максимальная гибкость.**

Завершается функциональное созревание мышц и **начинается бурное развитие мышечной силы.**

В возрасте 14—15 лет имеются благоприятные условия для использования специальных средств повышения мышечной силы.

Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. В 15 лет средний показатель становой силы 90—100 кг.

**Этот период отмечается наибольшим запасом скорости у юных футболистов,** однако из-за недостаточной выносливости они еще не могут ее поддерживать на высоком уровне и утомляются значительно быстрее и в большей степени, чем футболисты других возрастных групп.

В период 12—15 лет увеличивать скорость бега можно главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому **необходимо развивать скоростно-силовую подготовку.** В тренировках давать упражнения на развитие слабых групп мышц (косые мышцы туловища, отводящие, приводящие, сгибатели, разгибатели — как верхнего плечевого пояса так и задней поверхности бедра).

Значимость скоростно-силовой подготовки в этом возрасте увеличивается в отношении единоборств, скоростной подготовки для повышения эффективности ударов по воротам. Обнаруживается наибольшая значимость скоростной и скоростно-силовой подготовки для достижения конечного соревновательного эффекта.

Конечно, **наибольшее внимание надо уделять воспитанию быстроты,** которая наиболее трудно поддается воспитанию.

Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом на максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения.

Стоит отметить, что между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Так высокая скорость движения может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

**Снижение показателей выносливости** в скоростном беге у 14—15 летних подростков расценивается как следствие перестройки организма в период полового созревания.

В 14—15 лет необходимо **наибольшее внимание уделять планированию тренировочных нагрузок.**

Интенсивность, объем тренировочных нагрузок планировать с учетом, в основном, уровня физической работоспособности, а не весо-ростовых показателей.

В возрасте 14—15 лет **имеет место снижение темпа прироста работоспособности.** Связано это с тем, что все системы организма растут. Происходят изменения в сердечной системе, дыхательной и других системах. Наблюдается отставание функциональных систем от морфологических (рост, вес).

Хотя методика проведения физической подготовки с футболистами 15 летнего возраста постепенно приближается к методике работы со взрослыми футболистами, и костно-мышечная система у подростка в 15—17 лет достаточно окрепла для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки, тем не менее, очень важно в пределах разумного разнообразить условия, средства и методы тренировок, чтобы организм молодого футболиста научился дифференцировать (различать) малейшие изменения условий и отвечать на них тончайшим приспособлением.

Интенсивные нагрузки следует применять осторожно и с достаточными паузами для восстановления.

Это весьма важно, поскольку возможно проявление повышенной утомляемости от физических нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, раздражительность. Возможен замедленный темп роста спортивного мастерства.

После нагрузки максимальной и большой мощности в возрасте от 14 до 18 лет, в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

Стоит отметить, что с 12 до 17 лет даже неспецифические нагрузки, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождаются улучшением спортивных результатов.

После целенаправленных продолжительных нагрузок необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

Особенно это касается периодов после игры, поскольку у юных футболистов в 14—16 лет функциональные сдвиги выражены в большей степени, чем после тренировок.

Для развития и закрепления двигательных функций существуют оптимальные периоды.

Именно в эти периоды наиболее легко и прочно закрепляются определенные функции, умения и навыки. Если эти сроки пропущены, то навыки формируются с трудом, путем более длительных упражнений, и обладают малой прочностью.

Как раз это один из таких периодов, когда **имеется благоприятная возможность для совершенствования двигательных способностей**, которые в этот период развиваются наиболее интенсивно.

В 14—15 лет в основном заканчивается возрастное развитие координации движений.

Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный достигают в этом возрасте высокого уровня развития, поэтому в двигательном анализаторе могут образовываться уже достаточно совершенные динамические стереотипы.

Усиливается способность к дифференцированию. Значительно совершенствуются функции двигательного анализатора: обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

**Двигательные навыки начинают автоматизироваться**, что очень важно для изучения техники и тактики игры, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

Имеется благоприятная возможность для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее интенсивно.

Необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений и выполнять много упражнений с реакцией на движущийся объект.

В этот период быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

**Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений.**

С 14 лет увеличиваются темпы прироста технической оснащенности, а в возрасте 15 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «ведущей» стороны.

Кстати, **на роль полузащитников** следует выдвигать юношей, обладающих не только технико-тактическим мастерством, но и высокой физической работоспособностью.

**У нападающих** же сочетаются режимы аэробной и анаэробной работы, требующий и развития скоростной выносливости.

Существенная разница в физическом развитии и спортивном мастерстве у отдельных ребят заставляет переводить некоторых из них в старшие или наоборот в младшие группы.

Следует учитывать, что юноши, не желая уподобляться маленьким, часто игнорируют черновую кропотливую работу по закреплению какого-либо технического приема или тактической комбинации.

В связи с этим, **особое внимание надо уделять воспитанию инициативы и самостоятельности**, поскольку им уже самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

От игроков требуется большая активность, самостоятельность, более высокая ответственность за выполнение заданий тренера, за повышение результативности самой тренировки.

Тренировки требуют и от тренеров большой самоотдачи, он должен стать как бы партнером каждого игрока. Игроки должны чувствовать, что тренер занимается лично с ним и понимает все его возможности. Никто из игроков не должен затеряться в группе или оказаться вне поля зрения тренера. Необходимо научить игроков понимать, что

от его личной формы , подготовленности зависит успех команды.

Тренер должен знать и умело направлять в нужную сторону их отношения и побуждения, предупреждая показательные для юношей факты недооценки сложности цели. В то же время тренер обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью юношей случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.

## **1.4. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ (ТАБЛИЦА № 1, № 2)**

### **1.4.1. Общая физическая подготовка**

**1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость.** (Протокол № 1).

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используются три секундомера. После старта включаются два секундомера одновременно. Один фиксирует время пробегания отрезка в 15 м (стартовая скорость), другой — время пробегания всего отрезка 30 м. (скорость). Третий секундомер включается в момент пробегания отметки 15 м и выключается на финише 30 м (дистанционная скорость). Две попытки.

**2. Становая сила** (Протокол № 2).

175% от собствен, веса — плохо,

175—190% — // — // — удовлетворительно,

190—210% — // — // — хорошо,

> 210% — // — // — отлично.

Измеряется обычным способом. Одна попытка.

**3. Общая выносливость.** (Протокол № 2)

Измеряется посредством теста «12-минутного бега» на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 12 минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

**4. Скоростная выносливость.** (Протокол № 2)

Измеряется время челночного бега 7х50 м (рис. 1).

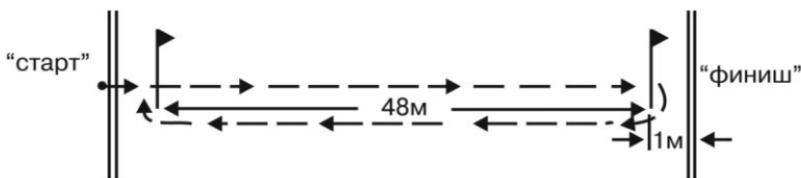


Рис. 1

Одна попытка.

## 5. Скоростно-силовая подготовленность (Протокол № 2).

Используются два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки.

Прыжок вверх толчком двух ног можно измерить разными способами.

Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова».

При другом, можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.

### 1.4.2. Специальная физ. подготовка

#### Ведение мяча 30 м. (Протокол № 3).

Ведение мяча 30 м с высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 метров. Две попытки.

#### 2. Вбрасывание мяча (Полевые игроки). (Протокол № 4).

И.п. Вбрасывающий находится в 3—4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2—3-х

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ)**

№ п/п	Фамилия, имя	ампула	Тест: «Бег 30 м (скорость)»					
			I попытка			II попытка		
			стартовая	дистанцион.	скорость	стартовая	дистанцион.	скорость



шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад.

При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага).

Рабочая фаза — бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

### **3. Вбрасывание мяча (вратарем). (Протокол № 4).**

И.п. Вратарь находится в 5—6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу.

Рабочая фаза — бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

### **4. Удар на дальность (для всех игроков) (Протокол № 4).**

Удар выполняется с разбега по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.)

### **5. Удар на дальность с рук (для вратарей) (Протокол № 4).**

Удар с рук выполняется с 3—4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка.





## 6. Оценка ловкости вратарей. (Протокол № 3).

1. Повернуться прыжком на 360°, обежать три стойки и финишировать (рис. 1).

Время:

4,0—4,1 = 1 очко,

4,2—4,3 = 0,9,

4,4—4,5 = 0,8 и т.д.

2. Быстро пробежать четыре отрезка по 18 м (челночный бег) с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время:

13,6—13,7 = 1 очко,

13,8—13,9 = 0,9,

14,0—14,1 = 0,8 и т.д.

По две попытки.

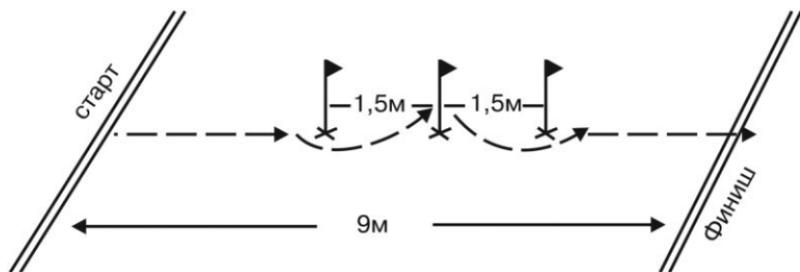


Рис. 1

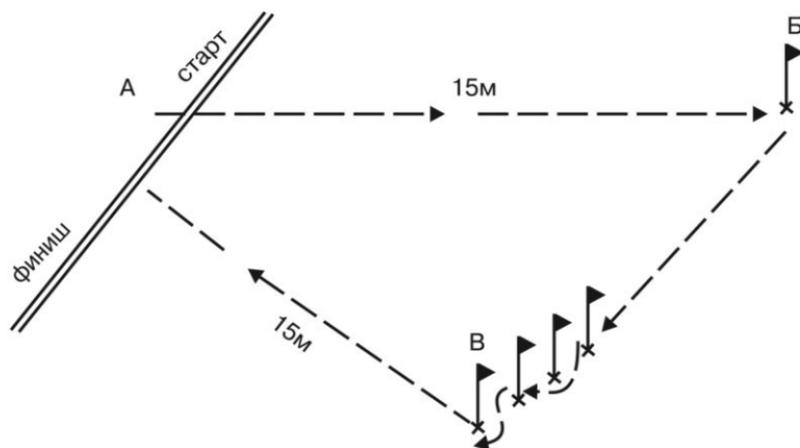


Рис. 2

**7. Ловкость в передвижениях (для вратарей).** (Протокол № 3).

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставными шагами правым (левым) боком.

Затем от «Б» лицом вперед, обежав три стойки (причем первую с правой стороны), повернуться за стойкой «В» спиной к «А» и финишировать.

Секундомер включать по началу движения. Две попытки, в зачет — лучшая (рис. 2).

### 1.4.3. Техническая подготовка

**1. Ведение, обводка стоек, удар по воротам.** (Протокол № 5)

На отрезке прямой 30м от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставится 4 стойки в 1 м одна от другой.

По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

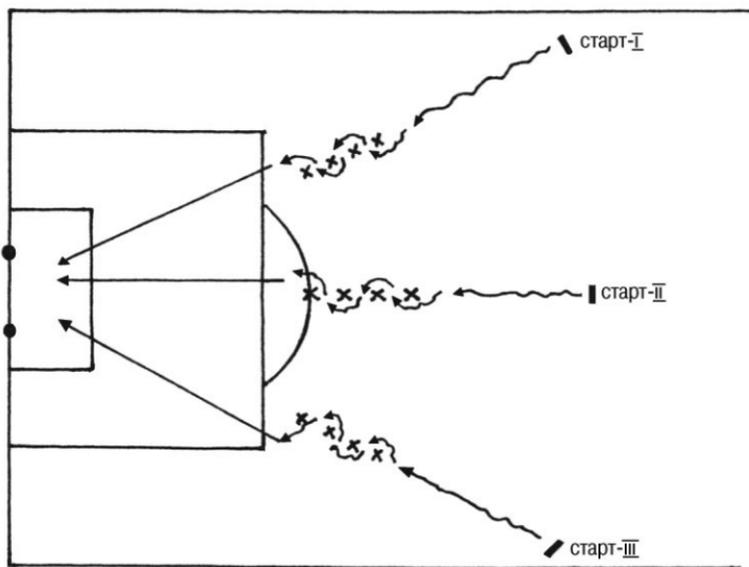


Рис. 1



Аналогично ставятся стойки и проводятся удары с одного и другого фланга.

На ведение, обводку и удары по воротам дается по две попытки с каждого направления. (Рис. 1)

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот.

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда стока обводится с левой стороны, то мяч под левой ногой.

## **2. Удар на точность.** (Протокол № 6)

С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части пробиваются по 5 ударов правой и левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется 3 очка, в среднюю — 2 очка, в штангу — 1 очко. Суммируется общая сумма очков каждой ногой.

## **3. Ловкость в обращении с мячом.** (Протокол № 5).

Подбросить мяч над головой, выполнить три удара головой (жонглирование), третьим ударом послать мяч на ногу и, не давая ему опуститься на площадку, 4 раза подряд подбросить его вверх (жонглирование) поочередно одной и другой ногой, а пятым ударом послать мяч в гандбольные ворота, расположенные на расстоянии 10—12 м от линии старта.

За каждый удар по мячу головой, ногой начисляются — 0,1 очка, за попадание мячом в ворота — 0,3 очка. Если упражнение выполняется не полностью, оценивается правильно выполненная часть.

Дается три попытки, лучшая учитывается.

## **4. Удар мяча головой.** (Протокол № 7)

1. Стоя на месте, без прыжка, удар серединой лба мяча, летящего навстречу.

И.п. Два игрока стоят в пяти метрах друг от друга, у одного в руках мяч. Партнер мягко набрасывает мяч другому для удара головой.



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Фамилия, имя	ампула	Тест: «Удар головой»																
			С наброса (стоя)			С наброса (в прыжке)			С наброса (в движ.)			С наброса (в движ., в прыжке)							
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					

ТЕХНИЧЕСКАЯ

№ п/п	Фамилия, имя	Вратари																								
		Тест: «Падения за мячом»																								
		за низким мячом									за мячом на средней															
		вправо						влево						вправо												
		с места			с шага			после перемещения			с места			с шага			после перемещения			с места						
		попыт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

ПОДГОТОВКА

Вратари																	
«Прыжки (броски) за мячом»																	
высоте		за низким мячом						за мячом на средней высоте									
влево		вправо			влево			вправо			влево						
с шага	после перемещения	с места	с шага	после перемещения	с места	с шага	после перемещения	с места	с шага	после перемещения	с места	с шага	после перемещения				
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Оценивается техника удара мяча головой. Дается 3 попытки.

2. Стоя на месте, в прыжке, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. То же, что в № 1. Оценивается техника удара. Дается 3 попытки.

3. Удар серединой лба в движении без прыжка мяча, летящего навстречу.

И.п. Два игрока стоят в десяти метрах друг от друга, у одного в руках мяч. Игрок без мяча начинает движение вперед, и когда он сделает 5-6 шагов, партнер набрасывает ему мяч для удара головой.

Оценивается техника выхода на мяч и техника удара головой. Дается три попытки.

4. Удар серединой лба в движении, в прыжке мяча, летящего навстречу.

И.п. То же, что в № 3. Оценивается техника выхода под мяч и техника удара головой. Дается 3 попытки

### **5. Техническая подготовка вратарей. (Протокол № 8).**

1. И.п. Вратарь занимает позицию в воротах. В 11 м от ворот, напротив боковых стоек располагаются два игрока с мячами.

Игроки поочередно посылают ногами мячи низом в нижние углы ворот. Вратари, перемещаясь, в броске ловят мячи.

Делается по три попытки в каждую сторону. Оценивается техника перемещения, бросков, ловли мяча и приземления.

2. И.п. Вратарь занимает позицию в воротах. В 11 м от линии ворот, напротив боковых стоек располагаются два игрока с мячами.

Игроки поочередно мягко бросают мяч в сторону ворот близко к боковым стойкам на средней высоте (1 м над поверхностью поля) и на высоте роста вратаря.

Вратарь, перемещаясь, в броске ловит мячи. Дается по 4 попытки в каждую сторону, на разновысокие мячи (2 броска на мяч на средней высоте, 2 броска на мяч на высоте роста вратаря).

#### 1.4.4. Другие виды подготовки

##### 1. Оценка памяти. (Протокол № 9)

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия. Особое внимание следует уделять двигательной памяти.

Виды памяти	В ходе физ. подготовки	В ходе техн. подготовки	В ходе тактич. подготовки
Наглядно-образная	Быстро запоминает увиденное, услышанное, прочувствованное упражнение. достаточно точно воспроизводит упражнения, детали движений (форму, характер усилий, темп, ритм)	Прочно удерживает в памяти и достаточно точно воспроизводит увиденное, прокомментированное упражнение (форму, амплитуду отдельных движений, усилия)	Быстро запоминает, прочно удерживает в памяти структуру взаимодействия с партнерами при атакующих и оборонит. действиях. Помнит момент движения при «открытиях» и игре на опережении.
Словесно-логическая или смысловая	Прочно запоминает не только упражнения, но и их смысл (почему и когда применяются, почему важно выполнять так, а не иначе)	Прочно запоминает смысл деталей технического приема, тонкости техники	Быстро и прочно запоминает и удерживает в памяти смысл того или иного действия, взаимодействия при решении тактических задач в атаке и обороне
Двигательная	Прочно запоминает и удерживает в памяти усилия, амплитуду и структуру выполнявшихся ранее приемов, движений, действий	Прочно запоминает и удерживает в памяти мышечно-двигательные образы заученных приемов игры, отдельных движений	Хорошо запоминает и удерживает в памяти момент величины усилий при индивидуальных и групповых тактических действиях (игра «в стенку», «открытие» и др.).



ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Амплуа	Тест: «Оценка способности к вероятностному прогнозированию»										Общая сумма баллов	
			В ходе оборонительных действий					В ходе атакующих действий						
			Соревнования		Подвижные игры		Сумма баллов	Соревнования		Подвижные игры		Сумма баллов		
			Тест «А»	Тест «Б»	Тест «А»	Тест «Б»		Тест «А»	Тест «Б»	Тест «А»	Тест «Б»			
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		

Вид памяти	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Наглядно-образная	0,4	0,2	0,1
Словесно-логическая или смысловая	0,2	0,1	0,05
Двигательная	0,4	0,2	0,1

## 2. Оценка способности к вероятностному прогнозированию. (Протокол № 10)

В ходе состязаний футболистам приходится непрерывно решать все новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся полевые игроки и вратари обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за футболистами в процессе подвижных игр и состязаний.

### Признаки, характеризующие способность к вероятностному прогнозированию в футболе.

Вид деятельности, упр-я	В ходе атакующих действий	Очки	В ходе оборонит. действий	Очки
1	2	3	4	5
Соревнования: календарные, товарищеские, учебные игры, мини-футбол	Частый выбор (в каждой игре несколько раз) перспективной позиции для организации и развития атаки, быстрого перехода от обороны к нападению	0,2	Частые перехваты мяча (ногой, головой) у соперника (игра на опережение). Страховка партнера в самый нужный момент, в наиболее опасной зоне	0,2

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Мгновенный выбор перспективной позиции для завершения атаки посредством добивания мяча, отскочившего от вратаря; опережения игроков защищающейся команды при острых, прострельных передачах вблизи ворот; перехвата мяча, адресованного вратарю защитником обороняющейся команды.	0,2	Провоцирование соперника на какое-то действие и получение от этого выгоды. Например: в единоборстве футболист показал, что поверил в ложную часть финта, и немедленно, решительно, быстро среагировал на действительное действие (уход соперника с мячом в сторону, вперед).	0,2
Подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».	Попадание мяча в соперников после ложных движений, замахов, пауз перед броском.	0,05	Ложные движения, внезапные остановки, ускорения при попытках соперника попасть мячом.	0,05
	При ложных движениях убегающего, футболист делает вид, что поверил обману, и тут же быстро реагирует на истинное движение.	0,05	Обманные движения туловищем в одну сторону и тут же уход в другую.	0,05

В результате всех испытаний каждый может набрать Мх 1 очко. Кол-во набранных очков характеризует уровень этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого футболиста.

**3. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач.**  
(Протокол № 11)

(метод экспертной оценки группой тренеров)

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действий, эффективность ее реализации во многом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и перспективность спортсмена.

Признаки, характеризующие способность футболистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

1. При организации и завершении атакующих действий:

— быстрый, своевременный выход на добывание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам (добывание мяча);

— своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнеру сыграть «в стенку»;

— своевременная «игра в стенку» (партнер готов, зона за спиной соперников открыта);

— пасы мяча быстрому партнеру в свободную зону за спину уставшему или медленному противнику;

— не сильный, но точный удар по воротам, неосмотрительно покинутые вратарем.

2. При переходе команды от атаки к обороне:

— после потери мяча — немедленная борьба с соперником имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;

— в случаях, когда партнер атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, — плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить возможности владеющего мячом использовать помощь партнера по команде.

3. При осуществлении оборонительных действий:

— перехваты мяча, адресованные подопечному игроку (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);

— своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку (игра на мокром ровном поле, при сильном ветре и т.п.);

— своевременная и обоснованная смена позиции с целью подстраховки партнера.

4. При переходе от обороны к атаке:

— после отбора мяча — немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимавших участие в атаке,

**ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ**

тест № п/п	Фамилия, имя Амгла	Способность оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач»	При организации и завершении атакующих действий						При переходе команды от атаки к обороне			При осуществлении оборонительных действий			При переходе от обороны к атаке			Общая сумма баллов			
			1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	сумма	1 тест	2 тест	сумма	1 тест	2 тест	сумма	1 тест	2 тест	сумма				

и активная смена позиции (выбор перспективной позиции для развиг, атаки);

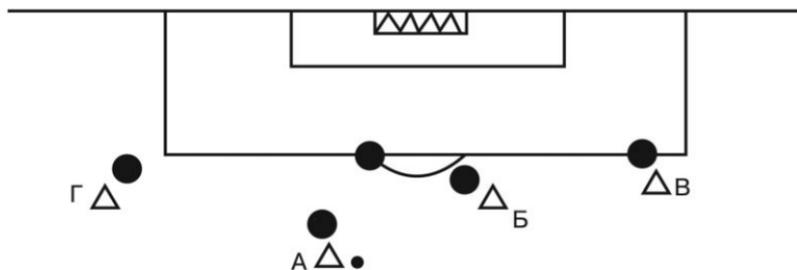
— быстрое «открывание» для получения мяча от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0,25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0,15 очка, мы можем предположить, что спортсмены, обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и наоборот, будут характеризоваться оценкой в 1 очко (0,25+0,25+0,25+0,25). Футболисты, не обладающие выраженной способностью осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 0,6 до 0,9 очка.

Сопоставление цифровых выражений способностей футболистов оценивать обстановку дает возможность тренерам не только сравнивать игроков на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

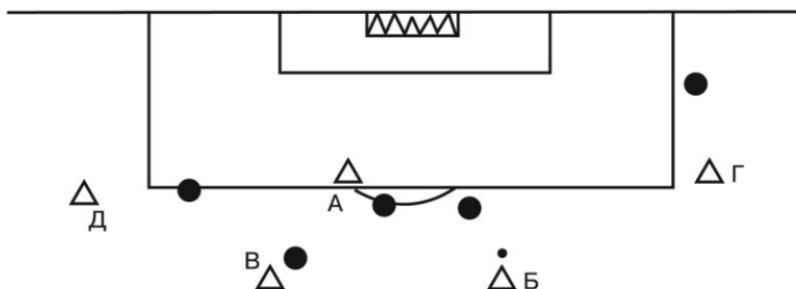
**4. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству** (Протокол № 12) Целесообразно использовать тесты-модели игровых ситуаций. Футболисту показывают поочередно четыре игровые ситуации. Он должен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей команды (владеющего и не владеющего мячом), а также за игрока обороняющейся команда.

В ситуации № 1 футболист «А» должен решить задачу за игрока, владеющего мячом.



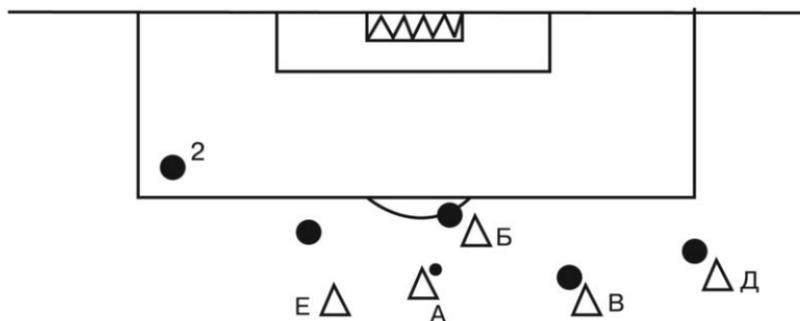
*Ситуация № 1*

В ситуации № 2 игрок «А» должен решить, как ему действовать, если мячом владеет партнер «Б».



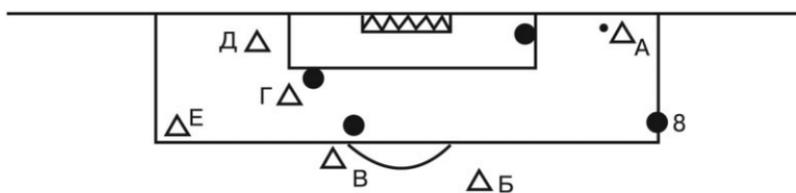
Ситуация № 2

В ситуации № 3 футболист должен найти решение за защитника «2», если мячом владеет соперник «А».



Ситуация № 3

В ситуации № 4 игрок должен найти решение за полузащитника «8», если мячом владеет соперник «А».



Ситуация № 4

Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений.

Любую из 4-х задач можно решить несколькими способами. За оригинально найденное, наиболее разумное решение каждой задачи начисляется 0,2 очка, за примитивное решение 0,1 очка, за неверное решение очки не начисляются.

Для облегчения оценки оперативности решения тактического задания целесообразно выразить и скорость выбора способа действия в очках: быстрее 3 сек. = 0,05 очка; от 3,1 до 5 сек. = 0,025 очка; от 5,1 до 7 сек. = 0,01 очка; свыше 7 сек. = 0 очков.

В результате испытаний каждый футболист может получить за решение 4-х задач от 1 до 0 очков (Мх за каждую задачу 0,25 очка).

**Подростки, проявляющие творческое отношение к решению игровых задач, заслуживают особого внимания.**

Уловить способность к творчеству нелегко. И все же у отдельных подростков она проявляется достаточно часто в ходе атакующих действий: попытка сыграть «в стенку», привлечь к этой и другим комбинациям партнеров; стремление применять при пасах «подрезки», «подсечки», использовать «крученые» удары и т.п.

**5. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.** (Протокол № 13).

Поступательное движение в футболе немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы футболистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьезных намерениях футболиста. Такие подростки имеют большие потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков. Каждый признак = 0,1 очка.

1. Внимательное, терпеливое выслушивание критических замечаний.

2. Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технич. приемов.

3. Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).

4. Во время разбора тренером игры — разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнерами.

5. Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.

6. Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7. Консультации с тренером, игроками команды мастеров по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).

8. Посещение тренировок команды мастеров. Внимательное выслушивание замечаний тренера другим футболистам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приемов.

9. Изучение литературы по футболу и использование приобретенных знаний в подборе средств и методов самосовершенствования.

10. Частые самостоятельные упражнения с мячом и без него.

**6. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений.** (Протокол № 14)

Эффективность процесса обучения и совершенствования в игровой деятельности находится в прямой зависимости от уровня способности футболиста дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. Быстрее овладеет сложными техническими приемами тот, кто лучше различает усилия, тоньше дифференцирует их в связи с пространственно-временными



## ДРУГИЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Фамилия, имя	Тест	«Оценка способности критически оценивать свою деятельность»							Сумма баллов				
			призн. 1	призн. 2	призн. 3	призн. 4	призн. 5	призн. 6	призн. 7		призн. 8	призн. 9	призн. 10	
		Амплуда												

характеристиками движущихся объектов, быстрее и точнее вносит поправки в движении в зависимости от ощущений, полученных в процессе выполнения двигательных задач.

При оценке этой способности можно использовать упражнения:

1. Ударом подъёмом по неподвижному мячу послать его последовательно на расстояние 25; 10; 25; 15, 25 м. Мяч должен пролететь по воздуху. 2 попытки.

2. То же самое, но после «челночного бега» (4x15 м). Две попытки.

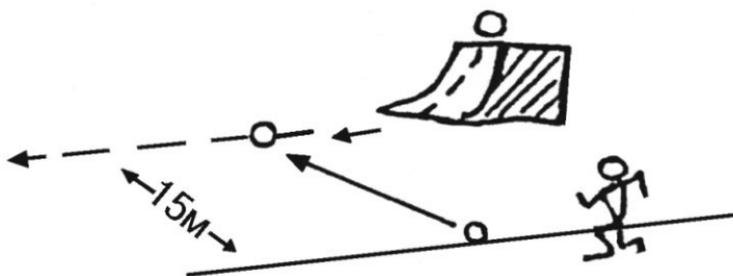
3. То же, что в упр. № 1, но после пяти глубоких приседаний и подскоков (не более 5 сек.). Две попытки.

Сумма ошибок в трех упражнениях (шести попытках) характеризует способность различать усилия и управлять ими.

#### Шкала оценок:

№ упр-я	Условия выполнения	Результаты и их оценка				
		Отклонения от цели (м)				
1	Без помех	больше 9	9,0–8,1	8,0–7,1	7,0–6,1	меньше 6,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,1
2	После «челночного бега»	больше 12	12,0–11,1	11,0–10,1	10–9,1	меньше 9,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,2
3	После приседаний и подскоков	больше 13	13–12,1	12–11,1	11–10,1	меньше 10,1
	Очки	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2

4. Ударом внутренней стороны стопы по мячу (с места) попасть в катящийся мяч с расстояния 15 м. Сигналом для каждого удара является скатывание мяча по наклонной плоскости, пять попыток.



5. То же, но после подскоков (десяти подряд, каждый не ниже 20 см и предельно быстрого бега на месте — 5 сек. Дается 5 попыток. В конце каждой попытки фиксируется отклонение от цели (движущийся мяч) в метрах.

Сумма ошибок в пяти попытках и характеризует изучаемую способность каждого участника. Тренеров особо должны интересовать темпы развития данной способности, так как это характеризует перспективность юных спортсменов в овладении футболом.

#### Шкала оценок упражнения № 4 и № 5:

№ упр-я	Условия выполнения упр.	Результаты и их оценка				
		Отклонения от цели (м)				
4	Без помех	больше 5,0	5,0—4,1	4,0—3,1	3,0—2,1	меньше 2,1
	Очки	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25
5	После подскоков и бега	больше 6,0	6,0—5,1	5,0—4,1	4,0—3,1	меньше 3,1
	Очки	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25



## 7. Оценка уровня игровой активности футболистов. (Протокол № 15)

Технико-тактические приемы	Уровень игровой активности		
	Высокий (0,25 очка)	Средний (0,1 очка)	Низкий (0,05 очка)
1	2	3	4
При обороне (полевые игроки)			
Отбор мяча	Решительно, успешно в большинстве случаев, оправданных ситуаций. После отбора уверенное развитие атаки.	Успешно во многих случаях. Часто стремится лишь к выбиванию мяча из-под ног соперника, владеющего мячом.	Редко отбирает мяч. Нерешительно вступает в борьбу. В основном ограничивается отходом.
Подстраховка партнеров	Своевременно, надежно в большинстве случаев, оправданных ситуаций.	Не во всех случаях своевременно и надежно.	Нерешительно, часто несвоевременно, малоэффективно, особенно в сложных ситуациях
Смена позиций, перемещения	Своевременно, решительно и перспективно в позиционном отношении	Во многих случаях быстро, но малоэффективно в позиционном отношении	Часто несвоевременно (в основном с опозданием). Неперспективно в позиционном отношении
При переходе от обороны к атаке			
Смена позиции, перемещения	Частые, оправданные ходом игры, широкие логичные перемещения. Непрерывный выбор более перспективной позиции, создающей благоприятные предпосылки для развития атаки.	Отсутствие непрерывного поиска активной позиции для развития атаки. Нередко выбор малоэффективной позиции для взаимодействия с партнерами.	Чрезмерная осторожность, пассивность в смене позиции. Частый выбор бесперспективных позиций для развития атаки.

1	2	3	4
<p>Передачи мяча</p>	<p>Своевременные, оправданные ситуациими длинные, острые пасы. Переводы мяча с фланга на фланг, способствующие развитию атаки.</p>	<p>Редкие переводы мяча с фланга на фланг. Мало длинных пасов. Преимущественно средние и короткие передачи мяча без видимой перспективы к развитию атаки.</p>	<p>Преимущественное использование коротких и средних малоперспективных передач. Частые неоправданные пасы мяча назад, поперек поля.</p>
<p>Участие в тактических комбинациях типа «стенка», «скрещивание»</p>	<p>В течение всей игры своевременные, оправданные ходом игры предложения сыграть «в стенку», осуществить другие комбинации с целью ускорения, обострения атаки.</p>	<p>Отсутствие выраженного стремления провести одну из комбинаций, но успешное взаимодействие с партнерами, если они берут на себя роль лидера.</p>	<p>Редкое, неохотное участие в тактических комбинациях. Нерешительное взаимодействие с партнерами. Отсутствие стремления ускорить атаку.</p>
<p>В атаке</p>			
<p>Смена позиций, перемещения</p>	<p>Непрерывный выбор активной и перспективной позиции для завершения атаки. Перемещения с целью освобождения зоны для неожиданного появления в ней партнеров с целью завершения атаки или создания в ней численного преимущества</p>	<p>Невыраженное стремление выбора активной позиции для завершения атаки. Редкий выход на перспективную позицию. Промедление во взаимодействиях с партнерами при завершении атак</p>	<p>Примитивные, малоперспективные для развития и завершения атак перемещения. Отсутствие стремления создать выгодные условия партнерам для завершения атак. Очень редкие подключения к атаке защитников, полузащитников</p>

1	2	3	4
<p>Передачи мяча</p>	<p>Постоянное стремление к острому перспективному пасам для завершения атаки. Частое использование длинных прострельных передач, создающих предпосылки для взятия ворот</p>	<p>Недостаточно выраженное стремление к длинным перспективным для взятия ворот передачам. Частое использование средних, коротких малоперспективных передач</p>	<p>Частые передачи мяча ближнему партнеру (в основном - малоперспективные). Отсутствие стремления начать комбинацию</p>
<p>Участие в тактических комбинациях вблизи ворот соперника</p>	<p>Своевременное стремление к осуществлению одной из комбинаций с целью завершения атаки ударом по воротам. Разумное привлечение партнеров к комбинациям.</p>	<p>Слабо выраженное стремление к участию в тактических комбинациях у ворот соперника. Уверенное участие в комбинациях, начатых партнерами.</p>	<p>Редкое и неуверенное участие в комбинациях, начатых партнерами. Отсутствие стремления начать комбинацию.</p>
<p>Завершающие удары по воротам</p>	<p>Активный поиск любой возможности забить гол. Удары по воротам, даже со средней, дальней дистанции (не зависимо от реакции зрителей на неудачу)</p>	<p>Выраженное стремление к ударам по воротам из удобных позиций с расстояния 20 и менее метров от ворот. Отсутствие видимой жадности к взятию ворот путем игры на опережение у ворот. В отдельных случаях — стремление к добиванию мячей, отскочивших от вратаря.</p>	<p>Редкие и робкие удары по воротам. Боязнь взять на себя ответственность за завершение атаки. Отсутствие стремления сыграть на опережение соперника у ворот, добить отскочивший от вратаря мяч.</p>

1	2	3	4
При переходе от атаки к обороне			
Борьба за мяч	Немедленная решительная борьба за потерянный мяч с целью помешать сопернику, владеющему мячом, осуществить быстрый переход от обороны к атаке, затруднить острую передачу	Недостаточно выраженное стремление вступить в борьбу за потерянный мяч. Редкие попытки воспрепятствовать сопернику выполнить перспективный пас	Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а также попыток воспрепятствовать любым передачам мяча с целью развития атаки
Смена позиции, перемещения	Быстрый отход назад (не жалея себя). Активный выбор перспективной позиции для срыва атаки соперника. При малейшей возможности решительная, согласованная борьба за овладение мячом	Не всегда своевременный отход назад. Недостаточная активность в выборе перспективной позиции для успешного ведения оборонительных действий	Частые опаздывания с отходом назад для активного ведения оборонительных действий. Выбор малоперспективной позиции для согласованного с партнерами отбора мяча

Подростки, проявляющие высокую полезную игровую активность во всех стадиях игры, могут набрать 1 очко.

Оценка полезной игровой активности в процессе состязаний позволяет сравнивать их по этому показателю перспективности.

**Под агрессивностью в футболе следует** понимать настойчивое стремление спортсмена взять ворота соперников посредством удара по воротам ногой или головой, добивания мяча, отскочившего от вратаря, завершения атаки после прострельных передач, а также попытки немедленно отобрать мяч у соперника вблизи его ворот с целью продолжения атаки, создания остроты, напряженности в игре для достижения победы в каждом моменте игры. Это качество необходимо всемерно поощрять и развивать.

Агрессивность оказывает прямое влияние на результативность и во многом определяет ее.

Оценив высокий уровень агрессивности в 1 очко, средний в 0,5 очка, низкий в 0,1 очко, тренеры получают возможность оценить агрессивность каждого подростка и сравнить их по этому признаку.

## **1.5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13—15 ЛЕТ) ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВ.**

Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили футболистам определенное требование: умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Естественно, что развить перечисленные физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся футболом. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физ. качеств (например, быстроты) и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физических качеств сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом и с эффективностью тактических действий.

**Занятия по О.Ф.П.** необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. В этих занятиях мячу должно уделяться главное внимание. И в тренировках общего характера должны присутствовать элементы игры. Футболист должен постоянно ощущать связь тренировки с игрой.

## ДРУГИЕ ВИДЫ

№ п/п	Фамилия, имя		«Оценка уровня игровой»																
			Тест			При обороне						При переходе от обороны к атаке							
						Отбор мяча		Подстраховка партнеров		Смена позиций		Смена позиций		Передача мяча		Участие в комбинациях			
			Очки/ампл.	Уровень	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															
			0,25	В															
			0,1	Ср															
			0,05	Н															

ПОДГОТОВКИ

активности и агрессивности»																					
В атаке									От атаки к обороне						Общее кол-во очков	Агрессивность					
Смена позиций			Передачи мяча			Участие в комбинациях			Удары по воротам			Борьба за мяч				Смена позиций			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н	1 очко	0,5 очка	0,1 очка	
0,25	0,1	0,05	0,25	0,1	0,05	0,25	0,1	0,05	0,25	0,1	0,05	0,25	0,1	0,05	0,25	0,1	0,05				

# СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КONTРОЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ

Таблица № 1

		Физическая подготовка																																				
		общая					специальная																															
№ п/п	Фамилия, имя	Амплуда	Дата измер	стапрт. скрп.	дистан. скрп.	скрп.	станов. сила	общая выносливость 12'	скоростная выносливость 7*50	высота	длина	ск.-силов.	весение мяча 30 м	вбрасывание мяча	удар на дальность	вбрасывание мяча	удар на дальность	ловкость	ловкость в передвижении																			

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ**

*Таблица № 2*

№ п/п	Фамилия, имя Амплуа	Дата измер.	Техническая					Другие виды подготовки											
			время, обводка, удар	удар на точность	ловкость с мячом	удар головой	вратарь	броски за мячом	способность к прогнозированию	оперативное мышление	оценка памяти	оценка ситуации	игровая активность	способность к критике	способность дифференцировать усилия				

**Специальная физическая подготовка** — это процесс, направленный на развитие физ.качеств, необходимых для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Исследования показали, что наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, т.е. в возрасте 7—10—13—16—19 лет.

Для 13—15 летних целесообразно вводить в тренировки не только игры и игровые упр-я повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы.

### **1. Воспитание гибкости**

**Под гибкостью понимают** морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость футболиста — это его способность выполнить движения с максимальной амплитудой.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличии от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее эластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и специализации.

**В качестве основных средств воспитания гибкости** применяют разнообразные упр-я на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных футбольных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений) тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому футболистам с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и гибкости. Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

**Средство воспитания гибкости — прежде всего упражнения:**

— **без предметов:** из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) с касанием ладонями пола как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную); наклоны туловища в выпаде вперед и назад.

— **с партнером:** стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг к другу, (ноги врозь), взявшись за руки, сводить руки над головой и опускать их; сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись подошвами ног, делать поочередные наклоны вперед; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает

ноги к полу), наклоны в стороны, касаясь локтями пола; круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя (руки за голову); лежа на животе (партнер прижимает ноги к полу), руки за голову, повороты туловища вправо-влево;

— сидя на гимнастической скамейке (партнер прижимает ноги сидящего к полу), наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотом туловища и держа в руках мяч;

— **на гимнастической стенке:** поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за другую на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); стоя спиной вплотную к стенке, наклониться вперед, обхватить рейку, и туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

— **с гимнастической палкой:** отведение (с силой) рук назад — вверх, без наклона и с наклоном туловища вперед; «выкрут» рук назад и вперед; движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; притягивание туловища к полу при помощи палки;

— **со скакалкой:** сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;

— с мячами (резиновыми, футбольными): наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднятие и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднятие ног и туловища (мяч зажат между ногами);

— с мячами (парные): стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди из-за головы и сбоку.

**Упражнения из футбола:** имитационные в ударах; отбор мяча выпадам, в шпагате и в подкате; удары по мячу головой в движении и в прыжке, вбрасывание мяча; обманные движения телом.

### **Подвижные игры.**

## **2. Воспитание ловкости**

Обычно различают три проявления ловкости. Первое связывают с пространственной точностью движений, второе — с точностью движений, осуществляемых в сжатые сроки, третье характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или по-мехам движению.

**Ловкость** — способность футболиста быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой.

Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Обязательное требование к каждому упражнению — элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых.

Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части урока (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

**Для воспитания ловкости рекомендуются:**

**Акробатические упражнения:** кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке: кувырок назад из полуприседа; серия кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

**Гимнастические упражнения:** комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов; с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

**Упражнения на гимнастической скамейке:** прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

**Гимнастические упражнения на козле:** прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки согнув ноги

с мостика; прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого; такие же прыжки, согнув ноги.

**Легкоатлетические упражнения:** прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, отстоящий на 2—2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—80 см), метание теннисного мяча.

**Специальные упражнения из футбола:** удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность; резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность; удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча противником; ведение мяча с изменением направления; с укрыванием мяча от преследующего противника; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником; отбор мяча выпадом или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правила игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом; упражнения по технике игры вратаря; передачи мяча по земле; передачи мяча по земле, по воздуху на месте и в движениях в парах, тройках; игры 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 на ограниченных площадках.

**Упражнения с мячом:** броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыжки над мячом соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

#### **Подвижные игры.**

Для воспитания ловкости и гибкости целесообразно известные упражнения выполнить в новых, более сложных

условиях. Особое значение приобретают спортивные игры (б/б, в/б, хоккей, гандбол)

**Упражнения для развития координации движения** (12—15 лет):

**1. Акробатические упражнения:**

— кувырки вперед: — из о.с. 3 кувырка вперед, затем 3 назад,

— кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см,

— различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне.

2. При проведении занятий на развитие координации движения для вратаря, по возможности давать упражнения с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

**3. Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.**

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как л/атлета или штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Спурт и прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, — вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе. Кроме того, в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Широко используется силовое упражнение, направленное на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата, а также упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями футболиста в игре.

Преимущественно используют метод повторных усилий.

Развивая силовые качества футболистов 13—15 лет необходимо избегать упражнений с преодолением их веса, упражнений требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В этом возрасте необходимо научить футболистов ослаблять мышцы.

У подростков 13—14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13—14 лет. В последующие возрастные периоды (16—17 лет и далее) прирост относительной силы замедляется. В то же время прирост максимальной силы (на 400—500%) имеет место в период с 13—14 до 16—17 лет.

Продолжается рост результатов прыжков в длину с места. До 14 лет увеличивается высота выпрыгивания без специальной тренировки.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.) с партнером на спец. тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.) В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося.

Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных футболистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы — **преодоление непределных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений**. Это направление соответствует возрастным особенностям подростков и юношей. Упражнения с непределными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координировано.

**Основные методы воспитания силы** — методы повторного и серийно-интервального упражнения. Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25—35 см с последующим отскоком вверх или в сторону; прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с отягощениями, оказывающие воздействие на две наиболее важные для юных футболистов группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса.

**Для развития первой группы** мышц хороши «упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила стремится» к максимуму преимущественно за счет нарастания скорости сокращения мышц.

В качестве средств здесь используют бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения,

упражнения с отягощениями и специальные упражнения с мячом.

**Вторая группа мышц** развивается при помощи общеразвивающих упражнений с отягощениями и без них. В 13—16 лет недопустимы Мх по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не Мх возможности, а собственный вес юного футболиста.

Кроме упражнений с отягощениями целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др.

На этапе специализации при воспитании силовых способностей скоростно-силовые упражнения должны превалировать над собственно силовыми.

**Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса:**

— **без предметов:** в положении сидя, руками опершись сзади, — «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа переход в упор присев толчком обеих ног и возвращение в исходное положение; пружинящие движения прыжками ноги врозь-вместе; в положении лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе — поднимание ног перпендикулярно к полу и опускание их вправо и влево;

— **с партнером:** «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед), «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног), «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера; стоя спиной друг к другу и взявшись под руки в замок, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки в замок, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения: сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

— **с набивными мячами (1—1,5 кг):** в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках» поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх и в стороны; подбрасывание и ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом, прыжком;

— **с набивными мячами в парах:** стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку, по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу); стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед, броском обеими руками через голову назад после наклона вперед, то же, но с передачей мяча между ногами;

— **со штангой:** поднимание штанги до уровня груди; выжимание лежа на спине; приседания со штангой на плечах.

### **Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц стопы, голени, бедра:**

— **без предметов:** подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди); спрыгивание с высоты 40—60 см на обе ноги с последующими рывками на 10—15 м. или с прыжком вперед — в сторону; прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени развести, руки между ногами опираются о землю; «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками); «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра — прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.);

— **с набивными мячами (1—1,5 кг):** прыжки — на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180 град.; через набивные мячи, расположенные в 1,2—1,5 м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами. Броски мяча, зажатого между ногами, вперед — вверх, назад — вверх прыжком;

— **на гимнастических скамейках:** прыжки — на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки: через скамейку и обратно, стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

— **преодоление полосы препятствий из гимнастических скамеек:** бег через 3—6 скамеек, установленных в 1—1,5 м одна от другой, преодоление скамеек прыжком на обеих ногах, на одной ноге с промежуточным шагом и без него;

— **с барьерами:** прыжки через 3—6 барьеров, установленных в 1—1,5 м один от другого, толчком одной ноги, без междускока; прыжки через барьеры, установленные в 1—3 м один от другого, толчком обеими ногами (с междускоком и без междускока); прыжки ноги врозь, согнув их;

— **удары по мячу** ногой на силу и точность из разных положений в тренировочную стенку, батут и в ворота; на дальность; головой в прыжке. Отбор мяча в подкате и толчком (согласно правилам);

— **подвижные игры;**

— **с отягощениями** (с мешочками с песком; утяжеленными щитками; с эспандером, резиновым жгутом и др.)

**Тренировка на развитие взрывной силы (мощности).**

**Принцип развития мощности:**

— рывки, прыжки и прыжковые комбинации проводить, по возможности, во «взрывном» темпе;

— количество повторений в серии 10—15;

— между сериями пауза отдыха (1—2 мин);

— при достаточной продолжительности пауз и соответствующем расходе времени в период тренировки проводить 3—5 серий.

## **Примеры тренировки на мощность в футболе.**

### **Программа без мяча:**

- медленный бег (5 мин);
- 15 прыжков в высоту и длину без доскоков;
- медленный бег (1 мин.);
- 10 приседаний; медленный бег (1 мин.);
- 5 прыжков из приседа без доскоков;
- подтягивание коленей: руки за головой (на затылке)
- левое колено должно 10 раз коснуться правого локтя и правое колено 10 раз — левого локтя;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на левой и правой ноге: по возможности выше и дальше, без промежуточных доскоков (10 раз на левой и 10 раз на правой ноге);
- медленный бег (1 мин);
- 10 отжиманий с хлопанием в ладоши в безопорном положении;
- медленный бег (1 мин);
- 10 прыжков на месте: по 5 раз с подтягиванием коленей к груди и пяток к ягодицам;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на одной ноге на месте: после каждого второго промежуточного прыжка следует максимальный прыжок на одной ноге, при котором колено толчковой ноги касается груди;
- медленный бег (5 мин).

### **Программа упражнений с мячом:**

Упр. 1. 3 игрока с одним мячом стоят на расстоянии 4 м друг от друга, образуя треугольник. Игрок, у которого мяч, бросает его двумя руками своему партнеру так, чтобы он мог, подпрыгнув на двух ногах, ударом головой передать мяч третьему партнеру. Третий игрок ловит мяч и бросает его для удара головой первому.

Упр. 2. Игроки стоят на расстоянии 8 м друг от друга. Мяч нужно передать игроку так, чтобы он с короткого старта оттолкнулся одной ногой и в прыжке передал мяч партнеру ударом головой.

Упр. 3. Каждые два игрока в группе из 3 футболистов имеют мячи. Они попеременно посылают мячи 3-му игроку ударами головы. Игрок также головой отбивает их.

**Варианты:**

— удар головой из стойки после прыжка на обеих ногах;

— удар головой после толчка одной ногой с разбега.

Упр. 4 (рис. 1). Три игрока стоят на расстоянии 5 м друг от друга. Игрок без мяча стоит в центре и быстро поворачивается после каждого удара головой к другому партнеру.

Упр. 5. Игроки стоят на расстоянии 5 м в форме треугольника. Два игрока, имеющие мяч, попеременно бросают его игроку без мяча так, чтобы он смог отбить его головой своему партнеру, пославшему мяч.

Упр. 6 (рис. 2). Игрок в роли вратаря в воротах, другой без мяча на линии штрафной, их партнер с мячом в штрафной сбоку от ворот. Игрок без мяча бежит в направлении 11-метровой отметки, оттолкнувшись одной ногой ударом головой в прыжке посылает уже брошенный ему мяч в ворота и бежит назад к штрафной линии. Смена заданий после каждых 10 ударов.

**Варианты:**

— игрок без мяча стоит на 11-метровой отметке. Он должен послать брошенный ему мяч в ворота ударом головой.

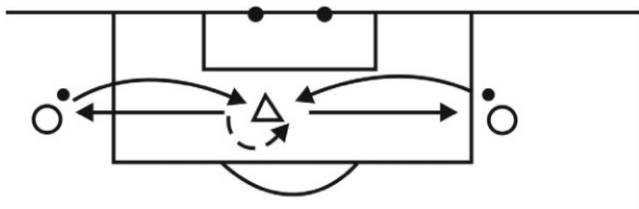


Рис. 1

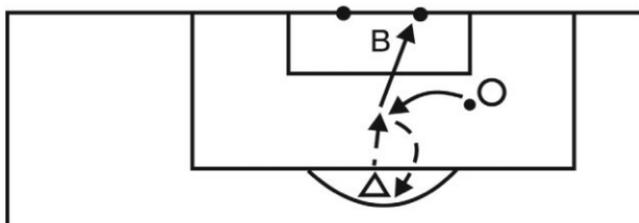


Рис. 2

## **Совершенствование скоростно-силовых качеств футболистов.**

Ск. сил качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

### **Упражнения, относящиеся к скоростно-силовым качествам:**

1. преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину); резкий старт, изменение направления во время бега;

2. преодоление силы, связанной с ударом по мячу; вбрасывание мяча;

3. преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

а) Упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку) при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу;

б) Упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения;

в) Упражнения с внешним сопротивлением (различные виды ударов), вбрасывание мяча (определенного веса) — набивные мячи — как руками, так и ногами;

г) Упражнения беговые и в виде прыжков с внешним отягощением (пояса, бег по воде, песку, снегу);

д) Упражнения с сопротивлением партнеру (толчки во время бега, прыжки).

Скоростно-силовые упражнения начинают развивать на второй-третьей неделе подготовительного периода.

### **Упражнения для развития прыгучести:**

а) упражнения со скакалкой, но при малой дозировке;

б) прыжки через козла, коня;

в) выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей, подвешенных на различной высоте (головой для левых; руками для, вратарей);

г) напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см., постепенно увеличивая высоту до 45 см. Упражнения выпол-

нять начиная с малой высоты до максимальной, и в обратном порядке;

д) тренер стоит в кругу со скакалкой, занимающиеся располагаются по кругу вокруг тренера. Тренер вращает скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот входит в круг.

#### **4. Воспитание быстроты**

**Быстрота футболиста** — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В футболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидającego бега к рывку на  $Mx$  скорости.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Наименьшее время выполнения одиночного движения — важный показатель быстроты. Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте до 13—14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Скорость в 12—14 лет повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и развитию мышечной системы. Поэтому значительное место занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 минуты.

В 13-летнем возрасте возрастает статистическая значимость скоростных качеств и, наряду с этим, повышается роль скоростно-силовых качеств в эффективности использования единоборств и ударов по воротам.

Уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов. При отборе и комплектовании команды, в качестве оценки развития скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать тесты: бег на 30—60 м с высокого старта, удар по мячу на дальность, прыжок вверх без помощи рук, прыжок в длину с места, вбрасывания мяча на дальность, ведение мяча 30 м.

Быстроту воспитывают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В этот период особое внимание на воспитание быстроты;

Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений;

Необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.

**Для воспитания быстроты** нужно, наряду с повторным бегом с  $Mx$  скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы.

При воспитании способности к быстрому проявлению силы целесообразно применять метод динамических усилий, когда предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения легкого груза с  $Mx$  скоростью.

Упражнения с акцентом на развитие  $Mx$  скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

**Основным методом развития быстроты** является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Кол-во повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты занимающемуся нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

**Чтобы правильно определить дозировку упражнений,** направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или околопредельной скорости.

Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения футболиста, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

**В качестве средств развития быстроты используют упражнения,** которые можно выполнять с  $Mx$  скоростью:

- а) общеразвивающие (на «быстроту»);
- б) специальные упражнения своего вида спорта;
- в) упражнения других видов спорта.

**При этом надо учитывать требования:**

— упражнения должны выполняться на предельной скорости;

— упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

— продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Стартовать футболисту приходится как в простых так и в сложных игровых ситуациях.

**Для отработки стартов в простых ситуациях** применяют упражнения способствующие увеличению «взрывной» силы ног: рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной и обеих ног и др.

**Старт в сложной ситуации** отличается от старта в простой тем, что футболист начинает движение после решения

нескольких задач и выбора конкретного плана действия. Например, старт игрока линии полузащиты на свободное место для завершения атаки после оценки им игровой ситуации. Для тренировки необходимо подбирать упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций: рывки по сигналу на начало движение объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, спортивные и подвижные игры.

**Стартовый разгон** зависит от способности футболиста быстро набрать скорость на дистанции, что обеспечивается за счет частоты движений ног, за счет длины шагов и времени отталкивания. В качестве средств используют упражнения, направленные на развитие «взрывной» силы ног.

**Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:**

— **стартовые рывки** по зрительному сигналу из положений стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа к направлению движения; после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;

— **прыжки** (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левая впереди с быстрой сменой ног);

— **упражнения из футбола:** рывок с мячом по зрительному сигналу во время медленного ведения мяча; рывок с мячом после обводки стойки, соперника; рывок без мяча при игре с партнером в одно касание («стенка»); рывок за соперником, стартующим с мячом; рывок на мяч, отраженный стенкой, батутом; рывок при передаче мяча партнером на свободное место; рывок для нанесения завершающего удара по воротам после передачи мяча партнером; прыжки при выполнении ударов головой по высоко подвешенным мячам.

**Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации.**

— Бег с «тенью».

Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или

вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпады влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движения первого. Первый произвольно делает подкат, а затем рывок влево или вправо — в зависимости от зрительного сигнала тренера. Продолжительность упражнения 15—30 сек., отдых 2—3 мин;

— Старты на разные сигналы.

Варианты:

1. Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

2. Игроки (не менее 6) медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 м. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5—7 м); по второму — подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5—7 м) либо, поворачиваясь на 180 гр., вперед.

**У тренировочной стенки (батута).** Один партнер стоит в 5—7 м от стенки, лицом к ней. Двое других в разной последовательности посылают мячи в стенку. Стоящий у стенки после отскока мяча должен развернуться, догнать мяч и возвратит его выполнившему удар. После 5—7 ударов партнеру по очереди меняются местами.

**Игровые упражнения** выполнять с таким числом участвующих: 2х1, 3х1, 4х1, 5х2, 4х2.

**Упражнения для совершенствования стартового разгона:**

— бег с места по прямой под уклон и вверх; за лидером по песку, по опилкам; прыжковый бег на 10—25 м;

— **упражнения из футбола:** старты с ведением мяча; преследование соперника, ведущего мяч.

**Парные** (один посылает мяч на 10—15 м, другой догоняет мяч и возвращает партнеру). Партнеры, находясь на расстоянии 20—30 м друг от друга, начинают медленное встречное ведение мяча. Приблизившись, каждый посылает мяч на 10—15 м за спину партнера и устремляется за ним. Возможны варианты: мяч посылать вперед-влево или вперед-вправо.

**Абсолютная скорость** важна при переключении футболиста с медленной скорости на более высокую. Например, при «открывании» на свободное место при персональной опеке. Надежное средство совершенствования абсолютной скорости — беговые упражнения на дистанции 15—50 м с ходу.

**Упражнения для повышения абсолютной скорости:**

— бег на 30, 60 и 100 м; бег на 10—30 м с забрасыванием голени; бег на 10—30 м с высоким подниманием бедер; бег на 10—30 м под уклон; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4—6 сек. бега, 1—2 мин. отдыха); многократное пробегание 15—40-метровых отрезков с паузами (1—3 мин) для отдыха;

**Скорость рывково-тормозных действий**, характеризующая способность футболиста быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающе-преодолевающем режиме. Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

**Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий:**

— рывки на 5—10 м с остановкой по зрительному и звуковому сигналам; рывки на 5—10 м, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 30—60 м; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера); челночный бег на 5—10 м; рывок (5—10 м); прыжок вверх, снова рывок (5—10 м) и т.д.

**Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке** зависит не только от линейной скорости передвижения футболиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств, быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к другому.

В целях развития каждого из них широко применяют комплексный (игра-обучение-игра) и игровой методы.

#### **Упражнения из футбола:**

1. передача мяча на месте с внезапным коротким пасом на свободное место, с чередованием коротких, средних и длинных передач для выполнения рывка за мячом и для возвращения мяча партнеру;

2. медленное встречное ведение мячей. Перед встречей каждый ведущий посылает свой мяч на 10—15 м вперед, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнером, пытаюсь догнать его как можно быстрее. После остановки мяча партнера продолжается встречное ведение мяча;

3. в тройках. Один партнер с мячом — сзади, двое других — впереди, на одной линии, лицом к нему, в 7—10 м от него и друг друга. После передачи мяча «вразрез» между ними, каждый быстро поворачивается кругом, старается первым догнать мяч и овладеть им. Сделав 5—7 передач, партнеры по очереди меняются местами;

4. остановки мяча по зрительному сигналу во время ведения; обманное движение «ложная остановка», рывки с мячом влево и вправо; чередование ударов головой в прыжке по подвешенным мячам с рывками на 5—10 м; чередование подкатов и рывков; рывки в сочетании с прыжками, кувырками, подкатами и падениями.

#### **Упр-я для повышения скорости переключения от одного действия к другому:**

— комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед — рывок на 10—15 м — рывок на 5—7 м — два кувырка вперед — рывок на 10—15 м; прыжок через барьер высотой 30—40 см — рывок на 10—15 м; бег с высоким подниманием бедра (5—7 м), прыжковый бег;

— упражнения из футбола: введение мяча — передача: прием мяча — ведение — удар в цель; бег (10) — обводка трех стоек на 10-метровом отрезке — удар в цель, ведение — передача — удар головой в прыжке; рывок на 5—7 м — удар в цель; ведение — обыгрывание партнера — передача мяча; отбор мяча в единоборстве с противником с последующем ведением, обманном движением, передачей.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

### **Тренировка на скорость**

#### **Примеры тренировки на скорость в футболе**

Упр. 1. Игроки в парах стоят лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Игрок, владеющий мячом, с силой посылает мяч партнеру и рывком устремляется на свободное пространство. Второй обрабатывает мяч и направляет его на ход партнеру так, чтобы первый игрок мог получить его, пробежав 15 м. После этого оба игрока продолжают двигаться в медленном темпе примерно 1 мин, затем меняются заданиями.

#### **Варианты:**

— игрок, у которого мяч, в медленном темпе ведет мяч и наблюдает за партнером, который на рывке требует мяч. Первый игрок выполняет передачу на ход партнеру так, чтобы он через 10 м мог получить мяч. После этого игроки меняются местами (указание: учитывать паузы после каждого рывка);

— игрок ведет мяч в направлении партнера, стоящего в позиции ноги врозь и посылает мяч между его ног. Оба игрока рывком устремляются к мячу, затем возвращаются в произвольном темпе и меняются заданиями.

Упр. 2 (рис. 1). У штрафной площади маркируются два квадрата размером 10x10 м. В воротах стоит вратарь. 10—15 игроков с мячом выполняют дриблинг в одном из квадратов. Первые из них выводят мяч за пределы квадрата и ведут его параллельно линии штрафной, направляют мяч вратарю и рывком устремляются в противоположный квадрат. Вратарь ловит мяч и рукой посылает его по земле так, чтобы игроки могли — обработать его и завершить дриблинг в другом квадрате. Вслед за первой группой стартуют другие игроки. Когда все футболисты соберутся на противоположном фланге, они повторяют это упражнение в противоположном направлении.

### Варианты:

— вратарь бросает мяч игрокам по воздуху;

Упр. 3 (рис 2). Внутри обоих квадратов находятся по одному игроку без мяча. Их партнеры с мячами в центральном круге. Первый игрок выполняет дриблинг на расстоянии нескольких метров из центрального круга, пасует мяч одному из двух указанных игроков и рывком направляется в этот квадрат. Игроки принимают мяч и, продвинувшись вперед, посылают его с линии штрафной в ворота. В это время выполняет передачу второй игрок из круга игроку, находящемуся в другом квадрате, и бежит в этот квадрат и т.д.

После удара по воротам игроки с мячом возвращаются в центральный круг.

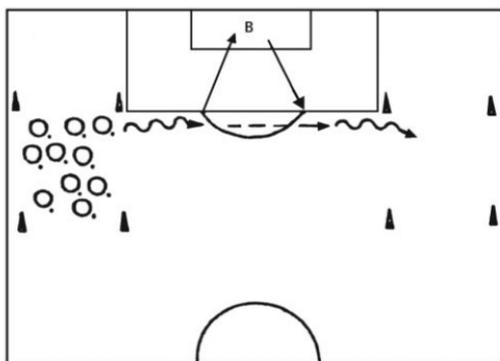


Рис. 1

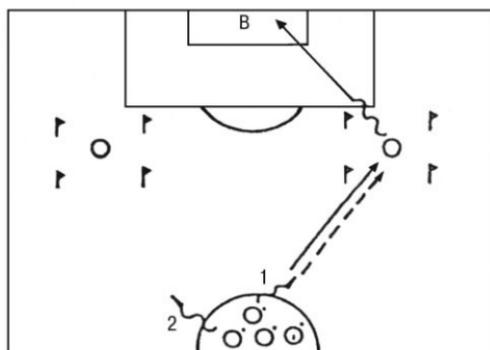


Рис. 2

### **Варианты:**

— передачи мяча игрокам в квадрат выполняются по воздуху;

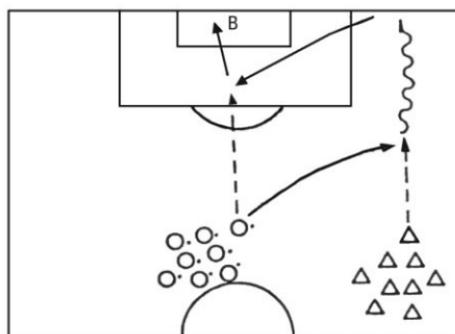
— игроки в квадрате должны обвести внешнюю маркировочную фишку, а их партнеры должны помешать им забить мяч в ворота.

Упр. 4 (рис. 3). На расстоянии около 30 м от ворот находятся 8 игроков, у каждого мяч. На таком же расстоянии у боковой линии находятся 8 игроков без мяча. Каждый игрок этой группы выполняет рывок по направлению к угловому флажку. Игрок из группы в центральной зоне пасует на ход бегущему игроку так, чтобы он смог обработать мяч еще до линии ворот и выполнить передачу в штрафную площадь под завершающий удар.

### **Варианты:**

— фланговые передачи выполняются и слева, и справа;

— перед воротами один защитник — ситуация 1х1.



*Рис. 3*

Тестирование различных вариантов нагрузок показало (Следзиевски, 1986), что наилучшие

результаты развития игровой скорости могут быть достигнуты при соблюдении следующих параметров: интенсивность упражнения — максимальная (возможно еще точное выполнение); продолжительность упражнения — 5—7 с; время отдыха между упражнениями — 80—85 с и более, в зависимости от уровня тренированности; количество повторений в серии — 8—10; продолжительность отдыха

между сериями — 6 мин; количество серий — 5; характер отдыха — специальные занятия с мячом (активный).

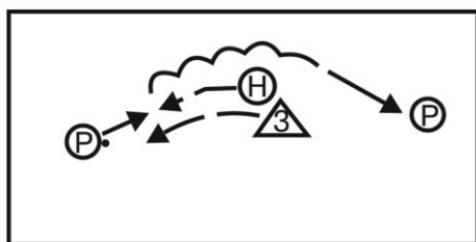
При развитии игровой скорости необходимо укреплять соответствующие группы мышц и обеспечить определенный уровень скоростной выносливости.

### **Специфические средства развития игровой скорости**

#### **Скорость реакции**

Упр. 1. Игрок А бросает мяч таким образом, чтобы тот отскочил перпендикулярно, высоко от земли. Игроки В и С прыгают к мячу и стремятся произвести удар головой в любом направлении. Потом оба совершают рывок за мячом. За успешный удар головой игрок получает 2 балла, за овладение мячом после удара головой — 1 балл. Каждый игрок бросает мяч 5—10 раз.

Упр. 2. Двое разыгрывающих встают друг против друга на расстоянии около 30 м. Между ними попеременно находятся один нападающий и один защитник. Разыгрывающий стремится сделать передачу своему нападающему, который, в свою очередь, пытается с помощью обманных движений освободиться от защитника. Задача нападающего состоит в том, чтобы получить и обработать мяч в движении и сделать передачу другому разыгрывающему (рис. 1).



*Рис. 1*

#### **Варианты:**

— нападающий делает рывок в определенном направлении и позволяет защитнику догнать себя, затем внезапно останавливается, а защитник пробегает мимо него. Нападающий выигрывает время — в зависимости от реакции защитника — и пространство для приема передачи;

— защитник не реагирует на финт, нападающий продолжает рывок и получает пас «на ход»;

— нападающий бежит медленно, защитник вместе с ним. Внезапно нападающий делает рывок, меняет направление движения и получает передачу на свободное место.

Упр. 3. Два игрока располагаются на расстоянии 2—3 м друг против друга и в 25 м от ворот. Игрок А ведет мяч, игрок В бежит назад к воротам. Игрок А внезапно делает передачу в направлении игрока В, оба футболиста пытаются овладеть мячом и произвести удар по воротам. Затем они меняются заданиями (рис. 2).

Упр. 4. На ограниченном участке поля свободно перемещаются пары игроков. У всех, кроме одной, мячи, которые они пасуют друг другу. По сигналу они оставляют свой мяч и пытаются овладеть мячом другой пары, это же делает и пара, не имевшая мяча. Пара, оставшаяся без мяча, ожидает следующего сигнала, по которому пытается вновь овладеть мячом (рис. 3).

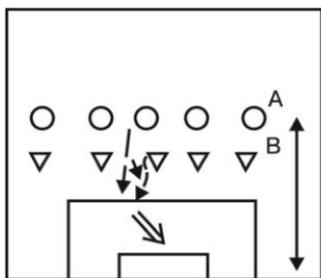


Рис. 2

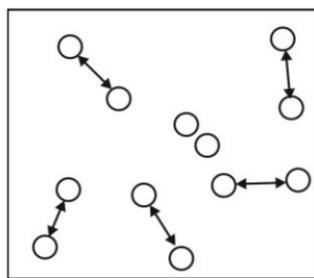


Рис. 3

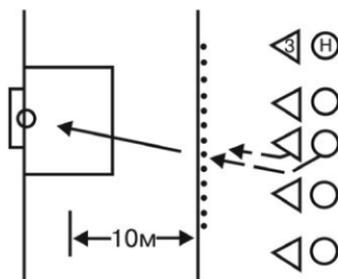


Рис. 4

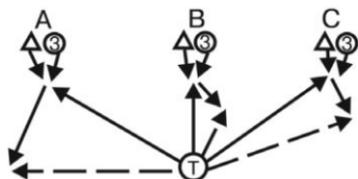


Рис. 5

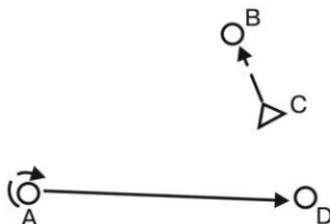


Рис. 6

Упр. 5. На линии в 10 м от центра штрафной площадки находятся мячи. Задача нападающих — с помощью различных обманных движений уйти от защитников и произвести удар по воротам одним из мячей. Задача защитников — не позволить нападающим добраться до мячей. Нападающие располагаются лицом к воротам, защитники — спиной. Смена заданий (рис. 4).

Упр. 6. Игроки А, В, С выполняют функции нападающих, другие — защитников. Тренер отдает мяч одному, из нападающих. Задача защитников — атаковать нападающих, отобрать мяч и сделать передачу тренеру, который постоянно перемещается по полю (рис. 5).

Упр. 7. Игрок А владеет мячом и располагается спиной к игрокам В и Д. Между ними находится игрок С, выполняющий функции защитника. По сигналу игрок С прикрывает В или Д. Одновременно игрок А поворачивается к ним лицом, быстро оценивает тактическую ситуацию и выполняет передачу свободному игроку. Смена заданий; в случае неправильного решения игрок А наказывается штрафным очком (рис. 6).

Упр. 8. Перепасовка двумя мячами «в четверке». Четыре игрока располагаются в углах квадрата. Игрок, владеющий мячом, может сделать передачу лишь игроку, у которого в данный момент мяча нет, или только что сделавшему передачу. Упражнение оценивается 2 способами:

- а) штрафные очки начисляются за передачу игроку, владеющему мячом;
- б) подсчитывается количество правильных передач.

Упр. 9. Исходное положение показано на рис. 7. По сигналу все трое делают рывок. Игроки без мяча стремятся как можно быстрее достичь обозначенных ориентиров. Задача

игрока, владеющего мячом, состоит в том, чтобы двигаться с мячом вперед, без изменения направления, наблюдая за другими двумя игроками. Игрок А делает передачу игроку, который первым достиг флажка. После нескольких повторов игроки меняются заданиями.

Упр. 10. По сигналу игроки В и С делают рывок в направлении обозначенных ориентиров. Игрок А движется с мячом вперед, наблюдая за двумя другими игроками, и делает передачу тому из них, кто первым окажется у флажка. Фиксируется количество правильных передач, затем игроки меняются заданиями (рис. 8).

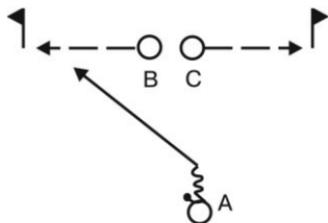


Рис. 7

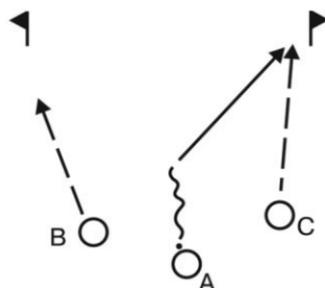


Рис. 8

### Скорость бега

Упр. 1. Четыре игрока располагаются в углах квадрата. Игрок А передает мяч В и бежит на его место. Игрок В выполняет диагональную передачу игроку С и бежит на место игрока А. Игрок С делает передачу на игрока Д и бежит на его место. Д — диагональную передачу игроку В и бежит на место игрока С. Выполнение упражнения продолжается. Игрок А меняется местами только с игроком В, а игрок С — с игроком Д (рис. 1).

Продолжительность нагрузки (ПН) — 3—5 с; продолжительность отдыха (ПО) — 30 с; количество повторов (КП) — 5—8; количество серий (КС) — 2—4; продолжительность отдыха между сериями (ПОС) — 2—3 мин.

Упр. 2. Игрок В стоит с мячом на линии. На расстоянии 10—15 м от линии располагаются в колонну по одному команды А и С. По сигналу игрок каждой команды делает рывок в направлении линии. Игрок В делает переда-

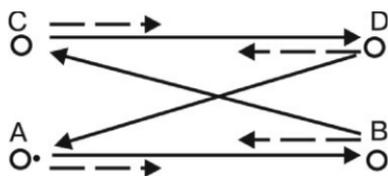


Рис. 1

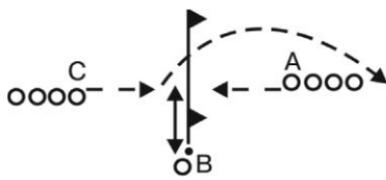


Рис. 2

чу игроку, первым оказавшемуся на линии. Победивший игрок возвращает мяч игроку В (в одно — два касания), а сам продолжает бег, занимая место позади команды-соперницы (рис. 2.).

ПН — 4—5 с; ПО — 30—35 с; КП — 4—5; КС — 4—5; ПОС — 5 мин.

Упр. 3. Пара игроков располагается друг против друга. Первый игрок проталкивает мяч между ногами второго игрока, обегает его и наносит удар по воротам. Второй игрок быстро разворачивается и преследует бьющего.

ПН — 2—3 с; КП — 4—5; ПО — 20—30 с; КС — 4—5; ПОС — 3—5 мин.

**Вариант:** первый игрок проталкивает мяч между ногами второго игрока, который быстро разворачивается и бьет по воротам. Первый игрок преследует его и атакует.

Упр. 4. Игрок команды А посылает мяч в направлении игроков команды В. Цель игроков команды А — обежать вокруг обозначенного ориентира; цель игроков команды В — нанести удар по воротам, сделав до этого не менее трех передач. Гол засчитывается лишь в том случае, если не все игроки команды А успели вернуться на исходную позицию (рис. 3).

ПН — 5—6 с; КП — 4—5; КС — 3—5; ПОС — 5 мин.

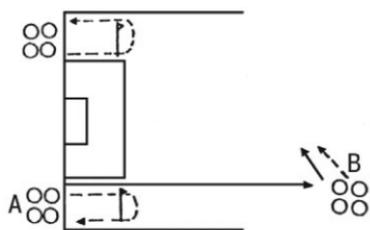


Рис. 3

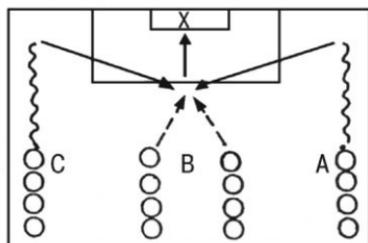


Рис. 4

Упр. 5. Игрок А продвигается с мячом вперед, делает передачу в центр. Два игрока В в центре набегают на мяч, овладевший мячом наносит удар по воротам. Следующая пара получает мяч слева от игрока С. Подсчитывается количество выигранных единоборств (рис. 4).

ПН — 5–8 с; ПО — 40–50 с; КП — 5; КС — 3–5; ПОС — 5 мин.

Упр. 6. Три пары игроков А–В–С. Один из игроков пары С передает мяч паре А, которая делает рывок к мячу. Игрок, овладевший мячом, делает передачу паре В. Пара В также делает рывок и игрок, овладевший мячом, делает передачу паре С. Успевший первый с хода наносит удар по воротам. Пары меняются позициями (рис. 5).

ПН — 5–8 с; ПО — 40–50 с; КП — 4–5; КС — 4–5; ПОС — 5 мин.

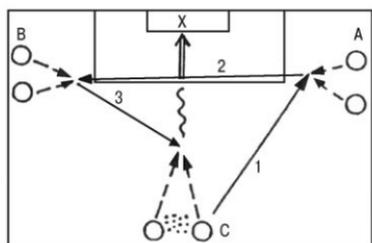


Рис. 5

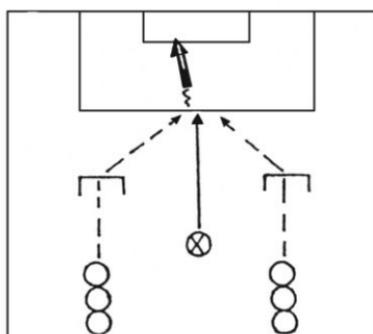


Рис. 6

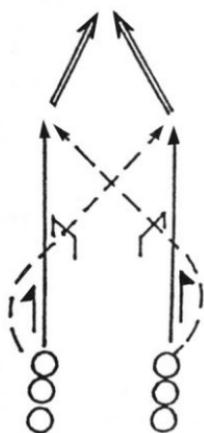


Рис. 7

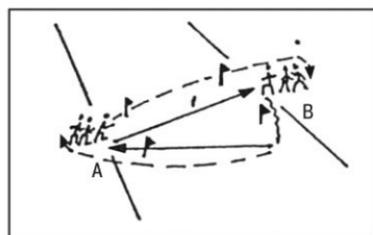


Рис. 8

Упр. 7. Разыгрывающий делает передачу между препятствиями. В момент удара по мячу начинают рывок первые игроки каждой группы, перепрыгивают через препятствие, пытаются овладеть мячом, используя разрешенную правилами силовую борьбу, и нанести удар по воротам. Игрок, которому не удалось овладеть мячом, становится защитником и пытается помешать другому игроку пробить. В заключение защитник приносит мяч и оба игрока занимают место позади своих шеренг (рис. 6).

ПН — 6—8 с; ПО — 40—50 с; КП — 4—5; КС — 4—5; ПОС — 5—6 мин.

Упр. 8. По сигналу пара игроков направляет мяч вперед и делает рывок за ним, обегая стойку, перепрыгивая через препятствие; после овладения мячом следует удар по воротам (рис. 7).

ПН — 6—7 с; КП — 4—5; ПО — 50—60 с; КС — 4—5; ПОС — 6 мин.

Упр. 9. Игроки стоят в затылок друг другу, одна группа напротив другой. Игрок А делает передачу игроку В, делает рывок вокруг обозначенных ориентиров и встает в конец группы В. Игрок В обрабатывает мяч, ведет его к флажку, откуда делает передачу следующему игроку группы А, после чего совершает рывок и встает в конец группы (рис. 8).

ПН — 5—6 с; ПО — 40—50 с; КП — 4—5; КС — 4—5; ПОС — 5—6 мин.

### **Скорость выполнения игровых действий**

Упр. 1. Четыре игрока располагаются в углах квадрата со стороной 15 м. В центре квадрата находятся несколько мячей. По сигналу игроки делают рывок к центру и пытаются завести в свой угол как можно больше мячей. Разрешается брать мячи и из угла игрока, расположенного напротив (рис. 1).

ПН — 12—15 с; ПО — 50—60 с; КП — 6—9; КС — 3—5; ПОС — 5—6 мин.

**Вариант:** как можно быстрее овладеть пятью мячами.

Упр. 2. Игрок из команды С делает рывок, получает мяч от игрока А, играет «в стенку» с игроком В, делает передачу А и, совершив рывок вокруг обозначенного ориентира, встает в конец шеренги (рис. 2).

ПН — 5—8 с; КП — 5; ПО — 40—50 с; КС — 2—4; ПОС — 5 мин.

Упр. 3. Параллельное упражнение для пар игроков, которые меняются местами. Игрок А делает передачу вправо, игрок Д — влево, В и С, получив мяч, ведут его в направлении обозначенных ориентиров и делают передачу игрокам, набегавшим сзади, которые наносят удар по воротам. Смена заданий (рис. 3).

ПН — 5—8 с; ПО — 30—40 с; КП — 5—6; КС — 2—4; ПОС — 5 мин.

Упр. 4. Параллельное упражнение в парах. Один из игроков ведет мяч, другой делает рывок по направлению движения первого, игра «в стенку», удар по воротам (рис. 4).

ПН — 5—8 с; ПО — 30—40 с; КП — 5—8; КС — 2—4; ПОС — 5 мин.

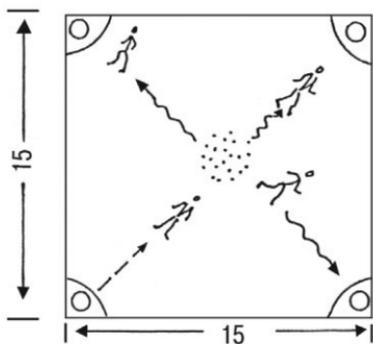


Рис. 1

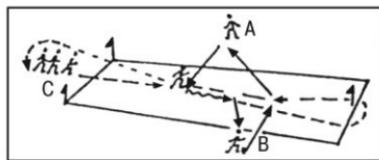


Рис. 2

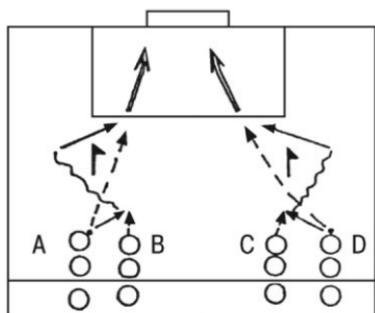


Рис. 3

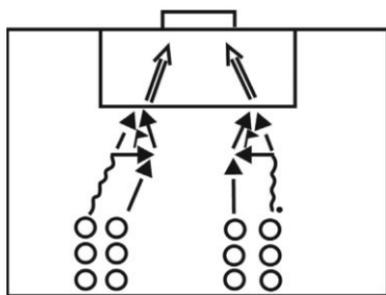


Рис. 4

Упр. 5. Первый игрок из каждой группы на максимальной скорости ведет мяч к средней линии, откуда делает диагональную передачу на противоположную сторону поля и, совершив рывок, возвращается в конец своей группы. Соревнуются А и В против С и Д (рис. 5).

ПН — 10—15 с; ПО — 60—90 с; КП — 4—6; КС — 2—4; ПОС — 5—6 мин.

Упр. 6. Игроки располагаются в двух группах, в затылок (рис. 6). Игрок А на максимальной скорости продвигается с мячом вперед и бьет по воротам. Быстро разворачивается и, совершив рывок, атакует игрока В. Игрок В, обогнув А, продвигается с мячом вперед, бьет по воротам и также начинает атаковать другого игрока (переключение с одного вида действий на другой).

ПН — 8—15 с; ПО — 60 с; КП — 3—5; КС — 3—5; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 7. Игроки выстраиваются в две шеренги (рис 7). Игрок А на максимальной скорости ведет мяч, бьет по воротам и отдает другой мяч игроку В, который после на-

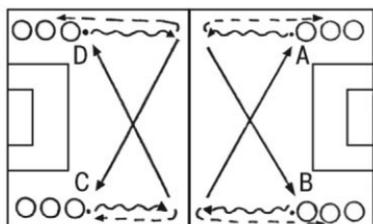


Рис. 5

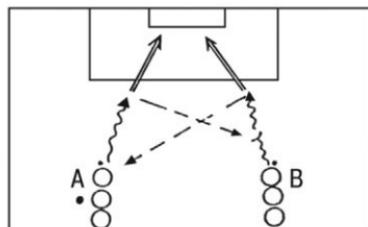


Рис. 6

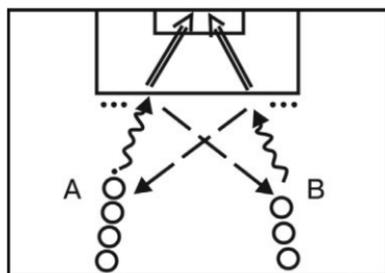


Рис. 7

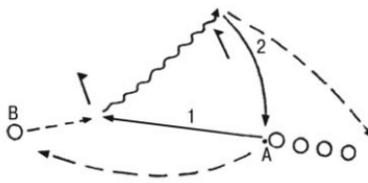


Рис. 8

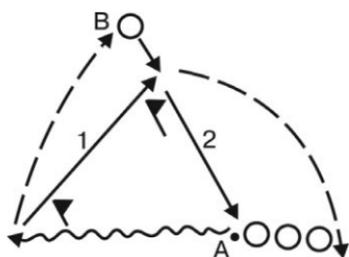


Рис. 9

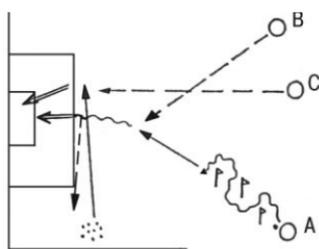


Рис. 10

несения удара по воротам также отдает мяч следующему игроку из другой группы. Тренер обращает внимание на интенсивность выполнения упражнения.

ПН — 8—10 с; ПО — 50—60 с; КП — 5—6; КС — 2—5; ПОС — 3—5 мин.

Упр. 8. Упражнение выполняется игроками индивидуально, на максимальной скорости. Игрок А отдает мяч игроку В и совершает рывок на его место. Игрок В принимает передачу, ведет мяч к обозначенному ориентиру и отдает пас следующему игроку из группы «А». Упражнение выполняется в обе стороны (рис. 8).

ПН — 8—10 с; ПО — 60 с; КП — 5—8; КС — 2—5; ПОС — 3—5 мин.

**Вариант** выполнения этого упражнения показан на рис. 9.

Упр. 9. Выполняется в форме соревнования. Игрок А обводит стойки («слалом») и делает передачу на ход игроку В. Тот, обработав мяч, продвигается к линии штрафной, бьет по воротам, быстро меняет направление движения,

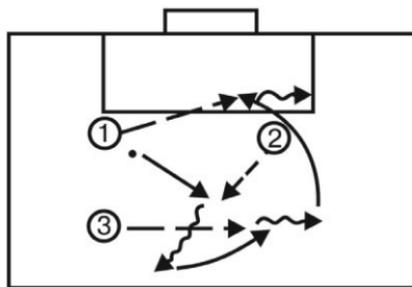


Рис. 11

совершает рывок к боковой линии, где находятся мячи, и отдает мяч игроку С, который с ходу наносит удар по воротам (рис. 10).

ПН — 8—10 с; ПО — 50—60 с; КП — 6; КС — 2—5; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 10. Упражнение в тройках. Игрок (2) перед получением мяча совершает рывок (5—8 м), на полном ходу получает мяч, обрабатывает его и в спринтерском темпе ведет мяч еще 5—8 м. Игроки делают передачи в следующем порядке: 1—2—3—1 (рис. 11).

ПН — 1 мин; КС — 3—4; ПОС — 4—5 мин.

### Скорость взаимодействия

Упр. 1. Передачи мяча в тройках. Игрок А выполняет передачу С, который в одно-два касания возвращает ему мяч. А делает передачу В, тот в одно (два) касания — С, который и наносит удар по воротам. Игроки А и В идут на добивание. Особое внимание уделяется скорости исполнения (рис. 1).

**Вариант:** С вновь делает передачу А, который бьет по воротам, а партнеры идут на добивание.

ПН — 12—15 с; ПО — 70—90 с; КП — 6—9; КС — 3—5; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 2. Передачи мяча в тройках. Игрок А выполняет короткую передачу В и совершает рывок вправо на свободное место. Игрок В отбрасывает мяч С, разворачивается и совершает рывок влево на свободное место. Игрок С, сделав

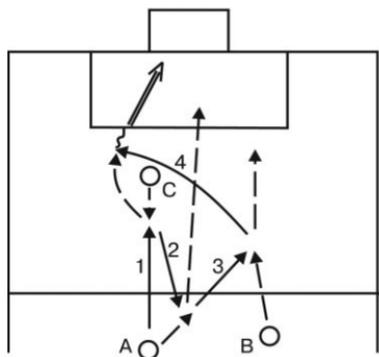


Рис. 1

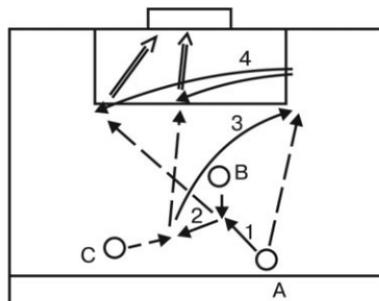


Рис. 2

передачу направо А, выполняет рывок по центру. Игроки С и В завершают комбинацию в зависимости от действий партнера на фланге (рис. 2).

ПН — 8—10 с; ПО — 40—60 с; КП — 5—7; КС — 3—4; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 3. Упражнение в тройках. После передачи А на игрока С, В совершает рывок на свободное место. Быстро обработав мяч и продвинувшись вперед, он делает навесную передачу в штрафную площадь, где С завершает комбинацию ударом по воротам. Игрок А подключается в заключительной фазе комбинации, идя на добивание мяча (рис. 3).

ПН — 15—20 с; ПО — 70—90 с; КП — 5—в; КС — 2—3; ПОС — 5—7 мин.

**Вариант:** С сбрасывает мяч, А завершает атаку ударом.

Упр. 4 . Игра 3х1. Игроки располагаются так, как показано на рис. 4. Задача атакующей тройки переиграть защитника и завершить атаку ударом по воротам. Выдвинутый вперед нападающий С идет на добивание.

ПН — 12—15 с; ПО — 60—90 с; КП — 5—8; КС — 4; ПОС — 5 мин.

Упр. 5. Игра 3х1. Атаку начинает игрок А, делая передачу на В, затем рывком уходит на свободное место. Игрок В или играет в одно касание с А, или делает передачу С, совершающему рывок по противоположному флангу. После передачи мяча игрок В принимает активное участие в завершении атакующей комбинации. Затем игроки меняются заданием (рис. 5).

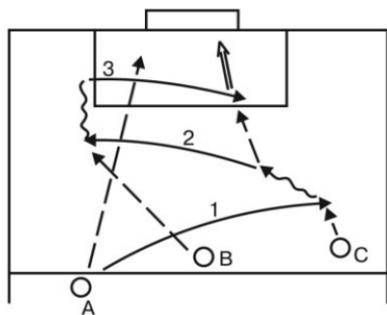


Рис. 3

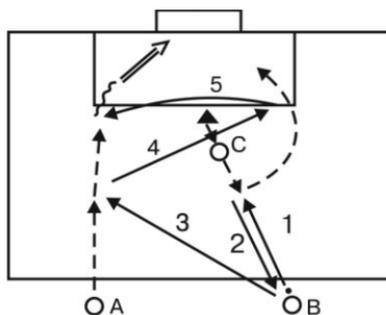


Рис. 4

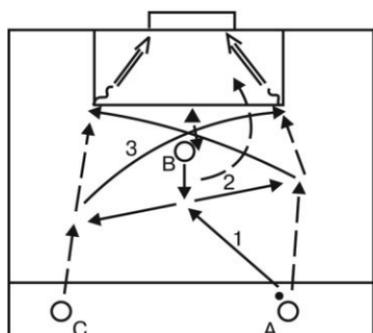


Рис. 5

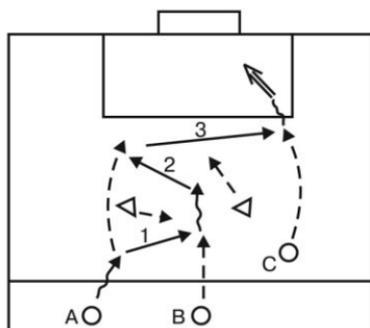


Рис. 6

ПН — 12—15 с; ПО — 60—90 с; КП — 3—5; КС — 2—3; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 6. Игра 3x2. Атаку начинает игрок А, который после короткого дриблинга делает передачу на игрока В. Тот проскакивает между двух защитников и возвращает мяч игроку А. Игрок А переводит игру на противоположный фланг, куда подключается С и завершает комбинацию ударом по воротам. Игроки А и В идут на добивание. Смена заданий (рис. 6).

ПН — 12—15 с; ПО — 40—60 с; КП — 5—8; КС — 2; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 7. Игра 4x2. Цель состоит в освобождении пространства для игрока, набегающего с мячом из центра поля. Игрок, освобождающий место, после нанесения удара по воротам совершает рывок в штрафную площадку или идет на добивание. Смена заданий (рис. 7).

ПН — 8—12 с; ПО — 50—60 с; КП — 6; КС — 4; ПОС — 4—5 мин.

Упр. 8. Игра 5x5. После получения мяча команда должна завершить атаку в рамках лимита времени. Завершение атаки до истечения заданного времени дает ей преимущество (одиннадцатиметровый, штрафной удар и т.п.). Первая атака длится до 5 с, 2-я — до 10, 3-я — до 15. 4-я — до 20 с.

ПН — 2—3 мин; ПО — 3—5 мин; КП — 2—5; КС — 2; ПОС — 5—7 мин.

Упр. 9. Игра 5x5 поперек поля. Цель:

а) игра в одно касание, после передачи совершить рывок на новую позицию;

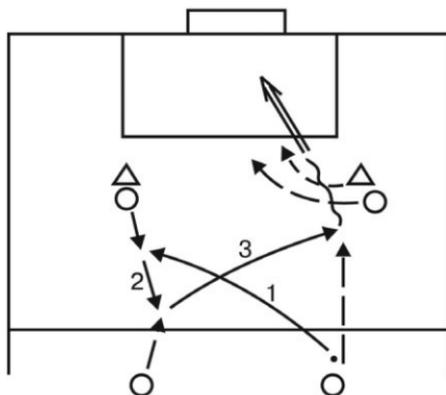


Рис. 7

б) быстрый дриблинг и передачи мяча в движении;

в) при игре в одно касание после трех передач должны следовать ведение мяча на скорости или обводка и пас.

ПН — 3—5 мин; ПО — 3—5 мин; КП — 2—5; КС — 2.; ПОС — 5—7 мин.

**Совершенствование отдельных игровых форм скорости является одной из актуальных задач тренировочного процесса.** Результат может быть достигнут лишь при такой тренировочной работе, когда соблюдаются оптимальные соотношения между параметрами тренировочных нагрузок скоростной направленности.

Использование описанных выше упражнений в тренировочном процессе не должно быть самоцелью. Здесь должен проявиться прежде всего творческий подход тренера к руководству спортивной подготовкой. Одновременно с развитием игровых форм скорости необходимо прорабатывать и остальные элементы тренировочного процесса.

## 5. Воспитание выносливости

**Выносливость футболиста** — это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча; из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении

всей игры (и особенно в конце каждого тайма); из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

В практике подготовки футболистов выделяют общую и специальную выносливость.

В качестве средств тренировки могут быть применены самые разнообразные упр-я.

Главным **средством воспитания общей выносливости** служат неспецифические упр-я: длительный малоинтенсивный бег, а также циклические виды спорта (плавание, бег на лыжах и т.д.), выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения циклических упражнений в однократном (равномерном или переменном) режиме 10 мин. и более.

**Для воспитания выносливости следует использовать:** кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2—3,5 км; повторный бег на отрезках 30—40—50 м с короткими интервалами отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа суб. Мх мощности не более 30—40 сек, с частотой пульса 160—170, число повторений в серии 4—6, число серий 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин.).

На этапе углубленной тренировки для воспитания общей выносливости **целесообразней равномерно-переменный метод**. Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм этот метод аэробно-анаэробный.

**Равномерно-переменную тренировку** надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м после 200 м малоинтенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности футболиста).

Применяя равномерно-переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо

учитывать основные характеристики выполняемой работы:

— интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин.

— продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;

— интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин.;

— число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме;

— отдых между тренировочными отрезками пассивный.

**Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей** организма футболистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

— интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС — до 170 уд/мин);

— продолжительность выполнения упражнений — от 1 до 3 мин;

— интервал отдыха — от 30 до 90 сек,

— число повторений — 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5—6 повторений в каждой;

— отдых между сериями — до 6 мин. Число серий в тренировке для футболистов 15—18 лет — от 2 до 6.

**Специальную выносливость** воспитывают наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию её в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

**Разновидности спец. выносливости: скоростно-силовая, скоростная, прыжковая.** Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры.

Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер и занимать ведущее место в

воспитании спец. выносливости на этапе углубленной тренировки.

**Для воспитания специальной выносливости** применяют повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы.

Длительность выполнения неспецифических упражнений в однократном режиме не должна превышать 30—40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160—165 уд/мин. Повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 165—170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120—130 уд/мин. Число повторений 2—3.

**При интервальной тренировке** длительность выполнения упражнения колеблется от 3' до 30 сек., интенсивность по ЧСС — до 170 уд/мин. Интервал отдыха 1—1,5 мин и менее. За это время ЧСС снижается до 120—130 уд/мин. Число повторений в серии 3—4; число серий 2—3, отдых между сериями 3—5 мин.

Целесообразно использовать и **круговую тренировку**. Преимущество этой разновидности подготовки — в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с её индивидуализацией.

Индивидуальную меру нагрузки определяют так называемым максимальным тестом, т.е. испытанием на максимально возможное выполнение каждого упражнения (число повторений, скорость), включенного в комплекс круговой тренировки.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты», выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсивности упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин., интенсивность по ЧСС — до 150—160 уд/м, число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Фундамент специальной выносливости у юных футболистов при круговой тренировке закладывается по пере-

менно-интервальному методу, с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом отношении не должны быть сложными. Комплекс их составляют, в основном, упражнения, рекомендуемые для развития двигательных качеств, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

**Нагрузки при выполнении упражнений** должны быть строго индивидуальными. Скорость выполнения упражнений 80—85% максимальной. Частота пульса к концу выполнения упражнений должна быть в пределах 175—180 в минуту. Интервалы отдыха — не менее 45—90 сек. и не более 4 минут.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения, в зависимости от частоты пульса, условно можно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю и высокую.

**К упражнениям низкой интенсивности** относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120—130 уд/мин: простой бег по кругу; ходьба в разных положениях; ведение мяча без ускорения; гимнастические упражнения; удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50—65% максимальной.

**К упражнениям средней интенсивности** относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130—165 уд/мин, при скорости выполнения 70—80% от максимальной: бег из разных стартовых положений; разнообразные ускорения (на 20—30 м) и рывки (на 20—15 м); прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения; ведение мяча на ограниченной площади; разнообразные эстафеты с мячом; ведение мяча на скорости.

**К упражнениям высокой интенсивности** относятся те, при выполнении которых с максимальной скоростью частота пульса достигает 170—190 уд/мин, и выше: челночный бег (как вид соревнований); игра в «пятнашки» на ограниченной площадке; выпрыгивания из положения приседа; удар по мячу в цель после рывка на 8—10 м с пассивным

и активным сопротивлением противника; игра со специальным заданием (держать высокий темп, сократить число игроков в команде) или на ограниченных площадях (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8).

Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

### **Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.**

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенств. скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

### **Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:**

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может доходить до 190—200 уд/мин.

2. Длина отрезка от 15 до 60 м.

3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75сек., при 60 м отрезке = 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением  $\pm$  10 уд/мин.

4. Основной метод тренировки — повторный.

5. Кол-во повторении зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м., то 8—10 повторов).

6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.) между сериями отдых 7—8 мин.

7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150-уд/мин.

8. Кол-во серий — = 3.

## Упражнения, направленные на совершенствование общей выносливости

### Условие игры:

Игра «квадрат» 6 против 3 проходит в районе штрафной площади. Количество касаний мячом ограничено до двух. Передачи производить верхом. Количество касаний мячом о землю ограничено до одного (рис. 1).

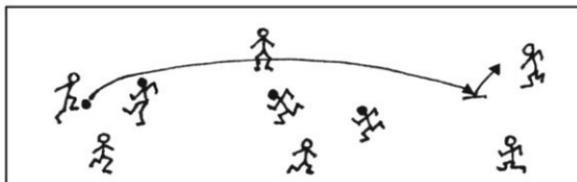


Рис. 1

### Условие игры:

Две команды играют в футбол на ограниченной площади. Задача — забить мяч в подвижные ворота (два игрока держат палку на плечах и стараются расположиться таким образом, чтобы как можно тяжелее можно было забить мяч в ворота) (рис. 2).

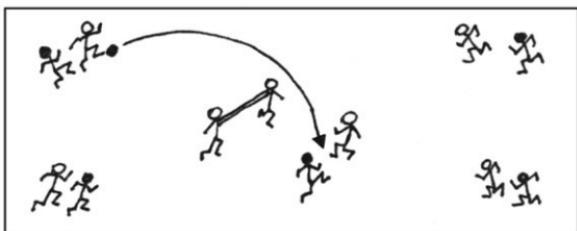


Рис. 2

### Вариант:

а) гол можно забить только определенным видом удара: средней частью подъема, внутренней стороной стопы и т.п.

### Условие выполнения:

Игрок обводит стойки, которые расположены хаотично вблизи штрафной площади, и производит удар по воротам (рис. 3).

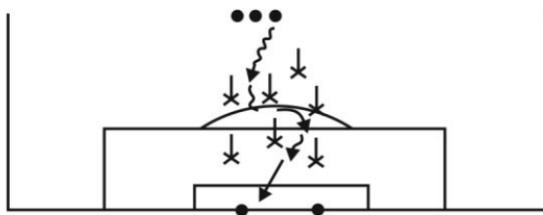


Рис. 3

**Варианты:**

1. соревновательный метод — кто быстрее обведет стойки и пробьет по воротам.
2. игрок бежит, получает передачу с фланга, обводит стойки.

**Условие выполнения:** Футболисты поочередно обводят стойки и производят удары по воротам (рис. 4).

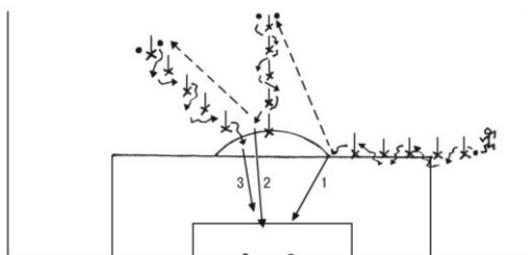


Рис. 4

**Условие выполнения:**

Игрок «А» поочередно играет в «стенку» с игроками «Б», «В», «Г», делая рывки к ним. (Рис. 5).

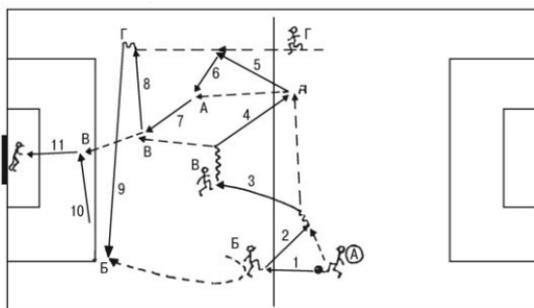


Рис. 5

**Варианты:**

1. На передачу игрока «Г» выходят игроки «Б» и «В».

2. Взятие ворот производится с пассивным и активным сопротивлением.

**Условие выполнения:**

Игрок «А» ведет мяч на максимальной скорости, играет в «стенку» с игроками «Б<sub>1</sub>», «Б<sub>2</sub>» и бьет по воротам. Он также добывает мяч, посланный игроками «В<sub>1</sub>» и «В<sub>2</sub>». (Рис. 6).

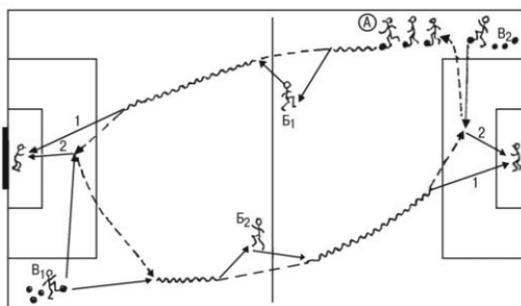


Рис. 6

**Условие игры:**

Две команды играют в футбол на всем поле. Одна из команд защищает большие ворота с вратарем. Другая команда защищает двое ворот, расположенных на углах штрафной площади. На своей половине поля игроки имеют право делать два касания мячом, а на чужой половине — без ограничения.

**Варианты:**

а) в зоне нападения игроки имеют неограниченное количество касаний.

б) время атаки ограничено до 10—15 секунд.

в) количество касаний в средней зоне ограничивается до одного; в зоне обороны — до двух и в зоне нападения — неограниченное количество касаний.

**Условие игры:**

Игра 8 против 8 на всем поле с нейтральным. Каждая четверка играет на своей половине. Нейтральный играет везде. Игрок обороны, сделавший передачу своему партне-

ру, может перейти на другую половину (игра 5 против 4). При срыве атаки игрок возвращается.

**Условие игры:**

Игра производится на половине поля 7 против 7, забивать мяч можно в любые ворота. (Рис. 7).

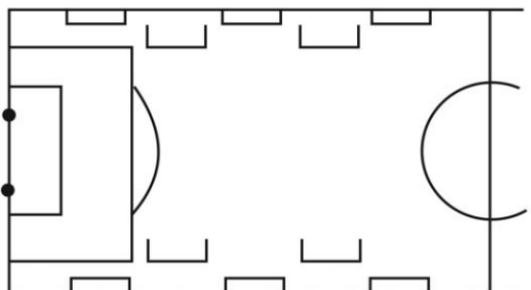


Рис. 7

**Условие игры:**

Играют 4 команды по 5 человек («А» против «Б», «В» против «Г»). По сигналу тренера команды меняются соперниками. (Рис. 8).

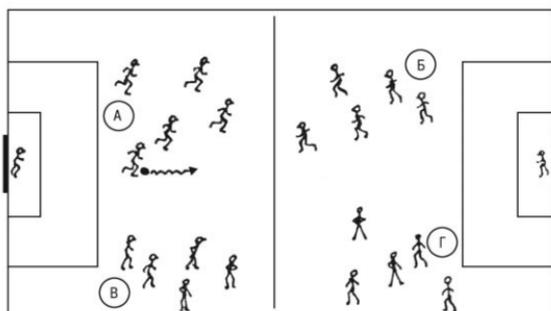


Рис. 8

**Варианты:**

Ограничение времени на атаку.

**Условие игры:**

Игра в футбол 11 против 11 с 2 или 3 мячами (без положения «вне игры»).

### Условие игры:

Играют две команды по девять игроков. Задача игроков команды «А» — сделать передачу на другую половину поля (игроки команды «Б» оказывают этому сопротивление). Если команде «А» удалось сделать передачу на половину поля противника, то игроки «А<sub>1</sub>» и «А<sub>2</sub>» или «А<sub>3</sub>» и «А<sub>4</sub>» (по установке тренера) по флангам (с забеганием) быстро переходят на другую половину поля и атакуют ворота (играя 6 против 4).

В случае потери мяча (или если забит гол) два игрока команды «А» (А<sub>5</sub> и А<sub>6</sub> или А<sub>7</sub> и А<sub>8</sub> — по установке тренера, но кроме тех, которые только перебежали на половину соперника) возвращаются на свою половину поля и игра продолжается. (Рис. 9).

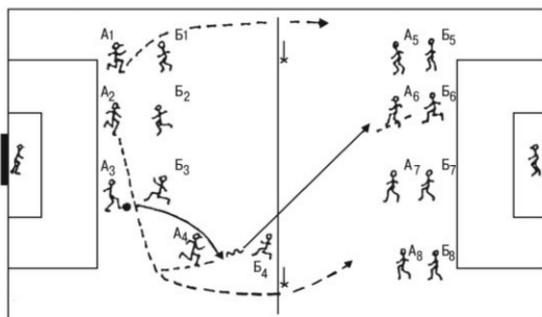


Рис. 9

### Вариант:

Ограничение времени на атаку.

### Условие игры:

Игра 6 против 6 (7—7, 8—8). Задача — забить мяч в ворота, находящиеся на средней линии, из-за пределов центрального круга. Вратарь, поймав мяч, выбивает его в любом направлении. Забивать можно с любой стороны. (Рис. 10).

### Условие игры:

Игра на половине поля 3 против 3 (4—4, 5—5) с нейтральным. Одна команда защищает большие ворота, другая — двое маленьких. Количество касаний не ограничено. (Рис. 11).

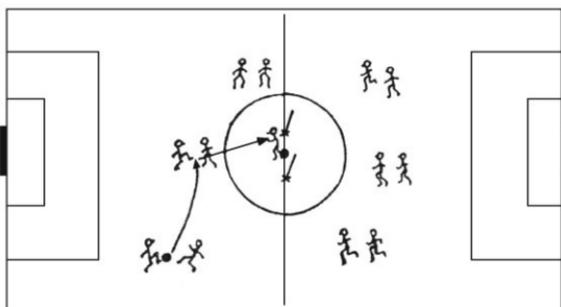


Рис. 10

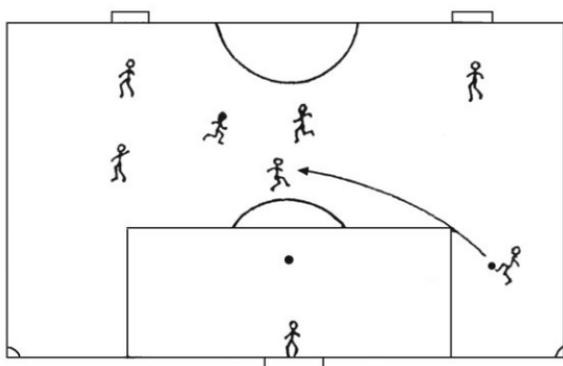


Рис. 11

**Условие выполнения:**

Игра 5 против 5. Задача — команда должна сделать наибольшее количество передач на половине соперника (передачи на своей половине поля в зачет не идут).

**Вариант:**

Передачи выполнять определенным способом (внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и т.д.)

**Условие игры:**

Игра 6х6.

Игроки средней части поля должны завести мяч за 5 метровую зону (количество касаний не ограничено). Игроки команды могут «отыгрываться» с игроками зоны защиты. (Рис 12).

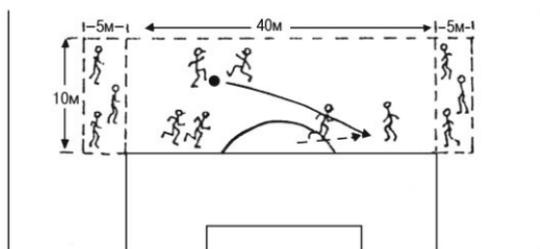


Рис. 12

**Условие игры:**

Игра в двое ворот 5 против 5. Игроки средней линии имеют право на одно касание. Смена игроков средней линии через каждые 5 минут. (Рис. 13).

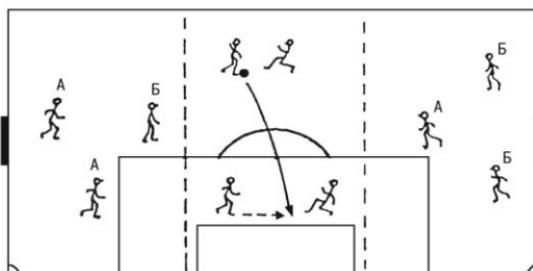


Рис. 13

**Условие выполнения:**

Игра 3 против 3 с нейтральным (Рис. 14)

**Варианты:**

1. игра в два касания;
2. игра в три касания.

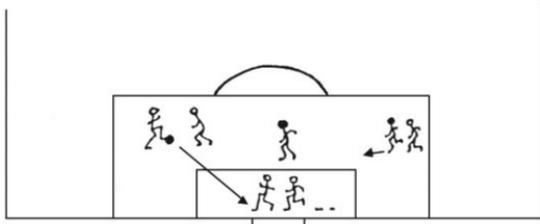


Рис. 14

## Упражнения, направленные преимущественно на совершенствование скоростной дистанционной выносливости

### Условие выполнения:

Задача группы «А» — производить удары по воротам (поочередно). Можно производить удары даже тогда, когда вратарь не готов к приему. При каждом ударе мимо ворот вся группа обегает ворота и возвращается на исходное место (после этого удары продолжают). Игроки группы «Б» собирают мячи. Через 3—5 минут смена мест. Побеждает команда, которая больше забьет. (Рис. 1)

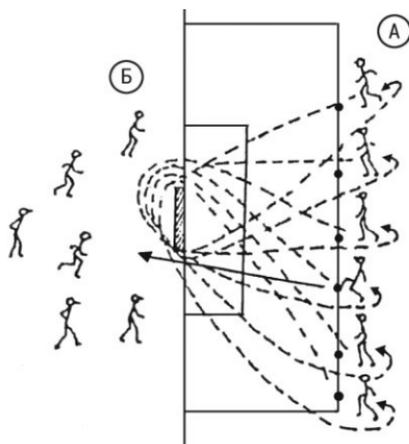


Рис. 1

### Вариант:

В случае промаха группа может выполнить какое-либо другое задание (прыжки, кувырки и т.д.).

### Условие игры:

Игра на половине поля в одни ворота (2+2+Н, 3+3+Н, 4+4+Н).

### Варианты:

1. нейтральный играет за тех, у кого мяч;
2. нейтральный играет за атакующих;
3. при отборе мяча у нападающих защитники атакуют ворота по сигналу тренера.

### Условие игры:

Игра в двое ворот на половине поля 8 против 8. Мяч у игроков «Б» в зоне 3. Если они забили гол (или «А» отобрали мяч), то команда «А» начинает атаку, стремясь передать мяч в зону 1. Тогда туда перебегают игроки (по 2) из каждой команды (игра 6 против 6). Время на атаку и количество передач ограничено. Зона 2 — для перебежки. (Рис. 2).

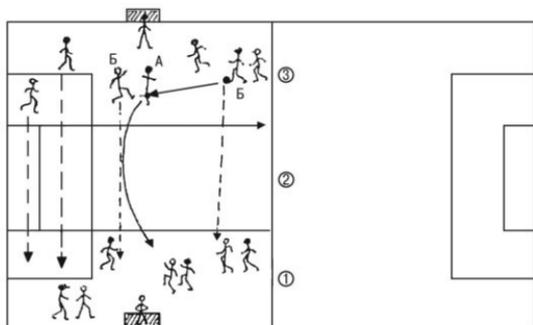


Рис. 2

### Условие выполнения:

Футболист производит рывки к мячу, ведение мяча и удары по воротам. С каждой стороны штрафной площади по 3 мяча. (Рис. 3).

### Варианты:

1. упражнение проводится соревновательным методом: то же выполняет игрок в другие ворота (кто быстрее).
2. у каждой стойки находится по 6 мячей — упражнение выполняют 2 игрока (кто быстрее).

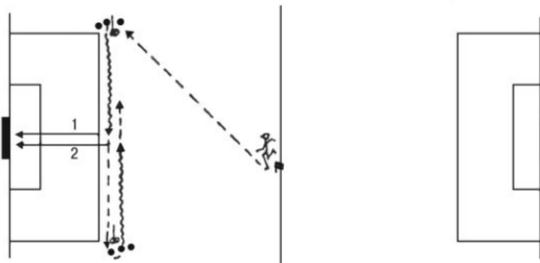


Рис. 3

3. у каждой стойки находится по 5 мячей.

В зависимости от количества мячей, находящихся на углах штрафной площади, игроки выполняют разную по длительности и метражу работу. Количество мячей увеличивать по мере совершенствования гликолитической выносливости.

**Условие выполнения:**

Удары по воротам после рывков. Крайний защитник «В», обегая стойку, противодействует нападающему «А». (Рис. 4).

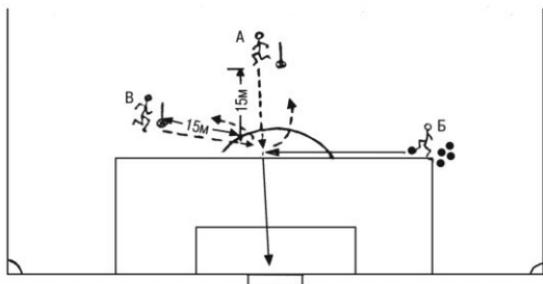


Рис. 4

**Варианты:**

1. передачи с двух сторон для ударов правой и левой ногой.
2. от стойки игрок выполняет ведение и удар, возвращается и т.д.

**Условие игры:**

Игра в «квадрат» 9 против 9 с персональной опекой в одно касание (8 мин) (на 1/2 поля).

**Варианты:**

1. игра в два касания. Вторая передача верхом (5 мин);
2. игра в три касания. Третий пас верхом (8 мин);
3. игра 9 против 7. 9 игроков играют в одно касание, а 7 — в три.

**Условие выполнения:**

В колонне  $A_1$  находятся несколько игроков с мячами. Игрок  $A_1$  ведет мяч на скорости, делает «скрещивание» с  $B_1$ , передает ему мяч, а сам становится на его место. Игрок

Б<sub>1</sub> ведет мяч к игроку А<sub>2</sub>, передает ему мяч, а сам делает рывок в направлении ворот, получает пас от тренера и, произведя удар по воротам, рывком возвращается на место А<sub>2</sub> и т.д. (Рис. 5).

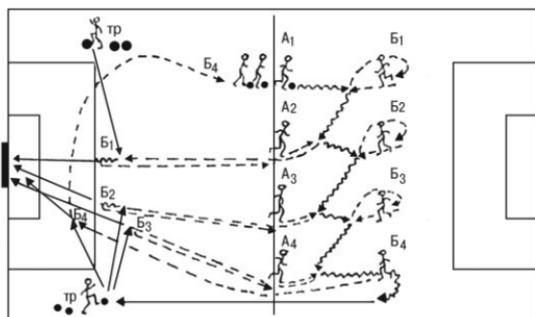


Рис. 5

**Исключение:**

Игрок А<sub>4</sub> не выполняет «скрещивание» с игроком Б<sub>4</sub>, а просто ведет мяч на его место. Игрок Б<sub>4</sub> делает рывок без мяча. Игрок А<sub>4</sub>, перейдя на место Б<sub>4</sub>, выполняет передачу мяча тренеру.

**Вариант:**

Каждая пара играет в одно касание (начинают игроки «Б»). После 4—8 передач игроки «Б» оставляют мячи на месте и делают рывок в направлении ворот и производят удары по неподвижным мячам (можно после ведения). Если удар произведен после передачи, то надо начинать не одновременно, а делать интервал. Пробив, «Б» идут на место «А», а игроки «А» на место «Б».

**Условие игры:**

Команда «А» владеет двумя мячами и располагается на линии ворот, а другая команда — на средней линии. По сигналу обе команды устремляются к центру. Задача команды «А» — как можно дольше удержать два или один мяч, а команды «Б» — выбить эти мячи за пределы поля. Выигрывает команда, владеющая мячами большее время.

**Условие выполнения:**

Игроки «Б», «В» и «Г» поочередно делают передачу на свободное место в штрафную площадь.

Игрок «А» бьет по воротам. (Рис. 6).

**Варианты:**

1. разное количество игроков;
2. упражнение выполняется с сопротивлением.

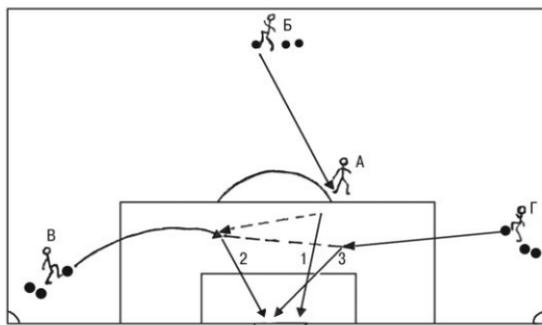


Рис. 6

**Условие выполнения:**

Игроки «А» и «Б» стартуют одновременно. Игрок «А» ведет мяч от стойки до середины штрафной, где передает мяч игроку «Б» («скрещивание»), который производит удар по воротам. После этого игроки бегут к противоположным стойкам; игрок «Б» ведет мяч до середины штрафной, передает мяч игроку «А» который производит удар по воротам и т.д. (Рис. 7).

**Варианты:**

1. упражнение проводить в виде соревнования (в противоположные ворота, финиш на средней линии поля);

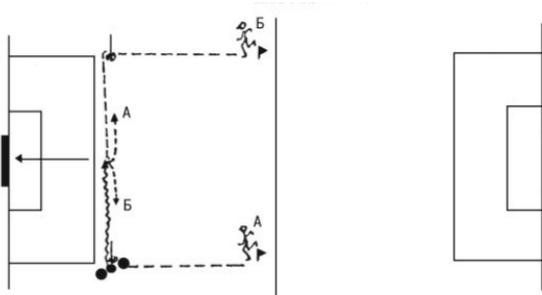


Рис. 7

2. на пути игроков (туда и обратно) могут располагаться препятствия (стойки, барьеры), которые необходимо преодолеть.

**Условие выполнения:**

Игроки «А» и «Б» производят «скрещивание», после чего «А» обегает стойки, выходит на передачу игрока «Б» и бьет по воротам. Произведя удар, игрок «А» делает рывок и «простреливает» на игрока «Б», который производит удар по воротам. Упражнение можно проводить с сопротивлением постоянного защитника. (Рис. 8).

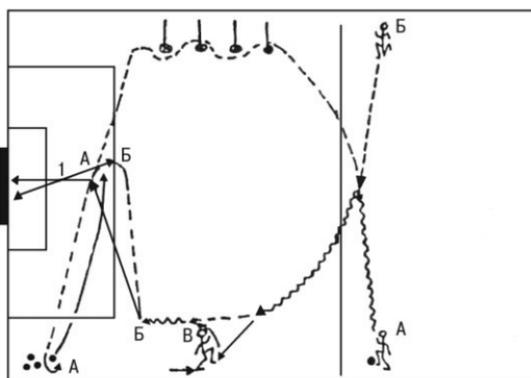


Рис. 8

**Условие выполнения:**

На лицевой линии расположено двое маленьких ворот (ширина 2 м). Тренер посылает мяч к линии штрафной, игроки «А» и «Б» делают рывок. Кто овладевает мячом,

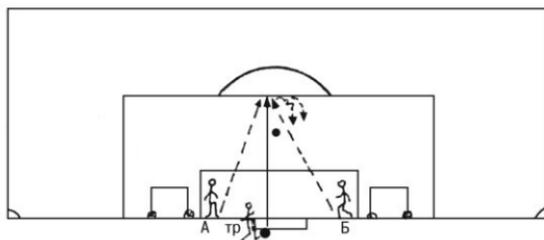


Рис. 9

старается забить гол в одни из ворот, а другой игрок мешает. (Рис. 9).

**Вариант:**

Старты производить из разных исходных положений.

### **Игровая программа на выносливость**

**Разминка (12 мин).** В 4 группах по 4 игрока. Футболисты пробегают самостоятельно 12 мин, затем каждый игрок в течение 3 мин варьирует темп бега и выполняет гимнастические упражнения.

**Основная часть (40 мин).** Игровая форма 1: игра 8x8 на одной половине поля на двое ворот (ширина — 2 м), отстоящих друг от друга на 15 м. Время игры — 10 мин. Оба вратаря в это время разминаются самостоятельно.

Игровая форма 2: игры 4x4 на обеих половинах поля в одни ворота с вратарем. Каждый мини-матч длится 8 мин.

В ходе данного занятия проводится мини-турнир: во втором туре встречаются две победившие и побежденные команды.

Игровая форма 3: игра 8x8 по всему полю, игровое время — 10 мин. Пробежка (10 мин).

### **Программа тренировки на выносливость с использованием игровых и беговых форм**

Футболисты снова делятся на 4 группы по 4 игрока. По две группы на обеих половинах поля проводят либо игровую форму, либо программу на выносливость с мячом и без мяча. Время работы на каждой станции — 10 мин, затем смена заданий.

**Разминка (10 мин).** Игроки самостоятельно разминаются в группах по 4 человека.

**Основная часть (45 мин).**

#### **Станция 1 (рис. 1)**

Пункт 1. 3x2. На двух игровых площадках (размеры 15x15 м) игровые формы 3x2, в каждой группе по вратарю. Когда вратари выполняют защитные функции, они имеют право играть руками.

Пункт 2. Дриблинг и жонглирование:

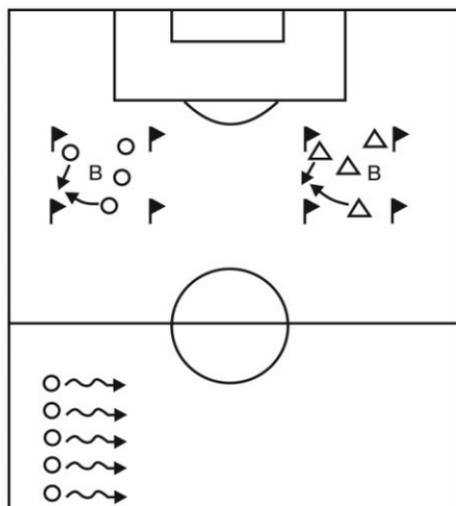


Рис. 1

- ведение мяча от боковой до боковой линии (левой и правой ногой, внешней и внутренней стороной стопы), в форме зигзага, с изменениями направления;
- жонглирование в движении вперед;
- свободный дриблинг с изменением темпа бега и направления движения на игровой площадке.

### Станция 2.

Пункт 1. На 1/2 поля, 4x4 с двумя вратарями, которые находятся за боковыми линиями. Один вратарь выступает как игрок, выполняющий начальный удар. Вратари могут находиться только позади одной из двух боковых линий. Цель игры — направить своему вратарю мяч по воздуху так, чтобы он мог поймать его руками.

Пункт 2. Бег жонглированием:

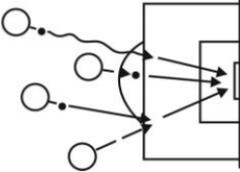
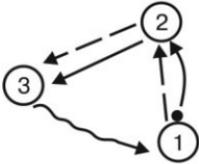
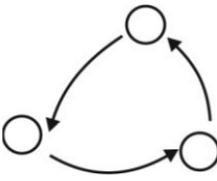
- ускорение от одной боковой линии к другой (после каждого отрезка — восстановительный бег на исходную позицию);
- жонглирование, высоко летящий мяч контролировать у земли.

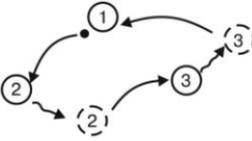
— **Пробегка (10 мин).** После завершения тренировки игроки в 4 группах совершают 10-минутную легкую пробежку.

## Упражнения малой степени напряженности ЧСС:

$f = 130\text{--}153$  уд/мин.

Тренирующее воздействие — преимущественно аэробное.

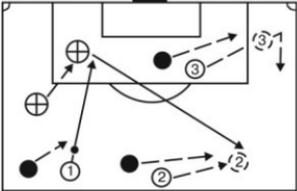
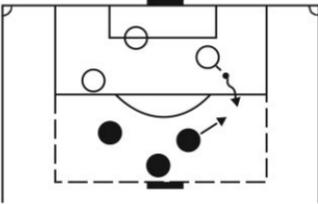
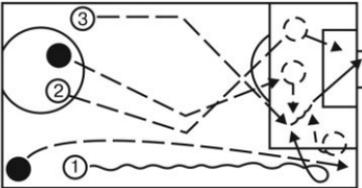
№ п/п	Содержание	Примечание
1	2	3
1	<p>Произвольные удары по воротам:</p> <p>а) после короткого ведения;</p> <p>б) с места по неподвижному мячу;</p> <p>в) после короткой передачи и т.д.</p> 	<p>1. В группе 3–4 человека.</p> <p>2. Наличие большого количества мячей (10–12) и организация доставки их из-за ворот.</p> <p>3. время работы 20–30 мин.</p>
2	<p>Игровые упражнения:</p> <p>а) трое против одного в одно (два) касания в квадрате 10x10 м;</p> <p>б) четверо против двух в два касания в квадрате 15x15 м;</p> <p>в) четверо против двух в одно касание в прямоугольнике 15x40 м;</p> <p>г) семеро против трех на 1/2 поля в одно касание.</p>	<p>1. Время работы 20–30 мин.</p>
3	<p>Вбрасывание мяча (15–20 м)</p> <p>— передача мяча в одно касание ногой, головой</p> <p>— прием и ведение на позицию вбрасывающего и т.д.</p> 	<p>1. Расстояние друг от друга 15–20 м.</p> <p>2. после выполнения приема перемещение в среднем темпе на следующую позицию.</p> <p>3. время работы 20–30 мин.</p>
4	<p>Передача мяча головой, ногами в одно, два касания по кругу вправо-влево и произвольно</p> 	<p>1. Расстояние 5–10 м друг от друга.</p> <p>2. проводить в виде соревнования: кто дольше продержит мяч в воздухе? Кто меньше сделает ошибок?</p> <p>3. время работы 15–20 мин.</p>

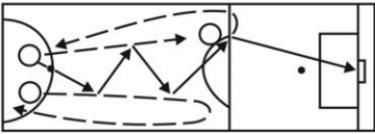
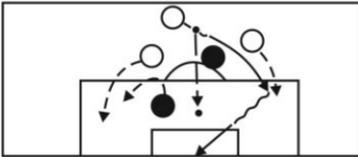
1	2	3
5	<p>Вбрасывание мяча (18–20 м) – остановка стопой, бедром, грудью на месте и с уходом вправо-влево, назад – вбрасывание</p> 	<p>1. в группе 3–4 человека, в 2 мяча. 2. следить, чтобы при остановке было меньше (1–2) касаний. 3. время работы 15–20 мин.</p>
6	<p>Передача 25–30 м по крутой траектории в ноги партнеру – остановка мяча в 1–2 касания с последующей быстрой передачей</p>	<p>1. в группе 3–4 человека. 2. играть в два мяча. 3. время работы 20–30 мин.</p>
7	<p>Подвижные игры: «круговая лапта», «защита крепости», «третий лишний», «салки»</p>	<p>1. рекомендуем проводить в центральном круге поля. 2. проводить в виде соревнования. 3. время работы 15–20 мин.</p>
8	<p>Жонглирование мяча на месте произвольно и по заданию</p>	<p>1. индивидуально или парами. 2. время работы 20–30 мин.</p>
9	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>	<p>1. индивидуально или парами. 2. время работы 20–30 мин</p>
10	<p>а) учебная игра с остановками для объяснения, повторениями, б) разучивание стандартных тактических комбинаций при пробитии углового, штрафного, свободного ударов, вбрасывание мяча из-за боковой линии, при начальном ударе с центра поля при ударе от ворот</p>	<p>1. время работы 45–60 мин. 2. время работы 20–30 мин.</p>

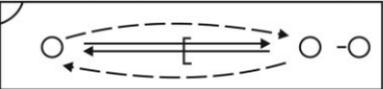
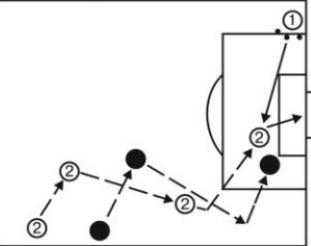
## Упражнения средней степени напряженности ЧСС:

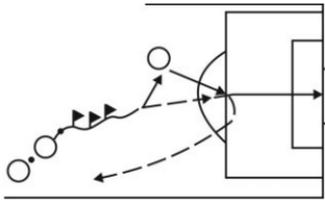
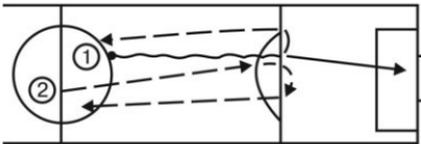
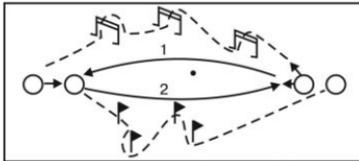
$f = 154-171$  уд/мин.

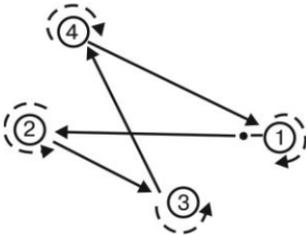
Тренирующее воздействие — преимущественно аэробно-анаэробное.

№ п/п	Содержание	Примечание
1	2	3
1	<p>Игровое упражнение три против трех в прямоугольнике 30х60 м с нейтральным — держание мяча в два касания.</p> 	<p>1. кто в группе больше минут удержит мяч? Контролировать по шахматным часам 2. время работы 15-30 мин.</p>
2	<p>Игра на двое ворот в квадрате 40х40м три против трех</p> 	<p>1. гол, забитый со своей 1/2 «поля», считать за два, с 1/2 «поля» соперников — за один. 2. «Вне игры» нет. 3. вратарь играет только во вратарской площадке. 4. время работы 15–30 мин.</p>
3	<p>Один от средней линии ведет мяч — прострел или нацеленная передача в штрафную площадь на 2-х других.</p> 	<p>1. выполняется с сопротивлением и без сопротивления. 2. возвращение на исходные позиции за 35–45 сек. 3. через 10 повторений роли атакующих и защитников меняются</p>

1	2	3
4	<p>Игра на малые ворота три против трех в прямоугольнике 30x50 м</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>активный отбор мяча по всей площади</li> <li>время работы 15–25 мин.</li> </ol>
5	<p>В парах от средней линии передачи мяча в 1-2 касания и ударом по воротам</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>перед штрафной площадью может быть защитник.</li> <li>возвращение на исходные позиции за 30 сек.</li> <li>время работы 10–15 мин.</li> </ol>
6	<p>Игровое упражнение: трое нападающих против двух защитников и вратаря – атака ворот. Защитники, отобрав мяч, передают его тренеру в центральный круг</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>возвращение на исходные позиции в медленном беге.</li> <li>передачу защитником мяча тренеру считать за гол.</li> <li>время работы 15–20 мин.</li> </ol>
7	<p>Игра на двое малых ворот в прямоугольнике 15x50 м – двое против двоих с нейтральным игроком</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>нейтральный игрок может делать только одно касание, «игра в стенку», без права забивать гол.</li> <li>время работы 15–20 мин.</li> </ol>
8	<p>Длинные передачи мяча (40–45 м), перемещение в среднем темпе на место передачи – прием мяча в 1–2 касания</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>передача должна доходить до партнера, в противном случае – быстрый бег к мячу,</li> <li>время работы 20–25 мин.</li> </ol>

1	2	3
9	<p>Средняя передача (25–30 м) мяча партнеру – рывок 10 м в направлении передачи – игра «в стенку» с ударом по воротам</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. возвращение на исходные позиции в медленном беге за 35–40 сек.</li> <li>2. время работы 15–20 мин.</li> <li>3. в группе 3-4 человека.</li> </ol>
10	<p>Передача мяча (15–20 м) внутренней стороной стопы с последующим перемещением на место передачи – прием (остановка) мяча в 1-2 касания, пас назад, перемещение в группу</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в группе 4–5 человек.</li> <li>2. время работы 10–15 мин.</li> </ol>
11	<p>Введение мяча в быстром темпе с обводкой четырех стоек на расстоянии 15–20 м.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в группе 4–5 человек.</li> <li>2. после ведения мяжка передача мяча (до 10 м) партнеру.</li> <li>3. время работы 10–15 мин.</li> </ol>
12	<p>Игрок с мячами у углового сектора (1) с задачей – сделать передачу в штрафную площадь. Второй игрок с противоположного фланга, освобождаясь от опеки, быстро перемещается в штрафную площадь для нанесения удара по воротам. «Опекун» не дает принять мяч в любой точке поля.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в случае неточной передачи тренер или игрок из-за линии ворот делает дополнительную передачу для удара.</li> <li>2. возвращение на исходные позиции за 30–35 сек.</li> <li>3. время работы 20–25 мин.</li> <li>4. в группе 4 человека.</li> <li>5. смена ролей через 10–12 мин.</li> </ol>

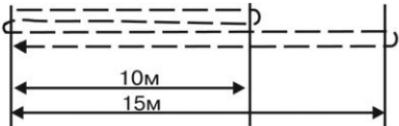
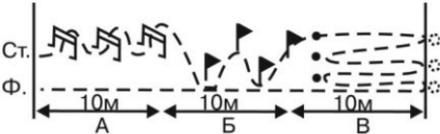
1	2	3
13	<p>Ведение мяча с обводкой трех стоек — игра «в стенку» — удар по воротам</p> 	<p>1. возвращение на исходные позиции за 30–35 сек. 2. удар по воротам возможен и после подправки себе мяча одним касанием. 3. время работы 10–15 мин.</p>
14	<p>Один ведет мяч из центрального круга к штрафной площади с ударом по воротам. Второй игрок стартует сзади первого (1–1,5 м) с задачей помешать нанести удар или задержать атаку на 3–4 сек.</p> 	<p>1. возвращение на исходные позиции за 30–35 сек. 2. в одной серии 5–6 повторений, затем роли меняются. 3. 4–5 мин. произвольного жонглирования мяча на месте, затем вторая серия. 4. время работы 15–20 мин.</p>
15	<p>Жонглирование мяча ногами, головой в быстром передвижении в штрафную площадь и удар по воротам с хода или после отскока от земли.</p>	<p>1. возвращение на исходные позиции за 30 сек. 2. время работы 10–15 мин.</p>
16	<p>Длинная передача мяча (40–45 м) с последующим перемещением в среднем темпе и перепрыгивание 3–4 низких легкоатлетических барьера — повторная передача мяча с быстрым обеганием 4 стоек и возвращением на исходные позиции в медленном беге или шагом.</p> 	<p>1. в группе 4–5 человек. 2. время работы 20–25 мин.</p>

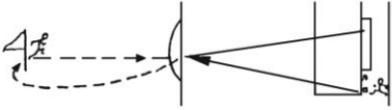
1	3	3
17	<p>Короткие передачи мяча в одно касание с быстрым обеганием сзади стоящего (до 1,5–2 м) флажка.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. через определенное время (5 мин) менять направление передач.</li> <li>2. следить, чтобы успевали придти в исх. позиц.</li> <li>3. время в работе 10–15 мин.</li> </ol>
18	<p>Игра на одни ворота: трое нападающих плюс три полузащитника против трех защитников и вратаря на 1/2 поля. Задача атакующих – со своей 1/2 поля за 10 сек произвести удар по воротам. Задача обороняющихся – задержать атаку, а в случае отбора мяча перебить его за среднюю линию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. возвращение на исходные позиции за 35–40 сек.</li> <li>2. перевод мяча от защитников за среднюю линию считать за гол.</li> <li>3. время работы 25–30 мин.</li> </ol>
19	<p>Различные встречные эстафеты с ведением мяча, обводкой стоек, передачами, остановками на дистанции 35–45 м.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в группе 5–6 человек.</li> <li>2. время работы 15–20 мин</li> </ol>
20	<p>Скоростно-силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, приставным шагом, спиной вперед, с прыжками;</li> <li>б) прыжковые упражнения: со скакалкой на одной или двух ногах, с изменением скорости вращения скакалки и т.д.</li> <li>в) ускорения 40–50 м.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. режим работы в беговых упражнениях: активный отдых (ходьба) равен дистанции работы.</li> <li>2. 1 мин. работы, 30 сек. отдыха.</li> <li>3. время работы 15–20 мин.</li> </ol>

## Упражнения большой степени напряженности ЧСС:

$f = 172-190$  уд/мин. И более.

Тренирующее воздействие — анаэробное, смешанное

№ п/п	Содержание	Примечание
1	2	3
1	Контрольная или календарная игра высокой степени мотивации	1. престижность игры большая. 2. время работы 90 мин.
2	Баскетбол, гандбол со специальным заданием: а) персональная опека; б) игра в зоне и контратака; в) прессинг по всей площади.	1. в группах по 3 человека 2. следить за обязательным выполнением тактического задания 3. время работы 25–30 мин.
3	«Челночный» бег (3x50 м)х5 в виде соревнования 	1. в группе 4 чел., один интервал работ: 40 сек, три интервала отдыха 2 мин. 2. время работы 13 мин.
4	а) эстафета с многократным повторением рывков, торможений (остановок), прыжков, зигзагообразного бега. 5 серий б) эстафета с переносом набивных мячей (вес до 2 кг); 10 повторений 	1. в группе 4 чел., (один интервал работы, три интервала отдыха) x пять повторений. а) прыжки на 2-х ногах через 4 низких легкоатлетических барьера; б) зигзагообразный бег между 4 стойками; в) «челночный» бег-перенос 3 мячей за линию финиша. Прохождение серии заканчивается прямым рывком на 30 м к линии старта.

1	2	3
5	<p>Рывок (10м) в штрафную площадь – удар по воротам без подготовки по катящемуся мячу – быстрое возвращение на исходную позицию</p> 	<p>1. режим работы – 6 уд/мин., (длительность работы 2 мин, длительность отдыха – 2 мин) x 5 серий. 2. время работы 20 мин.</p>
6	<p>Скоростно-силовые упражнения: а) «ударный» бег по лестнице (40–50 ступеней) 10 попыток; б) то же через 2 ступеньки, 10 попыток; в) спрыгивание с тумбы высотой 80–100 см – пятикратный прыжок в длину на 2-х ногах (пять прыжков через низкие легкоатлетические барьеры), 10 попыток.</p>	<p>1. возвращение на исходные позиции в «семянцем» беге или ходьба за 30 сек. 2. время работы 15 мин. 3. в одном комплексе 10 повторений бега и 10 повторений прыжков.</p>
7	<p>Игровое упражнение: пять против пяти на 1/2 поля в 2 касания.</p>	<p>1. персональная опека игрока. 2. время работы 20–30 мин.</p>
8	<p>Игра на двое ворот на все поле – 3 против 3, одновременно участвуют 4 команды, играя против определенного соперника.</p>	<p>1. гол считать забитым, если вся «команда» была на 1/2 поле соперников. 2. время работы 15–20 мин.</p>
9	<p>Игра на двое ворот на все поле – 7 против 7.</p>	<p>1. гол считать забитым, если вся «команда» была на 1/2 поля соперников. 2. время работы 70–90 мин.</p>
10	<p>Игровое упражнение: на 1/2 поля игра на двое ворот – 6 против 6.</p>	<p>1. «вне игры» нет. 2. время владения мячом до завершения атаки – 10 сек. 3. время работы 60–70 мин.</p>

### 1.5.1. Энергообеспечение

Существует три основных механизма энергообеспечения:

1. Аэробный
2. Анаэробный алактатный
3. Анаэробный лактатный

Кратковременные упражнения высокой интенсивности обеспечиваются энергией преимущественно за счет анаэробных механизмов.

С увеличением продолжительности работы вырастает роль аэробных процессов.

Спортивные игры и футбол в частности характеризуются работой переменной интенсивности и необходимо обладать достаточно высоким уровнем развития всех трех механизмов энергообеспечения.

#### **Аэробная тренировка:**

- непрерывный вид работы (равномерный, переменный метод): кроссы, игровые упражнения;
- от умеренной интенсивности до субмаксимальной;
- продолжительность упражнения от 3' до 30';
- ЧСС = 150 уд/мин.

#### **Смешанная тренировка:**

- методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный с серийной работой;
- продолжительность упражнения — 10'—30';
- пауза отдыха — 1,5'—3';
- число повторений — 10 и более;
- ЧСС = 150—170 уд/мин/.

При серийной работе — критическая интенсивность выполнения технико-тактических упражнений при ЧСС равной 170—180 уд/мин.

#### **Анаэробная тренировка** — ЧСС = свыше 180 уд/мин.

- упражнения выполняются при непрерывном виде работы;
- интенсивность 90—95% от максимума;
- время выполнения от 20'' до 3' (в однократной работе);
- кол-во повторений в серии — 5—6 раз;
- интервал отдыха — 3'—6';

- при серийной работе — интервал отдыха — 3'—1';
- серий — 6;
- в каждой серии — 3—4 повторения.

### **1.5.2. Нагрузка**

Чтобы обеспечить поступательное повышение подготовленности юного футболиста в процессе многолетней тренировки, важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки.

Подготовленность футболиста будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного футболиста.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет.

Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования самые серьезные недостатки в подготовке юных спортсменов имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок.

### **Что такое нагрузка**

**Под нагрузкой понимают:**

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействия этой работы на организм спортсмена.

**Для контроля нагрузки** необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

**Направленность** — характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе совершенствования (<16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

**Специализированность** — связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

**Величина нагрузки** отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

**Объем нагрузки** — общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий).

**В качестве объема необходимо регистрировать:**

- количество дней на проведение тренировочных занятий;
- кол-во тренировочных занятий;
- кол-во часов, затраченных на тренировочные занятия.

**Интенсивность нагрузки:**

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке и какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

**В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:**

**I этап восстановления** — после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в дорабочее состояние.

**II этап восстановления** — работоспособность затем повышается до величин, превышающей дорабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации).

**III этап восстановления** — затем, через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки.

Для того, чтобы тренированность футболистов нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления — в суперкомпенсационном. Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверхвосстановления.

**Классификация нагрузок:**

1. **Запредельные** — превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. **Околопредельные** — стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6—7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. **Большие** — наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32—36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. **Средние** — эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18—24 часа.

5. **Малые** — после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления — через 4—6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними или малыми нагрузками.

Большие нагрузки — бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

#### **Два способа использования больших нагрузок.**

**Первый способ** обусловлен одновременностью (гетерохронностью) восстановления процессов после нагрузок разной направленности.

При частоте тренировок 4—5 раз в неделю можно использовать большие нагрузки по 2—3 раза, однако они не должны быть одинаковыми, так как их воздействие, наслаиваясь друг на друга, может привести к перетренировке.

Если во вторник проводилась тренировка с большой нагрузкой преимущественно на силу, то в четверг рекомендуется тренировка с большой нагрузкой на скоростную выносливость и т.д. В другие дни тренировок следует давать средние нагрузки, что ускоряет восстановительные процессы после больших нагрузок.

**Второй способ** основан на эффекте наслаивания средних одноподнаправленных нагрузок в недельном цикле тренировки.

Эффект первой нагрузки будет наслаиваться на эффект средней нагрузки на втором занятии и т.д.

Суммарно же в течение недели получится эффект большой нагрузки.

При таком способе на следующей неделе обязательно нужно предложить нагрузки другой направленности. Если этого не сделать, эффект наслаивания единых одноподнаправленных нагрузок превысит меру возможного, что может привести к перетренировке.

На учебно-тренировочных сборах количество тренировочных занятий в микроциклах достигает 14—18. Ча-

сто используются микроциклы с двумя тренировками в день.

Интенсификация процессов восстановления после тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, когда в дополнительных занятиях со средними и малыми нагрузками применяется работа другой направленности.

Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями во многом определяет величину и характер сдвигов в организме. При одной и той же интенсивности работы и разных интервалах отдыха тренирующее воздействие упражнений будет совершенно разным.

### Классификация нагрузок по ЧСС

ЧСС уд/мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131—150	Умеренная
151—165	Средняя
166—180	Большая
Свыше 180	Максимальная

### Классификация нагрузки в футболе

Направленность	Кол-во сердечных сокращений	Величина нагрузки
Аэробная	18000—22500	Большая
	9000—18000	Средняя
	До 9000	Малая
Смешанная	15000—20000	Большая
	7000—15000	Средняя
	До 7000	Малая
Анаэробная	До 16000	Большая
	До 10000	Средняя
	До 5000	Малая

Для того чтобы оценить нагрузку упражнения, необходимо умножить величину ЧСС на длительность упражнения.

Наиболее жесткими по физическому воздействию на организм являются интервальные тренировки, в которых время отдыха от повторения к повторению сокращается.

Один и тот же вид физических упражнений может стать средством повышения анаэробной и аэробной производительности. Решающее значение при этом приобретают периоды отдыха между пробеганием отрезков.

Упражнения, выполняемые при ЧСС от 150 до 180 уд/мин., наиболее эффективны для повышения аэробной производительности.

В то же время такая интенсивность мышечной работы повышает и анаэробную производительность организма.

При ЧСС в диапазоне от 180 до 190 уд/мин создаются условия для максимальной мобилизации гликолитического анаэробного обмена. Подобные пульсовые режимы характерны для интервальной тренировки с сокращающимися периодами отдыха.

**Интенсивная тренировочная нагрузка** — мощный стимулятор анаэробного и аэробного энергетического обменов. С ее помощью создаются крайне напряженные условия работы организма, что является незаменимым средством подготовки юных футболистов для перенесения нагрузочных напряжений спортивных соревнований.

Однако дальнейший рост без создания общей функциональной и морфологической основы становится невозможным. Необходимо создать предварительный функциональный резерв, который стал бы своеобразным буфером, смягчающим острое воздействие нагрузок большой интенсивности.

При построении современной системы тренировки необходимо подбирать наиболее рациональное сочетание интенсивных и малоинтенсивных нагрузок в годовом цикле.

Характер чередования тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности определяется задачами определенного периода тренировки.

Изменение характера тренировки снимает психологическую напряженность, создаваемую длительными монотонными тренировками.

Выполнение привычной работы, практически не связанной со спортивной специализацией в течение отно-

сительно короткого времени, создает все условия для выполнения специальной нагрузки. Если обычная соревновательная нагрузка не вызывает у юного футболиста негативной реакции, то контрольная тренировка ему не нужна. В контрастном микроцикле допускаются элементы техники и тактики соревновательного вида упражнений.

**Ударный метод нагрузок** используется преимущественно в период специальной подготовки для создания условий избирательного воздействия на развитие отдельных мышечных групп или физических качеств.

Одним из способов поддержания высокой работоспособности и сохранения спортивной формы при относительно невысоких энергетических тратах на выполнение суммарной тренировочной нагрузки является «**симуляционный**» метод тренировки. Суть его сводится к созданию эффекта объемной тренировки за счет особого порядка выполнения нагрузки. Например, проплавание сначала отрезка в 200 м, затем 110,50 и 25 м. Считается, что максимальная мобилизация функциональных резервов организма на длинных отрезках позволяет спортсмену сохранить тренировочный эффект и при интенсивном проплывании более коротких отрезков.

#### **Волнообразное изменение тренировочных нагрузок.**

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме юного футболиста. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии — она приобретает волнообразный характер. Подобные изменения характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов тренировки.

**В соревновательном периоде ставится задача** достичь спортивной формы и сохранить ее путем поддержания общей и совершенствования специальной подготовленности футболиста.

**Динамика тренировочных нагрузок строится** таким образом, чтобы очередному ответственному соревнованию

предшествовало заблаговременное уменьшение недельного объема нагрузок при сохранении их интенсивности.

**Примерные упражнения различной направленности и дозировка их проведения:**

**Выносливость (общая): Упражнения:**

1. Квадрат 4x2, 15x15 м, два касания

2. -«- 5x2, 1/4 поля, одна касание без обратных передач

3. -«- 6x6, все поле, два-три касания

4. -«- 6x6, 1/2 поля, каждый с каждым

«Большая нагрузка» — 7 серий (I серия — 6'; II — 7'; III — 7,5'; IV — 8'; V — 8,5'; VI — 9'; VII — 10')

«Средняя нагрузка» — 5 серий (I серия — 6'; II — 7'; III — 8'; IV — 9'; V — 10')

«Малая нагрузка» — 3 серии (I серия — 6'; II — 8'; III — 10')

Интенсивность выполнения упражнений — максимальная

Отдых между сериями — 1'—1,5'

**Скоростная и скоростно-силовая выносливость. Упражнения:**

1. Использовать упражнения в беге на 30, 40, 60 м

(совершенствование анаэробно-алактатных механизмов)

«Большая нагрузка» — 7 серий — В каждой серии 6—8 повторений. Общий метраж — 240—300 м

«Средняя нагрузка» — 5 серий — Интенсивность — максимальная

— Пауза отдыха между повторами — 30''60''

— Отдых между сериями — 1'—1,5'

**Скоростно-силовые качества. Упражнения:**

1. Квадрат 4x2; 15x15 м, два касания без обратных передач

2. -«- 5x2; 1/4 поля, одно касание -«-

3. -«- 6x3; 1/2 поля -»- -«-

«Большая нагрузка» — 7 серий (I серия — 10'; II — 9'; III — 8,5'; IV — 8'; V — 7,5'; VI — 7'; VII — 6')

«Средняя нагрузка» — 5 серий (I серия — 10'; II — 9'; III — 8'; IV — 7'; V — 6')

«Малая нагрузка» — 3 серии (I серия — 10'; II — 8'; III — 6')

Интенсивность выполнения упражнений — максимальная  
Интервалы отдыха между сериями — 3'—5'

### **Быстрота. Упражнение:**

1. Бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью 30, 40, 60 м

«Средняя нагрузка» — 5 серий (каждая серия 6—8 повторов, общий метраж 240—300 м)

— интенсивность — максимальная

— паузы отдыха между повторами — 30''—60''

— отдых между сериями — 3'—5'

### **1.5.3. «Стретчинг»**

Физиологическая сущность «стретчинга» сводится к повышению эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок.

Доказано, что в процессе удлинения мышечных волокон существенно повышается кровоснабжение ткани, что соответственно сопровождается улучшением обменных процессов, обогащению мышц кислородом и т.п.

Сократительная способность предварительно растянутой мышцы существенно повышается, что позволяет рекомендовать занятия «стретчингом» перед выполнением интенсивной скоростной работой

«Стретчинг» является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после больших нагрузок, для этого следует выполнить 7—8 упр. для группы мышц наиболее уставших.

Механические мышечные воздействия на сосуды при выполнении «стретчинга» являются дополнительным мощным механизмом их расширения. Тем самым мышечный кровоток еще более повышается, а процесс реабилитации ускоряется.

#### **Методика выполнения:**

1. Выполнению комплекса должна предшествовать кратковременная разминка, в том числе прыжковые упражнения, наклоны в разные стороны.

2. Необходима максимальная концентрация внимания на нагружаемую группу мышц. Обязательное статическое растягивание (риск получить травму меньше). Первые две недели продолжительность отдельного упражнения должна быть 10"–15", В дальнейшем — может быть 20"–30". Отдельные упражнения повторяются 2–3 раза. Пауза между повторениями — 2"–7".

Рекомендуется ежедневное выполнение упражнений.  
Упражнения должны выполняться правильно и точно.



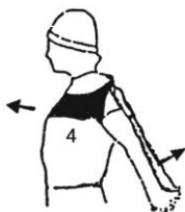
10 вращений вправо  
10 вращений влево



10 секунд влево,  
10 секунд вправо



10 секунд вперед



15 секунд назад



15 секунд



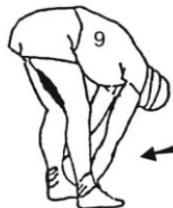
10 секунд влево,  
10 секунд вправо



20 секунд лев.,  
20 секунд прав.



30 секунд



20 секунд



20 вращений пр.  
ногой



20 вращений лев.  
ногой



20 секунд



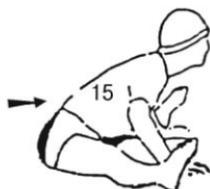
30 секунд



30 секунд выпад  
прав., 30 секунд  
выпад лев.



10 секунд лев.,  
10 секунд прав.



30 секунд



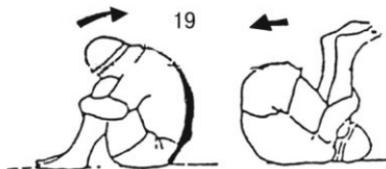
30 секунд лев.,  
30 секунд прав.



30 секунд лев.,  
30 секунд прав.



30 секунд лев.,  
30 секунд прав.



8–10 перекатов

## 1.6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1.6.1. Техническая подготовка (13—14 лет). Формирование двигательного навыка

На этапе «Углубленной специализации» в первые два года занятий, обучаемый должен овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач предлагаемого класса, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных условиях.

Основной целью предыдущего этапа обучения являлось формирование двигательного умения, т.е. получение такого уровня владения двигательным действием, который отличается от предыдущего уровня подробным, сознательным контролем за действием во всех деталях целостного действия.

Однако отмечалось, что выполнение действий еще отличаются невысокой скоростью, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действиям сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.

Таким образом, к этому этапу юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо напомнить некоторые позиции теории развития движений.

Двигательные задачи в спортивных играх отличаются нестандартностью смысла и условий, в связи с чем содержание основы и деталей действия может диалектически меняться, причудливо переплетаясь в зависимости от ситуации и установки действия.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание обучаемого фиксируется либо на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда на основе двигательного действия, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения первоначально будет то, что иногда называют «грубым умением».

Вот теперь на новом этапе (с 13 лет) следует уточнять детали, которые определяются в каждом отдельном случае

индивидуальными особенностями обучаемого. Вообще же, в большинстве случаев осознанное усвоение основы сопровождается подсознательным формированием деталей.

Напомним, что традиционные схемы обучения двигательным действиям основаны на показе, на зрительном восприятии действия, дополняемом разъяснением, проговариванием и т.п.

В этом случае основой обучения является подражание, копирование внешней формы движения, что в итоге приводит к подчинению динамической структуры требованиям кинематики, т.е. к искажению рациональной структуры движения. При таком подходе обучаемый способен формально овладеть материалом, т.е. выполнить действие, весьма похожее на образец, однако эта внешняя похожесть практически исключает оптимизацию действия по динамическим характеристикам.

Необходимо помнить, что кинематические характеристики двигательного действия лучших футболистов не могут быть эталоном для обучаемого, имеющего иные показатели телосложения и физического развития.

Заученные позы и положения со временем приходят в противоречие с продолжающимися развиваться физическими качествами и становятся тормозом дальнейшего прогресса спортсмена.

**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: тренер же объясняет ощущения усилий и подсказывает пути выхода на эти ощущения. Показ, помощь тренера выполняют воспитательную функцию, помогая обучаемому разобраться в ощущениях исполняемого действия. Т.е. футболист сам должен найти свое движение и оно будет для него идеальным.

Критерий оптимальности, по которым обучаемый оценивает и регулирует движения, — это ощущения его динамики. Описание образа оптимальной динамики изучаемого действия, т.е. того, что должен почувствовать обучаемый при правильном исполнении — существенное условие формирования образа предмета усвоения в сознании обучаемого.

Описание ощущений динамики двигательного действия должно быть выполнено в терминах, доступных пониманию обучаемого, и включать указание на объект концентрации внимания и образ ощущения, которое, должно возникнуть в случае правильного выполнения.

В традиционном обучении необходимо некоторое число проб, прежде чем, устранив ошибки, обучаемый найдет правильное решение. Метод «проб» и «ошибок» может затянуть обучение на долгие годы, а иногда учебную задачу так и не удастся решить. Чтобы свести к минимуму время поиска оптимального варианта двигательного действия, следует описать условия, необходимые и достаточные для правильного выполнения действия. Эти условия, указывающие частные объекты, на которых обучаемый должен сконцентрировать внимание, называют **«основным опорными точкам»** (ООТ). Описывая «ООТ» как элемент техники двигательного действия, указывают объект концентрации внимания, т.е. часть тела, сустав, звено двигательного аппарата, и разъясняют ощущения, возникающие при правильном исполнении.

Если изучаемое действие имеет сложную структуру, то его для освоения следует расчленить на части, которые изучают по отдельности.

Согласно теории управления усвоением знаний каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректирующей.

**Ориентировочная часть** выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть

**Параллельно с исполнением осуществляется контроль:** результаты действия сопоставляются с заданием программы и оценивается продвижение к цели.

**Обучение наиболее эффективно,** если тренер управляет формированием ориентировочной части, основы действия.

**Непосредственное овладение двигательным действием** начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения. Знание это формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего показ

комментария. Тренер должен обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия — **«основные опорные точки» (ООТ)**, а их совокупность, составляющую программу действия, называют **«ориентировочной основой действия» (ООД)**.

Если тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, предлагая учащемуся ее оптимальный вариант или указывая путь поиска основных опорных точек, то сроки формирования «ООД» сокращаются в десятки раз и соответственно **сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве**.

Задача решается, когда обучаемый наполняет словесную формулу нужных ощущений, предложенную тренером, собственными кинестизическими ощущениями, когда абстрактное понятие наполняется конкретными образами элементов реального действия, т.е. «материализуется». С этой целью тренер предлагает выполнять специальные подводящие упражнения, регламентирующие действие по определенным характеристикам, позволяющие выделить нужные ощущения из общего потока ощущений и осознать их. **Осознание обеспечивается произнесением словесных формул**, указывающих, что именно следует прочувствовать в постепенно исполняющихся осознанными ощущениями действиях.

Действие выполняется замедленно (из-за необходимости подробного сознательного контроля действия по всем основным опорным точкам и неизбежных на первых порах коррекций элементов действия), и результат его, хотя и удовлетворительный, пока что не стабилен из-за недостаточной точности отдельных операций. **Обучаемый должен проговаривать вслух всю схему ориентировочной основы действия**. Это помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля, не пропуская ни одной из основных опорных точек.

На этом этапе закладываются условия для перехода к следующему этапу усвоения действия, для чего материальная форма действия с самого начала сочетается с громким проговариванием смысла выполняемых операций.

**Юный футболист должен** осознанно выполнять все операции и действия учебно-тренировочной деятельности:

- ориентироваться в задании;
- выделять (на основании указаний тренера) смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- иногда (в соответствии с формой организации тренировки) самостоятельно оценивать качество усвоения материала и переходить к изучению следующей его дозы.

**Многократное проговаривание вслух** задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогает юному футболисту осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть им быстро и безошибочно.

**Усилия тренера должны быть направлены** не только на постановку движения технического приема, но и обязательно на руководство формированием двигательного действия, включая качество коррекции.

**Перед попыткой** юный футболист проговаривает вслух схему целостного действия и начинает выполнять изучаемое действие в его обычном варианте, без материальных регуляторов движения, но если это возможно, со сниженной скоростью, позволяющей контролировать и корректировать действие по ходу его осуществления.

**По мере повторения** словесные формулы сливаются с реальными ощущениями движений и **формируется словесно-двигательный образ действия** в отдельной детали целостного действия.

Проговаривание вслух целостного действия и формул возникающих ощущений должно сопровождать каждую попытку.

Сочетание мысленного и реального выполнения изучаемого двигательного действия способствует повышению точности последнего.

**После завершения действия** футболист вслух рассказывает об ощущениях, сопровождавших действие во всех отдельных деталях целостного действия, оценивая при этом их соответствие заданному образу, сформировавшемуся в результате работы на предшествующем этапе.

При этом внимание футболиста постепенно фиксируется на ощущениях правильного действия, он должен

запоминать эти ощущения и выполнять действия **ориентируясь на ощущения усилий, как на основной показатель качества.**

Такие серии повторяют до получения устойчивого результата необходимой степени точности по всем отдельным элементам целостного действия.

Если в состав двигательного действия (технического приема) входят сложные операции, предъявляющие высокие требования к уровню подготовленности футболистов делающие недоступным целостное освоение действия, то избирают **путь расчлененного освоения.**

После того как отработаны все отдельные элементы целостного действия и сами действия в целом относительно стабилизировались, следует предложить футболисту выполнить действие при некотором изменении условий двигательной задачи (не меняющем ее существа), т.е. **выполнить действие (прием) в усложненных условиях.**

В связи с этим необходимым следует считать уровень развития физических качеств, позволяющий решать двигательную задачу в обусловлено усложненных ситуациях.

Необходимо формировать способность регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с конкретными изменениями условий выполнения действия. Методом решения этой задачи обучения является упражнение в точности выполнения двигательной задачи (например, передача мяча на далекое и близкое расстояние).

В тех случаях, когда за основу двигательного действия принимают закономерности его динамики, следует **акцентировать внимание обучаемого на усвоение рациональных усилий.** В этом случае, обучаемый не копирует позы образца, а ищет усилие, характерное для правильного исполнения. В результате поиска формируется двигательное действие, вполне отвечающее требованиям организации усилий и в этом аспекте вполне совпадающее с мастерским, эталонным вариантом. При этом пространственные характеристики формирующегося действия будут отличаться от образцовых, но будут вначале соответствовать особенностям телосложения и физическим качествам каждого отдельно ученика.

После того, как юный футболист усвоил основу (правила и последовательность построения двигательного действия), следует уточнять детали, которые определяются в каждом отдельном случае индивидуальными особенностями обучаемого.

**Обработка отдельной детали целостного действия** сопровождается проговариванием формулы ощущения правильного действия.

Универсальным методом оптимизации усвоения учебного материала можно считать **корректирующее воздействие тренера**. Эти действия особенно эффективны, когда они индивидуализированы.

Корректирующие действия реализуются в ряде методических приемов:

1. Словесным указанием. Лучше всего указывать направление поиска, но не давать готового решения.

2. При непосредственной физической помощи не следует работать вместо обучаемого, надо лишь стимулировать его усилия и помочь скоординировать их.

Юному футболисту надо показать не только конкретный, изучаемый в данный момент способ решения двигательной задачи, но помочь выделить, осознать и усвоить закономерности решения задач данного класса.

Если они усвоены, то футболист способен варьировать действие. Приспосабливая его элементы к различным нюансам условий и добиваясь желаемого эффекта в разных ситуациях.

Эта способность позволяет решать двигательную задачу не только при изменениях внешних условий, но и при различных колебаниях внутреннего состояния исполнителя (утомления).

**Нельзя** учить выполнять двигательные действия сразу на предельной скорости. Обучение на полной скорости не позволяет вносить необходимые сенсорные коррекции, обучаемый не может оценить действие и переключить внимание на очередные отдельные детали цельного действия, поскольку информация о качестве действия не успевает пройти по кольцу обратной связи.

В связи с необходимостью подробного, осознанного контроля действие выполняется замедленно, а иногда и

без должной легкости, что закономерно для данного этапа усвоения и не квалифицируется как ошибка.

Обучаемый показывающий хорошее владение мячом при выполнении упражнений на оценку не может обрабатывать мяч в условиях официальной игры — в подобных случаях усвоение действия чаще всего доведено до уровня умения.

**Действие, не доведенное до уровня навыка, теряет эффективность.**

### **1.6.2. Техническая подготовка (15 лет). Закрепление двигательного навыка**

**На заключительной стадии этого периода (15 лет)** действие может выполняться с пропуском речевого обозначения отдельных операций, хотя эти операции контролируются сознанием. В этом случае операции не пропускаются, а выполняются в форме «внутренней речи про себя».

Когда юный футболист перестает проговаривать вслух схему целостного действия, его внимание постепенно концентрируется только на тех деталях, которые по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных деталях целостного действия контролируются автоматизировано, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Внимание футболиста может быть переключено на предстоящие операции действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию сбивающих факторов.

На этом этапе, наблюдая и оценивая возможности юных футболистов, оценивая степень усвоения предложенного материала, можно рекомендовать после первых 8—15 тренировок **разделять занимающихся на две группы — сильнейшую и слабейшую**, что позволит гораздо продуктивнее вести обучение. При этом тренер может в ходе обучения многократно переводить занимающихся из одной группы в другую, стараясь не задеть при этом болезненного мальчишеского самолюбия. Ребятам с высоким уровнем развития, как в физическом, так и в техническом плане для их дальнейшего совершенствования должна предоставляться возможность заниматься в более высокой по классу группе.

К началу обучения не третьем году этапа углубленной специализации (15 лет) — обучаемый уже сформировал ориентировочную основу двигательного действия в развернутом виде, осознанную во всех основных опорных точках. Это обеспечивает точность действия, но из-за контроля сознания быстрота действия относительно невысока.

В дальнейшем, в процессе усвоения двигательного действия, с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более прочно.

Внимание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия. Быстрота действия увеличивается, повышается стабильность результата и устойчивость к действию сбивающих факторов. Основная структура действия не нарушается даже при длительных перерывах. Умение превращаться в навык.

**Двигательный навык** — это такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основным опорным точкам (действие выполняется автоматизировано), высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

**Первая отличительная особенность двигательного навыка** — автоматизированный характер как отдельных операций, так и действия в целом.

Автоматизированность (освоенность) двигательного действия оценивается по точности, стабильности и обобщенности при переключении внимания обучаемого на решение сопутствующих задач: умственных — ориентировочных и двигательных — исполнительных и корректировочных.

**Вторая особенность** — высокая быстрота действия, обеспечиваемая, в частности, совершенной координацией работы мышц, отсутствием закрепощения, легкостью и слаженностью двигательного действия.

**Третья особенность** — стабильность результата действия.

Для того чтобы добиться необходимой автоматизации действия и повысить его быстроту, ученику начиная с

этого периода разрешают **не проговаривать вслух речевую формулу ориентировочной основы действия (ООД)**. По мере совершенствования двигательного действия все большее количество основных опорных точек (ООТ), переходит под управление подсознания, а действие автоматизируется. Одновременно происходит формирование действия в форме внутренней речи.

В отличие от предыдущего этапа обучения (13—14 лет), **на этом этапе (15 лет) действие выполняется без предварительного громкого проговаривания** схемы ООД и не высокой (оптимальной для решения двигательной задачи) скорости.

Наряду с методами стандартного повторного упражнения широко применяются методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки формирования обобщенного, вариативного действия. **Эту задачу решают с помощью различных методических приемов:**

- изменяют внешние условия действия;
- целенаправленно меняют внутреннее состояние учащегося (варьируют степень его утомления, переключают внимание, вводят различные помехи эмоционального характера и др.);
- используют правило от «легкого к трудному» в нескольких методических, приемах:

**Первый** — ступенчатое увеличение быстроты действия. Обучаемый выполняет серию попыток на относительно невысокой скорости. После того как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается, и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток.

**Второй прием** — ступенчатое повышение точности действия. Подход такой же, как и в первом приеме, но изменяемым параметром является не быстрота, а требования к точности действия.

**Третий прием** — увеличение размеров поля распределения внимания для целесообразной коррекции действия в изменяющихся внешних условиях. Этот прием характерен для подготовки к деятельности, основанной на взаимности и противодействиях в их различных сочетаниях, протекающей в быстро меняющихся условиях.

Основные методы формирования и закрепления навыка сочетаются с **дополнительными:** объяснениями, демон-

стрированием, непосредственной физической помощью и срочной информацией о качестве выполняемого действия, т.е. со всеми теми методами, которые применялись при решении задач обучения на предшествующих этапах.

Когда решение двигательной задачи невозможно на нужном уровне эффективности из-за устойчивых отклонений от требуемой техники, то возникает необходимость перестройки двигательного навыка.

Уверенная, надежная **перестройка двигательного навыка** возможна только в том случае, когда объектом воздействия является не исполнительная, а ориентировочная часть действия.

Основа успешной перестройки закладывается тогда, когда обучаемый уловит различия в ощущениях правильного и неправильного вариантов и сможет словесно описать эти различия.

После этого предлагают последовательно выполнять серии упражнений, в которых ошибочный и правильный варианты действия чередуются вначале поровну, а затем со все большим преобладанием исправленного варианта. После того как образуется новое умение, можно предложить выполнять только исправленный вариант без речевого сопровождения

Как правило сопоставление старого и нового вариантов и осознанное блокирование старого позволяет сформировать надежное действие в исправленном виде.

Нельзя обойти явление, известное под названием **«перенос навыка»**. Новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех случаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал.

Операция извлечения из памяти нужных элементов диктуется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия.

С образованием динамического стереотипа и автоматизацией способов выполнения действий создается очень ценная возможность во время выполнения одного движения осуществить внутреннюю подготовку к следующим движениям.

Чем богаче у занимающихся запас умений, таких как, например, умение произвольно расслаблять мышцы, це-

лесообразно реагировать на нарушенное равновесие, соразмерять свои движения по направлению, амплитуде, скорости и т.п., тем скорее и легче по принципу переноса осваивается тот навык, выполнение которого связано с этими умениями.

Когда же в процессе обучения возникает опасение интерференции (**отрицательного переноса**) навыков, могут быть приняты некоторые меры для ее предотвращения или известного снижения ее отрицательного влияния.

При этом рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

1. Переходить к формированию новых навыков только после прочного закрепления ранее сформулированных.

2. Заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим и совпадающим и что их отличает.

3. В некоторых случаях следовать правилу «от простого к сложному через еще более сложное».

4. Если интерферируют отдельные элементы навыков, вычленив их и закрепить правильные приемы выполнения отдельно путем упражнения.

5. При переучивании неверно усвоенного движения полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка.

Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических трат как за счет совершенствования координации работы мышц, так и за счет увеличения доли участия так называемых пассивных сил (инерции, тяжести) в осуществлении двигательного действия. Это создает предпосылки для увеличения скорости действия и его свободы.

Когда обучаемый юный футболист перестает проговаривать вслух схему целостного действия, его внимание постепенно концентрируется только на тех деталях целостного действия, которые, по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных деталях целостного действия контролируются автоматизированно, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Вни-

мание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию сбивающих факторов.

Формирование навыка осуществляется не только в стандартных, но и в вариативно изменяемых условиях.

В футболе важное значение имеет способность применять знакомые приемы в необычных ситуациях.

Замечено, что двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировки, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования, игры, во внезапно и быстро изменяющихся ситуациях. Такие навыки называют стабилизированными в противоположность вариативным, пригодным в условиях состязания.

**Обобщенный навык формируется** в том случае, когда с самого начала обучения перед футболистом стоит задача: выполнять действие в разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха. В этом случае в процессе обучения формируется навык выделения условий успешного действия в разнообразных ситуациях, которое усваивается в обобщенном виде, позволяющем легко находить частные случаи решения двигательных задач.

Задачи закрепления и совершенствования навыков и на этом этапе решаются вначале посредством проведения тренировки в оптимальных, более или менее постоянных условиях, а затем посредством выполнения разученного действия в системе других действий и в различных условиях.

На этом этапе, после приобретения специальных двигательных навыков, возникает необходимость закрепления их в условиях быстрой ориентации во времени и пространстве, поскольку двигательная деятельность футболиста разнообразна и сложна. В игре на обработку мяча, острую передачу или удар по воротам предоставляются считанные секунды, а порой и мгновения. Поэтому важно, чтобы по мере усвоения материала по технике футбола закладывались и **основы ориентирования**. Оно воспитывается с помощью зрительных сигналов, поступающих к футболисту от тренера или партнера. В зависимости от сигнала надо выполнять определенное действие.

### **Простейший пример:**

#### **Упражнение выполняется в парах.**

Один направляет мяч партнеру и когда мяч докатывается до второго партнера, первый делает движение в какую-либо сторону, второй принимает мяч с выведением его в сторону, удобную для того, чтобы вторым касанием передать мяч обратно.

В этом упражнении имеет место переключение внимания. Усложнение упражнения достигается увеличением силы паса, выполнением обратного паса одним касанием.

С 15 лет главной задачей обучения является приближение техники занимающихся к технике игры взрослых игроков. Занятия носят, в основном, тренировочный характер (т.е. повторению уделяется больше времени, чем обучению).

Вот что говорит один, из величайших футболистов и тренеров, голландский специалист Йохан Круифф о значении техники в футболе:

«Футбол основывается на двух принципах. Первый: когда ты владеешь мячом, то должен уметь бить по нему и делать точную передачу. Второй: если ты получаешь мяч, то должен обладать способностью его контролировать. Если ты его не контролируешь, то не можешь отпасовать партнеру.

Мяч может попасть к тебе прямо в ноги, на средней высоте на уровне груди или в голову. Поэтому необходимо так отработать технику, чтобы уметь контролировать его наиболее эффективным способом, в соответствии со специфическими обстоятельствами, возникающими по ходу игры. Таким образом, имея в своем распоряжении все необходимые «инструменты», футболист сможет принять наилучшее решение в зависимости от ситуации, в которой он оказался в том или ином моменте матча.

Если по разным причинам ты не можешь контролировать мяч, который тебе направляется, в определенное место или на ход, ты не сумеешь развить свои действия должным образом. От этого расстроится коллективная игра команды.

Темп, контроль мяча, то как ты его пасуешь, выбор позиции, навесы... все это решающие факторы, и для того,

чтобы выполнение данных действий было успешным, **требуется достаточный уровень технической подготовленности».**

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимание принципов техники владения мячом и тренировки.

В работе над техникой необходимо учитывать:

1. быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
2. заранее выбрать прием обработки мяча;
3. в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчается прием);
4. расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов **занимающиеся совершенствуются:**

— в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и в разных направлениях;

— в остановках мяча с переводами;

— в ведении мяча разными способами;

— в обманных движениях;

— в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

— во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Все более складываются основы индивидуального мастерства. Важными качествами в этом возрасте являются не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил, умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах футбольных правил.

Все чаще и решительнее необходимо осуществлять переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. Теперь можно требовать выполнение точных ударов на дальность и силу в игровых условиях.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования спортивной техники наблюдаются относительно

небольшие изменения в двигательных действиях, что не требует существенной перестройки двигательных навыков и умений. При совершенствовании в спортивной технике нежелательны длительные перерывы в занятиях. Движения не превращенные в навык, довольно быстро утрачиваются. Поэтому способность правильно выполнять изучаемый технический прием необходимо постоянно закреплять для дальнейшего совершенствования. Этого можно добиться при многократном повторении усвоенного технического приема в нескольких занятиях подряд.

Этот этап будет проходить тем успешнее, чем лучше будут устраняться ошибки, допускаемые юными футболистами. Трудность установления причины ошибки состоит в том, что одно и то же неправильно выполненное движение может быть вызвано различными причинами. Как бы опытен ни был тренер, определять причины ошибок следует совместно с футболистом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

К этому времени уже сложились основы индивидуально-го мастерства и конечно индивидуальную технику необходимо совершенствовать, а для этого выполнять технические приемы юноши должны в условиях максимально приближенных к игре, при активном сопротивлении партнера.

Помимо всего вышесказанного, необходимо помнить, что существует неравномерность многолетней динамики спортивных результатов.

Вот как это описывает группа авторов в научно-методическом пособии «Искусство подготовки высококлассных футболистов» (Издательство Советский спорт, 2006 г., Москва): «Темпы прироста спортивных результатов то возрастают, то падают. Причем, замечено, что у талантливых спортсменов темпы прироста значительно возрастают через два года на третий («трехгодичный цикл активности»).

В первые несколько лет специализации результаты у талантливых ребят растут бурно, иногда без видимой ритмичности за счет физической, специальной подготовки и овладения техникой движений. Затем при выходе на заметно высокий результат, начинают ритмично, скачкообразно изменяться.

В зависимости от индивидуальных особенностей динамика может быть такой:

- сначала значительный прирост результата;
- следующий год прирост, но менее выраженный;
- затем спад, ухудшение результата или его стабилизация;
- снова скачок показателей.

Оказалось, что у мужчин, через два года на третий снижается иммунитет, ухудшается жизнестойкость организма. В связи с этим, можно определить три группы:

- в одной группе результаты скачкообразно увеличивались в 15, 18, 21, 23, 27 лет;
- в другой -«- в 16, 19,22,25,28 лет;
- в третьей (наименее многочисленной) в 17, 20, 23, 26, 29 лет.

Поэтому, вероятность прогнозирования года очередного подъема результатов можно по приростам показателей специальных тестов, кроме того, если футболист родился в конце осени или начале зимы, то вероятно, его «пик результатов» будет в 18 лет, если родился весной или летом, то в 19 лет.

В промежуточные периоды падения активности максимальные нагрузки и объемы тренировочной работы увеличивать не следует, а тренировки сопровождать контролем за переносимостью нагрузки и восстановлением после нее».

**Планируя учебно-тренировочные занятия, тренер должен помнить:** функциональные возможности юных футболистов имеют индивидуальные особенности. Выявление этих особенностей позволяет индивидуализировать подготовку. Индивидуализация подготовки игрока должна планироваться в соответствии с общими закономерностями этого процесса и проводиться как в ходе общегрупповых, так и в ходе индивидуальных занятий.

Индивидуализация подготовки позволяет дифференцировать задания, уточнять структуру выполнения отдельных приемов владения мячом, усиливать тактические действия, регулировать нагрузку, подбирать необходимые средства и методы педагогического воздействия.

Особую роль учет индивидуальных отличий играет на этапе спортивного совершенствования, когда футболисты

много времени в тренировках отводят шлифовке наиболее полюбившихся им движений (с мячом и без него):

а) При выполнении технических приемов и в тренировке и в игре следует всячески поощрять и требовать маскировки своих истинных намерений.

б) Остановку мяча в движении надо осуществлять с предшествующим обманным движением.

в) Обводку соперника производить с помощью предварительного финта.

г) Необходимо развивать умение давать «скрытый пас», т.е. маскировать истинные намерения.

д) Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом, держа его под дальней от соперника ногой. Вовремя подготовиться к толчку плечом, выполняемым соперником, сохраняя при этом возможность выполнить нужное технико-тактическое действие.

е) Не должно быть приема мяча на месте. Все больше и больше необходимо тренировать прием мяча в движении, причем, первым же касанием переводить мяч в необходимую сторону, без последующей обработки.

ж) Необходимо развивать умение отобрать мяч у соперника в единоборстве как на земле, так и в воздухе.

з) Необходимо обращать внимание на выполнение ранее изученных приемов только в движении.

и) Следует обращать максимум внимания на исправление ошибок, ввиду того, что ошибки, приобретенные на этом этапе, трудно исправимы, а подчас и вовсе не исправимы.

В конце тренировки по освоению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения.

Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам в зависимости от подготовленности занимающихся и задач тренировки

Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема.

### 1.6.3. Принципы обучения

Цели и задачи обучения становятся достижимыми, если процесс осуществляется в соответствии с законами дидактики, известными под названием «дидактические принципы» и определяющими ход обучения в целом, во всех его частях и на всех этапах.

Частично, дидактические принципы были раскрыты на первом этапе обучения (8—10 лет), но есть смысл коснуться их в более широком плане, да и некоторые из них не были упомянуты. В российской педагогике принята такая система дидактических принципов:

1. научность обучения;
2. доступность обучения;
3. систематичность обучения;
4. сознательность и активность обучаемого при ведущей роли преподавателя;
5. наглядность обучения;
6. прочность обучения;
7. коллективность обучения в единстве с индивидуальным подходом к обучаемому;
8. связь обучения с практикой.

#### 1. Принцип научности

Организованное обучение отличается от стихийного, прежде всего научностью. Это значит, что изучаемый материал — результат научного познания; что преподавание построено на научно обоснованной методике, и организация учения направляется тренером, знающим законы усвоения учебного материала.

Реализация принципа научности обучения требует выполнения ряда условий.

Изучаемые двигательные действия должны восприниматься учащимся в их подлинном, неискаженном виде.

Обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями деятельности. Если двигательная задача требует проявления максимальных усилий, то осваивать в первую очередь следует динамическую структуру дей-

ствия, поскольку именно она определяет его эффективность.

Изучая двигательные действия, следует воспринимать их не как нечто раз и навсегда утвердившееся, а в их развитии и совершенствовании.

Если усвоены закономерности решения класса задач, то ученик способен варьировать действие, приспособлявая его элементы к различным нюансам условий и добиваясь желаемого эффекта в разных ситуациях. Эта способность позволяет решать двигательную задачу не только при изменениях внешних условий, но и при различных колебаниях внутреннего состояния исполнителя, например, в состоянии утомления, а в перспективе — при повышении уровня развития физических качеств.

## 2. Принцип доступности

При прочих равных условиях материал будет усвоен только в том случае, если он доступен ученику. Этот принцип требует соответствия материала, а так же средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям обучаемых, их образовательной подготовленности и умственному развитию. Следует сказать и о необходимости учета индивидуальных особенностей развития и подготовленности обучаемых.

**Физическая подготовленность** обучаемых должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.

Для того чтобы двигательное действие смогли усвоить все обучаемые необходимо планировать период предварительной физической подготовки, в течение которого обеспечивается необходимый минимум готовности.

**Двигательная подготовленность** обучаемых должна соответствовать особенностям изучаемого действия, специфике решаемой двигательной задачи.

В основе успеха при освоении двигательных действий лежит развитое мышечное чувство, проявляющееся в способности соразмерять движения с требованиями условий двигательной задачи и конкретной ситуации действия.

Обучаемые должны научиться управлять своими движениями, дозируя величину, направление, длительность усилий. Мышечное чувство совершенствуется особенно

успешно, когда ученик, выполняя задание, сосредотачивает внимание на восприятии усилий.

Обучаемый должен разобраться в логике изучаемого двигательного действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения.

Часто попытки выполнить действие неудачны именно потому, что исполнитель не понимает, от чего зависит успех, что является главным и чем второстепенные элементы связаны с главными условиями успеха.

**Психическая подготовленность** обучаемого должна соответствовать специфике изучаемого двигательного действия.

Даже хорошо тренированный человек не способен одновременно контролировать более трех элементов двигательного действия в стадии его освоения. Поэтому в тех случаях, когда количество объектов, подлежащих одновременному контролю сознания, превышает возможности обучаемого, двигательное действие изучают по частям, соединяя изученные операции по мере их освоения.

Незнакомая информация (например, анализ мышечных ощущений) требует в несколько раз больше времени на восприятие и осознание, чем знакомое. По мере привыкания к характерной информации скорость ее восприятия может увеличиться во много раз: новичок должен получать информацию со скоростью, позволяющей фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду, а опытный, специально обученный спортсмен способен различать и оценивать движения в интервалах времени до 0,01 сек.

Очень часто от обучаемого требуется определенная смелость и решительность. Некоторые двигательные действия чреваты опасностью ушиба или более серьезной травмы. Это становится причиной появления защитного рефлекса — движения становятся скованными, замедленными, а иногда вообще прекращаются. Чтобы опасное действие стало доступным, необходимо в первую очередь свести к минимуму возможность неудачного исполнения. Тренер обеспечивает необходимую помощь и страховку, применяя различные приспособления и приемы. Смелость и решительность ученика повышаются, если он

овладевает приемами самостраховки, доводя их до уровня навыка.

Основная форма сообщения новых знаний любому контингенту обучаемых — слово, сочетаемое с показом изучаемого двигательного действия. Однако соотношение демонстрации и комментария существенно отличаются при работе с обучаемыми различных возрастов, поскольку восприятие в зрительной и словесной формах имеет возрастные различия.

В старших группах учащийся стремится к обобщениям, их интересуют не только факты, но и объяснения фактов. Они способны мыслить отвлеченно, абстрактными понятиями и обобщенными категориями. Поэтому меняются акценты при показе: подчеркивается не только конкретное, присущее данному двигательному действию, но и закономерности, на которых оно строится, общие для всех вариантов действий данного класса.

### **3. Принцип систематичности**

Систематичность (последовательность и регулярность) обучения наиболее наглядно реализуется в планировании учебного процесса.

При планировании последовательности учебного процесса рекомендуют придерживаться некоторых дидактических правил.

Первое из них — **«от известного к неизвестному»**. Оно обосновывается положением психологической теории ассоцианизма о том, что вообще все сложные психические процессы, включая познавательные, основаны на ощущениях и их следах. В свете этих положений новые знания, действия, понятия могут формироваться только при наличии достаточных ощущений, представлений, знаний, наполненных прошлым опытом и служащих основой для необходимых ассоциаций.

Второе дидактическое правило — **«от легкого к трудному, от простого к сложному»**. Это правило основывается, во-первых, на тактике обучения «от известного к неизвестному», во-вторых, — на необходимости решать учебные задачи методом «проб и ошибок» при освоении двигательных действий.

Правило **«от знания к навыку»** требует обосновывать обучение знанием смысла и условий двигательной задачи, а так же особенностей способа ее решения и приемов учебной работы. Эти знания служат основой для формирования представлений вначале о каждой основной опорной точке (ООТ), а затем об операциях и действиях в целом.

Эта задача решается последовательной обработкой элементов действия, а затем и действия в целом вначале в материальной форме (подводящие упражнения), затем во внешнеречевой (с проговариванием схемы ориентировочной основы действия) — при этом формируется умение, и наконец, во внутреннеречевой — при этом формируется навык. Если обучение построено в соответствии с этим правилом, то обучаемый может усвоить материал без ошибок и в кратчайший срок.

Не будучи обработанными в материальной и громкоречевой формах, элементы действия с самого начала формируются на уровне подсознательного управления, автоматизируются неосознанными, что затрудняет управление действием при изменениях ситуации и определяет косность, отсутствие пластичности действия.

Правило **«от основы к деталям»** требует начинать обучение с освоения основы действия.

После того, как обучаемый освоил динамическую основу двигательного действия, переходят к уточнению пространственных характеристик, т.е. к отработке деталей действия.

Правило **«от частного к общему»** требует начать обучение двигательному действию в относительно стандартных условиях, способствующих быстрому формированию знаний, представлений и умений решать двигательную задачу в ее конкретном варианте. Двигательное умение сформированное в стандартных условиях служит базой для выработки умения добиваться стандартного результата в изменяющихся условиях, так называемого вариативного умения. Для этого обучаемым предлагают решить двигательную задачу, вводя в ее условия различные изменения (не меняющие существа задачи). Обучаемые должны самостоятельно выделить условия, определяющие успешность действий во всех вариантах и не зависящие от вводимых изменений.

Правило «от обобщенного к частному» требует изучения относительно сложного элемента, который, являясь базовым, профилирующим, позволяет в дальнейшем быстро овладеть любым элементом, принадлежащим к данному семейству двигательных действий.

Замечено, что двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировочного урока часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования во внезапно и быстро меняющихся ситуациях. Такие навыки называют стабилизированными в противоположность вариативным, пригодным в условиях состязания.

Обобщенный навык формируется в том случае, когда с самого начала обучения перед обучаемым стоит задача: выполнять действие в разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха (т.е. общие для всех вариантов особенности действия).

В этом случае в процессе обучения формируется навык выделения условий успешного действия в разнообразных ситуациях, которое усваивается в обобщенном виде, позволяющем легко находить частные случаи решения двигательных задач.

#### **4. Принцип сознательности и активности обучаемого**

Обучение немислимо без сознательной и активной деятельности учащегося.

**Первое требование реализации этого принципа** — обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для успешного решения задач обучения необходимо специально формировать систему потребностей, мотивов и целей ученика.

Известно, что естественная потребность детей и подростков в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия. У большинства из них интерес к движению высок, если этого рода деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы.

Причина — в различии целей обучаемого (получить удовольствие от движений) и тренера (передать ученику

запланированную дозу учебного материала в эмоционально явно более бедной ситуации урока).

Несовпадение целей и мотивов участников процесса обучения снижает эффективность усвоения учебного материала.

Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности учителя и ученика, следует активно формировать мотивацию последнего.

**Второе требование реализации принципа** — ученик должен осознанно выполнять все операции и действия учебной деятельности:

- ориентироваться в учебном задании;
- выделять (на основании указаний тренера) смысл и условия решения задачи;
- решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- самостоятельно оценивать количество усвоения материала и переходить к изучению следующей ступени.

Многократное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогают обучаемому осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть действием быстро и безошибочно.

Учение предполагает единство сознательности и активности обучаемого, поскольку сознательность без активности есть созерцательность. А активность без сознательности — хаос, суета.

Правда, в процессе физического воспитания учение требует не только стимулирования, но иногда и ограничения двигательной активности занимающихся. Когда необходимо формировать или уточнять представления об изучаемых двигательных действиях, анализировать очередную попытку, вносить коррективы в ту или иную операцию, излишняя двигательная активность затрудняет анализ ситуации и выработку решений, что существенно замедляет усвоение материала.

**Третье требование принципа сознательности и активности обучаемого** — активно формировать и регулировать мотивы учения.

Активность обучаемого определяется внутренними и внешними факторами. Внутренние факторы — это мотивы учения.

У детей 5—7 лет ведущими являются эмоциональные мотивы, они преобладают над познавательными.

У младших школьников преобладают мотивы, связанные с потребностью в движении.

У старших школьников — с потребностью познания, стремлением к укреплению здоровья.

У взрослых мотивацию определяет забота об укреплении здоровья, повышении работоспособности, стремлении к доминированию, совершенствованию.

Чтобы обеспечить всеобщую активность на занятиях, следует выполнить по меньшей мере два требования:

**Первое:** — обеспечить доступность учебного задания для каждого обучаемого. Сложность задания является активизирующим фактором. Легкие и невыполнимые задания снижают активность обучаемого, оптимально трудные — стимулируют. Чем сложнее упражнение, тем престижнее его выполнение, обучаемый стремится доказать свою способность справиться с заданием.

**Второе:** — необходимо снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи.

С этой целью следует широко использовать на учебных занятиях постановку учебных задач и их решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения с обучаемыми, если это не вызвано спецификой ситуации урока. С другой стороны, тренер должен использовать приемы прямого и косвенного воздействия на «постороннюю» деятельность учащихся во время тренировки. Наименее распространенный прием прямого ограничения — запрещение и угроза наказанием.

Этот путь внешне обеспечивает порядок на тренировке, но в то же время стимулирует поиск скрытых форм уклонения от учебной работы. Более эффективен путь косвенного воздействия, например «отложенная» оценка. Тренер предупреждает, что в конце тренировки он объявит оценку за работу, наблюдая за некоторыми учащимися. Весьма эффективна оценка за взаимную помощь. Ученики работают в парах, корректируя действия товарища. Оценивается как усвоение, так и качество помощи товарищу. Можно

поручить обучаемым оценивать свои действия и действия товарищей.

Кроме этого, чтобы активизировать учащихся, следует так построить обучение, чтобы усвоение последующего материала было затруднено, если не усвоен предыдущий. Обучаемые должны знать заранее об этой особенности построения всей системы тренировочного процесса.

### **5. Принцип наглядности**

Подавляющее большинство тренеров реализуют принцип наглядности обучения в натуральном показе изучаемого действия.

Однако натуральный показ не всегда удовлетворяет требования, которые к нему предъявлены. Не всякое двигательное действие можно повторять многократно, не всегда его можно демонстрировать в нужном ракурсе. Замедленный показ и остановки в нужных местах в ряде случаев вообще невозможны. Поэтому **лучший методический прием показа** — сочетание натуральной демонстрации действия с демонстрацией видеоматериалов. Внедрение видеотехники в учебный процесс позволяет еще более усилить эффект наглядности, поскольку позволяет показывать зрительный образ выполненного действия на свежие мышечные ощущения.

Действительно, для формирования полноценного представления обучаемый должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, сориентировать двигательное представление о нем. С этой целью ученику предлагают выполнять изучаемое действие, если оно доступно, или подводящее упражнение, в котором нужное ощущение можно наглядно прочувствовать и хорошо запомнить.

**Прочувствовать** — это значит соединить образ мышечного ощущения, выделенного из потока других ощущений, со словом, которое его обозначает. Поэтому очень важно, чтобы ученик произносил вслух формулу нужного ощущения как в процессе его выделения, поиска, так и при запоминании. Произнесенное вслух слово помогает выделить ощущение, осознать и запомнить его.

Слово тренера, сопровождающее показ, должно быть четким, ясным, лаконичным.

Термины, применяемые при объяснении, должны отражать сущность изучаемого действия и быть понятными обучаемому. Ученики, освоившие терминологию, быстрее усваивают материал, прочнее запоминают его. Объяснения тренера должны быть образными. Трудный элемент осваивается быстрее, если удастся подсказать его аналогию с двигательным действием хорошо известным из прошлого опыта.

Увлечение показом и пренебрежением словом при обучении двигательным действием не стимулирует развитие мыслительных способностей обучаемых.

## **6. Принцип прочности усвоения учебного материала**

**Прочное усвоение** — это результат такой постановки обучения, при которой основной материал основательно изучается и учащиеся всегда в состоянии воспроизвести в памяти и воспользоваться им в практике. Поэтому знания, умения и навыки, на которых построена деятельность, должны быть не только прочными и стабильными, но и прочными и эффективными.

Однако сводить прочность (как принцип обучения) только к достижению стабильности двигательных навыков было бы неверно.

**Во-первых**, стереотипизация навыка неминуемо вызывает противоречие между развивающимися фактическими качествами и стабилизированными двигательными действиями.

**Во-вторых**, стабильность не отражает качества решения двигательной задачи: стабильный навык может быть и высокопродуктивным и ошибочным. Прочность как характеристика качества усвоения учебного материала должна отражать устойчивость качества решения двигательной задачи.

Принцип прочности усвоения учебного материала должен интерпретироваться в двух аспектах:

- 1) обеспечить прочное запоминание изучаемого материала;
- 2) обеспечить надежность формируемых двигательных навыков.

### **а) Обеспечение запоминания.**

На прочность запоминания влияет целый ряд условий:

1) **Сформировать установку** на запоминание и показать пути использования запоминаемого материала в предстоящей деятельности.

Ученик воспринимает множество разнообразной информации, но фиксируется вниманием и запоминается только то, что необходимо для интересующей его деятельности. Тренер должен актуализировать изучаемый материал, показав ученику его связь с предстоящей деятельностью. Вероятность запоминания повышается с увеличением актуальности запоминаемого материала.

Поскольку двигательное действие изучается как предмет соревновательной деятельности, то в центре внимания оказываются элементы, от которых зависит успех, в частности, решение задач взаимодействия с партнерами и соперником.

Конечно, потребность в запоминании очень высока, поэтому и формируется установка на запоминание. Необходимо способствовать сознательному формированию установки, давая соответствующие указания и управляя вниманием обучаемого. Доказано, что осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

2) **Научить приемам** запоминания изучаемых двигательных действий. Наиболее распространены три приема управления запоминанием: повторение, кодирование, представление.

**Повторение** — самый распространенный метод. Запоминая двигательное действие, его многократно повторяют — это моторное повторение. Правда, моторное повторение не всегда возможно так как условия не всегда это позволяют сделать. Поэтому есть смысл использовать и идеомоторное повторение, что не только позволяет уменьшить забывание, но и улучшить качество действия.

**Кодирование** — перевод информации из той формы, в которой она представлена и воспринимается, в иную, более удобную для запоминания. Запоминание облегчается, когда действие кодируется знакомыми образами и словами. Кроме того, словесное обозначение ощущений помогает их дифференцированию. Именно поэтому овладение терминологией облегчает усвоение двигательных действий.

В этой связи важно обеспечить усвоение действия в форме громкой речи.

Важно, чтобы ученик понял закономерность структуры запоминаемости материала. Закономерность — один из самых эффективных кодов. Объясняя материал, следует концентрировать внимание обучаемых не только на существенных элементах действия, но и на логике их объединения.

**Представление** предполагает ассоциацию запоминаемого объекта с другим, хорошо известным объектом.

Все три приема чаще всего применяют в сочетании.

Запоминание отдельных элементов целостного двигательного действия (приема) происходит на основе представления о приеме в целом. Обучаемый вначале составляет мысленную план-схему запоминания, для чего вся комбинация делится на части — «смысловые фразы».

Необходимо подчеркнуть важность интеллектуальной активизации ученика, когда запоминание проходит на фоне (или в форме) аналитико-синтезирующего восприятия материала, запоминание оказывается более продуктивным.

**3) Оптимизировать количество запоминаемой информации и темп ее восприятия.**

Когда на одной тренировке изучают несколько двигательных действий, то новый материал следует предложить в начале и в конце серии упражнений, используя эффекты первичности и недавности, отводя середину серии на совершенствование ранее пройденных двигательных действий.

Качество запоминания во многом зависит от скорости поступления информации. Если темп поступления информации превышает темп ее переработки, то часть информации будет вытеснена из кратковременной памяти новыми поступающими порциями и, следовательно, забыта.

**4) Разнообразить формы работы** учеников с запоминаемыми двигательными действиями. Прочность запоминания увеличивается, если запоминаемый материал ассоциируется с большим количеством данных прошлого опыта.

Для формирования разнообразных ассоциаций обучаемому предлагают знакомиться с двигательным действием в самых разных формах:

а) **Наглядно** — наблюдая его в натуральном исполнении или в видеоизображении, рассматривая рисунки, фотографии, схемы и т.п.

б) **На слух** — воспринимается ритмическая структура действия.

в) **Словесно** — объяснения помогают уяснить логику изучаемого действия.

Запоминание начинается при ознакомлении с действием, но основная деятельность запоминания начинается при практическом его освоении. Попытки выполнить действие чередуются с повторяющимися объяснениями и показами, с указаниями тренера, самоприказами. Действие выполняется как в стандартных, так и в вариативных условиях, а это позволяет выделить закономерности действия, что в свою очередь, облегчает запоминание.

Человек неодинаково чуток к сигналам различной природы. Одни лучше воспринимают и запоминают на слух, другие — то, что видят, третьи имеют выраженную двигательную память.

Индивидуальные способности к запоминанию не позволяют надеяться на какую-то универсальную методику, в частности на то, что было самым эффективным для тренера в пору его ученичества. В условиях коллективного обучения высший эффект дают применение комбинаций методов и свобода их выбора.

5) **Постоянно повторять изучаемое действие.** Используя различные методы и формы повторения. Для закрепления двигательных действий рекомендуют использовать следующие виды повторения:

а) **Начальное повторение** — восстановление в памяти обучаемых те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

б) **Текущее повторение** — изучаемое двигательное действие включается в различные виды деятельности иного рода, а также служит компонентом вновь изучаемых действий.

в) **Периодическое**, регулярное повторное пройденного с целью дальнейшего закрепления и совершенствования ранее изученного.

г) **Заключительное повторение** — систематизация всего ранее пройденного материала.

В любом случае основная функция повторения заключается не в восстановлении забытого, а в предупреждении забывания.

Прочность запоминания увеличивается, когда обучаемые выполняют задания проблемного характера. При этом обучаемый может выполнять различные функции: выступить в роли ученика; в роли помощника тренера; даже в роли тренера — наблюдая, корректируя, оценивая действия товарищей по обучению.

**6. Обеспечить яркую, образную подачу материала** и высокий положительный эмоциональный фон его восприятия.

Если новое резко выделяется своей необычностью, яркой эмоциональностью, высокой значимостью для обучаемого, то такое запоминается мгновенно, практически в момент осознания, и запоминается на всю жизнь. То же относится к словам и действиям (в том числе двигательным) восприятие которых сопровождается сознанием их чрезвычайной значимости.

**Высший эффект запоминания** имеет место тогда, когда тренер ведет занятие не спокойно и монотонно, а расставляет по ходу его эмоциональные «знаки препинания» типа вопросов и восклицаний различного тона: «?; ??; ??!; !!; ?!»

Это делает тренировку остросюжетной, полной неожиданностей, которых обучаемые с интересом ждут, а происходящее на таком занятии хорошо запоминается. Очень важны индивидуальное внимание тренера к каждому занимающемуся и своевременная фиксация успеха с непременной адекватной и дозированной эмоциональной окраской. Если тренер радостно отмечает удачную попытку, она прочнее запоминается.

#### **б) Обеспечение надежности.**

**Под надежностью понимают** такое качество действия, которое гарантирует его эффективность в неблагоприятных условиях.

Надежность возможно обеспечить при некоторых условиях:

— достигнуть оптимальный уровень развития физических качеств;

— запоминать двигательные действия в условиях утомления;

— формировать навыки психической готовности.

Когда обучаемый овладевает двигательным действием, то, упражняясь, он не только запоминает правила его выполнения, но и развивает физические качества до необходимого уровня. Это тем более важно, что освоенные двигательные действия необходимо будет применять не только в стандартных, но и в усложненных условиях. В связи с этим необходимым следует считать уровень развития физических качеств, позволяющий решать двигательную задачу в обусловленно усложненных ситуациях.

Поскольку прочность запоминания определяется качеством воспроизведения, то применительно к характеристике прочности запоминания двигательного действия говорят о прочности сохранения уровня физической подготовленности, тренированности.

Типичным, часто встречающимся сбивающим фактором является **утомление**. Большинство специалистов — физиологи, психологи, педагоги указывают на координационные нарушения двигательных действий как на характерный признак утомления. Особенно заметно ухудшающее действие утомления в тех двигательных навыках, от которых требуется точность или уровень качества. Ухудшение качества двигательного действия вызвано резким снижением способности анализировать и корректировать движения при утомлении.

Формирование устойчивости навыков к утомлению начинается с выполнения учебных заданий на фоне легких или средних степеней утомления, для чего изучение новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда обучаемые немного устали от выполненной работы.

Ученик должен контролировать точность, легкость привычных движений и осваивать новые, несмотря на усталость.

После того, как учение в условиях небольшого и среднего утомления станет привычным, можно переходить к обучению на фоне среднего и сильного утомления, перенося решение двигательных задач изучаемого типа в конец основной части тренировки.

На заключительной стадии формирования устойчивости навыков к утомлению обучение осуществляется на фоне околопредельной и предельной усталости.

Обучение по подобной схеме позволяет добиваться очень высокой устойчивости навыков к утомлению. Действия, сформированные таким образом, не теряют эффективности даже при очень высоких степенях утомления.

Известно, что экстремальные ситуации могут как улучшать, так и ухудшать качество деятельности.

Ухудшение качества двигательных действий **в экстремальных ситуациях** происходит по типу перевозбуждения или угнетения.

Для того, чтобы повысить надежность двигательных действий в экстремальных ситуациях, следует прежде всего научить исполнителя распознавать свое состояние и выбирать тактику его оптимизации. Для распознавания уровня возбужденности применяются простые и надежные способы: кистевую динамометрию; прыжок с места вверх и т.п.

Если причиной дискоординации является «стартовая лихорадка» (первозбуждение), то эффективным приемом регуляции может быть самовнушение и ее приемам следует обучать.

Если сбивающим фактором является «тревожность», то действенным методом оптимизации психического состояния оказывается возможно более полное переключение внимания на сущность деятельности, на контроль качества отдельных действий и операций.

## **7. Принципы единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому**

Несложные двигательные действия в совместном обучении усваиваются лучше, чем при индивидуальном.

При изучении сложных двигательных действий увеличение числа участников в период начального разучивания ухудшает результаты. В присутствии зрителей количество ошибок в изучаемом действии увеличивается, а хорошо освоенное действие выполняется лучше. Присутствие других людей по-разному влияет на обучаемых, в зависимости от их уровня тревожности и подготовленности к выполнению действия.

Одним из условий успешного обучения является налаживание учебного взаимодействия в учебной группе (команде).

**Наиболее простая форма учебного взаимодействия** — выполнение обязанностей помощника. Выполняя задания тренера, учащиеся помогают друг другу, указывают на появляющиеся ошибки, страхуют при выполнении сложных элементов.

**Более сложная форма учебного взаимодействия** — взаимное обучение, когда учащихся делят на пары, в которых они поочередно выполняют роль и тренера и обучаемого.

Взаимное обучение обеспечивает не только моторное, но и идеомоторное упражнение, что существенно повышает эффективность занятия: понимание задания, запоминание элементов, способность воспроизвести улучшаются.

**Еще более сложная форма учебного взаимодействия** — взаимная проверка качества усвоения учебного материала. Работая в парах, учащиеся получают право оценивать успешность работы товарища.

**Одно из существенных требований** — учитывать направленность личности обучаемого, а так же формировать группы из обучаемых со сходными индивидуальными особенностями физической и двигательной подготовленности.

По уровню обучаемости учащихся можно разделить на три группы:

1. **Отлично и быстро** усваивающие двигательные действия. Они отличаются хорошим физическим развитием, хорошей и отличной успеваемостью по всем предметам.

2. **Хорошо и отлично**, но более медленно усваивающие материал. Физическое развитие этих учащихся среднее, успеваемость по другим предметам хорошая, реже — удовлетворительная.

3. **Посредственно и плохо** усваивающие материал. Физическое развитие этих учащихся низкое, плохая координация движений, отклонения в состоянии здоровья. Успеваемость по другим предметам различная.

Физическая подготовленность — явление многофакторное. Один и тот же ученик, отнесенный к слабой группе по силовым показателям, может оказаться сильным в упражнениях, требующих проявления выносливости. Поэтому следует распределять учащихся по группам в соответствии с уровнем развития качества, необходимого для освоения данного двигательного действия.

**Индивидуальная подготовленность обучаемых** определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Ученики с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям.

При делении на группы необходимо учитывать индивидуальные особенности психики обучаемых.

Предлагается делить обучаемых на традиционные группы, указывая, что **для сильной** характерны активность, смелость, быстрота и стремление к превышению задания; **для средней** — недостаточная решительность, но при этом трудолюбие, последовательность и стремление выполнить задание. **Для слабой** — характерны робость, пассивность.

Ученики с сильной, уравновешенной нервной системой усваивают материал равномерно, без спадов и ухудшений, а учащиеся со слабой и неуравновешенной нервной системой — скачкообразно, с ухудшениями и улучшениями.

Для обучаемых с малоподвижными нервными процессами (**1-я группа**), более эффективен метод стандартных заданий.

Для обучаемых со средней подвижностью нервных процессов (**2-я группа**), целесообразно сочетать стандартные и вариативные задания на стадии упрочения навыков.

Для обучаемых с высокой подвижностью нервных процессов (**3-я группа**), предпочтителен метод вариативных заданий.

В зависимости от подвижности нервных процессов обучаемого следует дифференцировать объем учебного задания и темп его освоения. Учащимся 1 и 2 групп рекомендуют изучать новое только после прочного усвоения предшествующего. А в 3-й группе — одновременно с совершенствованием предшествующего на стадии упрочения навыка.

Психические качества, закономерно сочетаясь, формируют темперамент человека. Темперамент во многом определяет продуктивность деятельности, требуя специфической ее организации. Так меланхолики устают быстрее, и для них необходимы более частые паузы отдыха. Похвала

более эффективна для сангвиников и холериков; ожидание оценки более эффективно для меланхоликов и флегматиков, чем сама оценка.

**Очень важно установление личного контакта с каждым обучаемым.** Возможность действенного индивидуального контакта возникает в том случае, когда тренер передает ученикам часть своих полномочий, что бывает возможно при групповом, индивидуально-групповом или индивидуальном методе ведения тренировки.

При этом каждая подгруппа (или даже отдельный ученик) получает устное или письменное задание, выполняя которое, самостоятельно определяет темп работы, кол-во повторений в пределах отведенного времени, учащиеся сами анализируют и корректируют свои действия, прибегая при необходимости к помощи тренера. Тренер, которому уже не нужно непрерывно подавать управляющие команды, вести подсчет и т.п., получает возможность свободного перемещения по площадке и общения с теми занимающимися, которым это общение необходимо в данный момент. Это резко увеличивает продуктивность обучения, позволяет каждому ученику находить индивидуально-оптимальные пути решения задач обучения, формировать двигательные умения и навыки, в наибольшей степени соответствующие их индивидуальным особенностям.

В процессе обучения следует **индивидуализировать требования и к деталям** изучаемых двигательных действий.

В тех случаях когда за основу двигательного действия принимают закономерности его динамики, следует акцентировать внимание обучаемого на усвоении рациональных усилий. В этом случае ученик не копирует позы образца, а ищет усилие, характерное для правильного исполнения. В результате поиска формируется двигательное действие, вначале отвечающее требованиям организации усилий и в этом аспекте вполне совпадающее с мастерским, эталонным вариантом. При этом пространственные характеристики формирующегося двигательного действия будут отличаться от образцовых, но будут вполне соответствовать особенностям телосложения и развития физических качеств каждого отдельного ученика.

## **8. Принцип связи обучения с практикой.**

Начинать обучение необходимо с ознакомления с практической деятельностью, для которой потребуются изучаемое двигательное действие.

Очень важно, чтобы предстоящая деятельность была в центре интересов обучаемого, чтобы стремление к высоким результатам в ней было фактором доминирующей мотивации.

При обучении сложным двигательным действиям пользуются, как правило, расчлененным методом обучения. Замечено, что ученик часто усваивает отдельные части действия, способен отличать правильное, но не может правильно выполнить действие в целом. В этих случаях говорят, что усвоение отдельных частей двигательного действия не помогло освоить действие в целом. Причина такой неудачи заключается в том, что ученик, усваивая части действия, не установил их смысловую связь с задачей изучаемого действия и с целью деятельности, в которую действие входит как часть.

**При раздельном изучении частей сложного действия** следует прежде всего добиваться усвоения смысловой основы изучаемой части в контексте смысла действия, а для этого нужно так расчленять действие, чтобы в каждой из частей этот смысл сохранялся.

Обучаемый должен осознавать не только логику действия, но и логику деятельности, элементом которой является изучаемое двигательное действие. Если эта линия реализации принципа связи обучения с практикой не будет выдержана, то ученик, научившийся выполнять действие в условиях тренировочного занятия, не сможет реализовать свои знания, умения и навыки в нестандартных условиях игры.

**Чтобы сформировать надежные навыки,** рекомендуют регулярно и систематически участвовать в играх с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценивать итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности. Это наиболее объективный и достоверный критерий оценки, исключая субъективные и ситуационные влияния.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать обучаемого на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в учебной игре или официальном матче.

#### 1.6.4. Вспомогательный материал по технической подготовке

##### «А». Упражнения для отработки удара головой

1. Разминка — 20'.

##### 2. В тройках:

а) — один сидит, двое с мячами в руках напротив в 3—4 метрах;

— двое поочередно набрасывают мяч на голову первому, сидящему руки сзади, тот ударом головы возвращает мяч — всего 8 ударов (рис. 1).

б) то же, но сидящий держит руки перед собой. 8 ударов.

в) расположение то же, но все стоят, у первого руки за спиной;

— двое движутся спиной вперед и поочередно набрасывают мяч на голову первому, идущему к ним лицом — 8 ударов.

г) то же, но движение в обратную сторону — 8 ударов;

д) и.п. то же, движение бьющего вперед, руки перед собой — 8 ударов;

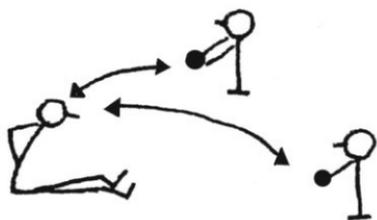


Рис. 1

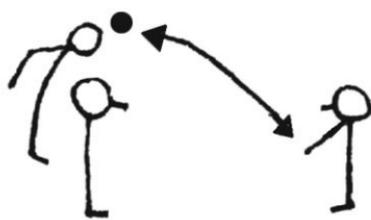


Рис. 2

е) и.п. то же, движение бьющего спиной назад, руки перед собой — 8 ударов;

ж) один стоит за спиной другого, а третий стоит напротив них с мячом в руках (рис. 2),

— наброс сзади стоящему под удар головой — 8 раз.

з) то же, но в движении вперед — 8 раз.

и) то же, но в движении назад — 8 раз.

к) и.п. то же, но наброс делается впереди стоящему, а игрок сзади, выбегая из-за спины, играет головой на «опережение» — 8 раз (рис. 3).

л) то же, но в движении вперед — 8 раз.

м) то же, но в движении назад — 8 раз.

н) то же, но удар головой в прыжке — 8 раз.

о) двое двигаются лицом вперед к третьему, тот подбрасывает мяч в воздух, двое играют головой вверх — 8 раз.

п) то же, но двое движутся спиной назад — 8 раз.

р) то же, но первый ударяет мяч об землю и двое играют головой в единоборстве вверх — 8 раз (рис. 4).

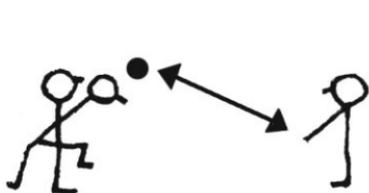


Рис. 3

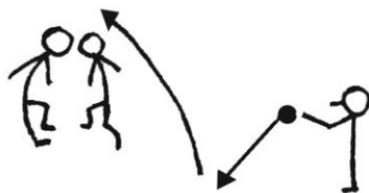


Рис. 4

### «Б». Пример тренировки линии атаки

1. Разминка — 20'

2. а) Ведение мяча к штрафной площади с различных направлений и удар по воротам (рис. 5).

б) атака нападающими с обыгрышем защитников и удар по воротам (рис. 6).

в) защитники находятся за воротами, откуда делают пас на выходящего к штрафной нападающего; нападающий получает мяч, обыгрывает выходящего на него из-за ворот защитника и бьет по воротам.

г) две группы атакующих стоят в 25 м от ворот. Защитники находятся в точке пересечения боковой линии штраф-

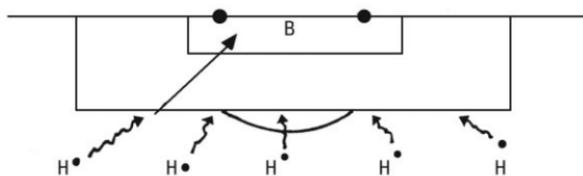


Рис. 5

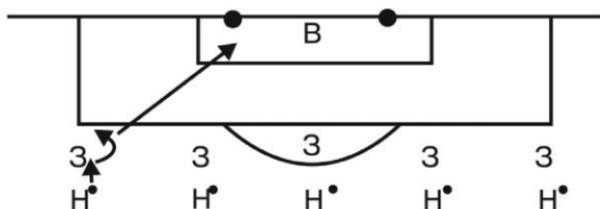


Рис. 6

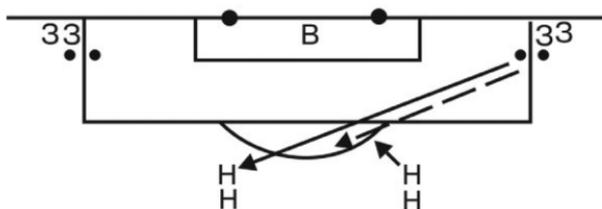


Рис. 7

ной и линии ворот с мячами. Защитник делает передачу в одну из групп атакующих и выбегает навстречу. Двое атакующих стараются обыграть одного защитника и пробить по воротам (рис. 7).

3. «Стретчинг» — 6'

### «В». Пример тренировки линии обороны

1. Разминка — 20'.

2. Два защитника ловят в штрафной партнеров («саят»). Пойманные проходят в центр. круг в «гусином шаге». Затем, два других защитника делают то же самое.

3. В паре. Один ведет мяч, другой отступает спиной и неожиданно расставляет ноги. Первый резко пробивает мяч между ног и оба развернувшись — кто быстрее к мячу! По пять попыток.

4. В паре. Друг от друга на расстоянии 2—3 м. Один набрасывает мяч другому на голову, тот посылает мяч в разных направлениях и оба устремляются за мячом — кто быстрее! По пять попыток.

5. Не менее 2-х атакующих, против 2-х защищающихся в штрафной площади. За счет дриблинга — обыграть и пробить поворотам.

6. В паре. Атакующий ведет мяч, не отпуская его далеко от стопы. Защищающийся ловит момент, чтобы отобрать мяч, оттеснить владеющего от мяча, выбить мяч из-под ног.

7. Поле разделено на три зоны. В двух зонах 3 атакующих против 3 обороняющихся. В центральной зоне 2:2.

Игра ведется с использованием длинных передач. Игроки в центральной зоне пытаются или перехватить мяч или помочь своим, чтобы передача дошла до партнеров в других зонах.

8. «Стретчинг» — 6'.

### **«Г». Пример тренировки линии обороны**

1. Разминка — 20'

2. В паре. Защитник плассируясь осторожно сближается с владеющим мячом, а атакующий пытается обыграть его с помощью финтов. Скорость обыгрыша постепенно увеличивается.

3. Игра в квадрате 20x15, один в один. Каждый защищает свою боковую линию, куда соперник должен поставить мяч.

4. После короткого «дриблинга», играется «стенка» с ударом по воротам. Через некоторое время меняется угол атаки.

5. Защитник и нападающий находятся в 20 м от ворот. Пара атакующих в 20 м от них передает мяч друг другу. Как только нападающий освобождается от опеки защитника, ему следует пас и один из атакующих подключается к атаке 2:1. Быстро обыграть и пробить по воротам. Задача обороняющихся — не дать это сделать.

6. Две команды по 8 человек. 3 защитника каждой команды действуют только на своей половине, а 5 нападающих только на чужой. При овладении мячом, защитники

стараятся как можно быстрее передать мяч своим нападающим, а те должны быстро завершить атаку.

7. «Стретчинг» — б'.

#### «Д». Техничко-тактические упражнения для крайних защитников

«а». Развитие технических навыков.

1. Крайние защитники на флангах обороны. Из средней линии поля посылается мяч низом (верхом) в район боковой линии поля. Крайнему защитнику надо выйти под передачу, принять мяч, сделать короткое ведение и вернуть мяч в поле.

2. И.п. то же, но защитник после приема мяча, должен обыграть полузащитника и после этого сделать передачу.

3. То же, что в № 1, но мяч посылается к бровке по воздуху и защитнику надо ударом головы послать мяч в поле.

4. И.п. то же, но перед защитником появляется соперник.

«б». Совершенствование технико-тактических навыков. (Рис. 8).

1. Из центра делается передача во фланг. Защитник подхватывает мяч и принимает решение:

- отдать мяч вратарю;
- отдать мяч защитнику;
- сделать дриблинг и пас;
- выбить мяч в аут.

2. В той же ситуации, но мяч пришел к нападающему. Защитник старается:

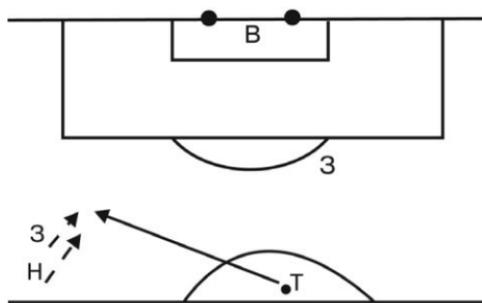


Рис. 8

- отобрать мяч в момент приема;
- преследовать нападающего и оттеснить его к бровке;
- отобрать мяч.

«в». Отработка взаимодействия с центр. защитником.

Крайний защитник пассивно атакует владеющего мячом на фланге и как только нападающий его обыгрывает, а центральный защитник вступает в единоборство, крайний защитник моментально переключается на страховку центрального.

«г». Отработка персональной опеки и обороны в зоне, располагаясь на своих позициях и прикрывая соперника на фланге.

1. В районе центр. круга два полузащитника передают мяч друг другу. Когда мяч находится в движении от одного к другому, дальний от мяча защитник оставляет позицию и перемещается в центральную зону, чтобы занять позицию для страховки партнера на фланге. (Рис. 9).

Полузащитники контролируют действия защитников и ловят удобный момент для паса нападающему.

2. Дополнительно вводятся еще два центральных защитника и один центральный атакующий. Если мяч передается правому полузащитнику, то левый защитник остается на своей позиции, а левый центр. защитник несколько смещается к нему, а правый центр. защитник смещается для опеки центрального атакующего, тогда правый крайний защитник смещается к правому центр. защитнику. И наоборот.

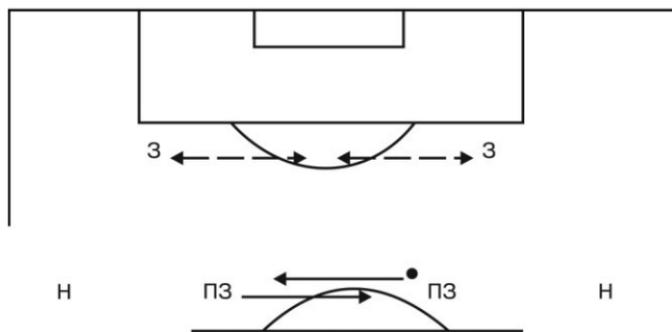


Рис. 9

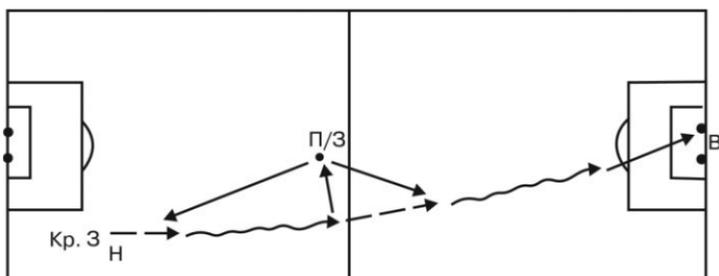


Рис. 10

«Д». Действия в атаке. (Рис. 10).

Полузащитник делает передачу во фланг нападающему. Крайний защитник перехватывает мяч, ведет на скорости, играет в «стенку» с полузащитником и атакует ворота. Нападающий преследует защитника и пассивно мешает ему.

#### «Е». Техничко-тактические упражнения центральных защитников.

1. Два центральных защитника перед штрафной площадью. Из центрального круга поочередно посылаются мячи то одному, то другому центральному защитнику, то низом, то верхом. Когда один из них встречает мяч, другой несколько заходит ему за спину для страховки. Вернуть мяч в центр, круг.

2. То же, но после приема мяча надо сделать передачу одному из крайних полузащитников (низом или верхом) начав атаку.

3. То же, но после приема мяча надо сделать передачу одним касанием, в то время как его партнеры несколько меняют позиции.

4. То же, но передачу надо сделать крайнему защитнику.

5. После приема мяча, к центральному защитнику устремляется один из партнеров из средней линии или атаки, надо сыграть с ним в «стенку» и когда партнер развернулся для движения в сторону ворот соперника — сделать ему удобную передачу.

6. То же, но к центральному защитнику устремляются несколько партнеров с опекающими их игроками. Цен-

тральный защитник должен выбрать того, кто лучше открылся и сыграть с ним в «стенку».

7. Игра: четыре защитника против трех атакующих.

8. Игра: четыре обороняющихся, защищаются против поочередно атакующих двух команд из четырех нападающих. (Рис. 11).

9. Игра 8x8. Атакующие одной команды все время находятся на половине другой команды и не имеют права переходить на свою половину. Обороняющиеся же любой команды могут переходить на другую половину для поддержки своих атакующих. Но это может сделать лишь тот из них, кто сделает передачу своим атакующим. После потери мяча, обороняющийся должен моментально вернуться на свою половину поля (рис. 12).

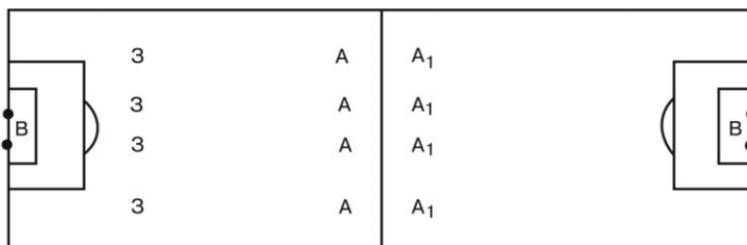


Рис. 11

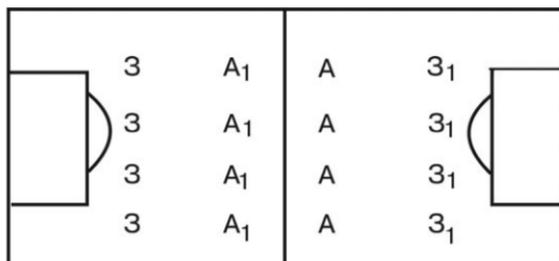


Рис. 12

**«Ж» Техничко-тактические упражнения для игроков средней линии.**

1. Передачи делаются верхом и низом (рис. 13).
2. Отработка передач с фланга (рис. 14). Полузащитник, взаимодействуя с нападающими через передачи постепен-

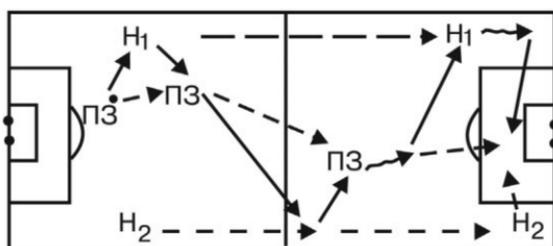


Рис. 13

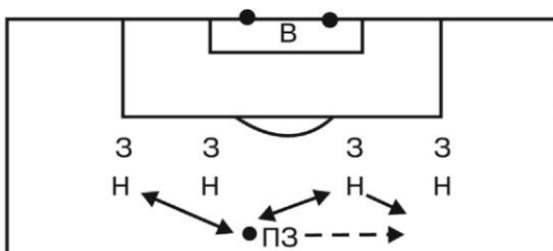


Рис. 14

но смещается к одному из флангов и оттуда делает передачу тому нападающему, который лучше всего открывается в районе штрафной площади.

3. То же, но участвуют два полузащитника, которые взаимодействуют между собой и с нападающими. Один из них постепенно уходит во фланг, а другой внезапно врывается в штрафную площадь и партнер делает ему передачу.

4. То же, но после того, как один полузащитник сделал передачу с фланга, нападающий сбрасывает мяч под удар другому полузащитнику.

5. Два защитника, два нападающих, один полузащитник. Два нападающих маневрируют, пытаясь оторваться от защитников. Полузащитник ищет возможность сделать одному из них передачу или за счет их маневров пройти к воротам и ударить. По ходу маневров полузащитник перепасовывается с нападающими.

6. То же, но добавляется центральный защитник.

7. То же, что в упр. № 13, но нападающих опекают защитники, а переводы с фланга на фланг осуществляют два

полузащитника из которых один участвует в непосредственном завершении атаки.

8. На 1/2 поля играют две команды. В каждой есть полузащитник, через которого ведется игра (3х3; 4х4; 5х5).

9. Три команды по 4 человека, один полузащитник, который постоянно поддерживает атакующую команду, участвуя в розыгрыше и завершении атак.

### **1.6.5. Техническая подготовка вратаря**

#### **А. Стойка вратаря**

Стойка вратаря:

- низкая,
- средняя,
- высокая.

#### **Основные характеристики:**

Выбор стойки по расстоянию до мяча;

- положение центра тяжести;
- положение туловища, ног и рук.

Руки опущены вниз — в стороны, ноги на ширине плеч, пятки чуть приподняты, плечи наклонены вперед.

#### **Характерные ошибки:**

- центр тяжести перемещен назад — стойка на пятках, ноги сильно согнуты, таз опущен вниз — назад;
- руки напряжены — пальцы сжаты;
- при напрыгивании перед ударом плечи уходят назад — валится на спину;
- руки и ноги чрезмерно напряжены.

#### **Упражнения:**

1. Стойка перед зеркалом, видеозапись стойки;
2. Стойка напротив тренера с разбором ошибок.
3. Стоя на коленях — контроль за положением таза, плеч и рук.
4. После серии ударов во вратаря ложный замах без удара, проверка правильности стойки.

#### **Б. Перемещения вратаря**

Перемещения вратаря (смена позиции):

- приставным шагом,

- скрестным шагом,
- навстречу мячу и от мяча.

#### **Основные характеристики:**

Перемещения в стойке, частым шагом, готовым в любой момент сменить направление движения, прыжок, бросок.

Постоянные перемещения во всех направлениях в зависимости от смены места нахождения мяча, позиций игроков, скорости перемещения игрока с мячом.

#### **Характерные ошибки:**

Длительное безопорное положение — прыжковый или очень широкий шаг, туловище и плечи напряжены, медленное перемещение:

- приставным шагом,
- скрестным шагом,
- навстречу мячу и от мяча.

#### **Упражнения:**

1. И.п. — средняя стойка в парах лицом друг к другу.

Перемещение приставным шагом с броском мяча двумя руками на разной высоте и ловлей мяча.

2. И.п. — высокая стойка вполоборота — перемещение спиной вперед, скрестным шагом с набросом партнера мяча за спину.

3. И.п. — сидя, лежа — старты к мячу.

4. Перемещение от стойки до противоположной стойки, а также вперед, назад с противоходами.

### **В. Ловля мяча**

Ловля мяча — на месте, в прыжке, в движении в сторону, на разной высоте — вперед, назад.

#### **Основные характеристики:**

Зрительный контроль за мячом до конца приема. Подстраховка рук второй преградой — ноги, туловище. Ложе для мяча из пальцев рук — сверху, снизу.

Амортизирующее движение рук, груди, живота в момент прикосновения мяча.

#### **Характерные ошибки:**

Ловля (прием) мяча на ладошки.

Руки идут за мячом без движения ног в сторону мяча.

Ловля верховых мячей за головой без зрительного контроля.

Ловля мяча с движением плеч, ног назад.

Стойка на пятках.

Ловля мяча без подстраховки, ноги широко расставлены при приеме низких мячей.

Не делают приставного шага, а тянутся только руками за мячом, летящим чуть в сторону.

#### **Упражнения:**

1. Бросок мяча о землю, стенку, батут и ловля мяча на разной высоте на отскоке.

2. Стоя друг против друга — расстояние от 7 до 15 метров, бросок рукой, удар ногой с земли, с лета — на разной высоте друг в друга, разной силы,

3. То же, с приставным шагом в сторону и навстречу мячу.

4. Удары разной силы во вратаря с близкого расстояния.

5. Удары по воротам, цель — вратарь — идти на добивание.

Примечание: упражнения 2—4 совмещать с броском и ловлей набивных мячей (утяжеленных).

#### **Г. Отбивание и перевод мяча.**

Отбивание и перевод мяча:

— мячей летящих в сторону,

— верховых мячей,

— кулаком и ладонями.

#### **Основные характеристики:**

Руки при встрече с мячом «толкают» ладонями мяч в сторону, а не просто подставлены под мяч. Зрительный контроль за мячом после касания мячом рук. При отбивании верховых мячей — кулак развернут поперек мяча, подбородок не опускать, короткий толчок — удар кулаком (без большого замаха рукой).

#### **Упражнения:**

1. Жонглирование кулаками — подбивание вверх.

2. Стоя друг против друга — наброс рукой мяча перед собой вперед — вверх — удар (толчок) кулаком партнеру.

3. То же, с разбега.

4. Стоя спиной к партнеру наброс руками себе вверх — назад — кулаком (ладонью) проводить мяч назад.

5. Отбивание мячей после подачи с фланга в разные зоны:

- набросом руками,
- ударом с лета;
- передачи с земли.

6. То же, с пассивным и активным сопротивлением нападающих (партнеров).

#### **Д. Падения и ловля в падении.**

Падение и ловля (отбивание) в падении на разной высоте:

- низом;
- на средней высоте;
- в верхние углы.

#### **Основные характеристики:**

Первое движение к мячу руками и взглядом. Чем ближе мяч, тем ниже стойка вратаря, на замахе вратарь останавливается.

Очередность обучения:

- сидя на земле,
- сидя на коленях,
- в низкой стойке;

Ловля мячей летящих:

- по земле,
- на средней высоте,
- верховые мячи.

#### **Характерные ошибки:**

Падение начинается с бедер, руки потом. Руки идут не параллельно земле, а сверху — вниз (низкие мячи).

Взгляд и подбородок не направлены в сторону мяча.

Руки при приземлении подтягиваются к животу (крутящий момент). На низкие мячи тянется верхняя рука и вратарь переворачивается на живот. Руки не вытягиваются сразу навстречу, а уходят сначала назад.

#### **Упражнения:**

1. И.п. Сидя, стоя на коленях, в низкой стойке.

Партнер руками бросает мяч вправо-влево.

2. Падение на стоящие на земле мячи или на мяч, который партнер держит на одной руке.

3. И.п. То же, что в упражнении 1, ударом ногой на разной высоте.

4. И.П. Средняя стойка — падение после приставного шага.

### **Е. Броски за мячом**

Броски за мячом, летящим на разной высоте.

#### **Основные характеристики:**

Отличается от падения фазой полета. Движение начинается с шага и толчка ногами вверх — в сторону. Обучение начинается с бросков на гимнастический мат или мягкий грунт; сначала с места, потом после шага. Чтобы заставить отрывать ноги от земли ставят препятствие — через палку, веревку, гимнастическую скамейку и т.д.

#### **Характерные ошибки:**

1. Бросок за низкими мячами, вверх-вниз (дугой).
2. Отсутствие толчка ногами вверх — в сторону.

Упражнения:

1. Броски мяча на разной высоте — толчок-полет.
2. Броски за низкими мячами, лежащими на краю гимнастического мата.
3. Броски на разной высоте после удара с земли.

### **Ж. Выход и ловля (отбивание)**

Выход и ловля (отбивание) на верховые передачи с фланга:

- навстречу,
- в стороны,
- за спину.

#### **Основные характеристики:**

Расчет траектории полета.

Выбор точки встречи с мячом в верхней (оптимальной) точке.

Прием (ловля) мяча на вытянутые руки перед собой. Быстрота перемещения разными способами: приставным, скрестным шагом, спиной вперед, лицом вперед.

#### **Характерные ошибки:**

Толчок с двух ног.

Прием мячей низко летящих — без движения навстречу (могут опередить).

Ловля мяча без зрительного контроля за головой. Отсутствие своевременной команды («Я», «Мой» и т.д.) Неправильный выбор позиции по отношению к мячу.

### **Упражнения:**

1. И.П. Высокая стойка вполоборота — наброс руками в разные зоны (стороны).

2. То же, передачи ногой с лета, с земли, с фланга:

а) без сопротивления,

б) с пассивным сопротивлением,

в) с активным сопротивлением группы игроков.

3. Ввод мяча в игру.

Ввод мяча в игру ногой:

— по неподвижному и летящему по земле и по воздуху мячу;

рукой:

— снизу;

— от плеча;

— из-за плеча.

а) в зону;

б) в игрока.

### **Технические характеристики:**

выбрать игрока, находящегося без опеки противника:

— способ ввода мяча (рукой, ногой);

— траектория и сила полета мяча, удобная для приема, исключающая перехват.

Постоянно следить за перемещениями игроков, и, в случае получения мяча, иметь представление, где может быть свободная зона и игрок. Постоянно уделять внимание вводу мяча в игру (ежедневно не менее 100—150 ударов и выбросов мяча рукой в тренировке).

### **Характерные ошибки:**

Ввод мяча в скопление игроков. Долгое принятие решения. Недостаточная техника удара по мячу, выброса рукой.

### **Упражнения:**

Всеми способами:

1. И.П. Стоя друг против друга — удары, выброс рукой — постепенно увеличивая расстояние.

2. При ударах по воротам, в случаях ловли мяча, ввод мяча в заданную зону (там может стоять другой вратарь).

3. В тренировочных играх все удары от ворот исполняет вратарь, а также давать задание защитникам чаще отдавать мяч назад вратарю.

## Упражнения для тренировки вратаря

### «А»

1. Бег — 6', «Стретчинг» — 12';
2. 3 серии ударов по 10 мячей в левый и правый угол;
3. 3 серии ловли мяча в прыжке вверх (максимально высоко) — 10 мячей;
4. 3 серии ловли мячей, посылаемых низом с 10 м — 10 мячей;
5. 3 серии ловли мяча в прыжке влево, вправо, удар с 5 м — 10 ударов;
6. Ловля мячей после удара партнерами с рук с линии штрафной в ворота — 10 ударов;
7. 2 серии ударов по 10 мячей с линии штрафной в правый и левый углы ворот (низом). Бьют двое поочередно;
8. 3 серии ударов с 16 м, низом — верхом (чередую);
9. 2 серии по 10 ударов, под углом к воротам в дальние углы. За сложным мячом — прыгнуть.

### «Б»

1. Бег — 6', «Стретчинг» — 12';
2. Ловля мяча в левом и правом верхнем углу ворот после наброса и перемещения — 10 раз;
3. С линии ворот, быстро к 11-м отметке, взять мяч, бросить во фланг (левый — правый) на 40 м и не дать мячу, брошенному от линии штрафной пересечь линию ворот;
4. в прыжке, подтянуть бедра к груди — 10 раз, поймать мяч в левом-правом (нижнем) углу ворот после удара;
5. ловля мяча на линии ворот от 3-х бьющих игроков — 15";
6. — // — // — // — после кувырка вперед — 15".
7. партнер на 11-м отметке с 6 мячами. Вратарь между линией ворот и линией вратарской площадки. На линии вратарской площадки второй партнер. Первый бросает мяч на голову или в ноги второму, а вратарь играет на опережение. Поймав мяч, тут же возвращает первому и моментально перестраивается на ловлю или отбивание второго мяча брошенного первым партнером в ворота — 15—20".

## «В»

1. Бег — 6", «Стретчинг» — 12";
2. кувырок назад, тут же выйти из ворот и поймать мяч, пробитый партнером к линии штрафной, оставить мяч второму партнеру и не дать пересечь линию ворот мячу, брошенному вторым партнером — 10 раз. Пауза — 4';
3. в глубоком приседе, перемещения в левую сторону 30 м и на каждый подскок — ловля мяча. Тут же в обратную сторону, 8 повторов, пауза — 4';
4. ловля мячей на линии ворот, пробитых партнером с 10 м низом, влево-вправо, 6 повторов;
5. на линии ворот отжаться 5 раз и поймать мяч, пробитый в правый угол. Снова отжаться 5 раз и поймать мяч, пробитый в левый угол, быстро к линии штрафной и выбросить мяч в центр, круг — 4 повтора.

## «Г»

1. Бег — 6', «Стретчинг» — 12';
2. ловля мяча в воздухе в положении лежа на животе (прогнуться);
3. то же самое на спине (сесть-лечь);
4. сидя, поймать мяч, брошенный влево-вправо (поочередно);
5. накрыть мяч, лежащий справа, слева в 2,5 м от вратаря;
6. кувырок вперед, поймать брошенный вратарю мяч;
7. прыжок через барьер, поймать мяч внизу;
8. пролезть под барьер, поймать мяч сверху;
9. в положении сидя, подбросить мяч, встать-сесть и поймать мяч;
10. из положения лежа на спине, бросить мяч вперед на 5—7 м, быстро встать и накрыть мяч;
11. два кувырка вперед и накрыть прыгающий мяч;
12. челнок 10", от линии ворот до линии вратарской площадки и среагировать на три удара;
13. подскоки с подтягиванием бедер к груди и одновременной ловлей мяча — 15".

## 1.7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13—15 ЛЕТ)

### Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приемов.

2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11.

3. Определения игровых амплуа для конкретных футболистов.

4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также индивидуальных, групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Следует уделять значительное внимание тактической подготовке, искусству ведения спортивной борьбы. Ее основная цель — наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

Поскольку на этапе «Начальной специализации» (11—12 лет) юные футболисты уже познакомились с индивидуальной и групповой тактической подготовкой, то на этапе «Углубленной специализации» **основными задачами подготовки будут являться:**

1. Овладение основой командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболиста.

3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовленности противника.

6. Изучение тактики ведущих клубов страны, своего клуба, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

### **Некоторые упражнения, применяемые в этот период;**

А) Разучивание, совершенствование, а позднее и применение в играх тактических комбинаций, применяемых в ходе игры, а также при возобновлении ее после остановок.

Б) Учебные двусторонние игры с целью закрепления ранее разучиваемых комбинаций.

В) Товарищеские и календарные игры, где закрепляется и шлифуется пройденный материал с проявлением личного творчества в условиях игры.

При выполнении технических приемов в игре следует всячески поощрять и требовать маскировки своих истинных намерений.

Высокую технику прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных технических приемов высокотехнического футболиста отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направлено не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи.

Распространенное заблуждение в том и состоит, что, обучая по существу только форме движения, мы полагаем, что способны обучить и технико-тактическому мастерству. Техническую подготовку нельзя рассматривать в отрыве от тактики. В футболе «чистой», если можно так выразиться, техники не бывает. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимно обуславливающих компонентов футбола.

В упражнения включают как атакующие, так и защитные действия.

Очень важно воспитывать способность к самоанализу, умению грамотно разобраться в создавшейся игровой обстановке, вычленив важнейшие моменты из большого числа слагаемых, характеризующих игровую ситуацию.

#### **Применяются упражнения:**

№ 1. Игра через волейбольную сетку головой с подачей ногами.

Варианты:

— с одним касанием мяча о поверхность площадки,

- игра на три и более передач,
- опускание или подъем сетки и т.д.

#### № 2. Игра в теннисбол:

- только ногами,
- только внутренней стороной стопы (или другим способом),
- ногами и головой,
- с касанием и без касания мяча о площадку,
- с ограничением и без ограничения касаний мяча и т.д.

#### № 3. Игра в футбол на большом поле с меньшим числом игроков:

- игра на меньшем поле с большим числом игроков с ограничением и без ограничения касаний мяча, с обводкой и без обводки соперника;
- игры, где завершающий удар должен исполняться без дополнительной обработки мяча;
- игры на двое ворот с ограничением касаний в средней зоне поля и разрешением нападающим обводку противника в их штрафной площади.

№ 4. На футбольном поле обозначается прямоугольник, разделенный на две половины (60х30 м). Две команды по 5 человек в каждой. Задачи каждой команды:

- а) овладев мячом, переместиться в квадрат противника и сделать там как можно больше передач,
- б) при потере мяча постараться отобрать его на половине противника или быстрее возвратиться в свой квадрат с тем, чтобы организовать оборону (борьбу за мяч), отобрать мяч и вновь перейти в атаку, т.е. на половину противника. Примечание: побеждает та команда, которая в течение пяти или десяти минут сделает больше передач на половине поля соперника. Время на упражнения определяется тренером в зависимости от подготовленности футболистов.

Можно внести варианты:

- изменить площадь,
- сократить количество касаний мяча,
- передачи только внутренней стороной стопы,
- игра с малыми воротами и т.д.

С 14 лет ставится задача подвести занимающихся к правильному пониманию и стремлению выполнить более сложные тактические задачи.

К упражнениям, в которых технические приемы и тактические действия выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере.

Для закрепления усвоенной техники и тактики, превращения того или иного приема или действия в автоматизированное необходимо повторять его частями или в целом столько раз, сколько можно сделать без искажения движений. **Многократное повторение** должно совершаться при таких, не доходящих до предела условиях, при которых не нарушается структура самого движения, приема.

Рекомендации специалистов говорят о том, что многократное повторение технико-тактических действий в процессе тренировки должно осуществляться в **условиях сбивающих факторов**. Например, использование двух мячей вместо одного (в некоторых упражнениях) создает для игроков дополнительные временные ограничения и заставляет их быстрее ориентироваться и осуществлять принятые решения. Этот прием, увеличивает интенсивность работы, так как каждый игрок становится более мобильный и совершает при этом больше подходов к мячу.

**Следующий этап обучения (с 15 лет)** — детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, перехода от оборонительных действий к наступательным и наоборот, взаимодействия игроков и линий в разных фазах встречи и т.д.).

После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях, тем лучше подготавливает он себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению всевозможных задач, которые может поставить перед ним игра.

Деятельность футболиста проходит в условиях постоянного изменения своего собственного расположения на поле, слежения за действиями противника и партнеров, принятия решения, часто на фоне интенсивных физических напряжений и предполагает использование своего

тактического арсенала в конкретных тактических ситуациях. Сочетание всех видов деятельности требует высокого уровня развития координационных способностей как двигательных, так перцептивных (процессы восприятия) и интеллектуальных, что является основой технического и тактического мастерства футболиста.

Тактическое действие, будучи направленным на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими заданиями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств, быстротой реакции и другими компонентами.

В психологическом аспекте тактическое действие является продуктом сложных психических процессов, протекающих последовательно и совместно. Психические процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

**На этапе закрепления (с 16 лет)** изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеоманитофонной и магнитофонной записей, киносъемки, типический для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Футболисты могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

Тренер должен знать и умело направлять в нужную сторону их отношения и побуждения, предупреждая показательные для юношей факты недооценки сложности цели. В то же время тренер обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью юношей случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.

**Игроки линии обороны должны уметь** не только разрушать атакующие действия соперника, но также организовывать атаки и даже завершать их. Но главное все же защита собственных ворот, поэтому и методика подготовки игроков защитных линий должна иметь свои особенности,

связанные со спецификой игры. Средства, применяемые в подготовке защитников, должны также иметь свою направленность.

Защитники должны хорошо знать основные принципы игры в обороне: уметь предвидеть развитие событий, определить наиболее важные направления в развитии атаки соперника, отличить ложные ходы от истинных замыслов.

Особое место на этом этапе подготовки занимает **метод переключения в тактических действиях** — от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

В тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании спортсменами собственных действий в каждой тактической задаче, комбинации. С этой целью игрокам команды целесообразно **давать конкретные задания** на каждую учебно-тренировочную игру, на товарищеские и календарные игры. Задания включают в себе задачу проанализировать действия противника и свои собственные, отметить характерные особенности тактических действий (достоинства и недостатки) своей команды и команды противника и т.д. На теоретических занятиях, разборах игр и установках спортсмены должны сами охарактеризовывать свои действия, отмечать сильные и слабые стороны в своей игре и игре команды.

В современном футболе ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее.

Решения принимать ещё до того, как получил мяч. А для этого — постоянный контроль за событиями на поле, за сменой ситуации.

И.Круифф: «Смысл фразы «владеть мячом» не ограничивается его удержанием; недостаточно просто владеть мя-

чом, нужно еще и знать, что с ним делать. Когда я говорю, что мы владеем мячом, а соперник — нет и по этой причине не может забить, это означает, что на нашей стороне также и инициатива в матче, и игра развивается по намеченному нами сценарию. Если мяч у меня, то соперник пытается отнять его, раскрываясь при этом и оголяя свои тылы...»

Любой игрок должен постоянно искать возможность поставить соперников в невыгодное положение. Футболисты должны всегда стремиться передать мяч вперед, как только у них появится возможность.

Чем выше техническая оснащённость игрока, тем более он будет решителен при выполнении передачи в любых ситуациях. Решительность проявляется не только в борьбе за мяч, но и в смелости передачи мяча, взятии на себя инициативы.

Игроков нужно научить разбираться, в каких участках поля необходимо делать акцент на безопасность, а в каких случаях можно расчётливо рискнуть.

Обязанность решительного игрока взять на себя смелость вблизи ворот соперника атаковать их с ударом по воротам.

Для воспитания уверенности очень важно понимание того, что требуется сделать, а также сознание того, что ты можешь выполнить эти требования.

**Уверенность** — качество игрока, который не только знает, что он на сто процентов готов к борьбе, но и обладает твердостью духа, помогающий ему использовать, свою готовность до конца.

Вся команда должна быть уверена в том, что тактика, согласно которой они должны играть, предоставляет самые лучшие шансы для победы.

Успех команды прежде всего определяют эффективные командные взаимодействия, высокая результативность коллективных атакующих действий. Это говорит о том, что наряду с воспитанием физических качеств, совершенствованием индивидуальной техники, первостепенное значение для повышения качества игровой деятельности квалифицированных юных футболистов имеет тренировка групповых и командных взаимодействии.

**Для того чтобы сплотить коллектив** необходимо, чтобы лучшие качества игроков были скоординированы. Важно, чтобы игроки отлично понимали то, что требуется и почему. Без взаимопонимания не может быть взаимного согласия. Там, где есть полное взаимопонимание и полное согласие, уверенность команды будет максимальной, в результате команда будет играть с подъемом.

За тренировочным процессом **необходим постоянный контроль**. В упражнениях, применяемых на тренировках должен присутствовать элемент соревнований. Упражнения должны отличаться разнообразием.

Несгибаемая воля к победе, боевой дух и целеустремленность приобретают гораздо большую ценность, чем антропометрические данные и некоторые физические качества.

Если игроки никогда не выполняли большой физической нагрузки и не испытывали боли, тогда они, по всей вероятности, не смогут преодолеть болевой барьер, когда встретятся с ним в матчах.

Тренировки требуют и от тренера большой самоотдачи, он должен стать как бы партнером каждого игрока. Игроки должны чувствовать, что тренер занимается лично с ним и понимает все его возможности. Никто из игроков не должен затеряться в группе или оказаться вне поля зрения тренера. Необходимо научить игроков понимать, что от его личной формы и подготовленности зависит успех команды.

Необходимо **научить игрока умению выбирать решение** из нескольких возможных и именно такое, которое обеспечило бы лучший исход поединка или решение коллективного игрового эпизода, умению быстро анализировать возникающие игровые ситуации, выделять их существенные элементы, уметь комбинировать движения и создавать новые действия, как реакцию на изменяющиеся условия игры.

**Следует научить ребят мыслить**, самостоятельно решать сложные тактические задачи в плане усиления коллективных действий. Двусторонние учебные игры на этом этапе подготовки являются хорошим средством закрепления знаний и умений в тактике. Именно они развивают пра-

вильное тактическое мышление, воспитывают, стабилизируют достигнутое. Одним из действенных методов в овладении тактикой являются: установки на игру, разборы прошедших игр, которые помогут научить футболиста анализировать свою игру, уметь замечать главные ошибки и недостатки, развивают способность к анализу своей игры и партнеров, откроют путь к творческому подходу в решении тактических задач как общекомандных, так и индивидуальных тактических действий.

**Накануне матча тренеру нужно решить, как его команда будет играть.** Он должен определить игровой состав и расставить игроков так, чтобы оптимально использовать их возможности. Следует иметь одну-две тактические заготовки. В команде защитники должны обладать хорошей скоростью, центральный защитник должен уметь хорошо играть головой, один из игроков средней линии — отбирать мяч у соперника, один из форвардов должен уметь создавать угрозу в игре второго эшелона и т.д.

**Установки на предстоящую игру** должны готовиться очень тщательно и всесторонне. Каждый играющий должен получить задание в рамках его способностей и возможностей как его действий, так и действий во взаимосвязи с партнерами, подсказав ему, что большинство решений он должен принимать самостоятельно.

Хорошая игра команды определяется хорошей командной дисциплиной, главное в которой — беспрекословное выполнение решений, принимаемых судьёй матча. Вся ответственность за дисциплину команды лежит на её наставнике.

**Проводимые разборы** должны явиться учебой и школой, где не только указываются ошибки, недостатки и положительные стороны игры, но, главное, определяются пути, методы и средства к устранению ошибок и недостатков, а также к развитию наметившихся положительных качеств и действий.

Не менее важное значение имеют **просмотры игр** лучших отечественных и зарубежных команд. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т.п.) всю игру, привлекая

учащихся в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

### **1.7.1. Командная тактика**

На этапе «Начальной специализации» (11—12 лет) были рассмотрены и изучены вопросы индивидуальной и групповой тактики.

Разумеется, в первый год этапа «Углубленной специализации» (13 лет) стоит напомнить юным футболистам основные постулаты тактической подготовки, приступить к их более глубокому изучению и пониманию, и заняться освоением командной тактики.

Это тем более важно, что юные футболисты переходят к игре на футбольном поле стандартных размеров, и в составах 11х11 человек.

Команда дружная, целеустремленная, дисциплинированная, волевая, объединенная одной целью, всегда будет ближе к победе, чем та, в которой игроки такими достоинствами не обладают.

### **Тактика игры в обороне**

Тактическая схема действий в защите — это тот фундамент, на котором возводится здание командной игры.

В обороне главное — умение ограничить соперника в пространстве и во времени.

Достигается это за счет плотной игры с ним и создании численного превосходства в защите.

Тенденция здесь такова: при обороне своих ворот защитники и игроки средней линии сливаются в одну группу, благодаря чему увеличивается её плотность, создаются возможности для коллективных действий, прессинга.

#### **Основные принципы игры в обороне:**

а. Оборона всей командой. Нападающие вступают в борьбу первыми.

б. Закрывание всех игроков атакующей команды сразу же после потери мяча.

в. Строгое соблюдение страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего такова, чтобы он мог быстро и своевременно исправить ошибку партнера.

г. При приближении соперника к зоне удара, фронт обороны сужается (что несомненно укрепляет оборону).

д. Применение подсказа (вратарем, своим защитником, любым игроком).

е. Использование искусственного положения «вне игры».

ж. В момент удара по нашим воротам, надо стремиться первым выйти на возможно отскочивший мяч от вратаря или стоек, чтобы он не достался сопернику для добивания.

### **1. Защита против быстрого нападения.**

Основные требования:

а) обязательное вступление в борьбу за мяч, чтобы завладеть им или помешать сопернику сделать первую длинную передачу;

б) предпринять необходимые действия, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников и одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации группы игроков на опасных участках поля;

в) нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

### **2. Защита против позиционного нападения.**

а) Отход игроков назад, занятие выгодных позиций;

б) Участие игроков п/защиты и защиты в непосредственной борьбе за мяч и пространство (как правило, после перехода соперниками средней линии);

в) Сохранение стройности оборонительных линий при страховке и взаимозаменяемости, а так же перемещение игроков в направлении атаки соперников.

### **3. Командные действия.**

а) **Если игроки соперника высокотехничны**, то следует избрать тактику, которая мешает противнику реализовать техническое преимущество: пытаться вести быструю, жесткую, динамичную игру с частыми длинными передачами. Плотной персональной опекой постоянно мешать игрокам соперника принимать и обрабатывать мяч. Надо выбить соперников из колеи привычной игры.

б) **Если противостоящая команда в физическом отношении подготовлена лучше**, то с помощью точных передач следует подолгу держать мяч и стараться замедлять игру. Тем самым соперник будет лишен возможности, долго владея мячом, диктовать высокий темп игры (чтобы реализовать превосходство в физической готовности), а точные передачи мяча заставят игроков соперника много бегать и быстрее изнурят их.

в) **Есть команды, в игре которых (из-за недостаточности физической подготовки игроков) наблюдается спад во втором тайме.** Эти команды часто прибегают к тактике экономии сил в начале игры, и в первом тайме играют стараясь избежать больших нагрузок.

Обладая превосходством в физической подготовленности, следует с первых минут игры подвергнуть штурму ворота такой команды. Надо добиться, чтобы физический спад у игроков соперника произошел как можно раньше, а затем — если возможно — продолжать штурм с еще большей силой.

г) **Защита должна строить игру соответственно действиям соперника.** Когда соперник играет без смены мест нападающими, следует защищаться при помощи персональной опеки.

Если же соперник прибегает к простой смене мест на ограниченной территории, то в качестве контрмеры достаточно временной смены мест защитниками.

**На сложную смену мест атакующими соперниками вдали от ворот** защитники должны ответить сменой подопечных или смешанной (комбинированной) защитой.

В случае сложной смены мест атакующими вблизи ворот наиболее целесообразна плотная зонная защита.

д) **Персональная защита.**

Это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Это закрывание игрока, затруднение в свободном получении мяча, лишаящее возможности беспрепятственно маневрировать, воздействие на его психику. Метод чаще всего применяемый против лидеров команды соперников.

е) **Зонная защита.**

Каждый из игроков защитной линии контролирует определенную зону, а не игрока, и вступает в борьбу за мяч с любым соперником появившемся в ней.

Размеры зоны в процессе игры могут меняться в зависимости от позиций ближайших партнеров. Чаще всего к зонному методу обращаются, когда у игрока в зоне оказываются двое соперников.

ж) Необходимым элементом игры в обороне является **«передача» подопечных друг другу**. Эти передачи осуществляются до начала атак либо в самом ее начале.

Передавать непосредственно у ворот не рекомендуется!

### з) **Комбинированная защита.**

Наиболее распространенная и рациональная тактика игры в обороне. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной защиты:

— одни игроки могут по заданию исключительно опекать своих соперников;

— другие преимущественно играть в зоне.

Самых выдающихся игроков соперника — направляющих игру или исполнителей, целесообразно постоянно опекать персонально. Это должен быть игрок обладающий высокой выносливостью, иметь отличные физические и психические данные, бойцовский характер и тактически подготовленный выше среднего уровня. Остальные защитники должны вести зонную оборону.

### и) **Использование различных систем построения обороны.**

Все чаще используется игра оборонительных порядков «в линию».

Один из вариантов игры «в линию»:

— Четыре защитника располагаются «в линию», где каждый закрывает свою зону. Но как только соперник переходит в атаку, защитники тут же организуют подвижную систему взаимостраховки.

Оба центральных защитника (либеро и стоппер) страхуют друг друга попеременно, в зависимости от ситуации действуют со сменой обязанностей.

Более сложная — «страховка по глубине» — осуществляется в том случае, если два нападающих соперника находятся в центральной зоне: тогда оба центральных защит-

ника играют с ними персонально, а крайние защитники, оставляя свои зоны, смещаются в центр обороны, страхуя центральных защитников.

Другая система предусматривает, что перед двумя центральными защитниками располагается центральный полузащитник, который при атаке соперника в 2-х форвардов через центр, выполняет роль второго стоппера, играя персонально против одного из них.

При первой системе игры «в линию» любой игрок обороны может безбоязненно подключиться к атаке, а трое оставшихся партнеров, за счет подвижной страховки и высокого умения вести единоборства, смогут сдерживать до прибытия подкрепления натиск даже превосходящих сил соперника.

Есть и другие системы, где либеро — едва ли не главная фигура: 1+3+4+2: 1+2+5+2: (два крайних полузащитника прикрывают фланги), 1+4+3+2 (либеро и двум стопперам приданы два активных крайних полузащитника).

При любой системе обороны сейчас существует страховка, как диагональная, так и вертикальная; а кто-то из защитников при непосредственной атаке соперников обязательно находится чуть сзади своих партнеров.

к) Применяемый в практике **«активный метод обороны»** предусматривает срочное вступление в борьбу при потере мяча на любом участке поля. Он обязывает потерявшего мяч немедленно активными оборонительными действиями попытаться отобрать мяч. Ближайшие к нему партнеры должны закрыть ближайших соперников.

л) **«Прессинг и положение «вне игры»**

Чаще всего и то и другое осуществляется тогда, когда посланный соперником мяч в район вашей штрафной площадки отбивается обороняющимися в район середины поля, тогда, по сигналу, обороняющиеся дружно «нападают» на соперника, готового принять мяч, с целью накрывания его, чтобы он не смог осмотрительно им распорядиться и с целью оставить за спиной («вне игры») его партнеров, если он захочет сразу же передать им мяч вперед.

Важно, чтобы вся линия обороны действовала синхронно. Те, кто был ближе к мячу сразу же атаковали соперника, а те, кто дальше — выдвинулись бы по мячу вперед.

Если сопернику, в момент приема, удалось передать мяч своему партнеру, так же находящемуся в глубине поля, то обороняющиеся должны моментально прессинговать уже его, не оставляя без опеки и других рядом расположенных игроков соперника, чтобы сорвать их взаимодействие и отобрать мяч.

Очень важна в этих случаях готовность вратаря обороняющихся подстраховать партнеров.

Важна и готовность всех игроков к возможной ошибке любого партнера, чтобы моментально перестроиться с одних действий на другие.

Чтобы затруднить действия соперника системой «прессинга», можно предпринять некоторые действия сразу же после завершения своей атаки. Необходимо построить своеобразную «воронку» и заманить туда соперника. Очень важно, чтобы все игроки заняли быстро соответствующие позиции (рис. 1).

Первыми должны атаковать отошедшие назад нападающие, тут же полузащитники атакуют своих подопечных, а защитники, вместе с центр. защитниками бросаются впе-

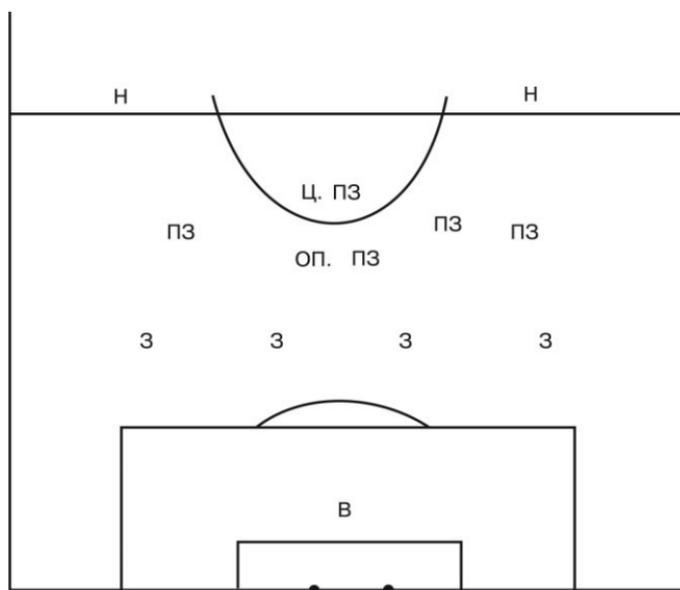


Рис. 1

ред, активно участвуя в нападении на владеющего мячом игрока соперника стараясь заставить его ошибиться.

Вратарь чуть выдвигается вперед для страховки.

Осуществляется две цели:

— «прессинг» с отбором мяча;

— оставление в «офсайде» атаки соперника.

### Тактика игры в атаке

Тактика игры в нападении — это прежде всего поиск и нахождение пространства для ведения атак.

#### а. Быстрое нападение

Почему атака, которая проводится быстро, наиболее опасна? Потому, что она позволяет получить пространство для ее развития и завершения.

Ключевой фактор — быстрый переход от обороны к атаке (и наоборот, когда дело идет о защите своих ворот).

Необходимое условие успешной атаки — включение максимальных скоростей и быстрое увеличение числа атакующих, чтобы владеющий мячом имел 2—3 адресатов для передач и взаимодействий.

В 90% матчей побеждает тот, кто имеет постоянно в атаке 5—6 игроков и кто быстрее проходит середину поля.

Скорость развития атаки определяется количеством касаний мяча игроками.

Таких касаний должно быть 1—2, после чего делается передача. Задача одна: как можно быстрее доставить мяч в атаку, меняя при этом ритм игры и направление атаки с тем, чтобы застать соперника врасплох.

Суть в том, что в течение одной-трех передач организуется атака или ответная атака с выводом игрока на выгодную позицию для взятия ворот. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности и выполняются на высоких скоростях.

**Первая фаза** — быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди, и возвращение игроков нападения из обороны в линию атаки.

**Вторая фаза** — осуществление прорыва обороны до того, как соперник успеет усилить и организовать оборону или другие действия по нейтрализации атаки.

**Третья фаза** — завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам.

**Основные требования к организации быстрого нападения:**

1. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью отрезать атакующего соперника, пока он не успел вернуться в оборону.

2. Действия игроков во второй и третьей фазах атаки (в центре поля и на чужой половине) должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости.

Как правило, темп возрастает с приближением атаки к воротам соперника и достигает апогея в её завершающей стадии.

3. Главное в скоростном маневре — выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию. Промедление позволит сопернику увеличить численность обороны.

Длительный дриблинг через середину поля приносит команде больше вреда, чем пользы. Атакующие жмутся к штрафной площади и теряют пространство для маневра, для игровых комбинаций.

4. Игроки передней линии атаки должны хорошо владеть искусством единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника.

5. В команде необходимо иметь игрока или несколько игроков, кому адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны знать их излюбленные позиции. Первая передача следует игроку, находящемуся в наиболее выгодной позиции.

6. Игроки средней линии обязаны на Мх скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и соперник организует оборону.

**6. Позиционное нападение**

Чаще всего применяется против соперника ведущего игру от обороны или быстро ее организовавшего при срыве собственной атаки.

Позиционное нападение осуществляется при помощи большого числа передач.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки и этим затруднить действия за-

щитников, но одновременно предъявляет высокие требования к специальной подготовке атакующих.

### **Основные требования позиционного нападения:**

1. Выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнеров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего передача к боковой линии.

2. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Особенно важно умелое открывание ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. В любой момент игроки должны предусматривать возможность быстрого прорыва.

4. Команда должна использовать смену ритма действий, чередование быстрых и медленных скоростей (уметь «взрываться»).

5. Игроки должны уметь изменять направление атаки с одного фланга на другой за счет длинных поперечных или диагональных передач.

Диагональные переводы мяча с фланга на фланг нарушают стройность системы обороны соперника.

6. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды.

7. Атакующие должны быть предельно внимательны и точны в передачах мяча, так как возможны «перехваты», игра «на опережении», развитие быстрой контратаки.

8. Расположение атакующих должно быть обязательно эшелонированным.

9. Обязательно применять удары по воротам из-за пределов штрафной площади.

**И.Круифф:** «Иногда говорят, что невыносимо тяжело играть против команд, которые в полном составе уходят в оборону и закрываются в своей штрафной площади... С этим можно справиться, если передавать мяч друг другу быстро и точно, предоставляя нападающим возможность обыгрывать соперника один в один и выходить на ударную позицию. Если же темп невысокий и футболисты еле-еле катают мяч по полю, кто угодно успеет отойти назад и привести у ворот неприступную стену».

### **в. Взаимодействие игроков в атаке. (Комбинированное нападение)**

Получив мяч, надо сначала попытаться найти эффективное продолжение атаки за счет передачи и лишь затем за счет индивидуальных действий (взять игру на себя).

Индивидуальная игра, чаще всего, сдерживает темп, комбинационная усиливает. В процессе обводки, дриблинга надо не терять из виду партнеров, постоянно оценивать их позиции и если чья-либо позиция будет острее — отдать ему мяч.

**Сплав комбинационного метода игры с индивидуальным** при эффективном их использовании — та сила, которая может положительно решать развитие атаки.

1. **Крайние защитники:** — если есть два крайних нападающих то защитники вместе с полузащитниками создают второй эшелон атаки;

— если крайний нападающий один, то по противоположному флангу может подключиться крайний защитник, но должна быть хорошая страховка покинутой им зоны.

2. **Центральные:** — в атаку может подключиться тот из них, который в этот момент не опекает соперника. Его зону в это время должны страховать.

Центральный защитник должен умело действовать в атаке (атаковать в створ ворот) и владеть хорошо поставленным ударом с дальней дистанции.

3. **Игроки средней линии:** — поддерживая атаку маневрируют стараясь запутать оборону соперника.

4. **Опорный полузащитник:** — действует во втором эшелоне и лишь эпизодически врывается на острие атаки. Он должен иметь сильный и точный удар с 18—25 м.

5. **Игрок под нападающими:** — как правило, занимает позицию чуть впереди крайних полузащитников, но несколько сзади нападающих.

6. **Крайние нападающие** маневрируют, взаимодействуют с п/защитниками, подключившимися защитниками, меняются местами с ними и между собой, делают навесы на партнеров и обязательно прострелы.

Если к одному из них приблизился партнер по нападению, надо стремительно переместиться в свободную зону.

Атакующий игрок всегда в поиске кратчайшего пути к воротам и свободных зон. Всегда выходит на прострелы (по центру ворот или к ближней штанге) стараясь опередить защитников и вратаря.

Ни одна команда не сможет добиться большого успеха, если у неё не налажена взаимозаменяемость игроков.

Простейшее из них — это взаимодействие двух футболистов отвечающих за конкретную зону.

Например: Правый крайний защитник пошел в атаку. Его место немедленно должен занять крайний полузащитник.

Бывает ситуация, когда они вдвоём уходят в атаку. Тогда зону справа должен перекрыть центральный полузащитник, а его зону — игрок противоположного фланга или «либеро», либо «стоппер».

#### **г. Начало атаки**

Что такое хорошо организованное начало атаки? Это значит, что правильно выбраны вид и характер передачи мяча, направление и адрес передачи, что игроки заняли соответствующие исходные позиции.

Чем быстрее начнется атака, тем больше команда получит преимуществ!

Взаимопонимание игроков, основанное на знаниях тактики, на игровых возможностях партнеров, усиливает атаку.

Атака может начаться уже с начального удара игры:

1) — после розыгрыша начального удара мяч может быть передан в среднюю линию и лишь затем нападающим, вклинившимся в защитные порядки на половине поля соперника.

2) — возможна передача из центрального круга сразу на ход одному из крайних форвардов за спину защитникам.

Может быть использован вариант и с передачей мяча из средней линии в линию обороны и дальше вратарю. Это выполняется с целью дать «почувствовать» мяч игрокам средней линии, линии обороны и вратарю, почувствовать уверенное обращение с мячом.

Самое характерное для командной атаки — разноплановая игра со сменой мест игроками по принципу взаимозаменяемости.

Атаку всегда надо стараться вести по кратчайшему пути к воротам.

Во многом развитие атаки или срыв зависят от технической оснащённости игроков.

Чем чаще обстреливать ворота, тем больше шансов добиться их поражения. Для удара надо использовать любую реальную возможность. К каждому удару по воротам надо относиться с чувством особой ответственности. После удара необходимо сохранять движение в сторону ворот предполагая возможный отскок мяча от вратаря или стоек ворот. Атакующий, который пассивно останавливается после того, как потерял мяч или нанес удар по воротам, фактически выбывает из игры.

#### **д. Атака при 3-х нападающих**

Обычно это два крайних и один центральный нападающий. Реже, один крайний и два центральных нападающих.

При организации атаки необходимо:

— В первый эшелон атаки активно включаются крайние хавы.

— Опорный полузащитник вместе с крайними защитниками постоянно подключаются к атаке, создают её второй эшелон.

— Один из двух центральных защитников эпизодически подключаются к атаке (обычно на высокой скорости).

#### **е) Атака при 2-х нападающих**

Обязательное участие в организации атаки двух нападающих и игрока под нападающими.

Без хорошо подготовленных игроков этих специализаций эта схема выглядит явно оборонительной.

Один из главных тактических вариантов этой схемы — искусственное освобождение того или иного фланга для активного подключения в атаку одного из партнеров (полузащитника, крайнего защитника).

Нападающие много маневрируют по ширине поля. Они создают, возможности для получения острой передачи с выходом на ударную позицию при быстром нападении, или образуют своеобразные «окна» — свободные зоны поля для подключения партнеров.

Все это позволяет участвовать в атаке 5—6 игрокам.

Игроки средней линии не только организуют атаки, но и часто завершают их.

С повышенной активностью действуют и крайние защитники систематически подключаясь к атакам. Так же действуют и центральные защитники.

#### **ж. Преодоление массивированной обороны**

- 1) Вытянуть соперника из эшелонированной обороны.
- 2) Зажать соперника в его обороне, обстреливая ворота со средних и дальних дистанций.
- 3) Перенести акцент в развитии атак на фланги.
- 4) Ввести в линию атаки футболиста хорошо играющего головой.
- 5) Чаще менять направление атак резкими переводами с фланга на фланг.
- 6) Применять массовое маневрирование по всей глубине обороны соперника.

#### **з. Преодоление зонной обороны:**

- 1) Создать численное преимущество на отдельном участке атаки за счет коллективного маневра с подключением полузащитников и защитников.
- 2) Обыграть одного соперника и за счет этого создать численное преимущество.

#### **и. Преодоление комбинированной обороны**

Главное — постоянный маневр по ширине и глубине поля.

#### **к. Преодоление искусственно создаваемого «положения вне игры»**

Частые применения искусственного офсайда на протяжении одного матча дает сопернику возможность приспособиться к этой ситуации и принять опасные контрмеры. Например:

1. игрок атакующей команды не отдает мяч своим партнерам, а с помощью вертикального дриблинга обходит одного или нескольких соперников.

2. игрок атакующей команды, овладев мячом, отходит с ним в глубину своей обороны, вместе с ним отходят и партнеры по атаке вместе с полузащитниками, а в это время крайние защитники на флангах, на скорости, предлагают себя вперед, куда и следует передача.

3. момент овладения мячом атакующим игроком один или несколько его партнеров, находящихся в глубине, резко предлагают себя, выходя из глубины на скорости за спину выбегающих обороняющихся. Одному из выходящих и следует передача. И т.п.

### Упражнения для тренировки

1. В центре поля выстраиваются 7 игроков на расстоянии 7—8 м друг от друга. У каждого мяч. Еще 7 игроков выстраиваются напротив каждого вдоль линии штрафной.

Игроки с мячами посылают мяч низом или верхом своему партнеру, тот отбивает мяч головой или ногой и тут же бежит вслед за ним. В это время, те, кто сделал передачу, бегут на место партнера к штрафной площади.

2. Защитники и игроки середины поля выстраиваются на линии штрафной площадки, а тренер с мячами несколько в стороне (см. рис. 1).

Т — тренер направляет мячи в разные точки центральной зоны.

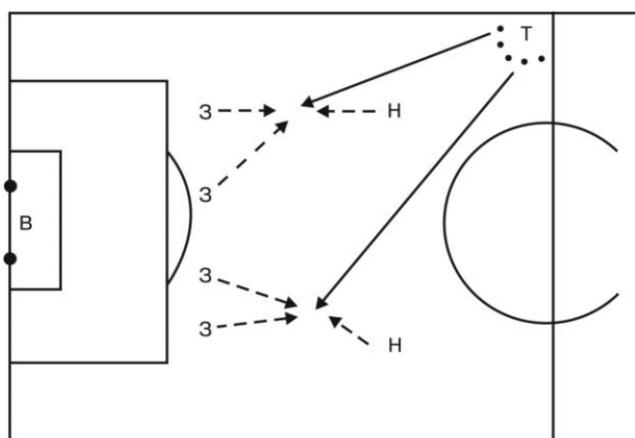


Рис. 1

Игроки по сигналу бросаются вперед, создавая прессинг вокруг мяча.

Сначала упражнение выполняется защитниками и нападающими, а затем и всей командой.

### **Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности.**

Рекомендации специалистов говорят о том, что многократное повторение технико-тактических действий в процессе тренировок должно осуществляться в условиях сбивающих факторов. Например, использование двух мячей вместо одного (в некоторых упражнениях) создает для игроков дополнительные временные ограничения и заставляет их быстрее ориентироваться и осуществлять принятые решения. Этот прием увеличивает интенсивность работы, так как каждый игрок становится более мобильным и совершает при этом больше подходов к мячу.

На первых порах изучения групповых действий используют взаимодействия двух игроков, сначала в условиях численного перевеса, а затем — численного равенства. После этого осваивают взаимодействие трех и более игроков. В упражнениях с самого начала подключают защитников (их действия определяет тренер). Закрепляют и совершенствуют изученные групповые действия в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4, и т.д.), в учебных играх и соревнованиях.

Кроме этого существуют еще немало упражнений, способствующих выработке специфических качеств, помогающих лучше осваивать тактические нюансы игры, находить оригинальные решения.

### **Упражнения на развитие оперативного и творческого мышления:**

1. На поле (участке поля) находятся три группы игроков. Игроки (Б), исполняющие роль нападающих всё время атакуют то одни, то другие ворота. После нескольких раз выполнения упражнения группы игроков поочередно меняются местами (рис. 1).

2. Два одинаковых квадрата 15х15. Между квадратами расстояние 15—20 м. В каждом квадрате по 3—4 игрока, а

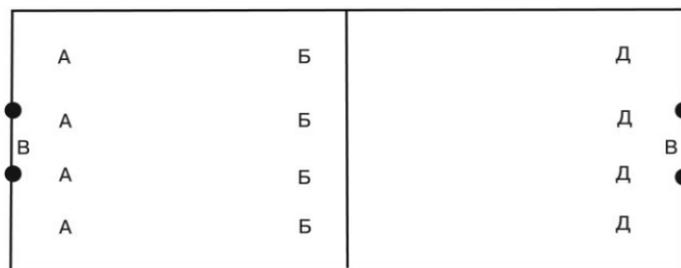


Рис. 1

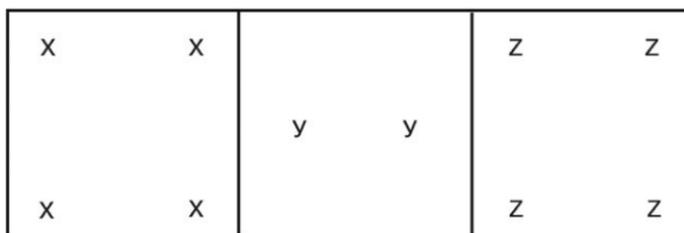
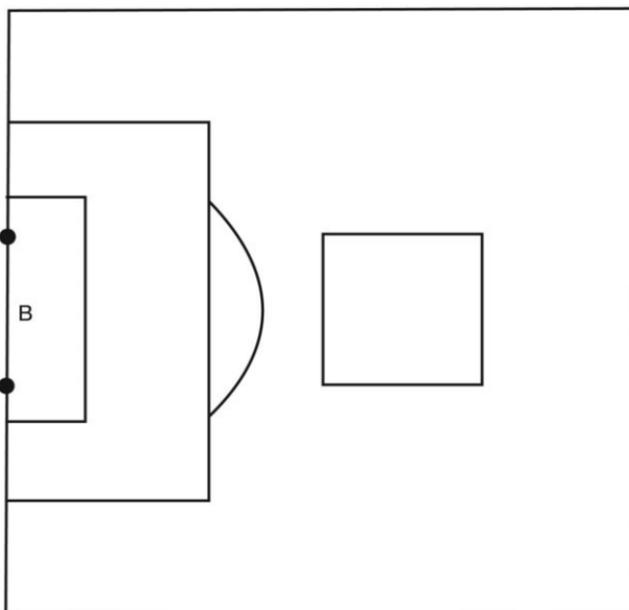


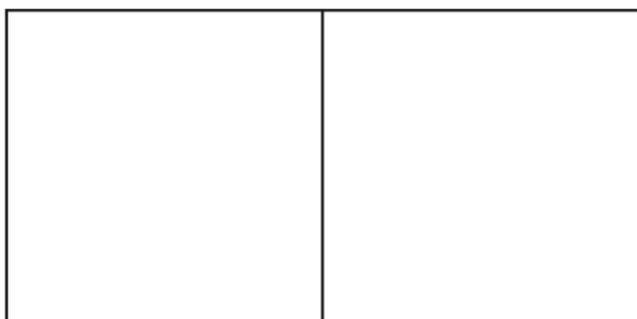
Рис. 2

между ними 2—3 «водящих». Игра в два касания (одно, неограниченно) идёт в одном из квадратов, «водящие» атакуют эту группу игроков (один или все), когда играющим в квадрате становится трудно удерживать и контролировать мяч они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена играющих в квадрате и «водящих» игроков производится по правилам игры «квадрат». (Рис. 2).

3. Игровое упражнение: «Квадрат у ворот». Прямо против ворот на расстоянии 5—7 м от линии штрафной площади размечается квадрат 12х12 м. В нем играют 3х2 (4х3, 3х3, 4х4) с неограниченый кол-вом касаний (по правилам обычного квадрата). Играющие стараются вывести одного из своих партнеров в выгодную позицию для удара по воротам. «Водящие» стараются перехватить мяч и воспрепятствовать произвести прицельный удар по воротам (в воротах вратарь). Для совершенствования фланговых атак такие квадраты целесообразно сделать на правом и левом краях футбольного поля. (Рис. 3).



*Рис. 3*



*Рис. 4*

4. На футбольном поле размечается прямоугольник 60х30 м, который делится на два равных квадрата. Играют две команды по 3—6 человек в каждой. Задача каждой команды состоит в следующем: а) овладев мячом, переместиться в квадрат противника и сделать там как можно больше передач; б) при потере мяча постараться отобрать

его на половине противника или быстрее возвратиться в свой квадрат с тем, чтобы организовать оборону, отобрать мяч и вновь перейти в атаку, т.е. на половину противника. (Рис. 4).

5. Игровое упражнение (6х6, 8х8) в четверо ворот. Голы считаются в любые ворота. У каждой команды по двое ворот.

6. Игровое упражнение для всей команды на половине поля (поперек). Боковые линии служат линиями ворот каждой команды. Цель упражнения: провести мяч за линию ворот команды противника. Гол считается, если игрок остановит мяч за линией ворот (в любой её точке) команды противника.

7. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. На своей половине поля передачи в одно касание, на половине поля противника кол-во касаний неограниченно, при взятии ворот гол засчитывается только в том случае, если игроки атакующей команды в полном составе находились на половине поля противника.

8. Двухсторонняя игра (8х8 с одним нейтральным). Четверо из 8-ми в каждой команде играют только на своей половине поля, четверо — только на чужой. «Нейтральный» играет за ту команду, которая в данный момент владеет мячом и имеет право играть на любой половине поля, таким образом, атакующая команда уже имеет численное преимущество за счет «нейтрального» игрока (5 атакующих против 4-х защищающихся). Увеличение числа игроков атакующей команды может произойти в случае подключения в атаку еще одного любого игрока со своей половины поля, но при условии, что подключающимся игроком может стать только тот, кто сделал передачу своему партнеру-нападающему на чужую половину поля (следовательно, число игроков в атаке — 6, в обороне — 4). При срыве атаки игрок, подключившийся в атаку со своей половины поля, возвращается на свое место.

#### **Упражнения на развитие оперативной памяти:**

I. Вдвоем, передачи (поочередно) одному игроку двух мячей. Принявший, отправляет мяч обратно всегда тому, от кого получил его. (Рис. 5).

1. Два игрока, передающие мячи среднему, стоят на противоположных сторонах и меняют своё расположение. Игрок (X) для выполнения ответной передачи игрокам ( $X_1$ ) и ( $X_2$ ) должен следить за их перемещениями. После выполнения ответной передачи одному из игроков игрок (X) поворачивается для приема мяча от другого игрока (рис. 6).

2. Игроки (А) и (Г), владеющие мячами, одновременно начинают упражнение. Они передают мяч игрокам (Б) и (Д), а сами бегут в положение 1 и 2. Игроки (Б) и (Д) опять передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки (А) и (Г), приняв мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам (В) и (Е), а сами перемещаются: игрок (А) — в положение (Г); игрок (Г) — в положение (А). Игроки (В) и (Е) передают мяч игрокам (А), прибежавшему в положение (Г)/ и (Г) прибежавшему в положение (А), а сами меняются местами до диагонали и т.д. (рис. 7)

3. Передачи мяча в квадрате со сменой мест игроков. Каждый игрок располагается в определенном углу квадрата. Игрок (А) из угла 1 посылает мяч партнеру (Б) и бежит туда же сам. Игрок (Б) направляет полученный мяч по диагонали партнеру (Г) в угол 4, а сам перебегает в освободившийся угол 1. Игрок (Г) передает мяч партнеру (В) в угол 3 и перемещается в тот же угол. Игрок (В) направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок (Б), и перебегает в освободившийся угол 4. Игрок (Б) из угла 1 вновь передает мяч в угол 2 партнеру (А) и т.д. Таким образом, игрок (А) после передачи мяча меняется местами только с игроком (Б), а игрок (Г) — только с партнером (В) (рис. 8).

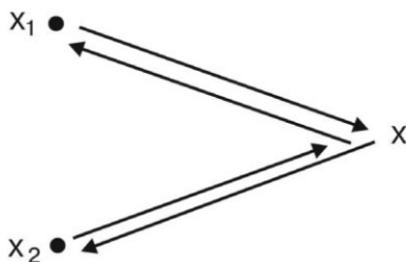


Рис. 5

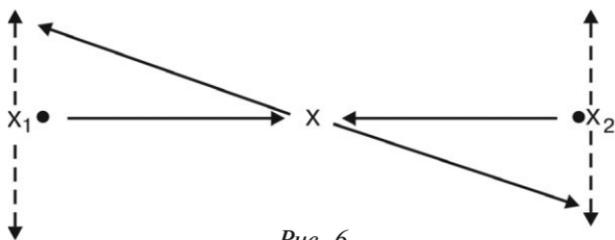


Рис. 6

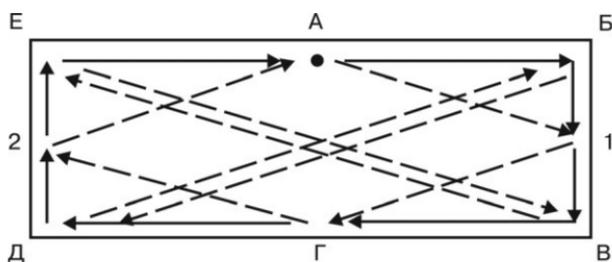


Рис. 7

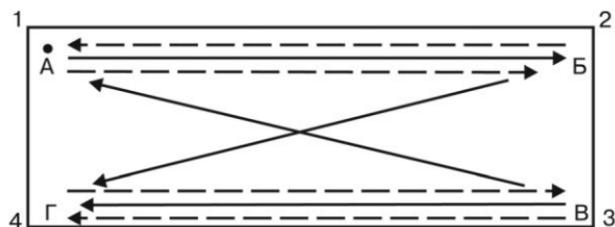


Рис. 8

4. Передачи двумя мячами в квадрате. Четыре игрока располагаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперечно и по диагонали. Каждый может послать мяч только тому, который не имеет в этот момент мяча, или который его только что передал. Упражнение оценивается количеством штрафных очков или количеством безошибочных передач.

**Упражнения на развитие способностей к предвосхищению изменений ситуаций:**

1. Игроки (А) и (Б) передают между собой мяч. Игрок (Б) все время следит за действиями игрока (А). Как только игрок (А) вместо ответной передачи игроку (Б) делает

передачу игрокам (В) или (Г), игрок (Б) поворачивается и продвигается в сторону ворот для продолжения комбинации, ожидая передачу от игроков (В) или (Г) (рис. 9).

2. Игроки (А) и (Б) одновременно начинают ведение мяча. Затем игрок (А) делает передачу на ход игроку (Б). Игрок (Б) тут же посылает свой мяч на ход открывающемуся игроку (А), а сам бежит за мячом, посланным ему игроком (А). Игроки (А) и (Б), приняв мячи, производят удар по воротам и возвращаются на исходные позиции (рис. 10).

3. Игроки (А) и (Б) с мячами. Они делают передачи игрокам (Г) и (В), а сами продвигаются вперед к воротам. Игроки (Г) и (В), приняв мячи, в свою очередь делают ответные передачи игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б) принимают мяч, продвигаются (или с ходу) и наносят удар по воротам, а затем возвращаются на исходные позиции (рис. 11).

4. Игроки группы (А) и (Б) с мячами. Первые номера начинают движение вперед, передают мячи соответственно игрокам (В) и (Г) и продолжают движение по направлению к воротам. Игроки (В) и (Г), приняв передачу, передают мячи соответственно игрокам (Д) и (Е), а те в свою очередь адресуют мячи на ход игрокам (А) и (Б). Игроки (А) и (Б), приняв мячи, производят удар по воротам (рис. 12)

5. Три игрока становятся в разомкнутую шеренгу (интервал 5—6 метров). Игрок (Б) делает рывок вперед, тут же он получает передачу от игрока (А) и выполняет обратную ему на ход. Затем мяч игроку (Б) передает на ход партнер

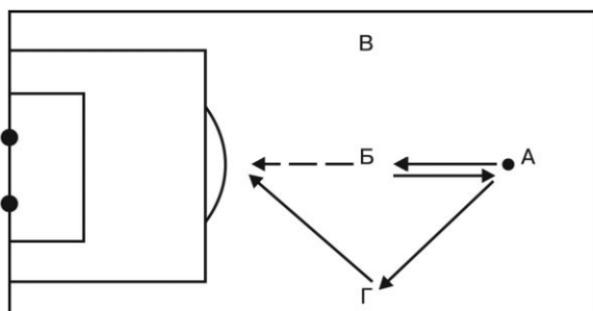


Рис. 9

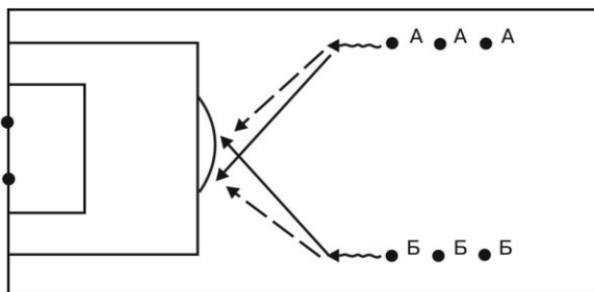


Рис. 10

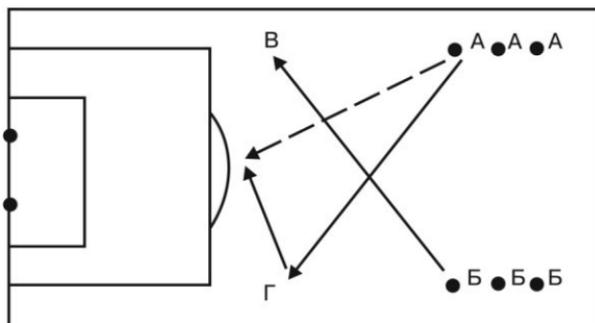


Рис. 11

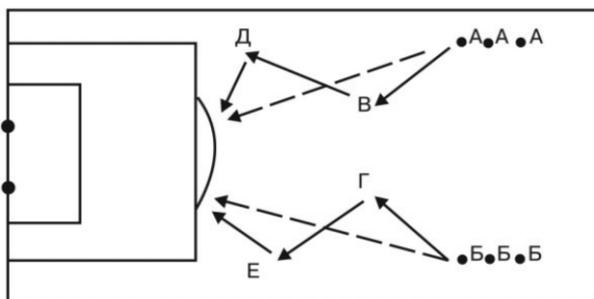


Рис. 12

(В), которому он его возвращает. Тут же игрок (Б) делает ускорение вперед, чтобы принять следующий пас от партнера (А) и затем приготовиться к приему мяча от партнера (В). Игроки (А) и (В), приняв в последний раз мячи от

игрока (Б) в районе штрафной площади, наносят удар по воротам и все трое возвращаются на исходные позиции (игроки А, Б и В в процессе выполнения упражнения поочередно меняются местами) (рис. 13).

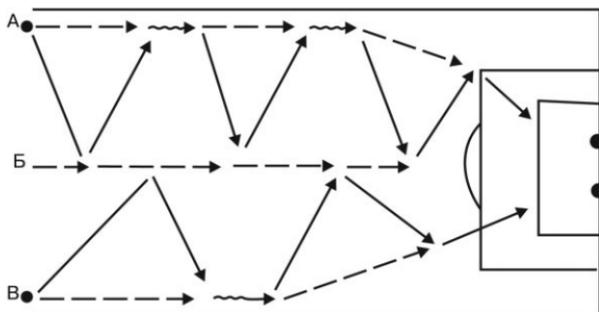


Рис. 13

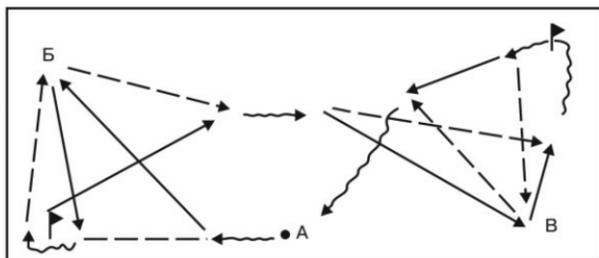


Рис. 14

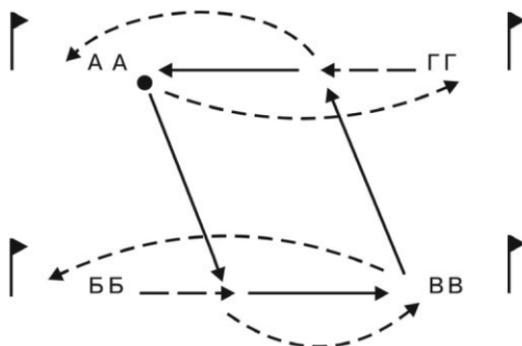


Рис. 15

6. На углах прямоугольника (30x10 м) устанавливаются два флага. Игрок А ведет мяч, затем передает его игроку Б, который тут же отыгрывает его обратно на ход игроку К. Игрок А быстро подхватывает мяч и обходит с ним вокруг флага. Игрок Б «предлагает» себя. Игрок А отдает ему пас и рывком устремляется на его исходную позицию. Игрок Б забирает мяч, проходит с ним вперед и делает передачу партнеру В. Игрок В отыгрывает мяч обратно на ход игроку Б. Игрок Б подхватывает мяч и обходит вокруг флага. После этого на передачу выходит игрок В. Игрок Б делает ему передачу на ход и тут же направляется на его исходную позицию. Игрок В, приняв передачу от игрока Б, ведет мяч к исходной позиции игрока А и упражнение начинается снова (рис. 14)

7. На поле устанавливаются переносные флаги так, чтобы образовался прямоугольник (10x30 м). Передний игрок группы Б делает ускорение в сторону группы В. В тот же момент передний игрок группы А посылает ему мяч, который он направляет дальше переднему игроку группы В. Передний игрок группы Г в это время «открывается» в направлении позиции А, так чтобы игрок группы В мог отдать ему мяч на ход. Игрок Г, приняв мяч от игрока В, адресует его игроку группы А. Передние игроки групп А, Б, В и Г, выполнив необходимые действия по условиям упражнения, меняются местами направляясь соответственно в позиции: Г, В, Б, А, а упражнение продолжают вторые номера групп А, Б, В и Г (в упражнении принимают участие 8—12 игроков) (рис. 15).

### **Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения.**

Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут два игрока с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, принявший мяч, ведет его дальше и сам уже смотрит за партнерами и т.д. (Условия упражнения не допускают одновременного поднятия флажков.)

2. Три игрока стоят в треугольнике. Один из них жонглирует мячом и одновременно наблюдает за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное коли-

чество пальцев в разном порядке. Игрок, жонглирующий мячом, должен вслух называть кол-во увиденных пальцев. После 5—6 попыток игроки меняются местами.

2-а. Все три игрока жонглируют мячами. Поочередно (по часовой стрелке) каждый игрок показывает на руках разное количество пальцев. Партнеры должны вслух называть кол-во увиденных пальцев.

3. Игроки (4—5) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Против них в середине стоит еще игрок, который жонглирует мячом, одновременно наблюдает за партнерами. За его спиной стоит тренер, который в разном порядке показывает рукой на игроков, стоящих полукругом. Игрок, на которого указал тренер, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Игрок, жонглирующий мячом, тут же должен сделать передачу тому игроку, от которого поступил данный сигнал. Последний должен принять мяч и вернуть его обратно игроку, стоящему в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно встают все игроки.

3-а. Все игроки (стоящие в полукруге и игрок в середине) жонглируют мячом. Игрок, стоящий в полукруге, на которого тренер показал рукой, прекращает жонглирование. Игрок, находящийся в середине, немедленно адресует свой мяч игроку, прекратившему жонглирование.

4. Вдоль всей линии (центральной) проводится параллельная ей линия, образующая с центральной прямоугольник шириной 1,5—2 м. В начале прямоугольника стоит игрок А с мячом, по бокам от него игроки Б и В. По сигналу все трое устремляются вперед. Игроки без мяча (Б и В) стараются опередить друг друга. Задача игрока, владеющего мячом, — вести его вперед не выпуская из прямоугольника и наблюдать за своими партнерами. Как только один из бегущих впереди него партнеров достигнет цели, он сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

4-а. Игрок А с мячом находится в начале прямоугольника. Игроки Б и В — в конце прямоугольника, с разных его сторон. По сигналу игроки Б и В начинают передвижение к цели, а игрок А ведет мяч вперед (внутри прямоу-

гольника) и одновременно наблюдает за партнерами. Как только один из игроков Б или В будет ближе к цели, игрок А — адресует ему мяч.

5. Четыре игрока располагаются в квадрате. Двое из них передают друг другу мяч по диагонали в одно касание и одновременно наблюдают за своими партнерами. Любой из свободных партнеров поднятием руки подает одному из игроков, передающих друг другу мяч, сигнал. По этому сигналу владеющий мячом быстро передает ему мяч и передачи продолжают в новом составе. После нескольких передач любой из свободных игроков поднятием руки вновь требует изменения состава упражняющихся.

6. Игроки (4—5) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Между ними располагается игрок-помощник. Против них в центре полукруга стоит игрок и за его спиной тренер. Игрок в центре и его помощник передают друг другу мяч. Тренер рукой показывает на любого игрока из полукруга, который в ответ должен подать условный сигнал. По этому сигналу игрок, стоящий в центре, должен направить мяч этому игроку. Последний принимает мяч и затем возвращает его обратно игроку в центре, после чего игрок в центре продолжает передавать мяч своему помощнику. (Рис. 16).

7. Игроки с мячами (4—6) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Против них стоит игрок, за спиной которого находится тренер. Один из игроков, стоящих в полукруге, набрасывает мяч рукой игроку, стоящему в середине. Когда мяч летит по воздуху, тренер показывает рукой на одного из игроков, стоящих в полукруге. По этому сигналу этот игрок делает ускорение в сторону. Задача игрока в середине принять мяч, увидеть перемещение игрока из полукруга и адресовать ему мяч. (Рис. 17).

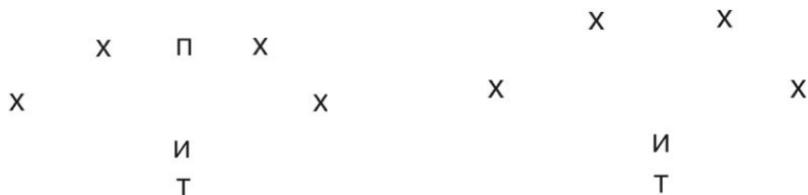


Рис. 16

Рис. 17

8. Игроки (4—5) стоят полукругом. Против них В центре находится игрок с мячом. Он ведет мяч в противоположном от своих партнеров направлении. По сигналу тренера он быстро поворачивается и, оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому игроку из полукруга, который подает условный сигнал (поднятие руки; изменение исходного положения, ускорение и т.д.).

**Упражнения на развитие объема восприятия и свойств внимания;**

1. На участке поля три игрока А, Б, В и три игрока, исполняющие функции защитников. Тренер выполняет передачу на одного из игроков (А, Б, В), выполняющих функции нападающих; задачей защитника является опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое место нахождения.

2. Игроки стоят в две (несколько) колонны. Перед ними поставлены несколько скамеек одна за другой на расстоянии 1 м. За скамейкой стоит тренер. Первые игроки в колонках по команде тренера выходят вперед, перепрыгивают через каждую скамейку, наблюдая одновременно за тренером. В момент, когда тренер поднимает руки вверх, игрокам необходимо бежать вперед; руки в стороны — бежать вправо и влево; руки вперед — возвращаться назад.

3. Трое игроков А, Б, В встают соответственно по углам 1, 2 и 3. Угол 4 свободный. Игрок Б с мячом. В тот момент, когда игрок В начинает продвигаться в свободный угол 4, его партнер Б посылает ему мяч по диагонали на ход, чтобы и мяч и игрок В пришли в угол 4 одновременно, а сам игрок Б переместился на место В. Игрок В получив мяч в

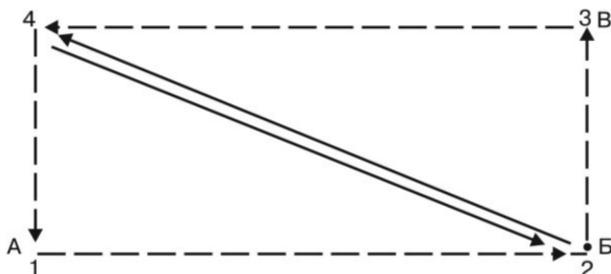


Рис. 18

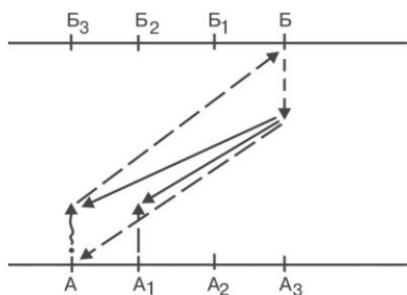


Рис. 19

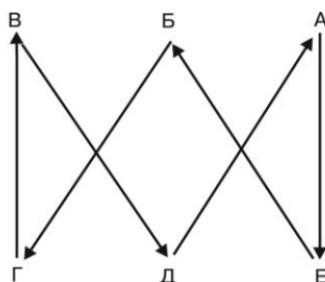


Рис. 20

углу 4 передает его обратно в угол 2, куда перемещается игрок А, а сам бежит в угол 1, и т.д. (Рис. 18).

4. Игрок А владеет мячом, ведет его и вызывает игрока Б. Тот делает ускорение и получает мяч от игрока А. Игрок А делает ускорение на место Б. Игрок Б вызывает игрока А<sub>1</sub> и делает ему передачу на ход. Тот принимает мяч и называет игрока Б<sub>1</sub>. В это время Б делает ускорение на место А и т.д. (Рис.19).

5. Игрок Е делает передачу мяча игроку Б и далее по схеме. Затем Е делает передачу другого мяча (3—4 мяча) по этой же схеме (Рис. 20).

6. В штрафной площади, разделенной пополам, две группы игроков по 6—8 чел. Ведут мячи в любом направлении, одновременно наблюдая за тренером. По его сигналу надо быстро поменяться площадками.

7. То же, но у каждой группы по одному мячу, который они передают друг другу. По сигналу тренера надо быстро перейти на другую площадку, продолжая передавать мяч друг другу.

### Упражнения на развитие быстроты дифференцировочного реагирования

1. Группа игроков разделена по парам и движется по кругу. Тренер находится в центре круга с мячами и передает мяч в направлении одной из пар. Игрок, оказавшийся у мяча быстрее, передает его обратно тренеру и делает рывок в сторону ворот. Тренер направляет мяч «открывшемуся» игроку, а второй из этой пары преследует его и старается помешать.

2. Игрок А с мячом стоит спиной к игрокам В и Б. Между ними игрок Г. По сигналу А поворачивается, а Г закрывает одного из игроков (В или Б). Игрок А должен моментально сделать передачу свободному игроку (рис. 21).

3. Игроки А и Б передают друг другу мяч. После нескольких передач, когда мяч приближается к игроку А, игроки В и Г быстро «открываются» вперед, а игрок Б старается закрыть одного из них. Игрок А, оценив ситуацию, направляет мяч свободному игроку, который после ведения, передает его обратно А. Все возвращаются в исходное положение (рис. 22).

4. Игрок А ведет мяч в любом направлении и следит за Б и В, которых опекают защитники З. Как только Б и В освобождаются от опеки, им следует передача. Теперь освободившийся защитник опекает игрока А (рис. 23).

5. Игрок А ведет мяч от линии штрафной к центру поля. По сигналу, игрок А оборачивается и бьет в угол ворот, оставленный вратарем.

6. Нападающий А пытается пробить любой из мячей по воротам, а защитник З старается этого не допустить (рис. 24).



Рис. 21

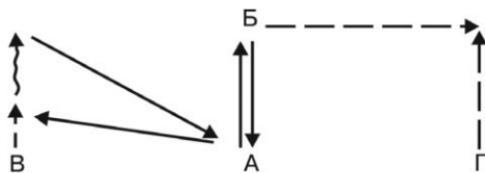


Рис. 22

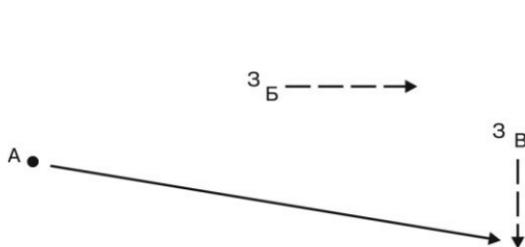


Рис. 23

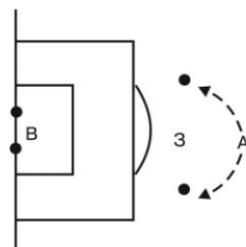


Рис. 24

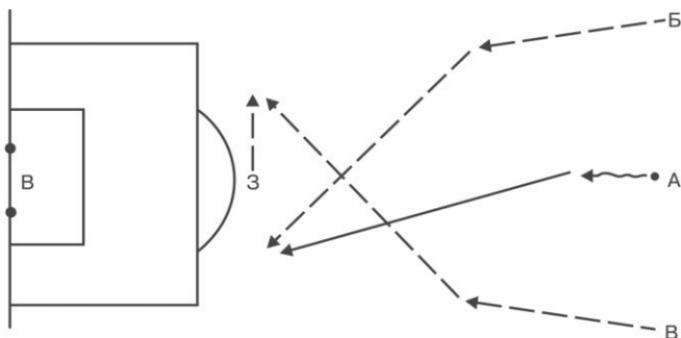


Рис. 25

7. Атакующие игроки А, Б, В двигаются одновременно к воротам, мяч у игрока А. Не доходя штрафной, игроки Б и В меняются местами, причем защитник З закрывает одного из них. Игрок А должен быстро отдать мяч освободившемуся игроку (рис. 25).

**Упражнение для отработки умения перестраиваться при изменении ситуации**

1. Игроки А и Б медленно ведут каждый свой мяч, наблюдая друг за другом. Внезапно, игрок А посылает свой мяч игроку Б и открывается в любом направлении. Игрок Б тут же посылает свой мяч игроку А и принимает его мяч. Игроки продолжают ведение своих мячей, наблюдая друг за другом. Теперь упражнение начинает игрок Б. (Рис. 26).

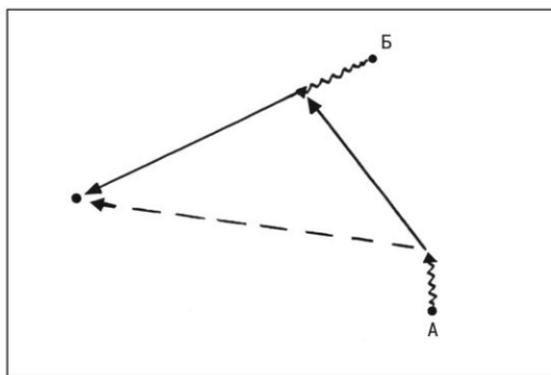


Рис. 26

Игрок Б набрасывает руками мяч игроку А, который отыгрывает ему мяч обратно головой и тут же поворачивается кругом. В это время игрок В низким пасом отдает мяч игроку А, который возвращает его обратно игроку В. Затем игрок А опять быстро поворачивается кругом и игрок Б набрасывает ему мяч и т.д. После нескольких попыток игроки меняются местами (рис. 27)

3. Игроки (8—10) располагаются по кругу, в центре стоит игрок с мячом. Игрок с мячом делает передачу (низом) любому игроку, стоящему по кругу, а сам бежит на место любого другого игрока. Игрок, на место которого прибега-

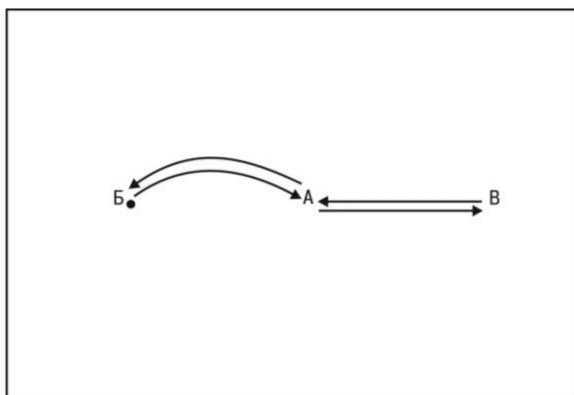


Рис. 27

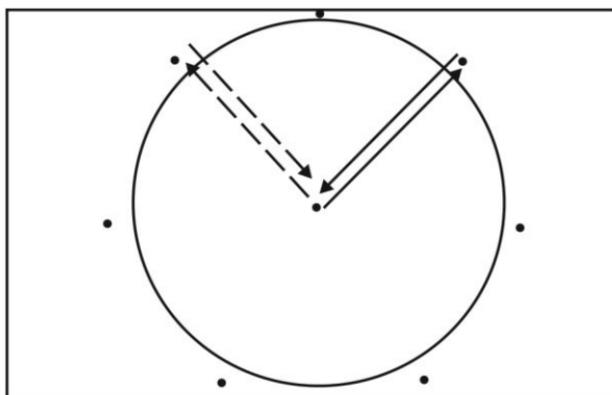


Рис. 28

ет центральный, сразу бежит в центр, куда в это же время следует передача от игрока, получившего мяч от центрального игрока и т.д. (рис. 28).

4 . На линии стоит игрок В с мячом, за его спиной тренер. На расстоянии 10—12 м от линии стоят друг против друга две колонны игроков А и Б. По знаку тренера игрок А или Б делают ускорение к линии, игрок В посылает мяч выходящему игроку раньше, чем он пересечет линию. После приёма мяча, игрок сразу же отправляет его обратно игроку В и бежит в конец колонны, стоящей на противоположной стороне (рис. 29)

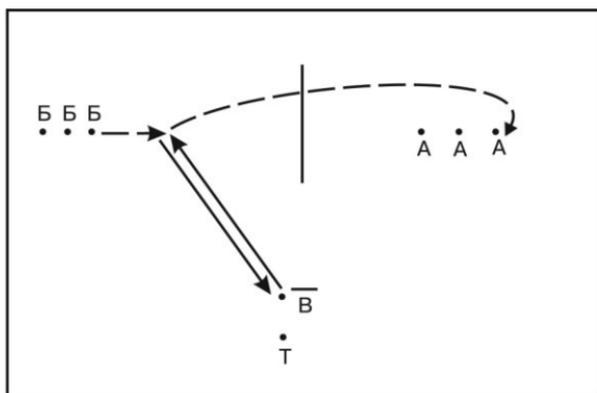


Рис. 29

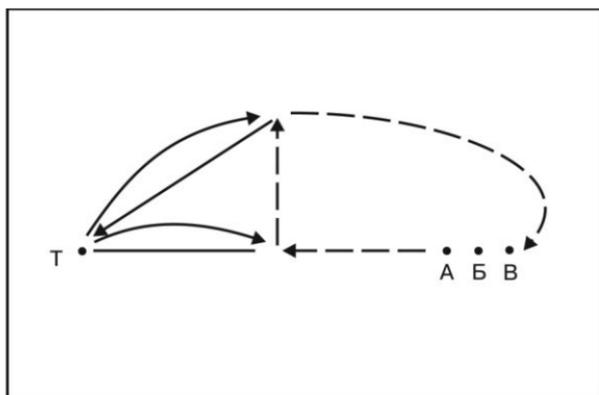


Рис. 30

5. Тренер последовательно бросает игроку А два мяча. Первый мяч направляется, например, вперед — игрок А должен тут же отправить его обратно тренеру. После этого тренер в сторону от игрока бросает второй мяч, который так же должен быть отправлен обратно тренеру. Выполнив упражнение, игрок А возвращается в конец колонны, упражнение готовится выполнить игрок Б (рис. 30)

### **1.7.2. Техничко-тактические действия вратаря (13—17 лет)**

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действия в пределах штрафной площади, а также руководства всеми защитниками и многими полевыми игроками, собственно говоря — всей командой.

Вратарь осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды и значительное количество атак своей команды.

Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть всё построение атакующих, угадывать их намерения. Поэтому своевременная подсказка партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий.

Вратарь должен хорошо знать правила игры, свои тактические обязанности, тактические обязанности полевых игроков и разбираться в тактических построениях команды соперника.

На установке на игру, он должен хорошо усвоить общий тактический план игры с конкретным соперником.

#### **а. Действия в обороне.**

**Основная задача** — защита своих ворот.

1) **Действия в воротах.** Играя непосредственно в воротах, вратарь должен руководствоваться следующим:

а) **Определить основные направления атакующих действий соперника.**

Внимательно следя за перемещениями игроков соперника, очень важно уже в самом начале игры определить основные направления атакующих действий соперника,

манеру действий отдельных игроков, излюбленные дистанции для ударов, силу и способы нанесения ударов.

**б) Знать сильные и слабые стороны своих действий.**

Вратарю необходимо совершенно определенно знать сильные и слабые стороны собственной подготовленности, чтобы учитывая их предпринимать те или иные действия.

Например:

— плохая стартовая скорость будет мешать играть на опережении и при выходах из ворот;

— низкий уровень прыгучести не позволит уверенно вступать в борьбу за «верховые» мячи (высоколетающие);

— неуверенная ловля мячей, заставит вратаря в большей степени отбивать мяч в поле нежели ловить его;

— слабая техника прыжков и падений в какую-либо сторону вынуждает вратаря открывать несколько большее пространство ворот в одну из сторон;

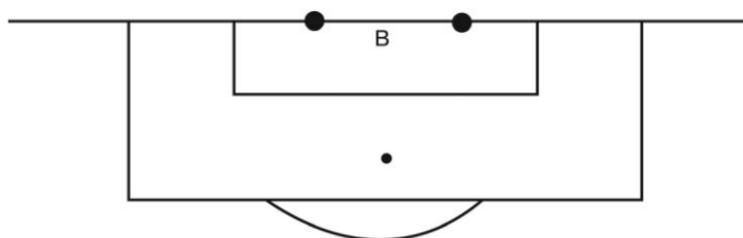
— слабая силовая и акробатическая подготовка помешает вратарю уверенно чувствовать себя при столкновениях с игроками соперника и т.п.

**в) Правильно выбрать позицию (место).**

Основная позиция вратаря — по центру, в полуметре от линии ворот (рис. № 1).

Для лучшей коррекции положения по отношению к воротам, необходимо постоянно ориентироваться на 11-метровую отметку, разметку вратарской площади и боковые стойки ворот. Разумеется, надо принимать во внимание и разметку штрафной площади.

При перемещении игры на половину поля соперника, вратарю не следует оставаться во вратарской площади, а необходимо выдвинуться к линии штрафной площади, мож-



*Рис. 1*

но и за нее с тем, чтобы иметь возможность подстраховать своих защитников в случае передачи мяча им за спину.

При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему, площадь обстрела резко уменьшается, но при этом сокращается и время для ответной реакции на удар (рис. № 2).

Необходимо учитывать положение игрока команды соперника владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть нанесен удар. Чем острее угол, тем ближе к передней, по отношению к игроку с мячом стойке, смещается вратарь (рис. № 3).

**г) Выбрать способ действия.**

Выбор способа действия позволяет вратарю правильно выполнять технический прием для нейтрализации удара.

При этом вратарь принимает во внимание не только свою позицию в воротах, но и траекторию полета мяча (верхом, низом, близко, далеко в сторону и т.д.), силу удара, т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться ли к месту приема мяча или использовать падение,

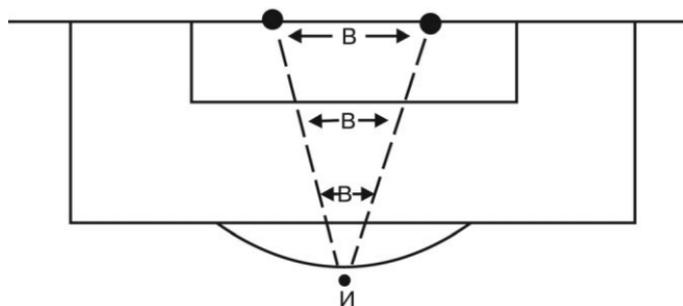


Рис. 2

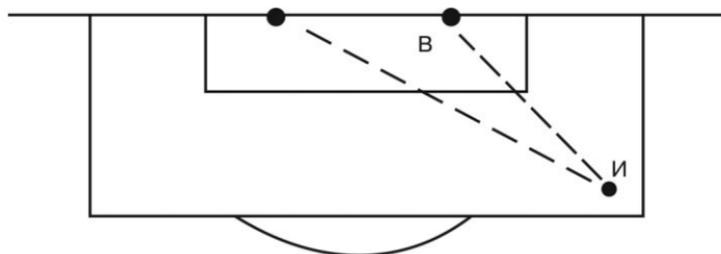


Рис. 3

прыжок.), расположение своих и чужих игроков (при этом решается — ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), состояние поля и мяча (мокрый или сухой грунт и поверхность мяча).

При приеме мяча вратарь должен прежде всего решить, может ли он взять мяч «намертво», либо лучше, отбить в поле, чтобы разрядить обстановку. Чем быстрее вратарь примет решение о способе отражения удара, тем выше будет эффективность его действий.

Потеря мяча и утрата контроля над ним — самая серьезная ошибка вратаря.

Чтобы надежнее поймать мяч, вратарь должен стремиться к тому, чтобы тот был перед ним.

При ловле мячей (особенно низких или на средней высоте) вратарь должен так располагать руки, ноги и корпус, чтобы создать своеобразную страховку в случае, если руки не удержат мяч.

Необходимо постоянно тренировать ловлю руками сильно пробитых мячей, но особого внимания заслуживают мячи, летящие с небольшой силой.

**Вратарю постоянно следует помнить, что простых мячей для него нет.**

Вратарь должен стремиться к обязательной ловле мяча, ибо только в этом случае он может тут же организовать ответные действия своей команды.

Разумеется, сильно посланный мяч не всегда можно поймать, и тогда необходимо отбить или «перевести» его в сторону от ворот. Сильно пробитый мяч отбивается вратарем с таким расчетом, чтобы лишить соперника возможности нанести повторный удар. Поэтому, если мяч отбивается в поле, то обязательно по высокой траектории и лучше всего через углы штрафной площади.

**Если мяч отбивается в сторону от ворот**, то с таким расчетом, чтобы он быстро вышел за линию штрафной площади, боковую линию или линию ворот. «Переводить» мяч следует легким касанием ладонями с движением рук в сторону «перевода».

**Если у вратаря нет полной гарантии**, что мяч летит мимо ворот, он обязан переместиться в сторону полета мяча до

боковой стойки или, подняв руки, слегка подпрыгнуть, если мяч летит над перекладиной.

**Если вратарю не удалось в броске овладеть мячом** и тот отскочил в сторону, необходимо попытаться тут же вновь овладеть им или отбить далеко в сторону, но так, чтобы он не был перехвачен и было время для того, чтобы быстро встать и занять необходимую позицию в воротах.

Вратарь, занимая целесообразные позиции и организуя оборону, тем не менее должен постоянно быть готовым к организации быстрой ответной контратаки, а для этого ему необходимо не упускать из вида нападающих своей команды, уяснить кто из партнеров и где может иметь позиционное преимущество, на каком направлении и в какой зоне можно её организовать.

## 2) **Руководство действиями партнеров.**

Устная корректировка является одним из важнейших элементов игры;

а) **Вратарю, стоя в воротах**, необходимо постоянно корректировать своё положение в зависимости от места нахождения мяча в каждый определенный момент игры и для этого занимать положение под правильным углом по отношению мяча к воротам, а так же необходимо постоянно контролировать и свободное пространство позади защитников.

Надо постоянно корректировать положение своих защитников по отношению к игрокам соперников, а видя свободные зоны за их спиной — перекрывать их, подсказывая защитникам необходимый маневр. Надо вовремя заметить перемещения нападающих соперника и сигнализировать об этом своим защитникам и т.п.

Оценив ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно дать указания партнерам о направлении развития атаки соперника, о перестроениях на страховку.

Руководство, указание, подсказ должны быть конкретны, ясны и понятны партнерам. Поэтому следует пользоваться устоявшимися терминами, привычными как для вратаря так и для полевых игроков. Молчаливый вратарь резко ослабляет силу обороны, произвольно вселяет в партнеров неуверенность.

Корректировкой позиций партнеров необходимо заниматься постоянно: и тогда, когда атака соперника только развивается, и тогда, когда атакующей является собственная команда.

Как правило, после срыва атаки соперника на половине поля защищающейся команды, ответная атака развивается стремительно и довольно большим числом игроков. Часто и защитники помогают атакующим действиям. В этот момент вратарю необходимо быстро и точно оценить ситуацию и организовать действия своих партнеров таким образом, чтобы при срыве ответной атаки собственной команды, все игроки соперника находились под опекой.

б) **Вратарь должен** контролировать ситуацию не только в районе мяча, но и по всей ширине и глубине футбольного поля.

При приближении атаки соперника к штрафной площади вратарь должен сконцентрировать основное внимание на районе мяча, не забывая однако бросать быстрые взгляды по сторонам, следя за перемещениями своих игроков и игроков соперника. Заметив что-либо, следует четкой командой и жестом внести необходимые коррективы в действия своих партнеров.

Вратарь должен быть все время предельно собранным и внимательным, это тем более важно, когда вратарь редко вступает в игру.

Вратарю необходимо постоянно «читать игру» и вносить необходимые коррективы.

в) Вратарь единолично **руководит построением «стенки»** при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а при угловых ударах — расстановкой партнеров.

**При розыгрыше углового удара**, вратарь должен поставить одного из партнеров у ближней к мячу стойке ворот (чтобы перекрыть ближние к угловому удару верхний и нижний углы ворот), а другого с той же стороны на угол вратарской площадки (чтобы перехватывать мячи, летящие на высоте роста в район между линией вратарской площадки и 11-метровой отметки, а главным образом, чтобы предотвратить игру соперника «на опережении» с переводом мяча в ближний угол ворот).

Вратарю необходимо занять позицию в двух шагах от дальней стойки и в шаге от линии ворот в сторону поля (рис. № 4).

**До удара** вратарю не следует покидать исходную позицию, а находясь в постоянном переступании с ноги на ногу, надо быть готовым сорваться в любую сторону с любой скоростью. Эта позиция выбрана не случайно, поскольку бежать вперед всегда легче, чем пятиться назад.

После того, как по мячу произведен удар, вратарю необходимо быстро определить траекторию и скорость полета мяча, принять решение и произвести необходимые действия.

**Во время выхода вратаря из ворот**, кто-либо из защитников (чаще всего тот, кто стоял у передней стойки) или другой полевой игрок, оказавшийся близко к воротам и не имеющий опекаемого соперника, обязан подстраховывать вратаря, заняв его место в воротах.

Вратарю следует всегда помнить, что если игроки его команды нарушили правила в районе штрафной площади и раздался свисток судьи, необходимо быть очень внимательным, поскольку соперник может тут же разыграть штрафной или свободный, не дав возможности выстроиться «стенку».

**После свистка судьи на штрафной или свободный удар**, необходимо сразу же дать сигнал одному из своих игроков (обычно тому, кто в этот момент оказался ближе всех к мячу) приблизиться к мячу с целью помешать быстрому розыгрышу. Одновременно необходимо заняться организацией построения «стенки».

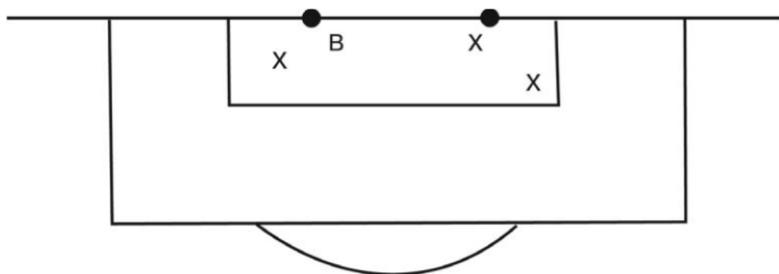


Рис. 4

Если удар будет нанесен слева или справа из-за штрафной площади, то вратарь должен, быстро встав к ближней к месту удара стойке ворот, мысленно провести прямую линию от мяча к углу ворот и в 9 м от мяча поставить одного из партнеров.

Чтобы помешать обводящему удару в ближний угол, необходимо к этому игроку поставить еще одного с внешней стороны. Остальных пристроить к ним с внутренней стороны «стенки». Сам же вратарь занимает позицию в воротах между внешней стойкой и ближним к нему партнером, стоящим с внутренней стороны «стенки» так, чтобы непременно видеть мяч и бьющего (рис. № 5).

И.Круифф: «Меня беспокоит то, что сейчас очень много штрафных ударов заканчиваются голом из-за неправильного выбора позиции вратарем, неправильно выстроенной «стенки». Одно дело, когда кто-то великолепным ударом закручивает мяч в «девятку», и совсем другое, когда стенка выпрыгивает, и мяч, зацепив её, попадает в штангу или перекладину. Поэтому, я сторонник того, чтобы стенка в момент удара не двигалась. Не надо дергаться! Если вратарь говорит, что ты загораживаешь ему обзор, то подвинься чуть-чуть, но когда соперник бьет по мячу, будь любезен оставаться на месте».

Чаще всего штрафные удары, как и свободные, разыгрываются с применением многочисленных ложных маневров нескольких игроков. Вратарю не следует реагировать на эти маневры, а все внимание сосредоточить на направлении движения мяча.

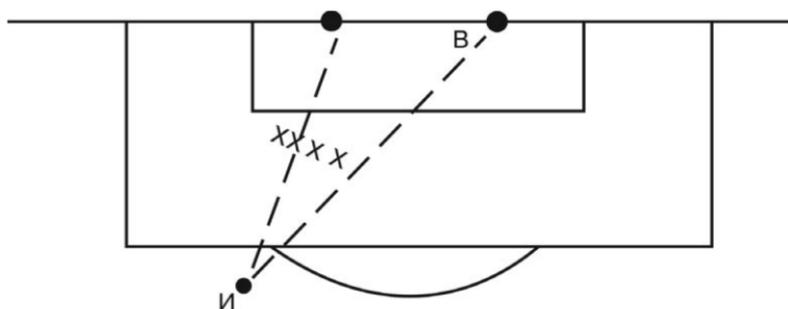


Рис. 5

Если при розыгрыше мяч был передан под удар и несколько в сторону от «стенки», то вратарю следует моментально переместиться ближе к центру ворот, принимая во внимание, однако, площадь ворот, которую «стенка» продолжает защищать.

**Если удар назначен прямо против ворот** — «стенка» ставится таким образом, чтобы защитить один из углов ворот. В этом случае в «стенку» не следует ставить более четырех игроков, остальные закрывают опасные зоны и отдельных игроков. Разумеется, при ударах из пределов штрафной площади число игроков в «стенке» увеличивается (рис. № 6).

г) **При отражении 11-метровых ударов**, вратарю надо помнить, что падение или прыжок в любую сторону «наугад» чаще всего бывает неоправдан, поскольку очень редко приводит к положительному результату. Бросок в один угол, в то время как мяч летит в другой, ничего кроме смеха зрителей и раздражения у партнеров да и самого вратаря не вызывает.

Первое, что надо сделать вратарю при назначении 11-метрового удара — не показывать сопернику, что он сильно огорчен этим обстоятельством. Не следует показывать и своего волнения.

Вратарю надо помнить, что бьющий не меньше боится промахнуться, чем вратарь пропустить. Надо относиться к 11-метровому удару как к любому другому элементу игры в котором кто-то может быть сильнее и наоборот. Поэтому, отработывая технические и тактические элементы

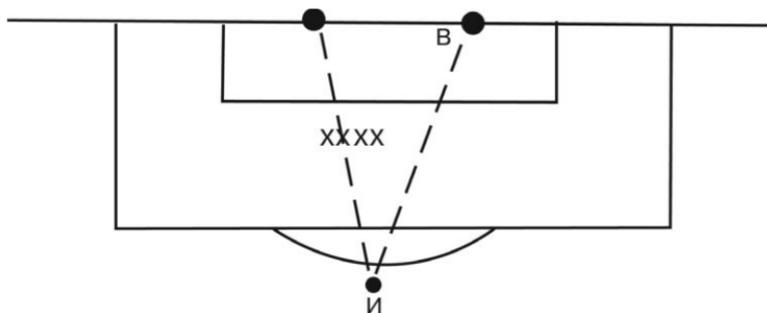


Рис. 6

игры, необходимо тренировать и отражение 11-метровых ударов.

Чем увереннее вратарь ведет подготовку к отражению удара, тем менее уверенно начинает чувствовать себя бьющий.

**Если вратарь одинаково хорошо владеет приемами падежных и прыжков в обе стороны, то лучше всего занять позицию в центре ворот.**

**Если в какую-либо сторону приемы выполняются не очень уверенно, то следует встать несколько ближе к слабой стороне (как бы перекрывая этот угол).** Как правило, бьющий 11-метровый удар старается пробить именно в приоткрытый угол, поэтому вратарю надо быть к этому готовым (рис. № 7).

Встав на линию ворот необходимо принять стойку чуть ниже средней и сделать движение широко раздвинутыми руками как бы показывая бьющему какое пространство ворот вратарь может легко защитить, а затем сосредоточить взгляд на мяче.

Чтобы попытаться определить, хотя бы примерно, направления бьющего надо обратить внимание на угол и длину его разбега, положение туловища, замах и разворот стопы.

Однако главное — сам мяч, скорость и направление вылета.

**Если бьющий занял исходное положение для удара слева от мяча (взгляд со стороны вратаря), то можно ожидать удара с левой ноги, если справа от мяча — с правой ноги.**

**Если бьющий разбегается по центру ворот, то следует ожидать удар с любой ноги и бьющую ногу можно определить лишь в момент последнего шага.**

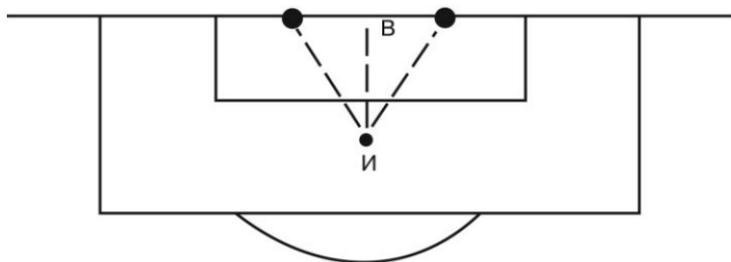


Рис. 7

Конечно, лучше всего поймать мяч или перевести его на угловой, можно и отбить мяч. Но главное — не дать ему пересечь линию ворот. Подчас, достаточно бывает того, что вратарь, подставляя руки, как бы останавливает мяч в его полете (мяч не отскакивает от рук, а за счет мягкого уступающего движения (короткого) как бы гасится и падает на землю) и затем уже накрывает его или берет в руки.

### **3) Действия на выходах.**

#### **Вратарь может покинуть ворота в случае, если:**

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу, посланную верхом, т.е. расположение своих и чужих игроков позволит ему относительно свободно передвигаться;
- соперник сделал прострельную передачу и мяч идет достаточно близко от ворот.

#### **Вратарь не должен покидать ворота, если:**

- кто-либо из защитников ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или ведет борьбу за «нейтральный» мяч;
- не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- в пределах штрафной площади большая скученность игроков и не видно реального пути к мячу.

Вратарю необходимо научиться уверенно играть на выходах из ворот, знать и учитывать при выходах:

#### **Расстояние до мяча:**

- а) Если при фланговой передаче вратарь может дотянуться до мяча и поймать его — он должен это сделать.
- б) Если вратарь понял, что он может только дотянуться до мяча и отбить его — он должен это сделать.
- в) Если вратарь чувствует, что он не достанет мяч при выходе из ворот — он должен остаться в воротах.
- г) Если уж он принял решение выйти из ворот, он должен это сделать смело и решительно. При этом обязательно подать сигнал голосом своим защитникам.

При выходе соперника один на один с вратарем, как уже говорилось, необходимо еще больше сузить угол удара, т.е. выйти еще дальше из ворот.

**Выходя из ворот необходимо соблюдать несколько правил:**

а) **Выходить надо быстро, но не опрометчиво.** Момент для выхода следует выбирать тогда, когда атакующий игрок находится от мяча на расстоянии, не позволяющим ему произвести удар по воротам или протолкнуть его в сторону ворот (как говорят — «отпустил мяч»).

Стремительный выход вратарь должен сделать и тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч. В этот момент игрок, сосредоточив внимание на мяче, чаще всего не видит действий вратаря, чем необходимо срочно воспользоваться.

В зависимости от конкретной ситуации, вратарю необходимо принять то или иное решение:

- вступить в борьбу как полевой игрок с попыткой выбить мяч у соперника;
- не дать обвести себя;
- не дать ударить по воротам, выиграв время для возвращения в оборону партнеров.

Если атакующий игрок не отпускает мяч и может в любой момент пробить по воротам, или уверенно контролирует его, то вратарю следует выходить значительно более осторожно. Здесь решающую роль играет готовность совершить бросок в любую сторону.

Вратарю надо не только внимательно следить за действиями вышедшего на него игрока, пытаться определить его намерения, но и попытаться ложными движениями ног, рук, корпуса заставить его хотя бы несколько ослабить контроль за мячом и воспользовавшись этим вступить в борьбу.

б) **Оставайтесь на ногах** — не делайте преждевременных падений. Большая ошибка — совершить бросок в «предвидении» удара. Надо помнить, что как только вратарь оказался на земле, он почти полностью исключен из борьбы.

в) **При броске** надо стремиться закрыть как можно больше створ ворот, т.е. бросок стараться делать исключительно вдоль ворот, чтобы тело при броске и приземлении закрывало возможно большую площадь ворот.

Вратарь не должен выходить из ворот слишком далеко, иначе мяч может быть переброшен через него.

г) **Способ приема мяча.**

При выходе из ворот для перехвата мяча необходимо твердо решить, какой способ вратарь будет применять: или ловить его в руки или отбивать.

**Если мяч летит по высокой траектории над штрафной площадью**, то его надо стараться ловить в наивысшей точке траектории полета, пользуясь тем, что вратарю предоставлено право брать мяч руками.

**Если мяч летит по низкой траектории**, то вратарю надо помнить о том, что такой мяч может быть перехвачен игроками соперника, поэтому необходимо стремиться опережающе выходить навстречу мячу.

**Если вратарь принял решение отбить мяч рукой**, тогда отбивать его надо высоко, далеко и в сторону.

Важно, чтобы это **решение было принято заранее**, чтобы была возможность вложить в удар всю силу, возникающую в результате инерции его тела. Отбивать мяч лучше всего кулаком с короткого замаха.

#### д) **Возможность атаки вратаря при выходах из ворот.**

Принимая или отбивая мяч при игре на выходах, вратарь должен быть всегда готов к тому, что он столкнется с соперником. Поэтому надо быть собранным, но не закрепощенным и, в зависимости от ситуации, готовым к приему мяча с одновременным столкновением с соперником. Как только мяч пойман руками, его необходимо тут же прижать к груди.

Если мяч ловится сразу на грудь, то в момент приема необходимо тут же, сделав уступающее движение туловищем, слегка наклониться вперед.

### **Действия в атаке**

**Основная задача** — ввод мяча открывшемуся партнеру, с целью организации атаки своей команды. Вратарь должен помнить, что чем короче передача, тем она точнее, тем меньше потерь; чем она длиннее, тем она может быть острее. Выбирая способ введения мяча в игру или начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:

— планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаемых вратарем;

— игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;

— результатами единоборств своих нападающих с соперниками за нейтральные мячи, особенно в воздухе;

— задачей Мх сохранять безопасность своих ворот (особенно при введении мяча рукой).

### **1. Ввод мяча.**

Обязанность вратаря, как и любого полевого игрока — сохранять мяч у своей команды. Поэтому важно, как вратарь вводит мяч в игру.

а) **Вбрасывание** — наиболее точный прием ввода мяча, позволяет партнерам владеть инициативой ведения игры.

**Вбрасывание должно быть** не только точным, но и удобным для приема партнерами:

— Если путь мячу по полю до игрока свободен и возможность перехвата исключена, тогда мяч нужно выбрасывать по земле, за исключением тех случаев, когда игра проводится на размокшем поле.

— Если игрок, принимающий мяч, расположен спиной к сопернику, тогда вратарь должен дать ему указание, может ли он развернуться с мячом, задержать его у себя, либо ему надо быстро отыграть кому-нибудь из партнеров.

**Когда вратарь овладел мячом**, первый его взгляд должен быть в район, где находятся нападающие своей команды. Быстро оценив ситуацию, необходимо принять решение вводить мяч или нет.

Быстрая доставка мяча своим нападающим хороша тем, что при срыве атаки соперника, на его половине поля создается некоторое разряженное пространство, в котором нападающим вашей команды удобно будет играть, используя различные маневры. Это тем более будет оправданным если к атаке на ваши ворота подключался один из защитников и нападающие остались «один в один» с защитниками.

б) Вратарь должен уметь вводить мяч в игру с большой точностью не только рукой, но **и ногой**.

При ударе с рук мяч летит дальше, но точность уменьшается.

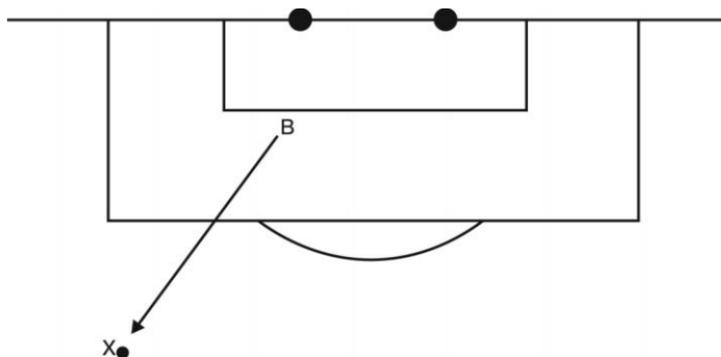
Несколько выше точность при ударе с полулета. Причем и время доставки мяча до своих игроков при ударе с полулета меньше, чем при ударе с рук. Это достигается тем, что траектория полета мяча при ударе с полулета ниже. Раз-

умеется, при игре на грязном поле ударом с полулета пользоваться не следует.

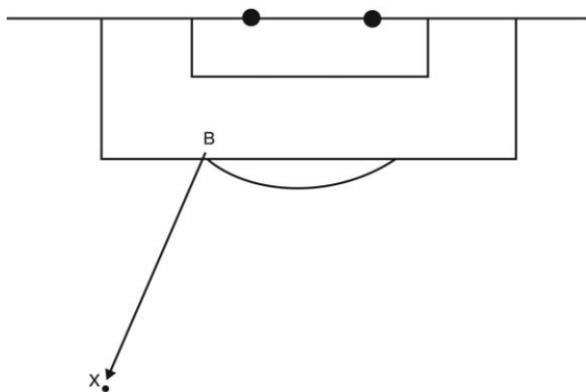
**Что надо помнить при вводе мяча:**

а) Если нападающий оказался на свободной позиции и дистанция позволяет ввести мяч рукой, надо немедленно это сделать (рис. № 8).

б) Если нападающий оказался в позиции с одним защитником к-ды соперников и у того нет страхующего игрока — надо обязательно ввести ему мяч (рукой или ногой).



*Рис. 8*



3

*Рис. 9*

Вводить мяч надо быстро и по наименьшей траектории полета, но так, чтобы он не был перехвачен по пути. При этом следует учесть возможность вступления защитников соперника в борьбу за мяч, его действия на перехвате и готовность нападающего к приему мяча (рис. № 9).

При опеке нападающего защитником, как правило возникают **три ситуации**:

**Первая** — защитник очень плотно опекает нападающего и тот не делает попыток освободиться от опеки. В этом случае нет смысла посылать нападающему мяч.

**Вторая** — нападающий «отскакивает» от защитника для получения мяча.

Вратарю необходимо послать мяч нападающему «в недодачу» для более свободного приема (рис. № 10).

**Третья** — нападающий своей позицией показывает, что он готов к быстрому отрыву за спину защитника. Вратарю следует немедленно, быстро и точно послать мяч за спину защитнику, как бы «на ход» своему нападающему.

В этом случае нападающий будет иметь некоторое преимущество в позиции, поскольку он развернут лицом к воротам соперника, в то время как защитнику необходимо будет развернуться (рис. № 11).

Вратарю необходимо хорошо знать манеру игры своих игроков, ибо некоторые нападающие могут, показав дви-

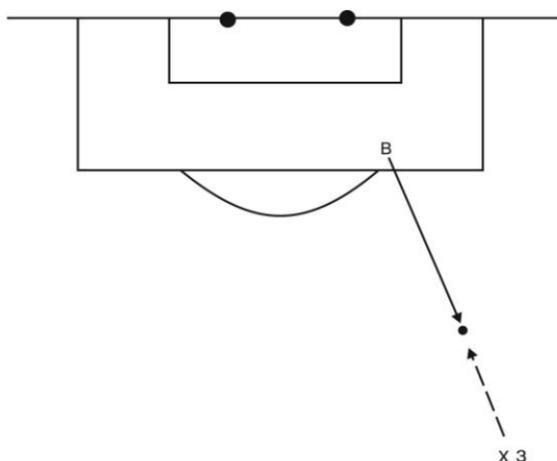
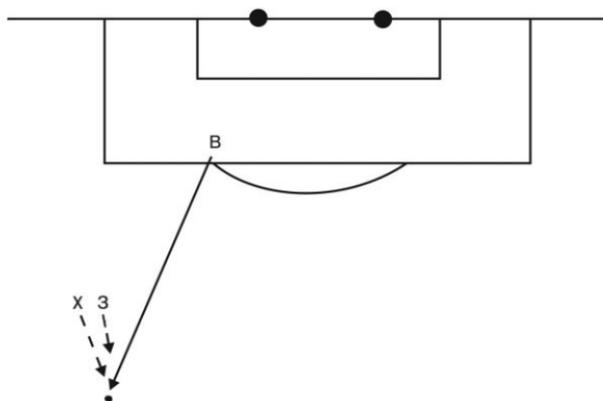
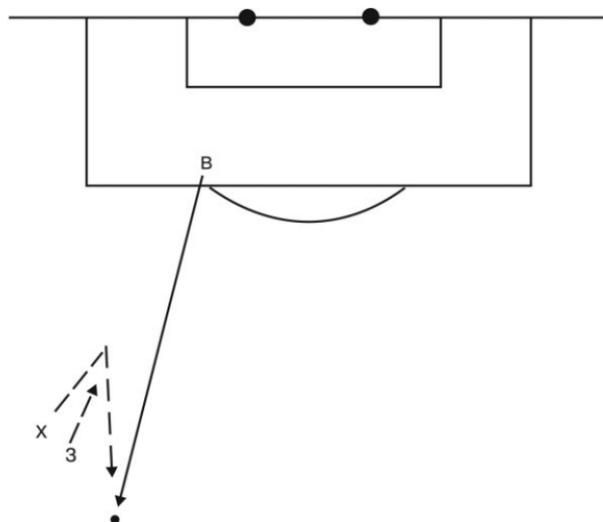


Рис. 10



*Рис. 11*



*Рис. 12*

жение на прием мяча и заставив двинуться за ним защитника соперника, затем резко развернуться и сделать быстрый рывок за спину защитника (рис. № 12).

в) Если при намерении вратаря быстро ввести мяч в игру он увидел, что нападающие не готовы для приема, то вратарю следует оценить положение своих полузащитников и других игроков, находящихся в середине поля.

**Если они не готовы для приема**, тогда вратарь оценивает положение своих защитников, их возможности для организации атаки команды.

Если и они не готовы для приема, тогда вратарь вводит мяч в игру сильным ударом ноги. Однако и в этом случае, следует обратить внимание на зоны где ваша команда может иметь преимущество (по числу игроков, по занятым позициям и т.п.).

г) **При вводе мяча в игру вратарю** следует придерживаться и того обстоятельства, как складывается игра:

— **Если ваша команда прочно держит инициативу**, то можно быстро вводить мяч в игру.

— **Если ваша команда ведет в счете** и осталось не много времени до конца тайма или игры, можно не спешить, да и мяч лучше вводить через защитника с тем, чтобы можно было получить его обратно. Это не только «убивает» время, но и заставляет нервничать соперника. Если уж вводить мяч в игру, то лучше всего сильным ударом по высокой траектории и далеко в поле.

— **Если же ваша команда на какое-то время потеряла инициативу** и соперник непрерывно атакует, то при овладении мячом не следует торопиться с его вводом, надо дать возможность игрокам прийти в себя, успокоиться.

Вводить мяч следует точно своему игроку, чтобы команда имела возможность некоторое время уверенно владеть мячом («подержать» мяч).

д) **Вратарь должен помнить**, что если к нему пришел мяч после срыва атаки соперника, например с левого фланга, вводить мяч лучше всего на противоположный фланг, так как там в это время будет меньше игроков соперника, поскольку большинство, как правило, невольно смещаются в сторону мяча.

е) **При выходе мяча за линию ворот от касания соперником**, довольно часто мяч в игру вводят защитники, а не вратарь, это зависит от нескольких обстоятельств:

— если вратарь плохо вводит мяч в игру ударом с земли;

— если поле вязкое или идет дождь и есть вероятность поскользнуться (лучше, если вратарь будет стоять в воротах, поскольку при неудачном вводе мяча, ворота могут оказаться пустыми).

ж) Однако, вратарю **необходимо уметь вводить мяч и ударом с земли**, поскольку иногда при ударе от ворот одним из защитников может создаться некоторое численное преимущество соперника на участке поля, где разыгрывается мяч.

з) **Необходимо избегать ошибок**, которые могут возникнуть при вводе мяча от ворот и становятся источником опасности:

- перехват мяча;
- ввод мяча партнеру, не готовому к его приему;
- ввод мяча в борьбу, где преимущество на стороне соперника;
- нечеткий розыгрыш мяча с защитниками.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
1. III этап. «Этап углубленной специализации» (13—15 лет).....	6
1.1. Психо-физиологическая характеристика возраста 13—14 лет .....	6
1.2. Оценка исходного уровня готовности. Тесты.....	17
1.2.1. Общая физическая подготовка.....	22
1.2.2. Специальная физ. подготовка .....	28
1.2.3. Техническая подготовка .....	34
1.2.4. Другие виды подготовки .....	44
1.3. Психо-физиологическая характеристика возраста 15 лет .....	70
1.4. Оценка исходного уровня готовности. Тесты (Таблица № 1, № 2).....	75
1.4.1. Общая физическая подготовка.....	75
1.4.2. Специальная физ. подготовка .....	76
1.4.3. Техническая подготовка .....	83
1.4.4. Другие виды подготовки .....	91
1.5. Физическая подготовка (13—15 лет) Воспитание качеств.....	111
1.5.1. Энергообеспечение .....	184
1.5.2. Нагрузка.....	185
1.5.3. «Стретчинг» .....	193
1.6. Техническая подготовка.....	196
1.6.1. Техническая подготовка (13—14 лет). Формирование двигательного навыка .....	196
1.6.2. Техническая подготовка (15 лет). Закрепление двигательного навыка.....	203
1.6.3. Принципы обучения .....	214
1.6.4. Вспомогательный материал по технической подготовке .....	234
1.6.5. Техническая подготовка вратаря.....	243
1.7. Тактическая подготовка (13—15 лет) .....	251
1.7.1. Командная тактика .....	260
1.7.2. Техничко-тактические действия вратаря( 13—17 лет) .....	292

Кузнецов Александр Александрович

**Футбол. Настольная книга детского тренера.  
III этап (13—15 лет)**

Под редакцией заслуженного тренера СССР  
*В.В. Радионова*

Художник *А.Ю. Литвиненко*  
Компьютерная верстка *Е.И. Блиндер*

Гигиеническое заключение на продукцию  
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 07.06.2007. Формат 84х108/32.  
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 16,38 + 0,21 вкл. Тираж 12000 экз. Изд. № 5.  
Заказ №

Издательство «Олимпия»  
117218, Москва, а/я 111  
Издательство «Человек»  
105005, Москва, ул. Бауманская, д. 44, стр. 1

Отпечатано:  
Фабрика Печатной Рекламы  
125438, Москва, ул. Онежская, д. 8/10

ISBN 978-5-903508-10-5



9 785903 508105

# one love



реклама

товар сертифицирован



Компания АВМ СПОРТ — официальный технический спонсор футбольных клубов «ЦСКА», «ФК Москва», «Динамо» (Москва), «Торпедо» (Москва), «Крылья Советов» (Самара), «Спартак» (Нальчик).

■ Лицензионную клубную одежду можно приобрести в дистрибьютерских и экипировочных центрах UMBRO

■ Москва: пр-д Серебрякова, д. 14Б, тел.: (495) 787 76 10

■ Санкт-Петербург: Васильевский остров, 3-я линия, д. 48Б тел.: (812) 323

85 19, 323 89 54 ■ Ростов-на-Дону: ул. Черевичкина, д. 23, кв. 1, тел.: (8632)

51 83 66 ■ Краснодар: ул. Ставропольская, д. 84, тел.: (861) 239 71 71 ■

Хабаровск: пер. Гайдара, д. 12, оф. 104, тел.: (4212) 76 44 43 ■ Волжский:

ТК «Простор», ул. Карбышева, д. 47а, тел.: (8442) 42 04 98 ■ Рязань: пл.

Димитрова, д. 3, тел.: (4912) 92 76 60 ■ Дзержинск: (Нижегородская обл.)

ул. Гайдара, д. 40, тел.: (8313) 34 46 29. Компания АВМ СПОРТ — офици-

альный лицензиат марки UMBRO экипирует команды. Подробная

информация по телефону: (495) 787 76 10

■ [www.abmsport.ru](http://www.abmsport.ru)