В. В. Николаенко
В. Н. Шамардин

ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА УКРАИНЫ

Многолетняя подготовка юных футболистов

Путь к успеху

Не бойтесь дарить согревающих слов,
И добрые делать дела.
Чем больше в огонь вы положите дров,
Тем больше вернется тепла.

Омар Хаям

Киев • 2015

УДК 796.332.015-053:67
ББК 75.578.152.1
Н-63

Рекомендовано к печати
Техническим комитетом ФФУ

Рецензенты:

Л. В. Волков, доктор педагогических наук, профессор Переяслав-Хмельницкого государственного педагогического университета им. Г. С. Сковороды, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания.

В. М. Костюкевич, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Винницкого государственного педагогического университета им. М. Коцюбинского, заведующий кафедрой теории и методики спорта, заслуженный тренер Украины.

Г. А. Лисенчук, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры футбола Национального университета физического воспитания и спорта Украины, заслуженный тренер Украины.

Николаенко В. В.

Н-63 Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. — К. : Саммит-книга, 2015. — 360 с. : ил.

ISBN 978-617-7182-50-3

В книге представлены материалы, раскрывающие учебно-методические вопросы рационального построения системы многолетней подготовки юных футболистов. Предложена концепция многолетней подготовки, отражены цели, задачи и содержательная составляющая учебно-тренировочного процесса на разных этапах спортивного совершенствования. Особое внимание уделено устранению противоречий между тренировочной и соревновательной деятельностью, совершенствованию системы проведения детских соревнований, повышению уровня технико-тактического мастерства, индивидуализации подготовки и комплексному контролю подготовленности юных футболистов, а также компетентности и педагогическому мастерству тренера.

Для тренеров и специалистов ДЮСШ, СДЮШОР и академий футбольных клубов, преподавателей и студентов специализированных высших учебных заведений.

У книзі подано матеріали, що розкривають навчально-методичні питання раціональної побудови системи багаторічної підготовки юних футболістів. Запропоновано концепцію багаторічної підготовки, відображено мету, завдання та змістовний складник навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалювання. Особливу увагу приділено відстороненню протиріч між тренувальною і змагальною діяльністю, удосконаленню системи проведення дитячих змагань, підвищенню рівня техніко-тактичної майстерності, індивідуалізації підготовки та комплексному контролю підготовленості та педагогічної майстерності тренера.

Для тренерів і фахівців ДЮСШ, СДЮШОР й академій футбольних клубів, викладачів і студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів.

УДК 796.332.015-053:67
ББК 75.578.152.1

ISBN 978-617-7182-50-3

© В. В. Николаенко,
В. Н. Шамардин, 2015

Уважаемый читатель!

Главный тренер сборной Украины,
Заслуженный мастер спорта СССР,
Заслуженный тренер Украины,
Заслуженный работник физической
культуры и спорта Украины

М. И. Фоменко

Сегодня в украинском футболе происходят важные преобразования, обусловленные как процессом становления профессиональных основ его развития, так и коренными трансформациями социальной среды. В таких условиях отечественным футбольным клубам приходится решать комплекс сложных задач, касающихся всех сторон их деятельности. Одной из наиболее приоритетных проблем является комплектование команд игроками высокой квалификации. От решения этой довольно сложной задачи зависит эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности клубов и национальной сборной команды.

Реалии сегодняшнего дня свидетельствуют, что в прогрессивном футбольном сообществе процесс кадрового обеспечения основан на длительной кропотливой работе тренера по поиску талантов и постепенному доведению их до уровня высокого спортивного мастерства.

На передний план в деятельности футбольных клубов, в том числе и украинских, выходит задача развития детско-юношеского и резервного спорта. Подготовка квалифицированных футболистов для спорта высших достижений — длительный, многоаспектный процесс, направленный на воспитание спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового уровня, способных добиваться высоких результатов в международных соревнованиях.

Все эти «формулы» заложены в предлагаемой читателю книге «Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху» — руководстве, которое поможет тренеру овладеть знаниями о системе, не позволяющей допускать ошибок, и в то же время оставляет место для творчества и самостоятельного мышления. Именно этот симбиоз дает то, ради чего мы живем и работаем: положительные эмоции, радостные ощущения и, в конечном итоге, спортивные достижения.

Надеюсь, что это издание, подготовленное опытными специалистами в области спорта, по праву займет место в футбольной библиотеке Украины, станет настольной книгой и надежным помощником каждого тренера.

Содержание

Введение 7

Глава 1

Концепция системы многолетней подготовки футболистов 9

1.1. Цели, задачи и принципы 10
1.2. Модель перспективной подготовки квалифицированных футболистов 12

Глава 2

Возрастные особенности становления спортивного мастерства 21

2.1. Биологический и паспортный возраст 22
2.2. Сенситивные периоды возрастного развития 24
2.3. Функциональные составляющие спортивного мастерства 31

Глава 3

Генетическая обусловленность двигательных способностей 34

3.1. Кондиционные двигательные качества 35
3.2. Координационные способности 42
3.3. Генетическая предрасположенность к занятиям футболом 47

Глава 4

Периодизация многолетней подготовки футболистов 51

4.1. Этап начальной подготовки 59
4.2. Этап предварительной базовой подготовки 62
4.3. Этап специализированной базовой подготовки 64
4.4. Этап подготовки к высшим достижениям 66

Глава 5

Периодизация годичной подготовки на разных этапах спортивного совершенствования 69

5.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки 72
5.2. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах предварительной базовой подготовки 82
5.3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах специализированной базовой подготовки 93
5.4. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах подготовки к высшим достижениям 106
5.5. Построение тренировочных микроциклов 109

Глава 6

Стратегия соревновательной практики в многолетней подготовке 114

6.1. Построение межигровых циклов 126

Глава 7

Педагогическая технология обучения и тренировки юных футболистов 132

7.1. Основные положения обучения и тренировки футболистов 133
7.2. Методика обучения и тренировки футболистов 145
7.3. Индивидуально-дифференцированный подход к учебно-тренировочному процессу 149

Глава 8

Технология подготовки юных футболистов к высшим достижениям 157

8.1. Интегральный подход к спортивной подготовке 162
8.2. Техническая и тактическая подготовка 170
8.2.1. Обучение техническим (технико-тактическим) действиям 170
8.2.2. Психологическая составляющая тактической деятельности 181
8.2.3. Обучение тактическим действиям 183
8.2.4. Рациональное построение процесса формирования технико-тактического мастерства 195
8.3. Здоровьесберегающая направленность физической подготовки 208

Глава 9

Комплексный контроль в процессе многолетней подготовки футболистов 220

9.1. Педагогический контроль 224

9.1.1. Контроль физической подготовленности 225

9.1.2. Контроль спортивного мастерства 229

9.2. Медико-биологический контроль 234

9.2.1. Управление учебно-тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей развития детского организма 235

9.2.2. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы 248

9.2.3. Контроль направленности и интенсивности тренировочных воздействий 255

9.2.4. Контроль функциональной подготовленности 258

9.3. Социально-психологический контроль 263

9.4. Контроль и самоконтроль в процессе спортивной деятельности 267

Глава 10

Профессиональные компетенции детского тренера 275

10.1. Личностные качества тренера и управление детским коллективом . . 277

Заключение 288

Термины и понятия 300

Список литературы 307

Приложения 309

Введение

Соревнования по футболу отличаются особой зрелищностью, высоким динамизмом, эмоциональной насыщенностью и разнообразием игровых действий, обеспечивая популярность и вызывая все больший интерес болельщиков к футбольным поединкам.

В 2014 году Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA) принял решение установить лимит на количество легионеров в футбольных клубах. Такой шаг должен способствовать повышению качества подготовки спортивного резерва для своих стран. Футбольные клубы, которые раньше других поймут, что важнейшим в их деятельности является подготовка собственной квалифицированной молодежи, и сумеют уделить решению этого вопроса достаточно внимания, смогут достичь ведущих позиций в отечественном и международном футболе.

Сегодня качество подготовки юных футболистов зависит от трех основных и обязательных составляющих учебно-тренировочного процесса.

Во-первых, инфраструктура. К сожалению, в Украине в большинстве клубов материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса юных футболистов не соответствует современным требованиям.

Во-вторых, содержание и методика обучения. Этот аспект давно требует перехода на новые прогрессивные программы и технологии обучения. Если его не решить, то в ближайшее время следует ожидать «помощь» не только в лице легионеров, а и массовый «десант» иностранных (стоит отметить не лучшей квалификации) специалистов по работе с различными категориями юных спортсменов.

Третье, и самое главное, – это низкий уровень преподавания в детско-юношеских школах по футболу, что не способствует рациональной подготовке квалифицированного спортивного резерва.

На основе вышеизложенного можно утверждать, что чем больше будем «стараться учить по-старинке», тем больше сил нужно будет затратить на переобучение молодежи во «взрослом» футболе. Выход из создавшейся ситуации один: изменить *стратегию подготовки спортсменов разного возраста и квалификации*, нивелировать противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью, определить приоритеты, содержание и технологию обучения с учетом возрастных и индивидуальных возможностей юных футболистов, а также современных тенденций развития футбола. Стоит отметить, что футбол – это скорость принятия решения, скорость реализации, скорость перемещения и других действий в ответ на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Надо решительно уйти от неоправдавшей себя практики обучения двигательным навыкам, которые не применяются в соревновательной деятельности. Это касается не только техники, но и всех аспектов спортивной подготовки футболиста. По сути, базовая подготовка ребят, оторванная от реальности, не только малоэффективна, но и вредна, так как не позволяет юным спортсменам реализовать себя в профессиональном футболе. Психологическая неуверенность и скованность в движениях, отсутствие «свободы»

мышления и скоростной техники владения мячом — это те характеристики, которые присущи юным футболистам. С таким психологическим и тактико-техническим «багажом» игроку, даже если он быстро принял правильное решение, необходимо показать высокий уровень исполнительского мастерства, но с этим как раз и проблема. Поэтому футболист, как правило, идет по пути наименьшего сопротивления, принимает простейшие, легко предугадываемые соперником, действия. В результате получается не то что футболист задумал, а то, что он может сделать. Задумать можно все что угодно, а вот применить на практике можно только то, что позволяет мастерство футболиста.

Внедрение всего нового всегда вызывает настороженность и недоверие у тренеров, но чтобы не останавливаться в своем развитии и соответственно обеспечивать прогресс учеников, надо пробовать, сравнивать, размышлять.

Стоит заметить, что несогласными могут быть только творческие, думающие, склонные к анализу тренеры, которые и определяют статус любой спортивной школы и академии. И чем их больше, тем выше престиж и спортивные достижения клуба. На первом месте в любом футбольном клубе должна быть селекция не футболистов, хотя важности ее никто не отрицает, а «селекция» тренеров. Надо четко понимать, что самые лучшие технологии обучения без квалифицированных тренеров не дадут положительного результата.

Вместе с тем наблюдения за работой детских тренеров в большинстве своем показали, что самым слабым звеном в подготовке перспективного резерва в Украине является не дефицит талантливых детей, а острый дефицит компетентных детских тренеров. И пока эта проблема не будет решена, спортсменов, соответствующих требованиям отечественных профессиональных команд, а тем более уровню международного футбола, ожидать не приходится.

В связи с этим, исходя из реалий детско-юношеского футбола в Украине, в стране необходима не реформа всей системы обучения, а продуманное и качественное **изменение содержания учебного материала в программе по подготовке юных футболистов**, направленной на применение современных технологий обучения, а также пересмотра позиций в системе взаимоотношений «учитель–ученик». Какие бы реформы системы многолетней подготовки не проводились, все, в конечном счете, будет определяться уровнем компетентности и педагогического мастерства тренера. А это значит, что любые изменения, если они не направлены на развитие центрального звена процесса обучения учитель–ученик, обречены на провал.

Предложенная **концепция подготовки** складывается из таких блоков, как: модель перспективной подготовки квалифицированных футболистов; возрастные особенности и генетическая обусловленность становления спортивного мастерства; программы подготовки, включающие цели и задачи, средства, методы и формы организации и систему реализации; стратегию соревновательной практики; технологию обучения и тренировки юных футболистов; средства и методы контроля и управления тренировочным процессом; обладание профессиональной компетенцией и управление футбольной командой.

Учет представленных положений в практической деятельности спортивных школ и клубов будет соответствовать национальным интересам в подготовке квалифицированного спортивного резерва и приблизит к стандартам развития детско-юношеского и профессионального футбола в мире.

Глава 1

КОНЦЕПЦИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

«Отсутствие ясности приводит к отсутствию понимания, отсутствие понимания ведет к отсутствию согласованности, а отсутствие согласованности влечет за собой разлад и, наконец, полный провал.

Чарльз Хьюс

Развивать футбол на основе регулярной положительной мотивации среди миллионов людей в нашей стране. Футбол это игра для всех. В футбол играют независимо от возраста, региона, культуры, социального класса, пола или религиозных убеждений. Футбол является национальным видом спорта и «спортом №1» в Украине. На этом огромном энтузиазме необходимо решать разнообразные задачи и цели.

1.1. Цели, задачи и принципы

Цель 1: Ведущие позиции в мировом футболе

Задачи:

1. Ведущие тенденции процесса обучения и стиля игры.
2. Высокий уровень чемпионата в сравнении с другими европейскими странами.
3. Высокий рейтинг сборной и клубов.
4. Игроки мирового уровня.
5. Адекватное представительство в руководящих органах УЕФА и ФИФА.

Цель 2: Увлечение футболом. Радость – от начинающих до квалифицированных спортсменов

Задачи:

1. Сформировать общенациональное убеждение о величии украинского футбола.
2. Широкий охват юных дарований как основа для успешной конкуренции.
3. Перспектива игры и деятельности футбольных клубов.
4. «Социальное положение» в футбольной семье.

Цель 3: Мотивация для реализации. Постоянный интерес к спорту и здравоохранению

Задачи:

1. Всестороннее развитие детей / подростков.
2. Способствовать не только физическому, но и психическому, эмоциональному, социальному совершенствованию.
3. Мероприятия для профилактики неподвижного образа жизни.
4. Соответствующий образ жизни, индивидуальная медицинская помощь.
5. Координация действий для достижения футбольных вершин.

Концепция процесса многолетнего совершенствования ориентирована на определенный возраст и этап подготовки. Цели, приоритеты и методы каждого этапа согласуются с возможностями и интересами юных футболистов. Кроме того, для всех детских тренеров определенные принципы являются обязательными.

Принцип 1: Развитие личности

Развитие личности должно стать ключевым моментом в деятельности каждой спортивной организации на длительном пути становления спортивного мастерства

1. Подготовка не только по футболу, но и к жизни.
2. Развитие ответственности и инициативности.
3. Воспитание уверенности, самокритичности, мотивированности, амбициозности...
4. Формирование устойчивости к положительным и отрицательным факторам.
5. Толерантность к сопернику, тренеру, арбитру, ... людям.

Принцип 2: Индивидуализия подготовки

Основное внимание в процессе обучения – индивидуальному таланту

1. Персональная заинтересованность каждого члена коллектива: тренера, игрока.
2. Индивидуальная помощь на протяжении всего процесса обучения.
3. Тщательный и систематический анализ текущего уровня подготовленности.
4. Всеохватывающая индивидуализация тренировочных программ.
5. Соответствующее индивидуальным возможностям повышение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип 3: Долгосрочная и систематическая поддержка

Для повышения спортивного потенциала нужно учитывать все составляющие тренировочного процесса

1. Скоординированность всех сторон процесса обучения, как основа спортивной подготовки.
2. Учет возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.
3. Прогнозирование, ориентируясь на передовой опыт мирового футбола.
4. Стабильность при постепенном повышении уровня подготовленности основанном на рациональном построении тренировочного процесса.
5. Знание индивидуальных особенностей, как основа управления тренировочным процессом.
6. Терпение, постоянство, энтузиазм и объединение игроков и тренеров.

«Талант не учат, а развивают. Игроки и игра определяют задачи и новые направления в развитии футбола, поэтому основной темой урока должен быть "играющий мальчишка". Он — стимул, он — цель тренировки.

Петр Пономаренко

1.2. Модель перспективной подготовки квалифицированных футболистов

Специалисты могут тщательно изучать чемпионаты мира и Европы или Лигу чемпионов, все то, что футболисты и команды экстра-класса демонстрируют. Как нашим

юным футболистам достичь вершин спортивного мастерства? Как им приобрести игровую квалификацию футболистов мирового уровня, а особенно когда?

Одно можно сказать уверенно: тенденции в мировом футболе должны быть важным ориентиром для каждой футбольной нации. Поэтому концепция обучения, основной целью которой является подготовка квалифицированных футболистов, должна ориентироваться на них при организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки с соответствующими задачами, приоритетами и содержанием. Только последовательный и систематический процесс обучения позволяет в будущем достичь футбольного совершенства.

Модель 1: Радость игры

Тенденции мирового футбола:

1. «Желание играть – игривость».
2. Креативность действий и контроль мяча.
3. Нестандартность решений в сложных игровых ситуациях.
4. Смелость индивидуальных действий.
5. Положительный язык тела (жесты).

Ориентиры для подготовки перспективных футболистов

❖ *12–13 лет*

1. Разносторонний двигательный потенциал как основа игрового творчества.
2. Универсальность действий с мячом.
3. Достижение энтузиазма и креативности через свободу действий в играх.

❖ *14–15 лет*

1. Разносторонняя техническая подготовка способствует развитию творчества и контроля над мячом.
2. Достижение тактической гибкости и нестандартного мышления через мини-игры.
3. Свобода действий в играх.

❖ *16–17 лет*

1. Разнообразные игры для обучения быстрому переключению.
2. Игровой характер двигательных заданий с акцентом на быстрое изменение ситуации и в определенное время.
3. Игры с акцентом на креативность принятия решений и их реализацию.

❖ *18–19 лет и старше*

1. Игры повышенной сложности: с быстрой сменой ситуаций, ограничением времени, пространства и под прессингом соперника.

2. Автоматизация комбинационных и позиционных действий как основа для творческих и нестандартных решений.

Модель 2: Физическая подготовка

Тенденции мирового футбола:

1. Переменный характер деятельности: выносливость как основа быстрого восстановления.
2. Специализированность развития кондиционных двигательных качеств и координационных способностей как основы для:

- активных и быстрых действий в единоборствах за мяч;
- активных действий на максимальной и большой скорости;
- физическая подготовка как основа психологической устойчивости.

Ориентиры для подготовки перспективных футболистов

❖ *12–13 лет*

1. Улучшение координационных способностей посредством выполнения специальных футбольных заданий (мягкий мяч / управление своим телом).
2. Игровой характер обучения двигательным навыкам (много мини-игр в футбол, а также подвижных и спортивных игр).

❖ *14–15 лет*

1. Оптимизация координации движений (например: ведение – дриблинг; передача мяча – удар в цель; прием – контроль мяча; дриблинг – удар в цель).
2. Совершенствование скоростных способностей, таких, как скорость реакции, стартовая скорость, дистанционная скорость.
3. Систематические тренировочные программы на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости.

❖ *16–17 лет*

1. Индивидуальные программы по физической подготовке.
2. Специальная силовая подготовка.
3. Оптимальное развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

❖ *18–19 лет и старше*

1. Индивидуализация в развитии приоритетных кондиционных двигательных качеств.
2. Совершенствование координационных способностей в соревновательных условиях.
3. Управление специальной физической подготовкой на основе тщательного контроля.

Модель 3: Техника под прессингом

Тенденции мирового футбола:

1. Высокая скоростная техника владения мячом на ограниченном пространстве и под прессингом соперника (высокий игровой эффект).
2. Вариативность и стабильность индивидуальной техники на основе высокой скорости мышления:

- в обороне;
- при организации атакующих действий;
- при единоборствах и контроле мяча;
- при выполнении «последней передачи мяча»;
- при ударах по воротам из различных положений.

Ориентиры для подготовки перспективных футболистов

❖ *12–13 лет*

1. Постоянная ориентация процесса обучения к игровым условиям (в движении, на высокой скорости и с сопротивлением).
2. Постепенное повышение прессинга.
3. Мотивировать активное обучение.

❖ *14–15 лет*

1. Расширение арсенала индивидуального тактико-технического мастерства.
2. Цель: техника выполнения на большой скорости и под значительным прессингом.

❖ *16–17 лет*

1. Многократное выполнение заданий повышенной сложности: время, пространство, прессинг.
2. Дифференцированное обучение тактико-техническим действиям, исходя из требований игрового амплуа (позиции).

❖ *18–19 лет и старше*

1. Стабильность исполнительского мастерства в соответствии с игровой позицией и современными требованиями игры.

Модель 4: Оборонительная тактика (рис. 1.1–1.3)

Тенденции мирового футбола:

1. Успешные оборонительные действия в борьбе за мяч (позиция / управление / страховка).

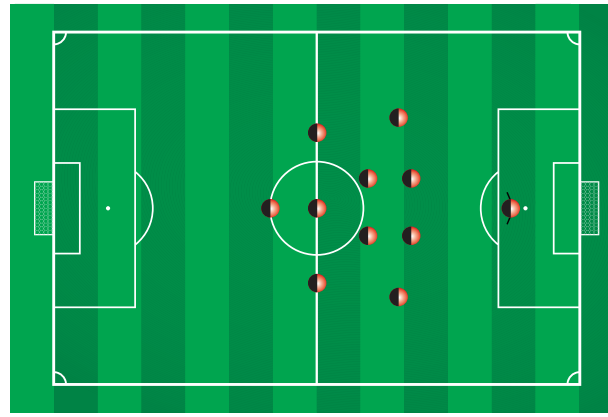


Рисунок 1.1

Оборонительная система игры — 4–2–3–1

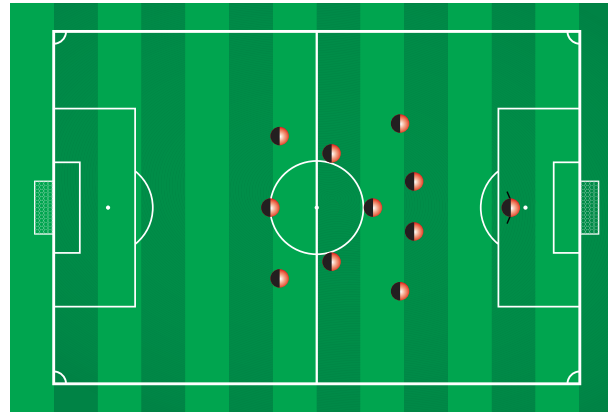


Рисунок 1.2

Оборонительная система игры — 4–3–3

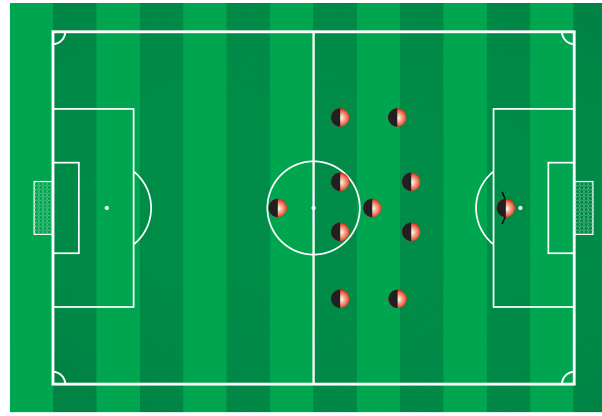


Рисунок 1.3

Оборонительная система игры — 4–1–4–1

2. Провокационные (агрессивные) действия против игрока, владеющего мячом, с целью потери им мяча.
3. Интеллектуальный прессинг.
4. Высокая скорость мышления, правильный выбор позиции, адекватные и своевременные действия с мячом в зоне атаки.

Ориентиры для подготовки перспективных футболистов

❖ *12–13 лет*

1. Единоборства 1×1, с постепенным переключением к другим игровым ситуациям.
2. Основная задача: групповой отбор мяча.

❖ *14–15 лет*

1. Обучение групповым взаимодействиям в борьбе за мяч (местоположение, взаимодействие в парах, страховка).
2. Обучение действиям в ситуациях с различным количеством участвующих в комбинации игроков.

❖ *16–17 лет*

1. Комплексные задания с высоким психологическим напряжением: быстрота принятия решений, антиципации и командного мышления.
2. Обучение и совершенствование оборонительной командной стратегии, когда мяч находится в зоне обороны, средней зоне и зоне атаки.

❖ *18–19 лет и старше*

1. Моделирование командной стратегии при различных системах построения игры и действиях соперника в разных игровых зонах.

Модель 5: Атакующая тактика (рис. 1.4–1.6)

Тенденции мирового футбола:

1. Первый взгляд в глубину поля (открытая позиция).
2. Высокая скорость мышления.
3. Высокая скорость комбинаций при ограниченном количестве касаний мяча (в сочетании с индивидуальными действиями) или игрой в одно касание.
4. Отличные навыки выполнения дриблинга, маневрирования, молниеносных действий, агрессивности и контроля мяча.
5. Вариативность групповых действий.

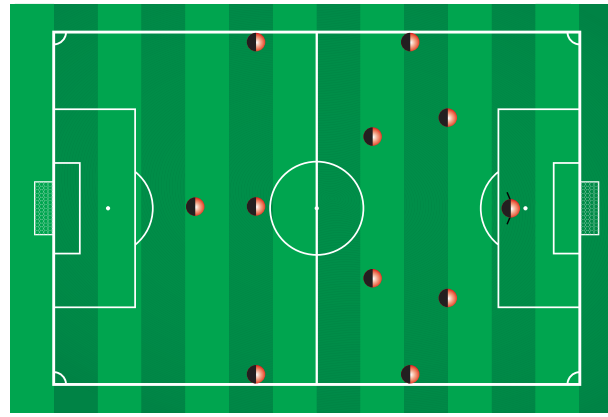


Рисунок 1.4

Атакующая система игры — 4–2–3–1

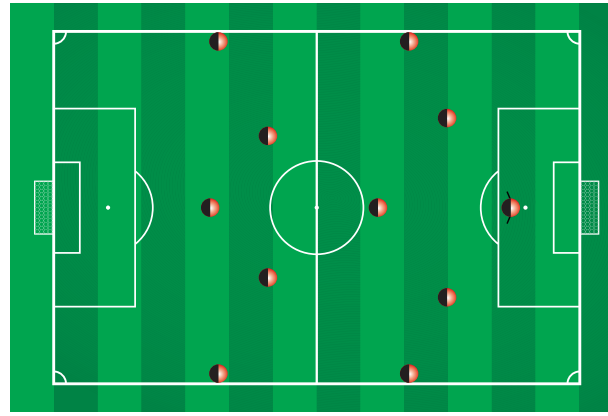


Рисунок 1.5

Атакующая система игры — 4–3–3

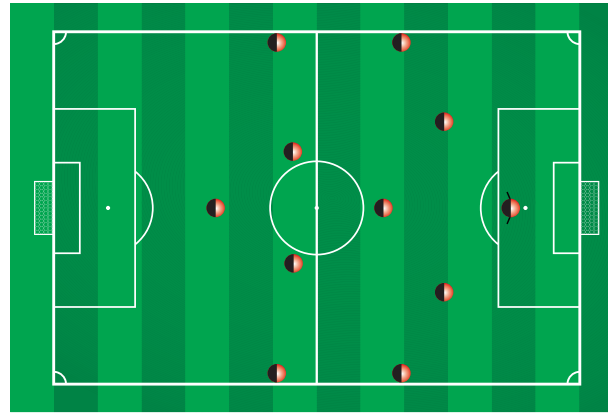


Рисунок 1.6

Атакующая система игры — 4–1–4–1

Ориентиры для подготовки перспективных футболистов

❖ *12–13 лет*

1. Подвижный, легкий, владеющий дриблингом двумя ногами в условиях ограниченного игрового пространства.
2. Действия против соперника на основе широкого выбора обманных движений.
3. Основы надежного контроля мяча.

❖ *14–15 лет*

1. Постепенное сокращение времени и пространства, увеличение прессинга и динамики атакующих действий.
2. Систематическое обучение групповым атакующим действиям:

- быстрый уход от опекуна;
- свободная позиция;
- первая возможность – длинная передача мяча.

❖ *16–17 лет*

1. Моделирование групповых и командных атакующих действий при организованной и неорганизованной обороне.
2. Расширение зоны атакующих действий.

❖ *18–19 лет и старше*

1. Оптимизация комбинационных действий при небольшом количестве касаний мяча.
2. Совершенствование вариативности комбинационных атакующих действий.

Модель 6: Команда личностей

Тенденции мирового футбола:

1. Высокая значимость психологических и социальных факторов, таких, как сила воли, инициативность, самокритичность, уверенность в себе, дисциплина, концентрация...
2. Абсолютный профессионализм (положительный настрой, открытость, готовность к обучению).
3. Креативность и решительность непосредственно под прессингом.
4. Демонстрация своих убеждений (положительные жесты).

Ориентиры для подготовки перспективных футболистов

❖ *12–13 лет*

1. Поддержка талантливых игроков.
2. Воспитание социальных ценностей посредством командной игры в футбол.

3. Содействие энтузиазму и творчеству.
4. Способствование атмосфере гостеприимства (открытости).

❖ *14–15 лет*

1. Заинтересованность и содействие повышению уровня образования (например, книга по тренировке).
2. Главная цель воспитания — способствовать позитивному настрою, дисциплине и самокритике.
3. Предоставление свободного времени для самоподготовки.

❖ *16–17 лет*

1. Обучение на основе учета сильных качеств личности.
2. Постоянное внимание на позитивные ценности и нормы поведения, минимизация внимания на отрицательные моменты в соревновательной деятельности (результате).
3. Постоянная теоретическая подготовка: планирование тренировочного процесса, тактика.

❖ *18–19 лет и старше*

1. Поддержка и создание менталитета победителя и воли к победе.
2. Поощрение профессионализма на футбольном поле и вне его.
3. Считаться с личной свободой и независимостью игрока.

Глава 2

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

«Природа установила, что дети должны оставаться детьми, пока они не станут взрослыми. Если мы пытаемся изменить этот порядок вещей, то они преждевременно станут взрослыми, но не получат ни силы взрослых, ни полноценного развития.

Жан-Жак Руссо

2.1. Биологический и паспортный возраст

Чтобы предусмотреть деятельность детей в период их физического и интеллектуального развития, необходимо учитывать физиологические и психологические характеристики юных талантов. Это является определяющим не только для эффективного освоения программ по технической и тактической подготовке, правильного установления параметров тренировочной и соревновательной нагрузки по улучшению психомоторных способностей, а также критериев оценки допустимых функциональных состояний и определения спортивной пригодности. Знание этапов возрастного развития, гетерохронности формирования различных функциональных систем и индивидуальных психических и физических различий, позволяет избежать ошибок в отношении юных спортсменов.

Человек, как любая другая биологическая единица, от рождения до достижения зрелого возраста находится в процессе развития, характеризующимся количественными и качественными изменениями.

Отрезок времени, необходимый для осуществления этих изменений, называется периодом психического (интеллектуального) и физического развития личности

Исходя из этого, были сформулированы различные периодизации, одна из которых разделяет период психического и физического развития личности на два основных периода: детство (от рождения до 9–10 лет) и отрочество (от 10 до 19 лет). Детство, в свою очередь, подразделяется на: первое детство (от рождения до четырех лет) и второе детство (от четырех до десяти лет), а отрочество на: препубертатный период (от 10 до 13 лет), пубертатный период (от 14 до 15 лет), постпубертатный период (от 16 до 19 лет).

Каждый из указанных периодов характеризуется многочисленными естественными признаками, которые обычно соответствуют определенной хронологии, но иногда может наблюдаться ускоренное или замедленное развитие. Поэтому не всегда биологический возраст соответствует паспортному.

Так, по скорости ростовых процессов выделяют четыре последовательных ростовых периода: пуэрильный (детский) с постепенным снижением интенсивности роста; пубертатный (период полового созревания) с повышением интенсивности роста и последующим снижением до исходной величины; ювенильный (юношеский) со снижением интенсивности роста до полной ее остановки и матурантный (зрелый) с увеличением массы тела без увеличения длиннотных размеров. Эти периоды могут существенно отличаться по продолжительности от двух до четырех лет.

Каждый родитель прекрасно знает, что бесполезно и даже вредно стараться заставить своего ребенка ходить в два или три месяца или требовать, чтобы он говорил в семь или восемь месяцев. Грамотный педиатр убежден, что ходить и говорить «биологически» обусловлено развитием головного мозга и крестцовых корешков спинного мозга, что является нормой развития ребенка. Дело в том, что каждый процесс определен биологически. Существуют «биологические часы», определяющие наше развитие. Важной задачей каждого тренера является учет возрастных особенностей развития своих учеников, позволяя им «своевременно» делать то, что они могут и что «в состоянии» воспринимать и должны выполнять.

Способности и навыки детей можно довести до совершенства в соответствии с определенными закономерностями, зависящими от периода развития этих детей.

Двигательные способности, так же как и навыки, имеют биологическую основу, которой необходимо придерживаться и именно ее необходимо стимулировать в определенный момент: не раньше, так как это невозможно, но и не позже, так как это бесполезно

«Убираю лишнее», — так Б. Микеланджело отвечал тем, кто спрашивал, как удается мастеру создавать такие благороднейшие формы из бесформенных мраморных блоков.

На самом деле термин «обучать» (лат. *educate*) означает стимулировать, т. е. позволять ученику максимально проявить свои возможности относительно своей генетической программы. Лучшему осуществлению этого способствует целенаправленный педагогический процесс, который, прежде всего, учитывает биологические ритмы каждого ученика. Только зная этапы естественного развития, мы можем способствовать развитию двигательных навыков и способностей ребят, стимулируя те процессы, которые в данный момент являются наиболее важными. И, наконец, если поддерживать определенную степень тренированности, можно стимулировать и выполнять различные варианты двигательной активности (взаимодействующие между собой) всего спектра спортивной жизни. Доказано, что существуют наиболее благоприятные периоды и наиболее восприимчивые моменты для стимулирования к развитию определенной способности *(см. 2.2. Сенситивные периоды возрастного развития)*.

Наследственность определяет потенциальные возможности, а среда — насколько эти возможности можно реализовать. Чем ближе методика упражнений к истокам природы футбола, тем целенаправленнее, производительнее и качественнее труд.

Петр Пономаренко

2.2. Сенситивные периоды возрастного развития

Важно помнить, что человеческий организм, подверженный определенным физическим воздействиям, стремится приспособиться к ним и сохранить свое постоянство. Это указывает на то, что формирование психомоторных и познавательных способностей основывается на индивидуальных возможностях детей и зависит от качества процесса их социального воспитания и поддержки.

Ребенок с первых месяцев жизни проходит свой собственный биологический путь развития, значительно отличающийся как по многим факторам, связанным с человеческим родом (культурой, формой общественной жизни и социальной организации), так и по качествам, унаследованным от родителей. Поддержка и руководство, полученные в определенной социальной среде, дают возможность ребенку адекватно воспринимать реальность и приобретать психологическую и двигательную независимость. Большое значение будет иметь начальный разносторонний двигательный опыт, который во многом будет определять степень приспособительных реакций по мере становления спортивного мастерства.

Тренировочный процесс зависит от отношений «тренер - ученик» и является производным результатом взаимосвязи между стимулом и реакцией

Известно, что наличие у ребенка задатков к спорту (генетический фактор) повышает его возможности реализовать себя в определенном виде спорта. В свою очередь именно задатки создают предпосылки для развития способностей. Вместе с тем необходимо понимать, что хотя способности и обусловливаются задатками, но ни в коем случае ими не предопределяются, если они не имеют соответствующих механизмов для их активизации.

В последние годы значительный интерес у исследователей в области спортивной тренировки вызывают вопросы, связанные с изучением периодов возрастных перестроек энергообеспечения мышечной деятельности, особенностей развития кондиционных двигательных качеств, координационных способностей и формирования двигательных навыков. Были установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке юных спортсменов (табл. 2.1).

Развитие мышечной энергетики и работоспособности определяется закономерностями становления физиологических механизмов, уже до начала пубертатного периода формируются аэробные механизмы, а в процессе полового созревания разворачиваются анаэробные механизмы, достигая дефинитивного уровня развития на завершающих этапах полового созревания. Таким образом, налицо гетерохрония развития механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности.

В период от семи до десяти лет значительно увеличивается мощность аэробного источника, тогда как мощность анаэробных механизмов изменяется сравнительно

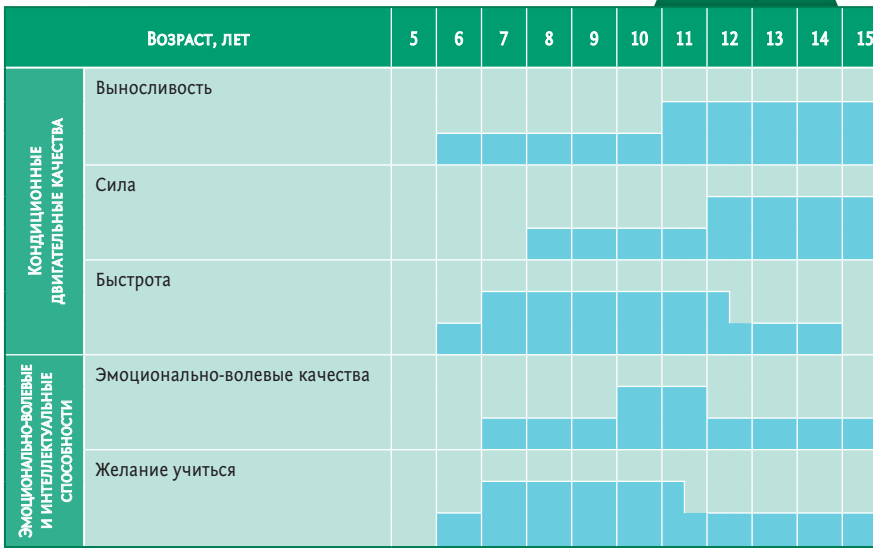
Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке юных спортсменов

Таблица 2.1

	Возраст, лет	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Координационные (психомоторные) способности	Способность к обучению двигательным действиям											
	Способность контролировать и дифференцировать мышечные усилия											
	Способность реагировать на зрительные и звуковые сигналы											
	Способность ориентироваться в пространстве											
	Способность контролировать темп и ритм движения											
	Способность сохранять равновесие											

Окончание

Таблица 2.1



мало. После 10 лет и вплоть до юношеского возраста мощность аэробного источника не изменяется, тогда, как мощность анаэробных энергетических механизмов неуклонно возрастает.

Существуют следующие э**тапы развития энергетики мышечной деятельности** у мальчиков школьного возраста:

Первый этап (7–9 лет) – период поступательного развития всех механизмов энергетического обеспечения с преимуществом аэробных систем.

Второй этап (9–10 лет) – период «расцвета» аэробных возможностей; роль анаэробных механизмов мала.

Третий этап (10–13 лет) – отсутствие приростов аэробных возможностей; умеренный прирост анаэробных возможностей; развитие фосфагенного и анаэробно-гликолитического механизмов протекает синхронно.

Четвертый этап (13–14 лет) – существенный прирост аэробных возможностей; торможение прироста анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения; фосфагенный механизм развивается пропорционально увеличению массы тела.

Пятый этап (14–15 лет) – прекращение роста аэробных возможностей, резкое увеличение емкости анаэробно-гликолитического процесса; развитие фосфагенного механизма по-прежнему пропорционально увеличению массы тела.

Шестой этап (15–17 лет) – аэробные возможности растут пропорционально массе тела; продолжают быстро нарастать анаэробно-гликолитические возможности; значительно ускоряется развитие механизмов фосфагенной энергопродукции; завершается формирование дефинитивной структуры энергообеспечения мышечной деятельности.

Таким образом, по динамике мощности энергетических систем в скелетных мышцах мальчиков школьного возраста четко выделяются два периода: детский, для которого характерно увеличение только аэробной мощности, и подростково-юношеский, в котором расширение диапазона доступных нагрузок происходит за счет увеличения анаэробной мощности.

Относительно кондиционных двигательных качеств, координационных способностей и двигательных навыков существуют следующие сенситивные периоды для их развития и формирования.

Период с 7 до 12 лет является благоприятным для развития скоростных способностей, в особенности быстроты реакции и частоты движения, последующие годы благоприятны для комплексного проявления скоростных способностей: быстроты выполнения целостных двигательных действий, способности как можно быстрее набрать максимальную скорость и способности длительно поддерживать ее.

Важным периодом для развития относительной силы разных мышечных групп и общей выносливости считается возраст 9 лет. Вместе с тем необходимо помнить, что внешнее сопротивление должно быть небольшим по величине воздействия при использовании двигательных заданий с преодолением веса собственного тела для возрастания значимости скоростного компонента.

Тренировка максимальных силовых способностей начинается с момента начала периода полового созревания. Так, подросткам 13–14 лет больше внимания следует уделить двигательным заданиям скоростно-силового характера, а с 15 лет можно приступить к активным тренировкам, направленным на развитие выносливости и силовую подготовку.

Развитие **аэробной выносливости** может быть начато в дошкольном возрасте и продолжаться все последующие периоды развития. Необходимым условием для неуклонного ее повышения является использование нагрузок умеренной интенсивности на основе выполнения различных видов двигательной деятельности.

Наиболее быстрыми темпами развитие **анаэробной выносливости** происходит в период полового созревания, поэтому с особой осторожностью следует проводить тренировочный процесс в связи с гормональной перестройкой детского организма (недостаточное производство тестостерона относительно некоторых энзимов анаэробного гликолиза), напряженной деятельностью регуляторных систем, снижением функциональных резервов механизмов регуляции ритма сердца и низкой психической готовностью к выполнению продолжительной интенсивной работы.

Гибкость (подвижность суставов) разделяют на пассивную и активную. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной — 10–14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с шести–семи лет. У детей 9–14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста.

Самым благоприятным периодом для совершенствования координационных способностей является возраст от 7 до 12 лет. После этого возрастного периода про-

цесс формирования двигательного потенциала идет медленнее или же не вызывает положительного эффекта. При планировании тренировочного процесса этому вопросу должно быть уделено особое внимание, чтобы используемые методы педагогического воздействия совпадали с благоприятным периодом развития личности. Необходимо прибегнуть к многочисленным методикам, направленным на развитие всесторонних психомоторных функций, используя опыт многих видов спорта. В целом решающим фактором служат количество и качество двигательной деятельности. «Многие ребята, которых мы считаем неуклюжими или не координированными, не родились такими, они стали такими, в силу того что их двигательный потенциал подавлялся окружающей средой и они имели ограниченные возможности для своего развития».

Наибольшая «результативность» *в обучении спортивной технике (двигательным действиям)* практически совпадает с быстрыми темпами развития координационных способностей. Это период между 8–10 годами для девушек и 11–12 лет для мальчиков. Следующий всплеск активности, который можно определить как период закрепления техники, приходится на возраст 14–15 лет.

Стоит отметить такой момент, что при правильной организации физической тренировки в детские, подростковые годы и в раннем юношестве **(возраст 17–19 лет)** оказывается самым благоприятным для объединения всех достижений в развитии физического потенциала, накопленных в предыдущие годы, в совершенных хорошо координированных движениях. Для юных спортсменов – это отработка нюансов спортивной техники, достижение высокой эффективности движений.

Возраст 20–21 год в известной степени является критическим для процесса развития физического потенциала: в это время часто наблюдаются неожиданные и на первый взгляд необъяснимые «срывы» у спортсменов: то разладится передача или удар в футболе, то вдруг начинают проигрывать тем, у кого всегда выигрывали, и др.

Таким образом, кондиционные двигательные качества и координационные способности ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что их можно развивать на протяжении всего юношеского возраста.

Целесообразно направлять усилия на те возрастные периоды, когда конкретное качество или способность может бурно развиваться

Опыт свидетельствует, что при наблюдении за одним и тем же ребенком на протяжении двух–трех лет возможно прогнозировать возраст сенситивных периодов (*сенс* – чувство), т.е. периодов повышенной чувствительности организма к внешним факторам, в том числе и тренировочным.

Необходимо также учитывать другую закономерность, когда эффективность тренирующих воздействий снижается при их несовпадении с периодами естественных

ускорений в развитии тренируемой функции и (или) обеспечивающих развертывание систем организма ребенка.

При таком несовпадении возможен даже эффект детренировки для той функции, которая имеет ритмологические основания для интенсивного, ускоренного развития в данный период онтогенеза или стадии спортивной подготовки, но не развивается из-за того, что содержание тренировки уже переполнено неадекватными для этой функции нагрузками.

Если учесть, что в процессе тренировки создаются ситуации, лимитирующие эффективность тренирующих воздействий, в связи с закономерностями развивающихся при этом адаптационных процессов, то следует признать наличие еще одного типа сенситивности. Этот тип сенситивности предопределяет оперативную или текущую готовность систем организма и двигательной функции спортсмена к восприятию конкретной тренирующей нагрузки, того или иного ее содержания, направленности, интенсивности и длительности.

Существуют два типа сенситивности, детерминирующие эффективность тех или иных тренирующих воздействий при стимулируемом развитии физического потенциала юного спортсмена: сенситивности первого порядка — генотипической и сенситивности второго порядка — фенотипической.

Из вышеизложенного может следовать, что **генотипическая сенситивность** формируется благодаря генетически детерминированным ритмам развития двигательной функции. Эти ритмы согласованы с периодами ускорений и замедлений в развитии морфофункциональных, нейрогуморальных и других систем организма ребенка.

Данный тип сенситивности характеризуется относительно продолжительным периодом однонаправленной реактивности двигательной функции в отношении внешних обучающих и тренирующих воздействий (от нескольких недель до нескольких месяцев).

Фенотипическая сенситивность ограничена текущей, сегодняшней, «сейчасной» готовностью физического и психологического потенциала спортсмена к восприятию обучающих и тренирующих воздействий строго определенного содержания. Она очень лабильна и кратковременна (от нескольких часов до нескольких дней), а также детерминирована разнообразными суточными, месячными, сезонными и другими биологическими ритмами. На ее проявление влияют характер предшествующих тренирующих воздействий, а также социальные, психологические и эмоциональные факторы, в том числе просто разнообразные обстоятельства жизни и ее условия.

При кажущейся очевидности биологической обусловленности первого типа и социальной (в том числе педагогической) и в целом вообще средовой — второго типа сенситивности на самом деле **оба они природно детерминированы**.

Первый тип сенситивности определяет многолетнюю стратегию, **второй** — текущую и оперативную тактику педагогических воздействий в процессе конкретного тренировочного занятия или их структурных объединений.

При планировании многолетней подготовки следует учитывать: возрастные биологические закономерности развития не только организма в целом, но и гете-

рохронность развития различных двигательных качеств и способностей; фенотипическую сенситивность морфофункциональных, нейрогуморальных и психологических систем спортсмена к восприятию тренирующих и обучающих воздействий; степень консервативности и изменчивости различных двигательных качеств в процессе развития и приобщенности к спортивной деятельности; компенсаторные отношения уровней развития отдельных качеств и систем в процессе многолетней подготовки; влияние индивидуальных темпов биологического созревания на динамику кондиционных двигательных качеств и спортивных достижений, особенно в пубертатном периоде.

Известно, что пубертатный период является важнейшим этапом в формировании функционального потенциала в юном возрасте, поскольку в этом возрасте можно достигнуть максимальных приростов кондиционных двигательных качеств. Так, в определенный момент физическая нагрузка может резко повышаться (иногда в 2–2,5 раза), что стимулирует большой прирост кондиционных двигательных качеств и, соответственно, спортивных результатов. Поэтому опоздание с началом применения интенсивных и больших по объему нагрузок не может быть компенсировано в более поздние сроки и, в конечном итоге, выразится в низком дефинитивном уровне физического развития.

Отдельно стоит отметить тот факт, что, согласно распространенной точке зрения, в тренировочном процессе особое внимание уделяется развитию «отстающих» кондиционных двигательных качеств. Однако такой, казалось бы, логический подход часто дает неожиданный результат — особенно при подготовке спортсменов, обладающих яркой индивидуальностью. Тренер стремится развивать те качества спортсмена, которые лимитированы наследственностью или исключительно высоким уровнем развития других качеств. В этом случае тренировка не только неэффективна, но и «сглаживает» наиболее сильные стороны подготовленности, которые являются залогом успеха.

Учитывая, что современный уровень спортивных достижений в футболе настолько высок, что решение основной задачи спортивной подготовки на базе исключительного здоровья и высокого уровня общей физической подготовленности требует все большей специализированности адаптации юного спортсмена и оставляет мало возможностей для общей закалки и всестороннего укрепления его физического здоровья.

Преодоление этого противоречия, для юных футболистов, занимающихся в режимах интенсивной спортивной подготовки, заключается в использовании *системы непрерывного контроля* за состоянием развивающихся и развиваемых кондиционных двигательных качеств, координационных способностей, морфофункциональных и других связанных с реализацией двигательной функции систем организма спортсмена, обеспечивающих непрерывную коррекцию объемов, интенсивности, формы двигательной реализации, психологического обеспечения и прогнозирования результативности тренирующих воздействий, направленных на достижение долгосрочных целей спортивной подготовки *(см. Главу 9. Комплексный контроль в процессе многолетней подготовки футболистов)*.

Знать, как действовать, — половина дела, другая половина — знать, когда совершать действие.

Иван Ефремов

2.3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Учитывая тот факт, что дети легче переносят нагрузки аэробного характера и мало адаптированы к анаэробной работе, можно сказать, что их аэробные возможности пока еще не достаточны. Неэффективное дыхание, малая величина систолического объема крови, низкая кислородная емкость крови не обеспечивают должного удовлетворения кислородного запроса.

Можно отметить, что 1 л кислорода у ребят шести–семи и восьми–одиннадцати лет извлекается из 5 л альвеолярного воздуха (у взрослых — всего из 3,5 л) и из 12 л крови (у взрослых — из 8 л). При малом объеме сердца и легких дети на физические нагрузки реагируют значительным повышением частоты сердцебиений и дыхания. Величина систолического объема крови у детей младшего школьного возраста повышается при интенсивной работе до 70 мл, минутный объем крови (МОК) достигает 13–15 л·мин$^{-1}$, при этом частота сердечных сокращений может повышаться до 240 уд·мин$^{-1}$ и сопровождаться болью.

Важной особенностью регионарного кровообращения является большее увеличение ЧСС, систолического и минутного объема кровотока при работе ногами, чем при работе руками. При этом работа руками в большей степени вызывает повышение ЧСС, а работа ногами — повышение систолического объема крови. Адекватные нагрузки для детей восьми–одиннадцати лет при работе руками в 2–2,5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами. У тренированных детей МОК при стандартных нагрузках быстрее достигает рабочего уровня, эти сдвиги более экономны и быстрее восстанав-

ливаются по сравнению с изменениями МОК у нетренированных детей. Рабочие изменения артериального давления из-за низкой мощности сердечной мышцы, малого систолического объема крови, относительно широкого просвета и высокой эластичности стенок сосудов сравнительно небольшие (до 150–160 мм рт. ст.).

Минутный объем дыхания у детей восьми–одиннадцати лет увеличивается при работе до 50–60 л·мин$^{-1}$, но при небольшой глубине дыхания резко нарастает частота дыхания. Дыхание неравномерное, зачастую возникают задержки дыхания. Большое значение для детей имеет носовое дыхание. От него дети зависят больше, чем взрослые, так как их носовые проходы узкие, а реакции кровеносных сосудов слизистой дыхательных путей на изменения температуры внешней среды еще несовершенны.

Игры и эстафеты за счет высокой эмоциональности детей вызывают резкое нарастание у них ЧСС и изменение дыхания. Повышение мощности нагрузки вызывает у младших детей гораздо большее увеличение ЧСС и частоты дыхания, чем у более старших. Часто (в 12–13 % случаев) в состоянии покоя встречаются значительные дыхательные аритмии, которые исчезают при рабочем учащении дыхания до 30 вдох·мин$^{-1.}$ Дети восьми–одиннадцати и особенно пяти–шести лет не переносят длительных интенсивных нагрузок, связанных с накоплением кислородного долга, и с задержкой дыхания. В их крови при задержке дыхания очень быстро падает содержание оксигемоглобина. Непроизвольное прекращение задержки дыхания наступает при гораздо более высоких, чем у взрослых, его концентрациях, обусловливая малую продолжительность подобных задержек.

Аэробные возможности детей нарастают с возрастом, увеличиваясь в абсолютных значениях максимального потребления кислорода ($\dot{V}O_2max$), примерно до 15 лет. У мальчиков $\dot{V}O_2max$ в семь–восемь лет составляет 1,3 л·мин$^{-1}$, в восемь–девять лет — 1,5 л·мин$^{-1}$, в девять–десять лет — 1,6 л·мин$^{-1}$, в десять–одиннадцать лет — 1,7 л·мин$^{-1}$.

Эти значения гораздо ниже, чем у взрослых. Однако относительные величины $\dot{V}O_2max$ (мл·мин$^{-1}$·кг$^{-1}$) у детей очень высоки, близки к показателям нетренированных взрослых лиц, а у некоторых детей даже превосходят их. Величина предельного кислородного долга у детей восьми–одиннадцати лет не превышает 1,5–3 л. Это ограничивает возможности выполнения работы субмаксимальной мощности (например, бег на средние дистанции).

При подобных нагрузках энергообразование идет за счет реакций гликолиза, но у детей эти реакции развиты недостаточно в связи с малыми запасами углеводов в организме и затруднениями в их мобилизации. Быстрое снижение концентрации глюкозы в крови является лимитирующим фактором при данных нагрузках. При этом даже не накапливается в крови большого количества лактата — максимальная его концентрация у детей в семь–девять лет составляет только 9 ммоль·л$^{-1}$, т. е. вдвое ниже, чем у взрослых.

Для развития анаэробных возможностей у детей пяти–шести и восьми–одиннадцати лет следует включать анаэробные нагрузки в занятия, но их доля не должна превышать 20 % общего объема нагрузки. Статические нагрузки вызывают негативные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей. У них отмечается увеличение не только максимального, но и минимального артериального давления, что резко ухуд-

шает условия кровоснабжения. В восстановительном периоде у детей сильно выражен феномен статических усилий — послерабочего увеличения функций дыхания и кровообращения. Такие реакции обнаруживаются даже при локальных статических усилиях.

Глобальные статические нагрузки детям младшего школьного возраста вообще противопоказаны. Наиболее адекватными для детей являются кратковременные динамические нагрузки с небольшими интервалами, более длительные циклические двигательные задания невысокой мощности (аэробного характера) и скоростно-силовые двигательные задания.

Интенсивный рост организма проявляется в увеличении длины тела на 3–4 см в год, процесс окостенения еще продолжается и кости скелета легко поддаются деформации, мышцы и связки еще слабы, а поддержание позы требует усилий. Следует избегать ситуаций, где могут произойти искривления позвоночника, сильных толчков, резких остановок и поворотов, перенапряжения опорно-двигательного аппарата. Нагрузка на руки и ноги должна быть симметричной. Ограничиваются упражнения, требующие чрезмерного мышечного напряжения, натуживания, высокого нервного напряжения.

В этом возрасте ЧСС значительно больше, по сравнению со взрослыми, и достигает 90–92 уд·мин$^{-1}$. Сердечная мышца еще слаба и даже при небольших напряжениях ЧСС резко возрастает, но и быстро возвращается к норме. Дыхание у детей поверхностное, частое (до 22 уд·мин$^{-1}$). Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому дети этого возраста более подвижны и часто переключаются с одного вида деятельности на другой.

В занятиях с детьми восьми–одиннадцати лет до 50 % времени следует отводить физической подготовке, используя средства ОФП и СФП, с преимущественной направленностью на развитие гибкости, скоростных и координационных способностей. Основные занятия в данном возрасте — комплексные.

В 11–12 лет развитие организма подростков происходит относительно равномерно. Позвоночник достаточно гибкий, связочный аппарат эластичный, но недостаточно сильный. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких. Тонус мышц-сгибателей выше, чем у мышц-разгибателей. Мелкие и точные движения затруднительны. Создаются благоприятные условия для обучения и развития кондиционных двигательных качеств. Кора головного мозга достигает значительного развития. Слово (вторая сигнальная система) приобретает все большее значение.

Силовые и статические двигательные задания вызывают быстрое утомление. Силовые возможности не велики. В основном используются кратковременные силовые напряжения динамического характера. Основное внимание следует уделять мышцам, которые в процессе естественного роста развиваются слабо — мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, задней поверхности бедра. Особое внимание необходимо уделять развитию координационных способностей, а также мышцам-разгибателям. Новые сложные действия выполняются достаточно эффективно. Из кондиционных двигательных качеств — это благоприятный период для развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Глава 3

Генетическая обусловленность двигательных способностей

«...не жизнь суживайте до учения, но учение расширяйте до жизни!

Павел Блонский

В настоящее время двигательные способности разделяют на два класса – кондиционные и координационные.

Кондиционные (в традиционном понимании – физические) способности в основном зависят от морфологических факторов, биомеханических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. К кондиционным двигательным качествам относятся силовые и скоростные способности, а также выносливость, в то время как гибкость (подвижность суставов) рассматривается на границе двух классов.

Координационные способности преимущественно обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования).

Конкретные специальные и специфические двигательные способности и их обобщение включают такие понятия, как «общие координационные», «общие силовые», «общие скоростные» и «общие двигательные» способности. Под общими двигательными способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий. Специальные двигательные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий.

3.1. Кондиционные двигательные качества

Сила (силовые способности) представляет собой способность человека преодолевать внешнее воздействие или противостоять ему за счет собственных мышечных усилий. Развитие и совершенствование силы находятся в прямой зависимости от развития быстроты и наоборот. Поэтому работа над одним качеством определенным образом воздействует на развитие другого.

На показатели силы и силовых способностей оказывают влияние определенные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от кон-

кретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные усилия; центрально-нервные показатели; личностно-психические факторы; биомеханические характеристики; биохимические показатели; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Различают собственно силовые способности, характеризующиеся преобладающим количественным аспектом относительно мышечной массы (максимальная сила) и их соединение с другими двигательными способностями, определяющиеся качественным аспектом, связанным с нервно-мышечной координацией (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

При занятиях спортом важно иметь хорошее состояние мышечной силы. Эта характеристика человеческого организма в целом и двигательного аппарата в частности, формируется не только мышцами (активная составляющая), но также и костями, суставами, сухожилиями и связками (пассивная составляющая), которая является важной для преодоления внешних сил.

Одной из них, возможно самой главной, является *сила тяжести*. Она определяет рефлекторную реакцию со стороны мышц, позволяет поддерживать равновесие и сохранять постоянное мышечное напряжение (мышечный тонус) в различных условиях гравитации. В воде, например, не существует такого вида приспособления или рефлекторной реакции. Поэтому вся двигательная деятельность, такая, как ходьба, бег, прыжки и другие, требует от человеческого организма определенного мышечного напряжения на уровне заинтересованных мышц для достижения определенного двигательного результата.

В футболе в достаточной степени задействована мышечная сила, позволяющая стартовать, резко увеличивать скорость и изменять направление движения, бить с большей силой и др. Это касается как юных, так и квалифицированных футболистов.

Тем не менее, если характеристики, определяющие проявление силы у ребят и у взрослых одинаковые, то особенности развития силовых способностей значительно отличаются.

Установлены два типа силовых двигательных заданий:

- специального характера (корригирующие двигательные задания);
- тренировочные двигательные задания.

Первые приводят к устранению возможных нарушений состояния равновесия, которые могут возникнуть во время двигательной активности или под влиянием условий жизнедеятельности (например, школа, сидячий образ жизни и др.), особенно у растущих субъектов. Такие двигательные задания направлены специально на слабые группы мышц позвоночника, а также поясничные, брюшные, спинные и ягодичные мышцы, в этом случае они способствуют коррекции осанки и укреплению мышц.

Вторые направлены на мышцы, которые обеспечивают движение верхних и нижних конечностей.

В период, который совпадает с набором в футбольные школы, у детей от шести до двенадцати лет, особенно на начальном этапе многолетней подготовки, усиливаются ростовые процессы. Поэтому необходимо уделять внимание развитию хорошей муску-

латуры тела у детей, от чего зависит не только нормальное функциональное состояние позвоночника и подвижность организма, а и функционирование всех физиологических процессов. Детям в этом возрасте достаточно предлагать симметричную деятельность, такую, как броски мяча двумя руками во все стороны или двигательные задания с элементами акробатики для укрепления спины и верхнего плечевого пояса. В этот период ранняя специализация, особенно в футболе, должна полностью исключаться.

Следует также учитывать тот факт, что развитие силы мышц-сгибателей, вследствие их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. В связи с этим в тренировочном процессе футболистов необходимо использовать двигательные задания, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей.

При использовании тренирующих двигательных заданий необходимо помнить, что мышечный потенциал повышается за счет двух процессов:

- деятельности нервной системы (например, сократительные свойства мышц, задействованные мышечные волокна, межмышечная координация, частота импульсов и др.);
- структурных изменений (например, физиологический поперечник — гипертрофия).

В предпубертатный период у мальчиков из-за незначительного, по сравнению со взрослыми, производства основного анаболического гормона тестостерона нет возможности активировать анаболические процессы на уровне мышечной клетки. Вместе с тем двигательные задания скоростной и скоростно-силовой направленности положительно влияют на нервные показатели мышечной системы, т. е. силу, и тем самым улучшают скоростные характеристики как циклических (например, бег), так и ациклических (например, удар по воротам) действий. Так как у детей младшего школьного возраста определяющим является скоростной компонент силы, именно скоростно-силовые способности способствуют формированию технических умений у детей.

Кроме того, в период между шестью и 12 годами нервная система играет не последнюю роль. По этой причине необходимо использовать наиболее чувствительный период для развития координационных способностей, которые тесно связаны с нервными процессами.

Установлено, что у детей от четырех до восьми лет уже присутствует составляющая скоростно-силовых способностей и что именно эти способности являются определяющими в организации спортивно-технических умений, использующих в основном скоростные волокна (*FTF — fast twitch fibers*). Их использовали в качестве показателя при определении юношеских талантов.

Однако тренировка силы, достигнутой только занятиями спортом, в данном случае этим спортом является футбол, обычно недостаточна для реализации общих параметров силы, необходимых для правильного роста. Поэтому силовой потенциал должен реализовываться во всех частях тела (особенно в верхней части тела), соблюдая гармоничность процессов роста и созревания.

Для достижения этой цели необходимо широко применять динамические двигательные задания игрового характера, которые способствуют нормальному протеканию обмена веществ в костях и хрящах.

Наконец, стоит напомнить, что величина силы у растущих детей строго взаимосвязана с размерами тела: массой и ростом.

Быстрота и скорость (скоростные способности) тесно связаны между собой и должны восприниматься как в совокупности, так и отдельно друг от друга.

Быстрота реализуется в ациклических движениях (например, броски, удары, перевороты и др.) и в циклических движениях, где наблюдается незначительное применение силы (например, подъем).

Скорость, наоборот, предполагает значительное применение мышечной силы, которая связана с физическими процессами, в частности перемещением, совершаемым за наиболее минимальный период времени (скорость — пространство). На практике вертикальный отрыв в прыжке в высоту или длину предполагает использование максимальной скорости движения. Однако эти характеристики являются в большинстве своем антигравитационными, поэтому в данном случае силовые способности преобладают над скоростными.

Под быстротой подразумевается способность выполнять двигательные действия за минимальное время. Под скоростью — особое проявление быстроты, при котором фактор времени очень тесно связан с фактором пространства.

Проявление быстроты и скоростных способностей определяется следующими факторами: 1) состоянием центральной нервной системы на определенный момент и нервно-мышечного аппарата; 2) энергетическим запасом в мышцах (сюда относятся креатинфосфат и аденозинтрифосфорная кислота); 3) морфологическими особенностями мышц; 4) естественными скоростными способностями; 5) способностью к координации движений при выполнении скоростной работы; 6) силой мышц, а также другими факторами.

К основным формам скоростных способностей относятся: скорость реакции, частота, или темп, движений, а также скорость одиночного движения и скорость, проявляемая в целостных двигательных действиях.

Быстрота движений является биологически врожденным кондиционным двигательным качеством с незначительными границами улучшения, большую часть которых можно осуществить только в детском возрасте (табл. 3.1).

Выделяют две группы проявлений быстроты:

- простые свойства быстроты;
- сложные свойства быстроты.

Первые относятся к частоте движений, которые зависят от возбуждающей способности центральной нервной системы, которые в шесть–девять лет достигают значений, соответствующих показателям взрослых.

Сложные свойства быстроты связаны в основном с повышением силовых возможностей ребят и проявляются только к 13–14 годам, к периоду начала полового созревания.

В связи с тем что дети 10–12 лет предрасположены к освоению новых двигательных навыков и совершенствованию ранее полученных, они имеют возможность улучшить собственную технику перемещения, выделяя главные и наиболее экономные движения.

Возрастные особенности развития быстроты

Таблица 3.1

Возраст, лет	Анатомо-физиологические изменения	Особенности проявления быстроты
6–8	Окончательное созревание анатомическое и функциональное коры головного мозга	Увеличение частоты движений
от 9–10 до 12–13	Превалируют процессы возбуждения над процессами торможения	Благоприятный возраст для обучения техническим действиям; новые двигательные навыки неустойчивы к внешним факторам; самые быстрые дети, как правило, являются наиболее талантливыми
13–14	Преобладание процессов возбуждения компенсируется возрастанием роли процессов торможения	Благоприятный период для развития быстроты и обучения двигательным навыкам
	Интенсивный рост в длину	При беге в быстром темпе возможно ухудшение определенных свойств (например, времени опоры, частоты движений). На процесс обучения двигательным навыкам отрицательно влияют стереотипные, часто повторяющиеся условия выполнения
15–16	Баланс нервных процессов	В определенных случаях при недостаточном уровне развития максимальной силы и скоростной выносливости наблюдается снижение роста результатов в беге на спринтерских дистанциях

У детей младшего школьного возраста значительно улучшается время реакции. Данная особенность предполагает использование многочисленных тренировочных воздействий с целью развития всех скоростных способностей: эстафет с мячом и без мяча на дистанции от 5 м до 15–20 м, подвижных игр соревновательного характера и, конечно же, различных вариантов мини-игр.

Наиболее важными периодами, когда можно достичь максимального эффекта развития скоростных способностей, считается возраст 7–11 лет. В меньшей степени развитие быстроты осуществляется в период с 11 до 15 лет, но при грамотно построенной тренировке и знании особенностей конкретного спортсмена рост спортивных результатов может продолжаться до 25 лет и далее.

Выносливость – это способность выполнять работу заданной интенсивности за определенный период времени.

Выделяют два основных типа выносливости:

- аэробная выносливость (общая выносливость);
- анаэробная выносливость (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и др.).

Термин «аэробная» означает способность выполнять работу за счет использования кислорода. *Аэробная выносливость* подразумевает мышечную работу, требующую для своего проявления аэробных источников расщепления энергии.

Выносливость спортсмена в основном зависит от физиологических особенностей его мышечного аппарата, которые, в свою очередь, определяются специфическими структурными и биохимическими свойствами мышечных волокон.

Все мышечные волокна по своему структурному обеспечению делятся на три типа: красные (медленные, окислительные, малоутомляемые), промежуточные (быстрые, окислительно-гликолитические) и белые (очень быстрые, с большой силой сокращения, гликолитические, быстроутомляемые). Медленные волокна лучше, чем быстрые, приспособлены к длительным, относительно несильным повторным сокращениям с преимущественно аэробным типом энергопродукции. Эти волокна имеют низкий порог утомляемости, ввиду наличия большого количества митохондрий.

Именно эта последняя особенность свойственна подросткам в период полового созревания и во многом соответствует показателям взрослых. Наличие таких характеристик, с одной стороны, способствуют раннему развитию аэробной выносливости, а с другой — к ее ограничению из-за личностно-психического фактора, так как дети плохо приспосабливаются к длительному бегу в медленном темпе.

Поэтому, в футболе необходимо использовать различные методики тренировки переменного характера, которые учитывают психологические особенности детей, особенно в младшем школьном возрасте, когда процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и отражают особенности соревновательной деятельности. Для этого подходят матчи, контрольные игры, игровые задания с акцентом на технико-тактические действия, игры с мячом и без мяча, переменный бег со средней и высокой интенсивностью и др. Следует помнить, что у детей экстенсивный характер (количество работы) деятельности должен всегда превалировать над интенсивным. С повышением спортивной квалификации это соотношение постепенно изменяется в сторону повышения интенсивности тренировочных воздействий.

Термин «анаэробная» означает способность выполнять работу за счет анаэробных источников энергообеспечения, т.е. в условиях недостатка кислорода. *«Анаэробная» выносливость* обеспечивается энергетическими системами, которые позволяют мышцам работать, используя энергию, полученную без участия кислорода (гликолитический, креатинфосфатный источник).

При анаэробном режиме спортивной деятельности продолжительность может колебаться от 10 секунд до нескольких и более минут, во время которой производится значительное количество молочной кислоты. В детском возрасте, до периода полового созревания, ввиду биологических особенностей ребят, деятельность ограничивается нехваткой энзимов и изоэнзимов, специализирующихся на образовании и переработке молочной кислоты в процессе анаэробного гликолиза (углеводный обмен).

Надо также учитывать, что в занятиях с детьми не следует использовать нагрузки, вызывающие большое психическое напряжение, которые могут привести к увеличению производства катехоламинов (гормоны стресса).

Поэтому развитие выносливости должно осуществляться посредством выполнения заданий игрового характера, особенно с мячом, технико-тактических заданий и мини-игры в футбол, не забывая о постоянном поддержании высокой мотивации у детей.

В практической деятельности тренеру следует учитывать определенные моменты.

Во-первых, очень высокий процент медленных волокон наблюдается и у людей, никогда не занимавшихся спортом.

Во-вторых, генетическая обусловленность мышечной композиции не предполагает успешность тренировки как переход одного типа мышечных волокон в другой. Может быть только незначительное «покраснение» белых и промежуточных волокон (при очень упорных тренировках на выносливость) и «побеление» промежуточных волокон (при тренировках на скоростную выносливость).

В-третьих, от состава волокон зависят свойства организма — такие, как выносливость к физическим нагрузкам, сила, скорость и координационные способности. Следовательно, врожденный состав мышц оказывает существенное (может быть, определяющее) значение для перспективности ребенка в том или ином виде спорта.

В-четвертых, процент медленных и быстрых волокон в интенсивно и мало тренируемых мышцах примерно одинаков у спортсменов одной специализации, хотя окислительный потенциал и другие биохимические характеристики интенсивно тренируемых мышц выше. Так, у спортсменов, активно использующих большие нагрузки для мышц нижних конечностей, процент медленных волокон в этих мышцах примерно такой же, как и в мышцах рук.

В-пятых, результаты генетических исследований (моно- и дизиготных) близнецов показывают, что у первых поразительно близко соотношение двух типов волокон в мышцах (даже если один из пары активно занимается спортом, а другой не занимается вообще), тогда как у вторых возможны большие вариации в композиции мышцы.

Гибкость (подвижность суставов) позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Различают две формы проявления гибкости:

- *активную*, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- *пассивную*, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Гибкость в основном зависит от:

- строения суставов;
- эластичности мышц, связок, суставных сумок;
- психического состояния;
- степени активности растягиваемых мышц;
- разминки;
- массажа;
- температуры среды и тела;
- суточной периодики;
- возраста;
- уровня развития силовых способностей;
- исходного положения тела и его частей;
- ритма движения;
- предварительного напряжения мышц.

Подвижность суставов развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность суставов увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности суставов также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью суставов. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвонковых дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо учитывать в процессе развития гибкости.

Специальное воздействие двигательными заданиями на подвижность суставов должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается с семи до четырнадцати лет, в более старшем возрасте снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает в 7–10 лет, а затем в 11–13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются в 15 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12–13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9–10 лет. В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший с семи до десяти лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13–14 годам приближается к показателям взрослых. У лиц разного возраста между гибкостью и силой мышц существует отрицательная взаимосвязь – с увеличением в результате тренировки силы мышц, как правило, уменьшается подвижность суставов.

3.2. Координационные способности

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, что требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключе-

нию внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связаны с понятием ловкость – способностью человека быстро и целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под координационными способностями подразумеваются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Применительно к футболу – это способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно изменяющимися ситуациями игры и владением своим телом в опорном и безопорном положении.

Объединив способности, относящиеся к координации движений, можно разбить их на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательных; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других двигательных способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и др.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготов-

ленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, проявляемые в разных двигательных действиях, примерно в 80–90 % случаев не связаны с показателями физического развития. Показатели длины и массы тела в большей степени влияют на результаты координационных способностей в циклических и ациклических двигательных действиях, акробатических заданиях, метаниях на дальность и почти не оказывают влияния на координационные способности, относящиеся к метательным движениям с установкой на меткость и двигательным действиям в командных игровых видах спорта.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети четырех–шести лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая. В возрасте семь–восемь лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13–14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В 16–17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке.

Обеспечение высокого уровня развития координационных способностей зависит не от одной функции, пусть даже высоко развитой, а от относительно высокого уровня развития всех или многих функций в их сочетании. В силу механизма компенсации недостаточное развитие одних функций может компенсироваться более мощным проявлением других (например, психомоторных).

Учитывая особенности условий при выполнении различных движений, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить три уровня управления движениями:

- координированность — способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

- сенсомоторика — способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях изменяющихся ситуаций (т. е. ловкость);
- психомоторика — способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в стрессовых ситуациях.

Такое деление для методики обучения и тренировки целесообразно и необходимо в связи с тем, что зачастую тренеры в своем стремлении добиться спортивных результатов на ранних этапах обучения требуют от учащихся выполнения заданий, непосильных для данного возраста, что и приводит к насильственному или добровольному отсеву.

Кроме того, если понятия координированности и сенсомоторики можно условно отнести к кондиционным двигательным качествам, то понятие психомоторики безусловно относится только к психологическому компоненту.

Поэтому об уровне развития координационных возможностей индивида можно судить не только по результатам соответствующих двигательных тестов, но и по высокому суммарному уровню развития показателей психофизиологических функций.

Наибольшую значимость в структуре координационных способностей имеет совокупное влияние показателей психомоторики. Так, двигательные способности, включая координационные, обусловливаются не одним каким-то свойством нервной системы, а определяются сочетанием некоторых комбинаций и их свойств.

Отдельно стоит остановиться на такой способности, как «чувство ритма», под которым подразумевается не только ритм в музыкальном смысле, но и чередование напряжения и расслабления больших групп мышц.

Действительно, в каждом двигательном действии существует определенный ритм движения, который ученик почувствует только тогда, когда многократно его выполнит. Чувство ритма имеет большое значение в процессе освоения новых движений, приобретении двигательных навыков, умении быстро действовать и с большой точностью.

Напомним, что человеческий организм, с точки зрения биомеханики двигательного аппарата, представляет собой сложную двигательную систему, имеющую 244 степени свободы. Верхние и нижние конечности имеют по 30 степеней свободы. Понятно, что система с таким количеством свобод может выполнить одну и ту же задачу, совершая движение по существенно различающимся траекториям. Следовательно, при выполнении движения необходим постоянный контроль над работающими мышцами, так как никакие двигательные импульсы к мышцам, как бы точны они ни были, не могут сами по себе обеспечить точность движения. Для выполнения заданного движения с большой точностью необходима постоянная коррекция его по всей амплитуде движения. Осуществляется эта коррекция мышцами, включающимися в работу по мере поступления в мозг информации с периферии о ходе выполнения заданного движения. Наблюдают за движением нервные аппараты (рецепторы), «вынесенные» на периферию — в суставы, мышцы, сухожилия. От этих рецепторов идут так называемые «проприоцептивные импульсы» к мозгу, и он корректирует движение включением вспомогательных мышц или усиливая работу антагонистов.

Эта взаимосвязь должна учитываться как на этапах начального обучения, касающихся вопросов автоматизации двигательных умений (обучение, закрепление и совершенствование), так и на этапах, где используются задания ситуативного характера и двухсторонние игры.

Поскольку ловкость – это степень обученности в сфере переработки образно-двигательной информации и организации адекватного реагирования, технико-тактическая подготовка является основой любого вида деятельности человека.

Рост умения напрямую зависит от улучшения психомоторных способностей, и наоборот, наиболее высокий уровень технического умения способствует развитию этих способностей. Нетрудно понять, что этот процесс интерактивности становится возможным, благодаря тому, что это явление всегда понимается как целое, как комплекс связей, в то время как некоторые ошибочно считают, что элементы моторики оторваны друг от друга без надлежащего совместного действия. Следует учитывать, что кондиционные двигательные качества развиваются параллельно с ростом тактико-технического мастерства, в процессе которого тренер (или сам учащийся) подтягивает недостающие качества до необходимого уровня (в интересах оптимальной реализации техники).

Представим себе такую ситуацию: игрок принимает мяч, летящий по невысокой траектории. В момент касания принимающей ногой мяча игрок находится в состоянии временной устойчивости, так как стоит на одной ноге, в то время как другая поднята в направлении приближающегося мяча. Для правильного выполнения технического действия необходимо, чтобы положение тела было зафиксировано (тело наклонено и равномерно распределена масса тела). Перенос массы тела на опорную ногу вызывает активизацию различных проприорецепторов (анализаторов мышечно-суставной чувствительности, осязательный и статико-динамический анализаторы), а непосредственно прием мяча (остановка) зависит от степени функциональной эффективности этих структур и способности сохранять равновесие.

Чтобы развивать эту способность, кроме общеподготовительных двигательных заданий используют специальные двигательные задания, предусматривающие выполнение приема мяча при различных положениях тела (опорном и безопорном). При применении последних, кроме развития способности сохранять равновесие, необходимо контролировать качество выполнения технического приема.

Напомним, что двигательный навык в простых и сложных движениях не может быть простым двигательным штампом, как условный рефлекс не может быть простым отпечатком в двигательных центрах мозга. Это сложный, постоянно изменяющийся процесс. Двигательный навык – это не формула движения и тем более не формула запечатленных в двигательном центре мышечных напряжений. Двигательный навык – это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи. Теперь понятно, чтобы выполнить какое-то движение правильно, необходимо сотни раз пройти путь двигательного акта, чтобы чувствительные центры могли «прочувствовать» все возможные отклонения при выполнении этого движения.

Таким образом, уровень развития координационных и психомоторных способностей положительно влияет на умения и тем самым способствует становлению технического мастерства футболистов.

Остановимся на двух положительных моментах:

- *первый*, когда доминирует внешний источник информации (прогнозирование, восприятие, реакция и пространственно-временная ориентация);
- *второй*, основанный на внутренней сенсомоторной информации (равновесие, ритм, дифференциация, адаптация и преобразование, согласованность) и позволяющий непосредственно контролировать двигательную деятельность.

Принципиальность позиции сводится к тому, что многолетний процесс обучения футболистов должен основываться на одновременном максимально возможном спектре задействованных органов чувств (сенсомоторных способностей).

3.3. Генетическая предрасположенность к занятиям футболом

Наблюдая за людьми, занимающимися спортом, легко заметить, что некоторые из них, в зависимости от вида спорта, предпочитают действовать с большим умением в одном виде, чем в другом. Или же в случае такой спортивной специальности, как бег, прыжки, они получают лучшие результаты, выбрав и определив левую или правую ногу, толчковую ногу для старта или в спринте. Еще одним проявлением выбора той или иной стороны в спорте служит то, когда атлет выбирает направление вращения, в которое вовлекается одновременно и выбор толчковой ноги. Эта особенность, которая обнаруживается не только в спорте, а и в других сферах деятельности, вновь возвращает нас к генетическим характеристикам индивидуума, ведь именно они входят в состав хромосомного набора, переданного родителями (наследственность). Тем не менее, стоит отметить, что существует противоположная позиция, основанная на том, что социальное окружение (предварительно организованное) обусловливает развитие поведения и функциональной специализации, а также доминирование одной стороны по отношению к другой. Это относится к нагрузке как для высших умений, так и для низших.

У большинства людей доминирующей стороной для рук (90%) и ног (75%) является правая. В некоторых спортивных дисциплинах те спортсмены, у которых превалирует использование левой стороны, часто добиваются лучших результатов.

Такое случается, например, в боксе, фехтовании, теннисе, где действия левши являются отклонением от нормальной, но менее контролируемой техники. Для привыкания к этому понадобится значительно больше времени.

В спортивных играх двуправорукость является очень благоприятным условием. Действительно, в футболе очень трудно предвидеть, что будет делать игрок, способный выполнять качественно одно и то же движение как правой стороной тела, так и левой.

У футболистов, как правило, ведущей ногой является нога, противоположная толчковой. Этой ногой футболисты должны выполнять наиболее сложные асимметричные технические приемы (например, удары по мячу), а толчковая нога является опорной.

Установлено, что в футболе 70% правшей имеют ведущей левую ногу, т.е. имеет место так называемая перекрестная асимметрия. 25% футболистов имеют ведущую правую руку и правую ногу и 5% – ведущую левую руку и левую ногу. У левшей весьма мало выражена перекрестная асимметрия, столь характерная для правшей, лишь в 7% случаев у леворуких обнаруживается ведущая правая нога.

То же самое касается и ведущего глаза (глаза прицеливания). Ведь, как и в стрельбе, при нанесении удара футболист подсознательно прицеливается, а представьте себе как можно целиться левым глазом, держа пистолет в правой. А при прицеливании воспринимается лишь то, что входит в поле зрения этого глаза. Восприятие объекта в большей мере обеспечивается ведущим глазом, а восприятие окружающего фона – неведущим.

Важным маркером многих значимых для футбола психофизиологических и личностных особенностей человека является праворукость и леворукость. *Леворукие лица* отличаются от праворуких существенно большей скоростью и продуктивностью решения задач на пространственное мышление – эти показатели характеризуются генетической детерминацией порядка 40–50%. У леворуких спортсменов отмечено преобладание предметно-образного мышления и меньшая способность к абстрактно-логическому мышлению и преимущественно холерического и меланхолического темперамента. Анализ операционного мышления показывает предпочтение у левшей более простых технико-тактических действий с большей скоростью их выполнения. У спортсменов различают одностороннее доминирование этих функций (либо правостороннее, либо левостороннее преобладание функций рук, ног, зрения и слуха) и парциальное (частичное) доминирование с любым сочетанием преобладающих функций.

Спортсмены с односторонним типом доминирования функций (либо левый либо правый профиль асимметрии) отличаются более высоким уровнем подвижности нервных процессов и психических функций, более короткой сенсомоторной реакцией. Зато по сравнению с лицами со смешанным профилем асимметрии они быстрее утомляются, особенно после тренировки с предельными или околопредельными нагрузками.

Установлено, что футболисты высокой квалификации разных игровых амплуа в игре и тренировке имеют различную разносторонность тактико-технических действий в зависимости от их латеральных предпочтений. Так, футболисты с ведущей правой

ногой во время тренировки выполняют 65–70 % тактико-технических действий, на соревнованиях — 80–84 %, а с неведущей — 30–35 и 16–20 % соответственно. В свою очередь, игроки с ведущей левой ногой на тренировке выполняют 75–78 % тактико-технических действий, а с неведущей — 22–25 %. В официальных играх это соотношение еще меньше — 88–92 % и 8–12 % соответственно. Указанные закономерности сохраняются вне зависимости от направленности учебно-тренировочных занятий и команды-соперницы в официальных играх.

Таким образом, учитывая современную интенсификацию игры, тренировка только ведущей ноги и игнорирование неведущей приводит к снижению уровня тактико-технического мастерства спортсменов. Данный фактор можно рассматривать как лимитирующий в плане становления технико-тактического (тактико-технического) мастерства футболистов на этапах многолетней подготовки.

Как же необходимо вести себя с детьми?

Одним из наиболее интересных вопросов этой проблемы является нейрофизиологический процесс, называемый «трансферт противоположной стороны». Другими словами, это означает, что, выполняя движение одной конечностью (например, правой ногой), можно наблюдать заметную приспособляемость другой конечности (левой ноги).

Этот феномен осуществляется через связи на неврологическом уровне, который устанавливает соответствие двух полушарий головного мозга и, соответственно, двух половин туловища. Известно, что трансферт получается наиболее «мощным» от слабой стороны к доминирующей, а не наоборот.

Тренировать с разной интенсивностью правую ногу означает тренировать на нервном уровне (моторная программа и связь с различными уровнями центральной нервной системой) и левую ногу. Следовательно, в плане координации необходимо строить схему движения для того, чтобы добиться нужного движения обеими ногами.

Необходимо подчеркнуть, что этот вопрос не сравнивается с координационными способностями и техническими навыками. Действительно передача нейромышечных способностей, полученных в результате двигательных заданий, сказывается также на увеличении мышечной силы.

Непосредственное выполнение двигательного задания способствует увеличению двигательной способности, поэтому необходимо стараться организовывать прежде всего выполнение одной программы движения, закрепляя опыт доминирующей конечности.

Практика также создает на корковом уровне правильное изображение движения. Следовательно, применение методик, способствующих развитию обеих сторон тела, в целом является очень эффективным.

Другим важным показателем является так называемый стиль соревновательной деятельности, который обусловливает тактику спортивной борьбы. Можно выделить *атакующий*, *оборонительный* и *комбинированный стили*. Спортсмены с различными стилями соревновательной деятельности имеют существенные различия по времен-

ным параметрам деятельности, эффективности решения тактических задач и психофизиологическим особенностям. Спортсмены, предпочитающие атакующую манеру ведения спортивной борьбы имеют существенно более короткие величины времени сенсомоторных реакций, большую точность реакции на движущийся объект, меньшее время для принятия решений и короткую общую длительность решения тактических задач.

Спортсмены, использующие контратакующую манеру, имеют относительно большие параметры простой двигательной реакции, большую стабильность двигательных реакций, большую быстроту оперативного мышления, больший объем и устойчивость памяти, более высокие коэффициенты интеллектуальности в словесном тесте. У них лучше развито чувство времени и выше точность определения длительности индивидуальной минуты.

Для успешного развития тренированности очень важен выбор спортивной специализации и стиля соревновательной деятельности, соответствующей генетическим особенностям

Неадекватный выбор стиля соревновательной деятельности нарушает врожденные механизмы мозгового управления движениями, что замедляет темпы роста спортивного мастерства, ограничивает достижения и угрожает здоровью спортсмена. К сожалению, на практике довольно часто встречаются случаи неадекватного выбора вида спорта и стиля соревновательной деятельности (атакующий или контратакующий), а также особенности техники движений (выбор ведущей ноги). Неадекватный выбор стиля соревновательной деятельности особенно затрудняет рост мастерства у атакующих спортсменов, имеющих именно те качества, которые находятся под наибольшим генетическим контролем, – скоростные свойства нервной системы и двигательного аппарата.

Поэтому при организации тренировочного процесса, тренеру очень важно учитывать данный фактор и сосредоточивать организацию тренировочного процесса на совершенствовании именно правильных навыков.

Главными ориентирами при спортивном отборе и прогнозе должны стать генетические маркеры индивидуально запрограммированных возможностей человека

Использование генетических подходов в проблеме спортивной ориентации, отбора и прогнозирования несомненно поможет снизить процент брака в тренерской деятельности, избавит от выполнения нерезультативной работы, обеспечит высокие темпы подготовки юных футболистов.

Глава 4

ПЕРИОДИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

«У каждого мальчишки своя природная структура биомеханического движения. Не заставляйте юного футболиста делать все именно так, как того требуют печатные наставления. Помните: самобытность - это выражение своей неповторимой особенности, что как раз и ценится в игре "на вес золота".

Петр Пономаренко

В основе рационального построения многолетней подготовки должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой (от 7–8 до 10–12 лет в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена), ориентированной на оптимальную возрастную зону и включающей четыре примерно равных по продолжительности этапа: *начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям*.

Представляется, что именно целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных футболистов должна определять структуру и содержательный компонент тренировочного процесса.

В этом отношении интересен опыт построения долговременных программ подготовки футбольных талантов в странах Западной Европы с общей структурой периодизации. Так, в Германии и Испании многолетний процесс подготовки спортивного резерва в футболе делится на два периода, каждый из которых имеет приоритетную направленность:

- **период развития и обучения** (7–15 лет): обеспечивает развитие индивидуальных способностей юных футболистов посредством использования большого количества игровых заданий, тренировочных и учебных игр; режим тренировочной деятельности от двух занятий по 90 мин в 6–7 лет до трех занятий по 90 мин в 8–10 лет и переходом на четырехразовые занятия по 90–120 мин в 11–15 лет;
- **период соревнований** (с 16 лет до профессиональной команды): обеспечивает развитие игрового потенциала каждого футболиста путем активного участия в играх на результат; режим тренировочной деятельности предусматривает пять занятий по 120 мин в 16 лет, семь занятий (два дня двухразовые и день отдыха) в 17–18 лет и переходом на восемь занятий (три дня двухразовые и день отдыха), начиная с 19 лет.

Характерным для большинства стран Западной Европы является и отношение к организации и проведению соревнований среди детских команд.

Ключевые моменты

Участие в официальных соревнованиях с 12 лет, до этого дети выступают во всевозможных турнирах и фестивалях; постепенный переход на стандартное (большое) поле и игру 11 × 11 с 14 лет.

Такой практический подход в футболе всецело соответствует ключевым положениям общей теории периодизации многолетней подготовки спортсменов, где процесс многолетней подготовки спортсменов на современном этапе развития спорта должен делиться на две продолжительные стадии, для каждой из которых существуют объек-

тивные критерии эффективности подготовки и организационно-методические формы построения тренировочного процесса.

Остановимся более подробно на первой стадии, которая охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений. Критерием эффективности подготовки спортсменов на этой стадии является соблюдение закономерностей становления высшего мастерства в системе многолетней подготовки, выход на уровень высших достижений в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны. Никакие внешние факторы не должны нарушать рационально построенный процесс многолетней подготовки. Прежде всего, здесь должно быть полностью устранено стремление к достижениям в детско-юношеских соревнованиях путем ранней специализации и применения объемов работы, средств и организационных форм подготовки, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокого класса.

От начала занятий футболом до выхода спортсмена на уровень высших достижений соревновательная деятельность подчинена тренировочной (образовательной) деятельности

Объективные закономерности возрастного развития детей, адаптация различных функциональных систем к тренировочным и соревновательным воздействиям, а также специфические особенности футбола должны определять возрастные границы и продолжительность этапов многолетнего процесса подготовки футбольных талантов.

Этап начальной подготовки

При определении наилучшего возраста для начала занятий следует ориентироваться на возрастные границы, оптимальные для достижений в том или ином виде спорта, и продолжительность подготовки, позволяющей полноценно решить задачи первых четырех этапов многолетнего совершенствования.

В футболе, как правило, к 19–21 году юноши достигают нижней возрастной границы, зоны оптимальной для достижения первых больших успехов. Установлено, что для выхода перспективной молодежи на уровень профессионального спорта необходимо приступать к регулярным занятиям футболом с 10–12 лет и тренироваться 10 лет.

В семидесятые годы именно с 10 лет производился набор в спортивные школы. До этого дети приобретали значительный опыт в естественных условиях игры «улично-дворового» футбола, что позволяло каждому ребенку приобрести достаточно высокий уровень технико-тактического мастерства, но самое главное — стать креативной личностью.

Реалии сегодняшнего дня: на смену «улично-дворовому футболу» пришел «организованный футбол». Сейчас детей стали отбирать, а чаще набирать с шестилетнего возраста. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса, основанный на применении однообразных двигательных заданий с акцентом на физическую подготовку, а с учетом раннего участия в

регулярных соревнованиях с девяти лет — форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок. Негативное влияние этого аспекта в контексте подготовки юных футболистов определяется выбранными средствами для их реализации.

Посадить мальчишек за «футбольные» парты, заменив игру двигательным заданием, — это значит начать обучение детей футболу с уничтожения у них всякого стимула к самостоятельному действию, свободе мышления, беспрекословному выполнению задания. Необходимо помнить, что творчество детей — это самовыражение, самоутверждение, а не выучка.

Принципиально важно в возрасте с шести до девяти лет вернуться к детской «природе», нивелировать значимость спортивного результата, создать условия для полноценного усвоения программ подготовки.

Такой подход давно нашел глубокое понимание во многих футбольных странах Европы и мира, где дети начинают заниматься футболом с раннего возраста: Аргентина, Германия, Франция, Англия, Бразилия, США — с пяти–шести лет; Италия, Япония — с шести–семи лет; Испания, Греция, Болгария — с семи–девяти лет.

Задачи на этом этапе должны быть направлены на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике с широким применением материала разных видов спорта, подвижных игр и игрового метода, т. е. заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков.

Этап предварительной базовой подготовки

В возрастной периодизации этот этап подготовки соответствует препубертатному периоду развития подростка (10–13 лет).

Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства.

Физиологической основой техники являются координационные способности

Эту возрастную категорию юных футболистов сознательно называют «золотым возрастом» для обучения, поскольку подростки впечатляют своим желанием двигаться, играть и добиваться успеха. Быстрые и ловкие движения даются сравнительно легко. На фундаменте обширного набора базовых знаний, умений и навыков, освоенных в детском возрасте, должна начаться целенаправленная футбольная подготовка.

В этом возрастном периоде дети должны полностью овладеть «школой» техники футбола и уметь применить основные приемы в игре. Должны быть освоены все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» будущего тактико-технического мастерства футболиста. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры, периоде останется с ним на всю жизнь. На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности, проявлять быстроту и точность одновременно. Техника и тактика

составляют основу содержания учебной программы. Например, обучение групповым взаимодействиям целесообразно применять только тогда, когда психологические основы тактического действия будут уже в стадии формирования. Не ранее 10–11 лет, хотя отдельные двигательные задания в общем контексте занятия можно применять и с восьми лет. Нужно только учитывать, чтобы на ребенка не было большого давления по поводу принятия решений. Резкие замечания, конечно, повысят концентрацию и устойчивость внимания, заставят работать мышление. Однако такая постоянная активизация внимания может дорого стоить – она поставит преграду интуитивным решениям и творчеству.

Принципиально важным моментом стратегии подготовки на начальных этапах многолетнего совершенствования является нахождение оптимального соотношения между технической и физической подготовкой. Техническое совершенствование должно быть не только максимально разнообразным и не допускающим формирования жестких двигательных навыков, но и находиться в соответствии с уровнем развития различных кондиционных двигательных качеств. Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента.

С 12 лет юные футболисты начинают выступать в регулярных соревнованиях. Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане – удовольствие от игры, качество индивидуальных и групповых действий.

Основная направленность работы – разносторонняя физическая (особенно координационная) и техническая подготовка. Принципиально важным является отсутствие выраженного утомления после выполнения программ занятий, широкое использование игрового и соревновательного методов при выполнении различных двигательных заданий и их комплексов, исключительное многообразие и эмоциональная насыщенность тренировочных программ. Игровой и соревновательный характер заданий не может стать помехой достижению главной цели – разностороннему техническому совершенствованию и координационной подготовке. Юные футболисты должны научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях. Комплексные задания – одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

Этап специализированной базовой подготовки

Этот этап совпадает с периодом значительных изменений в организме ребенка (пубертатный период), что неизбежно будет сопровождаться ухудшением восстановительных процессов, ломкой устоявшихся навыков и умений, а также антагонизмом между скоростью роста и развитием сердечно-сосудистой системы.

Стоит специально подчеркнуть, что в пубертатный период даже при добросовестном отношении к тренировкам и адекватных тренировочных нагрузках у подростков отмечается стабилизация, отсутствие прироста спортивных результатов. Вследствие этого тренеры нередко «отбраковывают» этот контингент, не учитывая того, что в перспективе, как правило, по завершению пубертатного периода спортсмен «выстреливает» – отмечается резкий скачок в его достижениях.

Установлено, примерно 60–65 % мальчиков 13–15 лет демонстрируют нормальные уровни полового развития, а 35–40 % составляют подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития, что необходимо учитывать при планировании многолетней тренировки для наиболее полной реализации генетической программы роста и развития юных спортсменов.

На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Спортсмены в возрасте 13–16 лет легко справляются с такой работой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и на этой основе резко возрастают спортивные результаты. На основе мощной аэробной базы ребята смогут успешно выполнять большие объемы специальной работы, у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них.

Такой подход правомерен в футболе, где спортивные достижения спортсменов связаны преимущественно с проявлением выносливости. Это естественно, так как такая базовая подготовка соответствует по своей направленности профильным качествам. У футболистов, предрасположенных как в морфологическом, так и функциональном отношении к скоростно-силовой и сложнокоординационной работе, такая подготовка часто становится непреодолимым барьером в росте их мастерства. В основе этого барьера прежде всего лежит перестройка мышечной ткани, в связи с которой повышаются способности к работе на выносливость и угнетаются способности к проявлению скоростных качеств, поэтому к планированию функциональной подготовки на этом этапе, характеризующимся уже высокими тренировочными нагрузками, необходимо подходить с учетом игрового амплуа (позиции) футболиста.

На этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, цель которого достигнуть наивысших результатов, а и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства. Однако и на этом этапе интенсивная соревновательная практика, а с учетом перехода с 14 лет на стандартные (большие) поля и игру 11×11 не должна сопровождаться узкой специализацией и напряженной специальной подготовкой к конкретным соревнованиям.

Особое внимание должно быть обращено на систематическую работу над совершенствованием технических навыков. Дело в том, как уже отмечалось, что в пубертатном периоде, окончание которого обычно приходится на этот этап многолетней подготовки, отмечается интенсивное увеличение длины и массы тела спортсменов. Технические действия, отработанные при других антропометрических параметрах, требуют определенной перестройки и приведения в соответствие со строением тела, характерным для окончания пубертатного периода. Поэтому на этом этапе многолетнего совершенствования должен быть сконцентрирован большой объем разнообразных двигательных заданий специально-подготовительного характера, обеспечивающий эффективное техническое совершенствование.

Обучение командным тактическим действиям, как и разделение на игровые амплуа (позиции), должно начинаться с 13–14 лет и не раньше. Потому что только к

14 годам «созревает» ориентировочная основа игрового действия. И групповые взаимодействия дадут результат, если создана хорошая база индивидуального технико-тактического мастерства.

Для оценки эффективности подготовки юных футболистов на первых трех этапах многолетнего совершенствования следует использовать многочисленные показатели, относящиеся к строению тела, физической и технической подготовке, возможностям систем энергообеспечения, способности к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению, познавательной, эмоциональной и мотивационной сферам. Ориентация на спортивный результат как интегральный показатель оценки качества подготовки и выявления дальнейших перспектив спортсмена глубоко ошибочна.

Задача третьего этапа — научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, а главное, решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

Этап подготовки к высшим достижениям

Этот этап приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и иммунитет организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями развития детей, так как полное формирование организма человека заканчивается к 20–22 годам. Окончание периода по возможности должно совпадать с достижением спортсменом нижней границы возрастной зоны, оптимальной для достижения наивысших результатов.

В программах должна быть представлена нижняя граница диапазона всех видов подготовленности не по среднегрупповому показателю, а дифференцированная, с учетом темпов биологического развития и других значимых характеристик.

Стоит отметить, что для молодежи наступает сложный «переходный» период — заключительный этап подготовки и перехода в профессиональный футбол.

Существующая практика доводки юных талантов свидетельствует об отсутствии системы постепенного перехода из юношеского футбола во взрослый. Так, во время проведения учебно-тренировочного занятия практически не учитываются индивидуальные особенности спортсменов данного возраста — психологические различия, склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения и способности к восстановлению после различных нагрузок.

Те же юноши, кто все же попадает в профессиональный футбол, должны выполнять большой объем тренировочной работы и участвовать в большом количестве игр в течение восьми–девятимесячного соревновательного периода. Требования профессионального футбола для большей части талантливой молодежи становятся чрезмерными, что приводит к перенапряжению, переутомлению, перетренированности и

высокому уровню травматизма, а в дальнейшем к преждевременному прекращению активной спортивной деятельности.

Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности футболистов к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в физическом, тактико-техническом, психологическом, координационном отношениях тренировочных загрузок. При таком совпадении перспективной молодежи удается добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

Показателен в этом отношении опыт подготовки юных талантов в странах Западной Европы. Так, на примере Англии, Германии, Нидерландов, Испании и Шотландии, если спортсмен после окончания детской футбольной школы по ряду причин не попал в профессиональную команду, то он имеет возможность продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях среди команд до 23 лет.

Таким образом, многолетняя подготовка юных футболистов к достижению высшего спортивного мастерства должна основываться на следующей периодизации:

- этап начальной подготовки: 6–9 лет (группы начальной подготовки);
- этап предварительной базовой подготовки: 10–13 лет (группы предварительной базовой подготовки);
- этап специализированной базовой подготовки: 14–16 лет (группы специализированной базовой подготовки);
- этап подготовки к высшим достижениям: 17 лет и старше (группы подготовки к высшим достижениям).

Стоит отметить, что четкой грани между этими этапами не существует.

Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать биологический возраст и вариант развития спортсмена, уровень его физического и психофункционального развития, уровень физической и технико-тактической подготовленности, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок

Ориентация только на хронологический возраст занимающихся не оправдывает себя, так как темпы созревания детей школьного возраста различны. Степень биологического развития и интенсивности роста организма спортсмена должны учитываться при организации подгрупп на спортивных занятиях, при дозировании тренировочной нагрузки.

В каждом конкретном случае педагогические наблюдения и медико-биологические исследования помогут правильно определить срок перехода спортсмена к очередному этапу многолетней подготовки.

Огромное значение имеет и мастерство тренера, его знания и опыт, способность найти наиболее эффективное решение задач, стоящих перед спортсменом. Только профессионализм тренеров, ориентированный на обеспечение допустимых соревновательных и тренировочных нагрузок, а также качество работы каждой спортивной организации, обеспечит подготовку детей на самом высоком уровне.

Тренер должен понимать, что:

- интенсификация процесса многолетней подготовки, с точки зрения юного футболиста, не рассматривается;
- каждый этап должен выполнять определенное футбольное обучение;
- целевая направленность этапов должна быть между собой согласована;
- каждый ребенок имеет шанс быть замеченным;
- индивидуализация подготовки является основой тренировочного процесса на каждом этапе. Знать и предвидеть индивидуальный путь развития игрока.

Только целостная структура учебного процесса (от начинающих спортсменов до игроков национальной сборной команды) обеспечивает качественную подготовку футболистов, способных достичь самых высоких спортивных результатов в международном футболе.

«Вам никогда не удастся воспитать мудрецов, если вы с детства будете убивать в них шалунов.

Жан-Жак Руссо

4.1. Этап начальной подготовки

Следует отметить, что многие дети начинают интересоваться футболом с трех лет, а также в школьном возрасте, когда они получают огромное удовольствие от игры в футбол со своими друзьями в свободное время, помимо тренировок в клубе. Качество и привлекательность обучения, атмосфера в команде и клубе играют определяющую

роль для долгосрочного обучения детей, а позже предоставляют им возможность играть на профессиональном уровне. Дети должны испытывать наслаждение от игры в футбол, если только для тренера не является приоритетным копирование методов тренировки квалифицированных футболистов, тренер должен строить тренировочный процесс в соответствии с детской философией. Игры и игра в футбол в клубе должны иметь целевую направленность, т. е. на высоком уровне мотивации обеспечивать соответствующее возрасту разностороннее развитие: физическое, психическое, социальное и эмоциональное.

Цели:

1. Укрепление здоровья через выполнение разнообразных двигательных заданий различной координационной сложности.
2. Развитие индивидуальных способностей, координации движений и навыков работы с мячом («чувство мяча»).
3. Создание радостной атмосферы и желания играть в футбол.
4. Благоприятный возраст для начального знакомства и обучения футболу посредством игровой философии «забить мяч в ворота – защитить ворота».
5. Обучение наиболее важным техническим приемам: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, ведение с передачей и приемом мяча, обманные движения.
6. Утверждение самосознания детей через отношение к победам и поражениям.
7. Содействие развитию целостной личности с акцентом на креативность, уверенность и мужество.

Основная направленность:

1. Разносторонность обучения с выполнением бега и ловли мяча в игровой форме, простые задания с преодолением препятствий и др.
2. Задания с использованием всевозможных вспомогательных средств и инвентаря.
3. Универсальность заданий с выполнением ударов по катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
4. Постоянный игровой тонус. Мини-игры по упрощенным правилам (не только футбол).
5. Ведение мяча вокруг различных препятствий.
6. Удары по неподвижному и катящемуся с небольшой скоростью мячу в цель (например, коробки, ящики).

7. Соревнования в соответствии с возрастными особенностями, количественным составом команды, форматом поля и по упрощенным правилам.

Правила:

1. Здоровье детей прежде всего.
2. Самоуважение и уверенность в себе через положительный игровой опыт.
3. Социальное воспитание детей, посредством групповой формы проведения занятий, при которой происходит быстрая и легкая интеграция мальчиков и девочек разных национальностей и разных социальных слоев населения.
4. «Сердце для детей» – это основа.
5. Всегда обеспечивать безопасную обстановку и положительную атмосферу.
6. При обучении никогда не оказывать физического и психологического давления.
7. Знать детскую психологию.
8. Поддержка особо ранимых детей.
9. Быть примером, учить ценностям.
10. Проявлять активный интерес к детям.

Принципы:

1. Разнообразие игр и заданий.
2. Простые задания с положительной мотивацией.
3. Разнообразие заданий с мячом.
4. Игровой характер выполнения заданий и в небольших группах.
5. Много положительных эмоций через достижение успеха.
6. Внимание каждому ребенку. Задания в соответствии с возможностями детей.
7. Поддержка детей в их желании стать знаменитыми.
8. Радость и желание играть в футбол, используя принципы «уличного футбола» (простые правила игры).
9. Свобода действий в игре, развитие творчества.
10. Обучение и развитие. На первом месте – воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором – общее образование и только на третьем – футбольное обучение.
11. Силовые возможности через игру. Выполнение заданий с преодолением собственного веса тела идеально подходят для детей во время проведения занятий.
12. Отсутствие мотивации на победу, только в исключительных случаях.
13. Все должны быть вратарями. В играх и игровых заданиях каждый ребенок должен регулярно выступать в роли вратаря.

Всякий ребенок в известной мере есть гений, и всякий гений в известной мере — ребенок.

Артур Шопенгауэр

4.2. Этап предварительной базовой подготовки

Первые впечатления от тренировок, как правило, вызывают повышенный интерес и помогают ребенку определиться: «Я остаюсь здесь». Поэтому тренировки с первых минут должны доставлять не только удовольствие, но и приводить к успехам в обучении.

Главное в тренировочном процессе — использование широкого круга мини-игр, предоставление свободы действий.

Цели:

1. Проведение индивидуальных занятий с талантливыми игроками.
2. Содействие индивидуальному развитию — долгосрочная подготовка, ограждение от давления и форсирования процесса обучения.
3. Мотивация и практические советы для самостоятельной подготовки.
4. Обучение игровым ситуациям «удары по воротам и защита ворот».
5. Создание радостной атмосферы и желания играть в футбол.
6. Обучение уверенным действиям и правильному выбору технического приема при групповых взаимодействиях.

7. Разносторонний спортивный опыт посредством выполнения заданий игрового характера.
8. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости, гибкости).
9. Содействие становлению уверенности в себе, командного духа и креативности.

Основная направленность:

1. Индивидуализация обучения через небольшие группы.
2. Координационные способности.
3. Действия без мяча и с мячом.
4. Действия двумя ногами, вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения. Точность превалирует над скоростью и силой выполнения.
5. Вариативность обманных действий.
6. Вариативность дриблинга с передачей и ударом мяча в цель.
7. Вариативность приемов мячей летящих по низкой и высокой траектории.
8. Удары по мячу головой после прыжка толчком одной или двумя ногами.
9. Действия в ситуациях 1×1, а также при атаке и обороне.

Принципы:

1. Приоритет индивидуальному таланту на каждом этапе обучения.
2. Тщательная технико-тактическая подготовка.
3. Постепенное улучшение базовых технических приемов.
4. Центральное место — объединению игр и двигательных заданий.
5. Внимание на детали. Правильно организованное занятие (объяснение, демонстрация с активным участием игроков) является залогом успеха.
6. Обучение в небольших группах (от двух до пяти человек).
7. Обучение не только футбольному мастерству, но и формированию личности. На первом месте — воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором — общее образование и только на третьем — футбольное обучение.
8. Обучение вратарей. Интеграция тренировочного процесса через умелое сочетание функций вратаря и полевого игрока.

Ум ребенка развивается в действии, а действие для ума лишь там, где выбор: в чем же правда?

Симон Соловейчик

4.3. Этап специализированной базовой подготовки

Подготовка футболистов — это долгий путь от восторженных впечатлений новичка до «вершины» футбольного мастерства. Даже самые талантливые дети могут быть перетренированы, если их спортивная деятельность подчинена выполнению требований «большого» футбола. Поэтому тренировочный процесс с подростками необходимо разделить на небольшие промежуточные цели. Каждый следующий этап должен строиться на основе предыдущего, главное — учитывать то, что подопечные «обычно» хотят и что могут делать в соответствующем возрасте. После занятий с детьми 10–13-летнего возраста, где в основе тренировочного процесса была разносторонняя подготовка с широким использованием игр, наступает благоприятный период для обучения. Подростки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Теперь можно приступить к изучению всех основных приемов техники и тактики игры в футбол. Не воспользовавшись благоприятными условиями для обучения, в дальнейшем трудно будет наверстать упущенное время.

Цели:

1. Создание радостной атмосферы и желание играть в футбол.
2. Систематическое обучение и закрепление основных технических приемов.

3. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в играх и игровых заданиях с активным сопротивлением соперника.
4. Обучение индивидуальной и групповой тактике в игровой форме.
5. Содействовать индивидуальному развитию перспективных игроков.
6. Активная индивидуальная поддержка детей, которые отстают в темпах биологического созревания или позже начали заниматься футболом.
7. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости).
8. Содействовать развитию положительных черт личности, с акцентом на самостоятельность, креативность и желание регулярно тренироваться.

Основная направленность:

1. Индивидуальные и групповые задания по совершенствованию тактико-технических действий.
2. Отработка различных игровых ситуаций при единоборствах 1×1.
3. Вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения.
4. Вариативность передачи мяча (точная и разнообразная игра в «стенку»).
5. Вариативность ударов по мячу в цель (использование голевых моментов в сложных игровых ситуациях).
6. Вариативность ударов головой.
7. Вариативность обманных действий с активным сопротивлением соперника.
8. Мини-игры в футбол с акцентом на выполнение отдельных тактических действий (действия в атаке, обороне и в зоне).
9. Специальные программы на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, а также игровые задания с мячом на развитие простой и сложной двигательных реакций и стартовой скорости.

Принципы:

1. Индивидуальная поддержка перспективных игроков.
2. Игровой характер тренировки. Обучение техническим приемам и тактическим действиям через игровые задания и игры.
3. Обращать внимание на детали. На основе регулярного контроля состояния и подготовленности, повышать прежде всего индивидуально сильные стороны игрока, при снижении внимания к слабым.
4. Целеполагающая и обязательная направленность на развитие личности вне футбола.
5. Поощрение инициативы. Создание положительной мотивации.
6. Внимание каждому ребенку. Остро чувствовать проблемы детей. Поддержка через дружеские советы.
7. Постоянный праздник футбола. Любовь к футболу была и остается основой.

8. Обучение и развитие. На первом месте — воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором — общее образование и только на третьем — футбольное обучение.

Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое — из малого.

Лао-цзы

4.4. Этап подготовки к высшим достижениям

Это время хороших возможностей для заключительной подготовки перспективной молодежи к требованиям профессионального футбола. Возраст, когда закладываются основы хорошей специальной физической и психической (интеллектуальной) подготовленности. Тренировочный процесс характеризуется комплексным характером подготовки, постепенным повышением интенсивности нагрузок, но не только за счет использования индивидуально сильных сторон спортивного мастерства юношей, но и на основе учета специальных двигательных навыков и умений, обусловленных требованиями игрового амплуа. Поэтому обучение связано с углублением и расширением индивидуальных действий футболистов в соответствии с системой игры 4–4–2; 4–2–3–1 или 3–5–2, направленных на компактность действий команды в атаке и обороне. На этом этапе особое значение приобретает организация эффективной реализации потенциала функционирования единой системы «тренер – спортсмен» и «спортсмен – тренер».

В юношеском возрасте, когда период полового созревания практически позади, юные спортсмены уже довольно зрелые личности с четкими представлениями. Однако именно в этот период клубы сталкиваются с проблемой текучести, когда многие юноши переходят в другой клуб или завершают активную спортивную деятельность.

Для этого есть определенные причины, с одной стороны, значительные изменения в физическом развитии, перемены психического порядка (неуверенность, сексуальность), социальная нестабильность (неуспеваемость в школе), с другой – юноши не находят поддержки и понимания в самом клубе. Это должны хорошо понимать руководители и тренеры, так как этот возраст является «жизненноважным», определяющим ближайший потенциал первой команды. Поэтому клуб помимо тренировочного процесса должен руководствоваться пожеланиями юношей, способствовать формированию у них личной ответственности для принятия взвешенных решений и отождествления себя с клубом, в котором они находят внимание и заботу *(Приложение 1)*.

Цели:

1. Создание радостной атмосферы и желание совершенствовать спортивное мастерство.
2. Подготовка перспективной молодежи для первой команды.
3. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в играх и игровых заданиях с активным сопротивлением соперника.
4. Обучение индивидуальной, групповой и командной тактике в игровой форме.
5. Компенсация недостаточного уровня развития координационных способностей посредством всесторонней функциональной фитнес-программы.
6. Содействие последовательному становлению спортивного мастерства.
7. Содействие становлению сильных личностей с социальными, образовательными и спортивными качествами.

Основная направленность:

❖ ***Спортивная подготовка:***

1. Индивидуализация технического обучения: выполнение технических действий на высокой скорости и под прессингом.
2. Быстрая работа ног и контроль мяча.
3. Действия двумя ногами, вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения.
4. Вариативность обманных действий.
5. Вариативность перемещений с передачей мяча и ударом в цель.
6. Вариативность приемов мяча, летящего по низкой и высокой траектории (по возможности без потери мяча, с организацией последующих действий).
7. Вариативность ударов головой под прессингом.
8. Индивидуализация обучения в соответствии с игровой позицией.
9. Формирование сильной, компактной и эффективной команды.
10. Высокий уровень специальной подготовленности на основе регулярного контроля.
11. Индивидуализация специальной физической подготовки через индивидуальные программы.

❖ ***Школьное образование:***

1. Индивидуальное выполнение домашних заданий, репетиторство.
2. Гибкая система посещения тренировок и занятий в школе.
3. Дополнительные занятия, чтобы компенсировать отставание в учебе, например в связи с игрой за юношескую (молодежную) сборную.
4. Гибкая система сдачи экзаменов.
5. Индивидуальная подготовка игроков национальных сборных команд к экзаменам.

❖ ***Развитие личности:***

1. Формирование целостной личности как в футболе, так и вне спортивной деятельности:
- удовольствие;
- жажда «успеха» (мотивированность);
- образцовое выполнение;
- командный дух;
- лидерские качества;
- уверенность;
- инициативность;
- терпимость;
- коммуникабельность;
- открытость, справедливость и уважение;
- дисциплинированность.

2. Создание жизненных перспектив. Никто никому, из большого количества перспективных игроков, не гарантирует карьеру профессионального футболиста. Успех зависит как от личной ответственности, так и от индивидуальной системы подготовки.

Принципы:

1. Перспективные игроки систематически готовятся к ответственным и напряженным играм на профессиональном уровне.
2. Талантливым игрокам создаются оптимальные условия и предоставляются квалифицированные тренеры.
3. Поддерживать и поощрять целеустремленность и инициативность игроков к собственному совершенствованию.
4. Постоянно поддерживать «любовь к футболу», что является основой стабильного прогресса.
5. Индивидуализированный процесс управления тренировочной и соревновательной деятельностью посредством оперативного и текущего контроля. Чтобы не было перетренированности, процесс подготовки перспективных юношей контролируют координаторы со стороны клуба (академии), а также областные (городские) федерации и ФФУ.

Глава 5

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

«Можно сказать, имеют место две программы - "обязательная" (безопасность жизнедеятельности, психологическая защита) и "произвольная" - (победа, путь к победе). Менять программы местами ни в коем случае нельзя.

Рудольф Загайнов

Эффективность процесса многолетнего совершенствования в целом и на его разных этапах во многом зависит от построения годичной подготовки. В течение первых двух этапов многолетней подготовки тренировочный процесс носит комплексный характер с параллельным совершенствованием разных сторон подготовленности юных футболистов при преимущественном технико-тактическом совершенствовании.

На этих этапах важно каждое очередное занятие проводить на фоне полного восстановления после предыдущего. Осуществляется это путем поддержания стандартного еженедельного объема работы и относительно постоянного соотношения тренировочных средств разного преимущественного воздействия, не допускающих недовосстановления ко времени проведения очередного занятия. Для этого принципиально важным является широкое использование игрового и соревновательного методов, которые не должны мешать достижению главной цели — разностороннему техническому совершенствованию и координационной подготовке.

Что касается нагрузок тренировочных занятий, то они должны исключать развитие тяжелого утомления. Двигательные задания, требующие проявления скоростных способностей или выносливости, занимают в тренировочном процессе незначительный объем и применяются эпизодически на фоне полного восстановления. Решение задач разносторонней физической подготовки на этапах многолетней подготовки в значительной мере является сопутствующим эффектом технической и координационной подготовки.

Необходимость существенного колебания объема работы и величины нагрузки в микроциклах, освоения программ отдельных микроциклов в условиях недовосстановления после предыдущих нагрузок возникает на последующих этапах многолетней подготовки, когда ставится задача стимуляции адаптационных реакций систем энергообеспечения, развития специальной выносливости, целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям.

Таким образом, до 12 лет отсутствует периодизация годичной подготовки, ориентированная на достижение спортивных результатов.

Направленность подготовки, соотношение тренировочных средств различной направленности в течение года изменяются в соответствии с закономерностями становления мастерства в процессе многолетней подготовки, а не в связи с необходимостью подготовки к конкретным соревнованиям.

Если на *начальном этапе подготовки* дети участвуют в непродолжительных турнирах или фестивалях, которые носят, скорее, развлекательный характер, то в *первой половине этапа предварительной базовой подготовки* возможно выступление в нескольких представительных турнирах, к которым могут планироваться 10–15-дневные тренировочные структуры (обычно два микроцикла) специальной направленности, придающие годичной подготовке элементы периодизации.

Во *второй половине этапа предварительной базовой подготовки*, в связи с началом регулярной соревновательной деятельности с 12 лет, следует всячески поощрять стремление юных футболистов к состязаниям при выполнении тренировочных программ и при участии в различных соревнованиях. Опасность возникает тогда, когда соревновательный результат становится основным критерием эффективности трени-

ровочного процесса и делается акцент на периодизацию годичной подготовки, ориентированную на успех в конкретных соревнованиях, что неизбежно приводит к узкой специализации, реализации тренировочных программ, характерных для взрослых спортсменов.

Практика мирового спорта подтверждает, что подавляющее большинство юных спортсменов, ориентированных на достижение наивысших результатов в соревнованиях для детей, подростков и юношей и строящих соответствующим образом процесс подготовки в течение года, в дальнейшем теряют реальные перспективы на достижение успеха в соревнованиях взрослых спортсменов. Поэтому принципиально важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленной на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы. Все соревнования должны естественно вписываться в тренировочный процесс.

Нередко практика свидетельствует о наличии в периодизации годичной подготовки двух макроциклов с периодами базовой подготовки, соревновательным и переходным. Такая периодизация ошибочна, так как уводит подготовку юных футболистов в недопустимое русло форсирования.

Необходимо отметить, что возрастные особенности детей на втором этапе многолетней подготовки позволяют им выполнять достаточно большие объемы работы аэробной направленности, развивать выносливость. Однако акцентировать внимание на данной работе в ущерб разносторонней технической и координационной подготовке нецелесообразно.

Тренировочный процесс на *этапе специализированной базовой подготовки* осуществляется в условиях, когда уже достаточно четко определена предрасположенность футболистов к спортивным достижениям. Подготовка в определенной мере предполагает специализированный характер и уже связана с основной соревновательной деятельностью. Это влечет за собой и соответствующую периодизацию годичной подготовки с особенностями двухциклового планирования в связи с участием в соревнованиях по системе «весна–осень» или «осень–весна», где четко выражены два макроцикла (особенно первый «зимне-весенний») с продолжительным подготовительным периодом (за счет его общеподготовительного этапа) базовой и специальной подготовки.

Таким образом, общая структура годичной подготовки на этом этапе многолетнего совершенствования уже соответствует той, которая будет использоваться в дальнейшем на этапе подготовки к высшим достижениям, с той лишь разницей, что в каждом очередном макроцикле продолжительность общеподготовительного этапа подготовительного периода будет иметь тенденцию к сокращению.

На *этапе подготовки к высшим достижениям* футболисты должны наиболее полно реализовать свой индивидуальный потенциал, выйти на максимально возможный для возрастной зоны уровень подготовленности и спортивных достижений. Что же касается профилактики форсированной подготовки, то обеспечивается оптимальный суммарный объем работы, который не должен превышать 75–85 % максимальных показателей, характерных для подготовки на последующем этапе, и ограничением участия в значительном количестве различных соревнований.

Футбол — это игра, а какой же мальчишка не любит играть!? Поэтому урок в детском футболе должен быть похожим на игру, даже если он проводится без мяча.

Петр Пономаренко

5.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Дети 6–7 лет

Цели:

1. Всестороннее развитие детей посредством разнообразных двигательных заданий.
2. Знакомство с летящим, прыгающим и катящимся мячом в игровой форме.
3. Творчество и энтузиазм через вариации мини-игр с мячом.
4. Удовольствие от двигательной активности и приобретение приятного опыта игры в футбол.
5. Знакомство с простыми правилами игры «друг с другом и друг против друга».
6. Развитие целостной личности.
7. Развитие самооценки и уверенности в себе.
8. Налаживание контактов с партнерами и утверждение командного духа.

Характеристика детей:

- Хотят много двигаться и играть.
- Быстрая утомляемость.
- Высокая мобильность (подвижность).
- Слабо развиты мышцы.
- Низкий уровень координационных способностей.
- Сильно выражено любопытство.
- Низкая концентрация внимания.
- Сильный эгоцентризм.
- Сильная концентрация на тренере.
- Сильно выражена фантазия.
- Хорошая память.

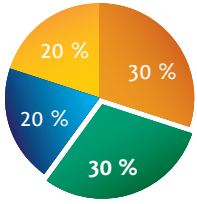
Режим тренировочной деятельности:

- 2 раза по 1,5 часа в неделю (156 часов в году).

Учебные модули:

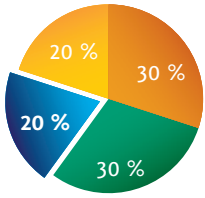
Модуль I. Простейшие формы двигательной деятельности — 30 %.
Модуль II. Простые задания с мячом — 20 %.
Модуль III. Мини-игры с мячом — 20 %.
Модуль IV. Мини-игры в футбол — 30 %.

Содержание модуля I:



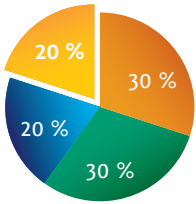
1. Разнообразные виды ходьбы, бега и прыжков.
2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки…).
3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины…).
4. Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.

Содержание модуля II:



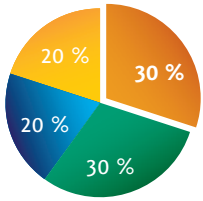
1. Игровые задания на действия с мячом (броски, ловля, ведение…).
2. Игровые задания на действия с мячом в сочетании с простыми заданиями на координацию и равновесие.
3. Игровые задания с обводкой различных препятствий.
4. Игровые задания с ударами в цель.

Содержание модуля III:



1. Игры с бросками мяча в круг.
2. Игры с вариациями бросков мяча.
3. Мини-гандбол с вариациями целей.
4. Соревнования с бросками в цель (палки, ящики, коробки, воздушные шары…).

Содержание модуля IV:



1. Вариации игр с задачей «забить мяч – защитить цель».
2. Мини-игры с ударами в цель.
3. Мини-игры с различными целями («воротами»), такими, как скамейки, коврики, коробки…
4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Рекомендации по организации и проведению занятий

- следить, чтобы все двигательные задания и игры проходили в тесном контакте с мячом;
- давать свободу действий во время игр;
- подводить итоги игр, но не выстраивать таблицы;
- сбалансировать группы и команды и изменять правила игры, если разница в счете увеличивается;
- дети должны получать удовольствие от игры;
- не стоит слишком часто вмешиваться в их действия.

Примерная структура занятия

I. Подготовительная часть (разминка): 15–20 мин

- простые двигательные задания (бег, подпрыгивания, прыжки, перемещения ползком…);
- мини-игры;
- игры с изменением условий, ориентиров, оборудования и по станциям;
- смешанная тренировка: мини-футбол и игры с изменением ориентиров, условий и вспомогательного оборудования.

Ключевые моменты

- *дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (разминку проводят только с 11 лет; см. Приложение 2);*
- *начинать тренировку с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, хотят немедленно выпустить «пар»);*
- *постоянный игровой тонус.*

II (1). Основная часть: 20–30 мин

- разностороннее обучение творчеству, безопасности движений, подпрыгиваниям, катящемуся и летящему мячу...;
- непродолжительные игры с мячом, например игры с «выбиванием»;
- игры с различными мячами;
- простые задания на действия с мячом (обводка препятствий, контроль мяча, ведение мяча, передачи, удары);
- несложные задания на координацию;
- смешанная тренировка: мини-игры в футбол (2 × 2; 3 × 3), с параллельным выполнением заданий с мячом на другой половине игрового поля.

Ключевые моменты

- *ведение мяча левой и правой ногой;*
- *контроль с большим количеством касаний мяча;*
- *передачи мяча внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);*
- *время для проведения занятий по технической подготовке еще не наступило.*

II (2). Основная часть (игровое время): 25–35 мин

- мини-игры в футбол (2 × 2; 3 × 3; 4 × 4):
  - с воротами (например, стойки, конусы, коробки...);
  - простые правила игры (ввод мяча ногой);
  - небольшое расстояние до ворот, много возможностей для ударов в цель.

Ключевые моменты

- *занятие начинается и завершается работой с мячом!*

III. Заключительная часть (заминка): 5 мин

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

Первые впечатления, полученные ребенком от игры и двигательных заданий в спортивном клубе, чаще всего определяют, будет ли ребенок и дальше с удовольствием играть в футбол и останется ли верен ему. Поэтому «тренинг» с первого мгновения должен быть в удовольствие. При этом важно комплексно развивать детей с помощью разнообразных и интересных двигательных заданий.

Правила:

1. Сердце — детям. Слушать детей.
2. Тренер — образец для подражания. Быть примером положительных ценностей и норм поведения (справедливость, честность, надежность, самокритичность, терпение, доброта, радость...).
3. Тренер — это не только специалист по технической или тактической подготовке, а прежде всего утешитель, посредник, юморист, товарищ, педагог... Человек и друг.
4. Внимание и забота к детям (похвала, поддержка, утешение и ободрение).
5. Предлагая помощь, тонко чувствовать возрастные проблемы формирования детей.
6. Вовлечение родителей в социальную среду коллектива (транспортные услуги, праздники, соревнования, спортивные лагеря, путешествия, экскурсии...).

Принципы:

1. Работать с маленькими группами, следить, чтобы каждый двигался как можно больше.
2. Создавать положительную мотивацию, чтобы все получали удовольствие от движения и игры.
3. Поддерживать интерес сменой простых двигательных заданий.
4. Давать разнообразные задания с различными мячами.
5. Постепенно развивать навыки группового взаимодействия.
6. Учить простым правилам.
7. Обучение через игру.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения ребенок в 6–7 лет должен уметь выполнять:

- передачу мяча на 5 м;
- передачу и прием мяча внутренней стороной стопы;
- простой контроль мяча;
- двигательные действия и не бояться мяча и соперника.

Дети 8–9 лет

Дети постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основной акцент делается на обучение обманным действиям.

Для успешного руководства процессом обучения, а также чтобы ребенок чаще контактировал с мячом и играл двумя ногами, необходимо формировать небольшие группы.

В течение всего учебного сезона превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку партнеров по команде. Для этого необходимо умело проводить «ротацию» игровых составов, особенно в играх 3 × 3, в которых все внимание уделяется атаке. Несмотря на то что победа всегда приятнее, возможны и поражения, при этом каждый ребенок будет участвовать примерно в равном количестве игр. Таким образом, более сильные игроки также часто будут выбывать из игры.

Цели:

1. Радостные ощущения от игры в футбол.
2. Обучение через мини-футбол – «дворовой» футбол в клуб.
3. Обучение базовым техническим приемам в игровой форме (удары, прием, дриблинг, ведение, контроль, обманные движения и передачи мяча).
4. Обучение простым тактическим действиям, как действовать, чтобы «забить мяч – защитить цель».
5. Мотивация к двигательной активности посредством выполнения заданий игрового и соревновательного характера.
6. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости, гибкости).
7. Формирование уверенности в себе, командного духа и креативности.

Характеристика детей:

- Высокая двигательная активность.
- Большой энтузиазм к соперничеству.
- Из-за слабых мышц проблемы с координацией.
- Низкая концентрация внимания.
- Сильная и некритическая ориентация на взрослых.

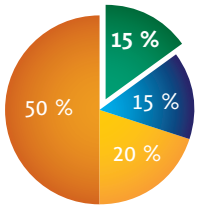
Режим тренировочной деятельности:

- 8–9 лет: 3 раза по 1,5 часа в неделю (234 часа в году).

Учебные модули:

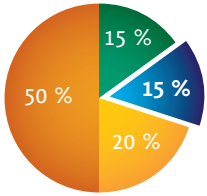
Модуль I. Разносторонний бег и двигательные действия, игры с ловлей и выбиванием, на равновесие и координацию – 15 %.
Модуль II. Игровые задания и игры с мячом: с изменением пространства, жонглированием – 15 %.
Модуль III. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема – 20 %.
Модуль IV. Мини-игры в футбол – 50 %.

Содержание модуля I:



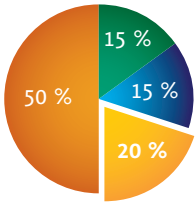
1. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики.
2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки…).
3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины…).
4. Игра – основа всестороннего физического развития.

Содержание модуля II:



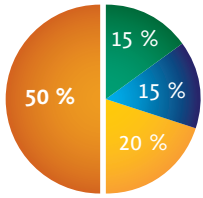
1. Игровые задания с разными мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи…).
2. Игровые задания на координацию действий с мячом.
3. Игровые задания с двумя или тремя мячами.
4. Мини-игры с мячом.

Содержание модуля III:



1. Игровые задания и соревнования с дриблингом через небольшие ворота или по обозначенному маршруту.
2. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам.
3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота.
4. Игровые задания с вариацией передач мяча и завершающим ударом по воротам.

Содержание модуля IV:



1. Мини-игры в футбол 3×2 + 1 вратарь на 2 ворот / 4×2 + 2 вратаря на 2 ворот.
2. Мини-игры в футбол на 2 (3) ворот.
3. Мини-игры в футбол с различными целями («воротами»), такими, как скамейки, коврики, коробки…
4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

I. Подготовительная часть (разминка): 15–20 мин

- подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом и без мяча с использованием различных ориентиров, вспомогательных средств и инвентаря;
- мини-игры.

Ключевые моменты

- *дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (разминку проводят только с 11 лет; см. Приложение 2);*
- *начинать тренировку с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, хотят немедленно выпустить «пар»).*

II (1). Основная часть: 20–30 мин

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемом мяча в разной последовательности;
- задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
- несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 2×2; 3×3; 4×4; 5×5.

Ключевые моменты

- *обучение технике передвижения и технике владения мячом в игровой форме;*
- *передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);*
- *мяч постоянно под контролем;*
- *наблюдение за партнерами;*

• при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
• избегайте продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.

II (2). Основная часть (игровое время): 25–35 мин

- мини-игры в футбол: 2×1; 3×1;
- мини-игры в футбол: 2×2; 3×3; 4×4; 5×5:
  – с несколькими воротами;
  – с различными целями;
  – со свободой действий.
- непродолжительные турниры (идеально подходит 4×4).

Ключевые моменты

• занятие начинается и завершается работой с мячом!

III. Заключительная часть (заминка): 5 мин

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

Детский футбол очень сильно отличается от взрослого. Поэтому цели, содержание и идеи профессионального футбола, не могут быть с легкостью перенесены в детско-юношеский. Тренер должен знать детей, знать, в чем они нуждаются, их условия жизни. Раньше дворы, лужайки и открытые пространства служили спортивными площадками, сейчас все условия предоставляет футбольный клуб.

Вместе с тем необходимо помнить, что организованный футбол останется интересным и мотивирующим для детей, если он будут ориентироваться на «дворовой» футбол прежних лет и перенесет эту философию на тренировки в клубе.

Правила:

1. Приводите примеры социального значения спорта.
2. Формирование положительной «одержимости» футболом.
3. Проявляйте терпение. Не оказывайте давления и не ограничивайте во времени.
4. В любых ситуациях быть образцом для подражания (пунктуальность, уход и приход на тренировку и игру…).
5. Положительная мотивация (приходить с хорошим настроением, обеспечивать комфорт, быть посредником в спорах, шутить).

6. Творческий подход через детские идеи и собственные разработки.
7. Детский тренер — прежде всего друг, помощник и покровитель.
8. Все дети получают одинаковое внимание.
9. Знать каждого ребенка и его личностные качества.
10. При обучении помогать, а не смущать детей.
11. Долгосрочная подготовка, достижение результатов и очков не самое главное.
12. Показывать доброжелательность (толерантность) в случае поражения.
13. Всегда положительный настрой при объяснении и исправлении, даже если что-то не получается. Хвалите.
14. Показывать спортивный энтузиазм и вместе с детьми играть.
15. Дети помогают убирать раздевалку, устанавливать и собирать оборудование.
16. Каждая тренировка начинается и заканчивается небольшим общим собранием.
17. Вовлечение родителей в социальную среду коллектива (транспортные услуги, праздники, соревнования, спортивные лагеря, путешествия, экскурсии...).

Принципы:

1. Содействовать веселью и радости на занятиях.
2. Работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.
3. Ставить разносторонние игровые задания.
4. Обучение через мини-игры.
5. Обучение групповому взаимодействию.
6. Каждому ребенку мяч.
7. Обращать внимание на непродолжительность игры.
8. Обучение через выполнение большого количества контактов мяча.
9. Обучение игре двумя ногами.
10. Обучение обманным движениям.
11. Добиваться результата качеством выполнения двигательного задания, а не интенсивностью или количеством повторений.
12. Позволить детям играть на всех позициях.
13. Кратко объяснять и демонстрировать задания и игры.
14. Воспитывать самостоятельную и креативную личность. Предоставить свободу действий, не останавливаясь на деталях выполнения двигательного задания и частой остановке игры.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения, ребенок в 8–9 лет должен уметь выполнять:

- передачу мяча на 10–15 м;
- передачу и прием мяча внутренней стороной стопы;
- простой контроль мяча;

- вбрасывание мяча;
- ведение мяча;
- удары внутренней стороной стопы в цель;
- разнообразные положения тела (позы) и координационные движения;
- ориентироваться на площадке.

«Талант — это то, чему не может научить тренер. Воспитание должно начинаться не с обучения, а с развития природных данных. Обучение обязательно должно проходить на базе развитых индивидуальных способностей. Если такой базы не будет, то воспитание приобретает одностороннее направление. Нарушится творческая связь между тренером и воспитанником. Юный футболист станет в руках тренера просто "материалом".

Петр Пономаренко

5.2. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах предварительной базовой подготовки

Дети 10–11 лет

В этом возрасте по-прежнему доминирует обучение разносторонним движениям. При этом особое внимание уделяется совершенствованию координационных способностей и индивидуализации тренировочного процесса. Уточняются методы обучения

качественному и, вместе с тем, скоростному дриблингу, постепенно переходят к финтам: «выпадом» и «переступанием» через мяч. В центре внимания работа с мячом и все больше выходят на первый план различные варианты игры в мини-футбол для обучения базовым техническим приемам и простым тактическим действиям, таким, как перемещение без мяча и «открывание». Дети становятся старше, поэтому могут взять на себя выполнение определенных обязанностей: поддержание чистоты в помещении, забота и уважение к тренеру при изучении учебного материала, а также партнерам по команде.

Цели:

1. Обучение через мини-игры по правилам «уличного» футбола.
2. Обучение скоростной работе с мячом.
3. Обучение через игру технике владения мячом двумя ногами.
4. Обучение умению выбирать позицию и ориентироваться в пространстве.
5. Обучение групповым взаимодействиям.
6. Формирование индивидуальности через отношение к победе или поражению.
7. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости).
8. Поддержание постоянного игрового интереса.
9. Становление креативного игрока.

Характеристика детей:

- Большое желание учиться и познавать.
- Высокий уровень координационных способностей.
- Хорошая зрительная память.
- Хорошие скоростные и скоростно-силовые способности и общая выносливость.
- Развит командный дух.
- Предрасположены дискутировать, хорошая самоуверенность.

Режим тренировочной деятельности:

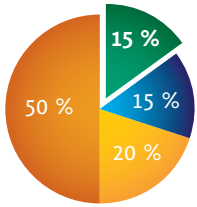
- 10 лет: 3 раза по 1,5 часа в неделю (234 часа в году).
- 11 лет: 4 раза по 1,5 часа в неделю (312 часов в году).

Учебные модули:

Модуль I. Разносторонняя спортивная деятельность – 15 %.
Модуль II. Разносторонние игровые задания и игры с мячом – 15 %.

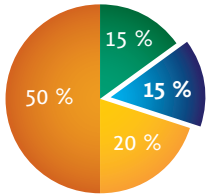
Модуль III. Формирование базовой техники: дриблинг, обманные движения, передачи мяча, удары средней частью подъема... – 20 %.
Модуль IV. Мини-игры в футбол – 50 %.

Содержание модуля I:



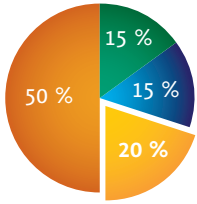
1. Подвижные и спортивные игры.
2. Занятия плаванием, гимнастикой, акробатикой...
3. Игровые задания на чувство ритма, пространственную ориентацию и равновесие.
4. Игровые задания на развитие координационных и скоростно-силовых способностей (особенно в зале).

Содержание модуля II:



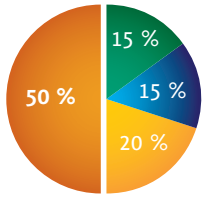
1. Игровые задания на координацию действий с мячом (индивидуально / в парах / тройках).
2. Индивидуальные задания с одним / двумя мячами.
3. Задания на координацию с использованием стены спортзала (индивидуально / в парах).
4. Игровые задания с элементами жонглирования.

Содержание модуля III:



1. Игровые задания с акцентом на дриблинг через небольшие ворота или по заданному маршруту.
2. Игровые задания с акцентом на дриблинг с ударом по воротам.
3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота.
4. Игровые задания с акцентом на передачи мяча с завершающим ударом по воротам.

Содержание модуля IV:



1. Игры 1×1, максимум 7×7 (в турнире).
2. Игры по простым правилам и с изменением расположения ворот.
3. Игры с различным количественным составом (например, от 2 до 3, 4 против 3...).
4. Вариации игр с «нейтральным» и вбрасыванием мяча.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

I. Подготовительная часть (разминка): 15–20 мин

- подвижные и спортивные игры, задания с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом и без мяча на чувство ритма, пространственную ориентацию и равновесие;
- мини-игры.

Ключевые моменты

- *дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (специальная разминка, разминку проводят только с 11 лет; см. Приложение 2);*
- *начинать тренировку с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, хотят немедленно выпустить «пар»).*

II (1). Основная часть: 20–30 мин

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемом мяча в разной последовательности;
- задания с дриблингом и ударом в цель;
- задания на координацию и быстроту в игровой форме (индивидуально / в парах / тройках) с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 1×1; 2×2; 3×3; 4×4; 5×5.

Ключевые моменты

- *обучение технике передвижения и технике владения мячом в игровой форме;*
- *передачи мяча низом внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) на силу и точность с завершающим ударом по воротам;*
- *«скрытая» передача мяча под удар;*
- *мяч постоянно под контролем;*
- *при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);*
- *избегайте продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.*

II (2). Основная часть (игровое время): 25–35 мин

- мини-футбол с различным количественным составом (большинство / меньшинство);
- мини-игры в футбол: 4×4; 5×5; 6×6; 7×7:
  – с несколькими воротами;
  – с «нейтральным»;
  – со свободой действий.
- непродолжительные турниры (идеально подходит 5×5).

Ключевые моменты

• занятие начинается и завершается работой с мячом!

III. Заключительная часть (заминка): 5 мин

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

Правила:

1. Быть примером честности, надежности, вежливости…
2. Тренер как «старший друг» для игроков.
3. Творческий подход в обучении.
4. Положительные эмоции на занятиях и играх.
5. Долгосрочная подготовка, достижение результатов и очков не самое главное.
6. Вовлечение родителей в социальную среду коллектива (транспортные услуги, праздники, соревнования, спортивные лагеря, путешествия, экскурсии…).

Принципы:

1. Индивидуальный поход в развитии сильных качеств.
2. Обучение через игру основам техники.
3. Обучение через выполнение большого количества контактов мяча и технико-тактических действий.
4. Обучение игре двумя ногами.
5. Следить за последовательностью действий, внося при необходимости коррективы.
6. Обучение основным принципам атакующих и оборонительных действий: фаза игры, позиция, пространственная ориентация…
7. Обучение групповому взаимодействию.
8. Содействовать развитию креативного игрока через свободу действий.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения ребенок в 10–11 лет должен уметь выполнять:

- точные передачи мяча на короткие и средние расстояния;
- жонглирование: стопа, бедро, грудь, голова;
- дриблинг с обманными движениями;
- контроль мяча;
- скоростное ведение мяча;
- удары: в цель, внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема;
- действия при стандартных положениях: удар от ворот, в том числе после выбивания мяча вратарем с рук, угловой, штрафной и свободный удары.

Подростки 12–13 лет

Техника и тактика составляют основу содержания учебной программы. Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства.

В тактическом плане переход на поле 50×70 м. Система 3–2–3 (но без опорного) является хорошим продолжением системы 3–3. 12- и 13-летние подростки уже понимают тактические принципы, такие, как направленность и точность передачи мяча, хотя часто могут ошибаться.

Важно: чтобы даже на поле 50×70 м защитник атаковал ворота. Поэтому необходимо регулярно проводить занятия, направленные на обучение тактическому построению и взаимодействию между игроками.

В «социальном» аспекте следует содействовать формированию положительных черт личности, уверенности в себе, командного духа и, конечно, креативности.

Главное, использовать благоприятный период для обучения.

Цели:

1. Развитие чувства удовольствия от игры.
2. Обучение умению применять базовые технические приемы в различных игровых ситуациях.
3. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям.
4. Обучение индивидуальной и групповой тактике в атаке и обороне.
5. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

6. Воспитание креативного игрока.
7. Развитие инициативы, мотивации к достижению успеха, волевых качеств и уверенности в себе.

Характеристика детей:

- Физическое и душевное равновесие.
- Положительные черты личности в «золотой век обучения»:
  – уверенность в себе;
  – хорошая концентрация внимания;
  – хорошая зрительная и слуховая память;
  – высокая степень обучаемости, мотивации и двигательной активности.
- Хорошие координационные способности.
- Хорошо развит соревновательный и командный дух.

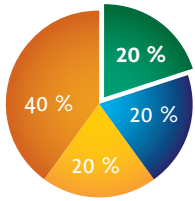
Режим тренировочной деятельности:

- 12 лет: 4 раза по 1,5 часа в неделю (312 часов в году).
- 13 лет: 4 раза по 2 часа в неделю (416 часов в году).

Учебные модули:

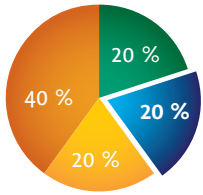
Модуль I. Физическая подготовка в игровой форме – 20 %.
Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка – 20 %.
Модуль III. Индивидуальная и групповая тактика – 20 %.
Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободой действий (импровизация) – 40 %.

Содержание модуля I:



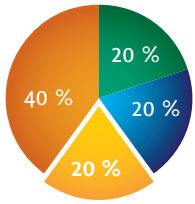
1. Подвижные и спортивные игры.
2. Игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: преодоление препятствий, эстафеты... (особенно в зале).
3. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, пространственную ориентацию: жонглирование, 1×1...
4. Игра – основа всестороннего физического развития.

Содержание модуля II:



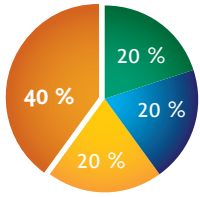
1. Задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча...
2. Систематическое обучение основам техники: круговая тренировка (дриблинг, обманные движения, удары ногой и головой, прием / ведение).
3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).
4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильная / слабая нога.

Содержание модуля III:



1. Индивидуальные атакующие действия при игре 1×1: например, нападающий выполняет ведение мяча в сторону соперника или действует спиной к оппоненту (блокирует мяч).
2. Индивидуальные и групповые атакующие действия при игре 2×2; 3×3; 4×4: «открывание», «забегание», игра в «стенку», импровизация...
3. Индивидуальные и групповые оборонительные действия при игре 1×1; 2×2; 3×3; 4×4: контроль защитником перемещений мяча, игроков и партнеров.
4. Индивидуальные и групповые действия при игре 7×7; 8×8; 9×9: расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защита, положение «вне игры»...

Содержание модуля IV:



1. Игры 1×1 максимум 7×7; 8×8; 9×9 (в турнирах и чемпионате).
2. Игры на несколько ворот и несколькими мячами.
3. Игры в разных количественных составах: численное превосходство или меньшинство (например, 2×1; 3×1; 4×3; 5 против 4, 5, 6...).
4. Вариация игр с «нейтральным» и на ограниченном пространстве.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

I. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин

- комплекс специальной разминки (*см. Приложение 2*);
- игры и игровые задания с мячом с акцентом на технику и тактико-технические действия (индивидуально, в парах или небольших группах);
- в перерывах игры, эстафеты и игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных способностей.

Ключевые моменты

- *как альтернатива: предоставляйте детям непродолжительное время на самоподготовку (5 мин) для отработки действий с мячом (дриблинг, обманные движения).*

II (1). Основная часть: 30–40 мин

- индивидуальные и групповые задания с мячом для совершенствования технических приемов и тактико-технических действий;
- единоборства 1×1 (с отработкой различных ситуаций);
- задания на быструю работу ног и «чувство» мяча (изменение темпа и направления движения);
- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 2×2; 3×3; 4×4 («открывание», «забегание», игра в «стенку», контроль перемещений мяча, игроков и партнеров).

Ключевые моменты

- *мяч постоянно под контролем;*
- *внимание на действия двумя ногами;*
- *обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в игровой форме;*
- *в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;*
- *тренировка организовывается таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп);*
- *индивидуальный подход.*

II (2). Основная часть (игровое время): 35–45 мин

- игры в разных количественных составах: численное превосходство или меньшинство;

- игры с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами;
- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 7×7; 8×8; 9×9 (расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защита, положение «вне игры»...);
- непродолжительные турниры (идеально подходит 5×5).

Ключевые моменты

- *в играх акцент на удары в цель, «скрытую» передачу и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;*
- *внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;*
- *при проведении игр 7 × 7; 8 × 8; 9 × 9 размеры поля не должны превышать допустимых норм;*
- *привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;*
- *тактические системы игры не должны быть сложными, соответствующими старшим возрастным группам;*
- *в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;*
- *использовать изменения в правилах игры для совершенствования определенных тактико-технических действий (например, дриблинг, передачи);*
- *позволять свободу действий в играх;*
- *проводить дискуссию на тему: «Тактика игры в футбол».*

III. Заключительная часть (заминка): 5–10 мин

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

Эту возрастную категорию сознательно называют «золотым возрастом» для обучения, поскольку подростки впечатляют своим желанием двигаться, играть и добиваться успеха. Быстрые и ловкие движения удаются сравнительно легко. На фундаменте обширного набора базовых знаний, умений и навыков, освоенных в подростковом возрасте, именно сейчас может и должна начаться целенаправленная футбольная подготовка.

Правила:

1. Быть примером честности, надежности, вежливости...
2. Тренер повышает требования к дисциплине: от «старшего друга» до спортивного директора.

3. Положительные эмоции на занятиях и играх.
4. Подчеркивать индивидуальный прогресс. Много похвал.
5. Не всё в игре и тренировке получается. Проявлять внимание и заботу к подопечным.
6. Делать конкретные указания. Показывать всем видом гордость за подопечных.
7. Творческий подход в обучении.
8. Создавать командный дух и положительный климат в команде.
9. Все игроки (особенно слабые) должны считать, что они являются важной частью команды.
10. Постоянное общение с активным участием игроков. Располагать их к откровениям и помогать в решении индивидуальных проблем.
11. Содействовать развитию инициативы (сбор инвентаря, подготовка мячей…).
12. Воспитание менталитета победителя.
13. Формирование у игроков способности отождествлять себя с клубом.
14. Справедливое отношение к сопернику и бригаде арбитров.

Принципы:

1. Детально и постепенно улучшать технику. Много повторений технических приемов в занятии и длительный период обучения (от трех до пяти недель).
2. Обучение через максимально возможное количество контактов мяча.
3. Особое внимание в заданиях и играх на работу центра тяжести.
4. Постоянное внимание игре двумя ногами.
5. Постоянное внимание на точность движений, действий и пространственную ориентацию.
6. Сочетать задания на технику и тактику в рамках одной задачи.
7. Обучение групповым взаимодействиям с привлечением более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.
8. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств через игру.
9. Индивидуальный поход в развитии сильных качеств.
10. Особое внимание индивидуальному тренингу.
11. Избегать продолжительных ожиданий. Работа в небольших группах.
12. Добиваться от игроков активной позиции в тренировочной деятельности.
13. Формирование креативного игрока. Предоставлять свободу действий в игре.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения подросток в 12–13 лет должен уметь выполнять:

- точные передачи на короткие, средние и дальние расстояния;
- жонглирование: стопа, бедро, грудь, голова;
- дриблинг с обманными движениями;
- контроль мяча;

- скоростное ведение мяча внутренней и внешней частью подъема;
- действия двумя ногами;
- удары: внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, головой;
- технические приемы и специализированные задания (вратарь);
- действия при стандартных положениях: удар от ворот, в том числе после выбивания мяча вратарем с рук, угловой, штрафной и свободный удары;
- действия в соответствии с игровыми системами: 1–4–4–2; 1–4–3–3.

Главный смысл индивидуальной подготовки — дать каждому мальчишке максимум знаний, умений, самостоятельности, которыми он мог бы пользоваться в полном и гармоничном соответствии с тем, что дала ему природа.

Петр Пономаренко

5.3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах специализированной базовой подготовки

Подростки 14–15 лет

К этому времени большинство подростков вступает в период полового созревания, что определяет содержание тренировочного процесса — индивидуализация обучения с учетом различных темпов развития. Необходимо укреплять сильные стороны, нивелируя недостатки, но всегда принимая во внимание физические и психологические возможно-

сти каждого игрока. На игровом поле действует внутренняя иерархия команды, следует наблюдать и только при необходимости корректировать. Не всегда самый большой и громкий является лидером. В этом возрастном периоде придерживаются следующих систем игры: 4–4–2 или 4–3–3. Продолжается работа по определению игрового амплуа, хотя уже совершенствуется техника и тактика с учетом игровой позиции. Разносторонность и творчество являются более важными, чем жесткие тактические действия. Каждый игрок должен рассматривается с позиции: возможно / должен, так как все люди разные.

Цели:

1. Развитие чувства удовольствия от заданий и игр.
2. Обучение «динамической» технике: на высокой скорости и под прессингом соперника.
3. Совершенствование групповых атакующих и оборонительных действий.
4. Развитие координационных способностей и повышение специальной физической подготовленности.
5. Развитие чувства ответственности за свои действия и за действия коллектива как на поле, так и в жизни.
6. Развитие положительных личностных качеств: уверенности, эмоциональной устойчивости, общительности, высокого волевого самоконтроля.
7. Воспитание креативного игрока.

Характеристика детей:

- Физический и психический дисбаланс.
- Решения за взрослыми.
- Вариативность настроения и физической работоспособности: подростки очень чувствительны, нестабильны, легко обижаются.
- Психическая неопределенность: стремятся к самоутверждению.
- Сильная инициатива: подростки хотят иметь свое мнение.

Режим тренировочной деятельности:

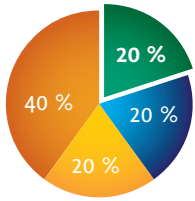
- 14–15 лет: 4 раза по 2 часа в неделю (416 часов в году).

Учебные модули:

Модуль I. Специальная физическая подготовка — 20 %.
Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка — 20 %.

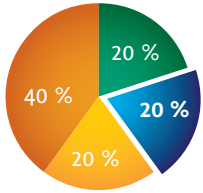
Модуль III. Индивидуальная и групповая тактика — 20 %.
Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободой действий (импровизация) — 40 %.

Содержание модуля I:



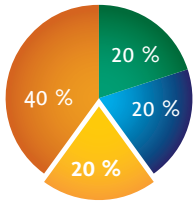
1. Подвижные и спортивные игры.
2. Бег и прыжки с различными заданиями на технику: круговая тренировка (станции).
3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале).
4. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: жонглирование, 1×1…

Содержание модуля II:



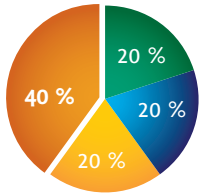
1. Игровые задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча…
2. Круговая тренировка с акцентом на технику (дриблинг, обманные движения, удары, прием / ведение).
3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).
4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильной / слабой ноги.

Содержание модуля III:



1. Единоборства 1×1: продолжительные оборонительные действия.
2. Единоборства 1×1: продолжительные атакующие действия.
3. Игры с акцентом на групповые атакующие действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав (пространственная ориентация, контроль мяча…).
4. Игры с акцентом на групповые оборонительные действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав (пространственная ориентация, «страховка»…).

Содержание модуля IV:



1. Игры и игровые задания с акцентом на дриблинг и контроль мяча в ситуациях большинство / меньшинство, несколькими мячами, на несколько ворот.
2. Игры и игровые задания с вариацией атакующих действий, с акцентом на длительный контроль мяча, использование «шанса», подключение защитников...
3. Игровые задания с акцентом на оборонительные действия (зонная защита, передача мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию»...).
4. Контрольные игры (11×11) по системе 4–4–2; 4–3–3.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

I. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин

- комплекс специальной разминки (*см. Приложение 2*);
- подвижные и спортивные игры;
- круговая тренировка (станции) с акцентом на технику, развитие координационных и скоростно-силовых способностей;
- комплекс программ по гимнастике и акробатике;
- игровые задания на координацию и скорость выполнения технических приемов.

II (1). Основная часть: 30–40 мин

- круговая тренировка (станции) с акцентом на тактико-технические действия: удары в цель, дриблинг / обманные движения, прием / ведение, дриблинг / передача, удары головой...;
- круговая тренировка (станции) с мячом и без мяча на развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств: скоростно-силовые способности, скорость реакции, стартовая скорость, выносливость;
- игры и игровые задания на обучение тактическим действиям («открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрытая» передача / быстрый проход, «первая» передача, опека, страховка...);
- игры на обучение атакующим и оборонительным действиям в различных ситуациях (большинство / меньшинство, несколькими мячами, четверо ворот, ограниченное пространство);
- мини-игры в футбол 1×1; 2×2; 3×3; 4×4 с акцентом на дриблинг и контроль мяча.

Ключевые моменты

- *постоянный контроль мяча;*
- *внимание на действия двумя ногами;*
- *в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и тактико-технические действия;*
- *индивидуальный подход;*
- *тренировка организовывается таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп);*
- *привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.*

II (2). Основная часть (игровое время): 35–45 мин

- игровые задания с акцентом на преодоление насыщенной обороны: длительный контроль мяча / передача в разрез, подключение защитников...;
- игровые задания с акцентом на оборонительные действия: зонная защита, передача мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию»...;
- игры 7×7; 8×8; 9×9 (с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами);
- непродолжительные турниры (идеально подходит 5×5);
- контрольные игры (11×11).

Ключевые моменты

- *внимание на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытую» передачу) и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;*
- *внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;*
- *индивидуальный подход;*
- *в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;*
- *привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;*
- *постепенный переход к игре 11 × 11;*
- *внимание на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и полузащиты, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне атаки;*
- *проводить дискуссию на тему: «Тактика игры в футбол».*

III. Заключительная часть (заминка): 5–10 мин

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

Ни один ребенок не растет в соответствии с установленным графиком, период физического или психического «скачка» чередуется с периодом относительного «покоя». В этом «переломном» возрасте подростки действуют порой не совсем безупречно. Происходящие в организме процессы созревания формируют новые двигательные навыки, психические и кондиционные двигательные качества, которые являются основой для последующего роста спортивного мастерства, формирования позитивных импульсов на пути к тому, чтобы стать личностью. Необходимо осуществлять систематический контроль, помогать детям через применение индивидуального подхода к каждому подростку.

Правила:

1. Тренер повышает требования к дисциплине: от «старшего друга» до спортивного директора.
2. Разумный баланс: толерантность – строгое соблюдение правил. Обозначить границы, но оставить пространство для деятельности.
3. Хорошие правила – простые правила, которые способствуют открытому обсуждению в кругу коллектива.
4. Подчеркивать индивидуальный прогресс. Много похвал.
5. Делать конкретные указания. Показывать всем видом гордость за своих подопечных.
6. Творческий подход и положительная мотивация в обучении.
7. Содействовать радостной атмосфере и удовольствию от совместной работы в коллективе.
8. Ровные отношения со всеми игроками, не выделяя особым вниманием отдельных из них.
9. Формировать иерархию с обязанностями и мерой личной ответственности. Лидерство не должно быть чем-то тайным, оно должно нормально восприниматься в группе подростков. Позицию «лидера» необходимо умело использовать.
10. Воспитание ответственности у подростков к тренировочной и соревновательной деятельности и есть победа.
11. Воспитание менталитета победителя.
12. Формирование у игроков способности отождествлять себя с клубом.
13. Никакого психологического (физического) насилия или ненормативной лексики.
14. Внимание конфликтным ситуациям. Сохранять нормальные взаимоотношения внутри коллектива.

15. Доверительные отношения с игроками. Проводить собрания, индивидуальные беседы.
16. Быть примером уверенности в себе, энтузиазма, компетенции, честности, надежности, самообладания.
17. Справедливое отношение к сопернику и бригаде арбитров.

Принципы:

1. Учитывать индивидуальные особенности развития.
2. Индивидуально работать над развитием сильных качеств и устранением недостатков.
3. Обучение через максимально возможное количество контактов мяча.
4. Постоянное внимание игре двумя ногами.
5. Особое внимание в заданиях и играх на работу центра тяжести.
6. Сочетать упражнения на технику с развитием кондиционных двигательных качеств в рамках одной задачи.
7. Обучение групповым взаимодействиям с привлечением более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.
8. Креативность важнее застывших тактических схем и жестких тактических установок.
9. Не форсировать выбор игровой позиции.
10. Не только ставить задачи, но и создавать условия для их выполнения.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения, подросток в 14–15 лет должен уметь выполнять:

- точные передачи на короткие, средние и дальние расстояния;
- дриблинг с обманными движениями;
- скоростное ведение мяча и контроль мяча в разных игровых ситуациях;
- удары: внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, в падении, по летящему мячу, с отскока;
- удары головой;
- технические приемы и специализированные задания (вратарь);
- действия, связанные с пространственной ориентацией и позиционной игрой, тактическую грамотность при различных системах игры.

Юноши 16 лет

Юноши должны совершенствовать все освоенные до этого тактические действия с учетом требований игрового амплуа (позиции), а также соревновательной деятельности.

Цели:

1. Формирование мотивации, воли к достижению результата и удовольствия от игры в футбол.
2. Совершенствование технических действий: четкий порядок действий на высокой скорости и в условиях ограниченного времени, пространства и противодействия соперника.
3. Совершенствование индивидуального тактико-технического мастерства.
4. Индивидуальная подготовка в соответствии с требованиями игрового амплуа (позиции).
5. Совершенствование групповых и командных тактических действий.
6. Индивидуализация развития специальных двигательных качеств и способностей (координационные, скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость).

Характеристика юношей:

1. Физическое равновесие за счет хорошо развитой мышечной системы и высоких адаптационных возможностей организма.
2. Высокий уровень координационных способностей и двигательной активности.
3. Ориентированы на собственное мнение, считают себя достаточно взрослыми, чтобы принимать самостоятельные решения.
4. Растущий интерес к собственным проблемам и проблемам игроков.
5. Уверенные в себе личности, с четкими интересами, взглядами и возможностями.

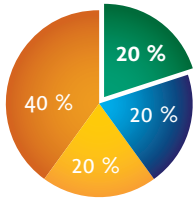
Режим тренировочной деятельности:

- 16 лет: 5 раз по 2 часа в неделю (520 часов в году).

Учебные модули:

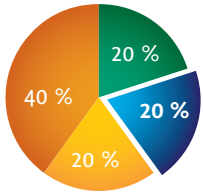
Модуль I. Специальная физическая подготовка — 20 %.
Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка — 20 %.
Модуль III. Групповая и командная тактика — 20 %.
Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий — 40 %.

Содержание модуля I:



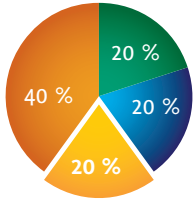
1. Бег и прыжки с различными заданиями: круговая тренировка (станции).
2. Бег в равномерном темпе (общая выносливость).
3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале).
4. Игровые задания с акцентом на специальную физическую подготовку: преодоление препятствий, игры от 1×1 до 11×11.

Содержание модуля II:



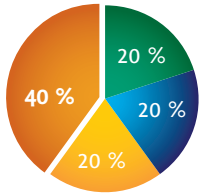
1. Игровые задания повышенной координационной сложности: удары в цель и обработка мяча в опорном и безопорном положении, на большой скорости...
2. Игровые задания на «динамичную» технику в условиях прессинга, ограниченного пространства и времени.
3. Игровые задания на точность, быстроту и разнообразие тактико-технических действий.
4. Игровые задания с акцентом на тактико-технические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).

Содержание модуля III:



1. Игровые задания с акцентом на атакующие групповые действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.
2. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия на фланге.
3. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия в центре.
4. Игровые задания с акцентом на оборонительные групповые действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.

Содержание модуля IV:



1. Игры и игровые задания с акцентом на действия игроков средней линии.
2. Игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча.
3. Игры и игровые задания с акцентом на организованные и неорганизованные действия соперника.
4. Игры и игровые задания с акцентом на «закрывание» и активный отбор мяча.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

I. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин

- разминка с акцентом на техническую подготовку: индивидуально, в парах или небольших группах;
- акробатические программы;
- круговая тренировка (станции) с акцентом на развитие стартовой скорости, скоростно-силовых способностей, ведение мяча на скорости с последующим действием (например, удар в ворота);
- спортивные игры.

Ключевые моменты

• в паузах между заданиями и играми выполнение стрейчинга и специальной программы на развитие координационных способностей и силы;
• постоянное изменение содержания разминки.

II (1). Основная часть: 30–40 мин

- вариации игр с акцентом на повышение специальной физической подготовленности;
- единоборства (1×1) с акцентом на атаку;
- единоборства (1×1) с акцентом на защиту;
- задания с акцентом на групповые взаимодействия в атаке: «открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрещивание» и др.;
- задания с акцентом на атакующие действия (комбинации) через середину/на фланге;
- задания с акцентом на групповые взаимодействия в защите: действие защитника в зависимости от местоположения мяча, соперника, «страховка», прессинг (в зоне атаки, в середине поля или зоне обороны), взаимозаменяемость и т.д.;
- задания с акцентом на технические и тактические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).

Ключевые моменты

- *целевая направленность на обучение игровым ситуациям;*
- *оптимальное чередование нагрузок и отдыха;*
- *кратковременная интенсивная работа с последующим активным отдыхом;*
- *постоянный контроль функционального состояния;*
- *индивидуальный подход;*
- *выполнение тактико-технических заданий в игровой форме, в паузах основное внимание заданиям той же направленности;*
- *внимание на действия двумя ногами, дриблинг и финты.*

II (2). Основная часть (игровое время): 35–45 мин

- игры и игровые задания с акцентом на действия игроков разных игровых амплуа (позиций);
- игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча, создание голевых моментов, передачу в разрез, подключение защитников...;
- игры и игровые задания с акцентом на «закрывание», зонную защиту, быстрое переключение с владения мячом к его активному отбору, передачу мяча из глубины, контратаку...;
- игры и игровые задания с акцентом на расположение мяча, партнеров, соперника и игровой позиции;
- контрольные игры 11×11 по системе 4–4–2 с плеймейкером и игрой в линию 4–4–2; 4–3–3; 4–2–3–1; 4–3–2–1 (только с 17 лет 3–5–2) (рис. 5.1–5.3).

Ключевые моменты

- *внимание на целенаправленные индивидуальные тактико-технические действия в игровых ситуациях;*
- *игры в высоком темпе;*
- *внимание на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытую» передачу) и креативность действий на завершающей стадии атаки;*
- *внимание на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и средней линии, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне атаки;*
- *игра «три в линию» по ситуации в исключительных случаях;*
- *проводить дискуссию на тему: «Тактика игры в футбол».*
- *оптимальное чередование нагрузок и отдыха;*
- *постоянный контроль функционального состояния;*
- *индивидуальный подход.*

III. Заключительная часть (заминка): 5–10 мин

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

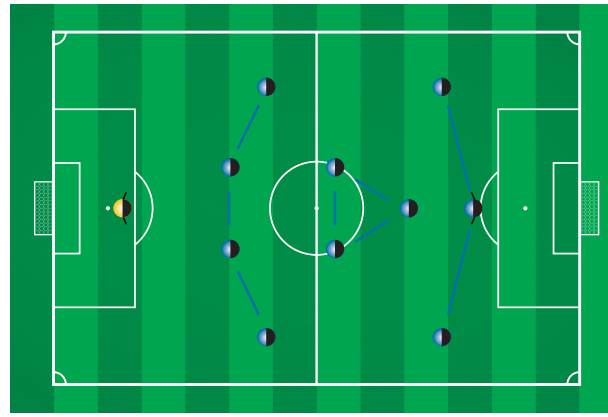


Рисунок 5.1

Система игры — 4–3–3 (4–2–3–1)

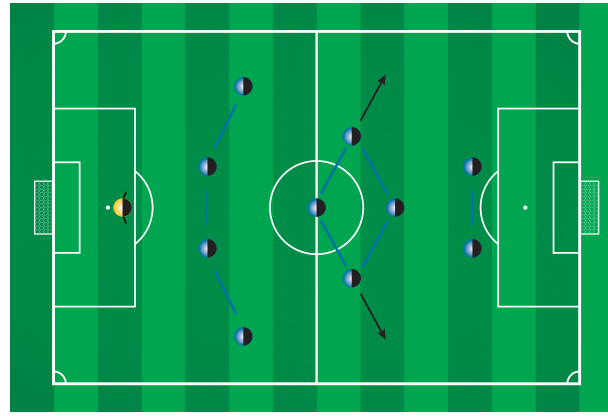


Рисунок 5.2

Система игры — 4–4–2 (с плеймейкером) или 4–3–2–1

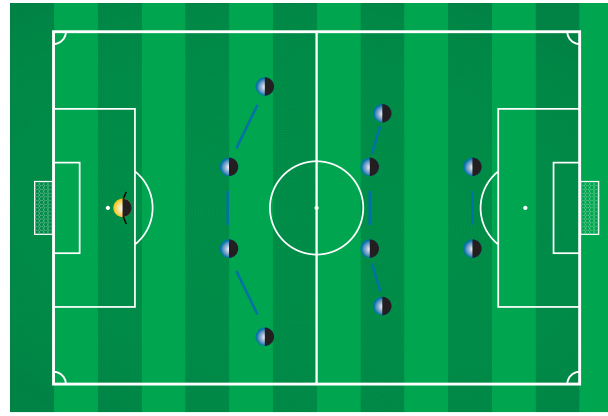


Рисунок 5.3

Система игры — 4–4–2

Ключевые моменты

- *тренировка завершается не только «пробежкой», в зависимости от ситуации и мотивированности игроков дать задание (например, непродолжительные удары по воротам);*
- *каждая тренировка завершается кратким обсуждением.*

Рекомендации для тренера

Правила:

1. Разумный баланс: толерантность – строгое соблюдение правил. Обозначьте границы, но оставьте пространство для деятельности.
2. Подчеркивать индивидуальный прогресс. Много похвал.
3. Показывать всем видом гордость за своих подопечных.
4. Творческий подход и положительная мотивация в обучении.
5. Содействовать радостной атмосфере и удовольствию от совместной работы в команде.
6. Равные отношения со всеми игроками.
7. Никакого психологического (физического) насилия или ненормативной лексики.
8. Внимание конфликтным ситуациям. Сохранять нормальные взаимоотношения внутри коллектива.
9. Доверительные отношения с игроками. Проводить собрания, индивидуальные беседы.
10. Формировать у игроков способность отождествлять себя с клубом.
11. Воспитание менталитета победителя.
12. Активно вовлекать игроков в тренировочный процесс, обеспечив им «право голоса».
13. Сформировать в команде структурную иерархию.
14. Воспитывать игроков-личностей.
15. Быть примером уверенности в себе, энтузиазма, компетенции, честности, надежности, самообладания.
16. Справедливое отношение к сопернику и бригаде арбитров.

Принципы:

1. Соревновательный метод и адекватность нагрузки.
2. Стимулировать инициативу игроков посредством вариативности выполнения двигательного задания.
3. Решаемые задачи, но для повышения мастерства усложнять задания.
4. Сочетание теории и практики при отработке тактико-технических действий.
5. Содействовать становлению тактической разносторонности игрока.
6. Автоматизм – когда нужно, творчество – когда возможно.
7. Демонстрацией и корректировкой усиливать процесс обучения.
8. Тренировать комплексно, но не забывать об индивидуальных особенностях.
9. Улучшение сильных сторон и нивелирование недостатков.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения юноша в 16 лет должен уметь выполнять действия, которые определены для предыдущего возраста с уточнением отдельных позиций:

- контроль мяча на большой скорости;
- контроль мяча в сложных игровых ситуациях;
- высокая нацеленность на мяч, может использовать «голевую» возможность.

Мастерство — это когда "что" и "как" приходят одновременно.

Всеволод Мейерхольд

5.4. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах подготовки к высшим достижениям

Юноши 17–19 лет

Содержание и методика проведения тренировочного процесса идентична обучению 16-летних футболистов, с той лишь разницей, что количественно и качественно возросли требования. На этом этапе должен быть подготовлен, по возможности без осложнений, постепенный переход во взрослый футбол. Объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок к концу данного возрастного периода порой может достигать 70–80 % величин, характерных для профессионального футбола. Поскольку организм юношей еще не полностью сформирован (у отдельных спортсменов сроки полной биологической зрелости наступают в 20–23 года), всегда должны

быть предоставлены достаточные периоды для восстановления. Продолжается активная связь руководства клуба и тренерского состава с молодежью по формированию у них личной ответственности для принятия взвешенных решений и отождествления себя с клубом, в котором они находят внимание и заботу (*см. Приложение 1*).

Цели:

1. Формирование положительной мотивации и удовольствия от игры в футбол.
2. Совершенствование технических действий: на высокой скорости, в условиях ограниченного времени, пространства и противодействия соперника.
3. Совершенствование индивидуального тактико-технического мастерства.
4. Оптимизация тактических действий в соответствии с системой, стилем и философией первой команды.
5. Индивидуальная подготовка в соответствии с требованиями игрового амплуа и позиции.
6. Совершенствование адаптационных возможностей организма к требованиям соревновательной деятельности.
7. Индивидуализация развития специальных двигательных качеств и способностей: координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.
8. Систематический и постоянный контроль индивидуальной подготовленности.
9. Моделирование конкретных игровых ситуаций (комбинаций).
10. Поддержание уверенности, чувства собственного достоинства и ответственности.
11. Воспитание дисциплинированности на поле и в жизни.
12. Формирование профессионализма.

Характеристика юношей:

1. Физическое равновесие за счет хорошо развитой мышечной системы и высоких адаптационных возможностей организма.
2. Высокий уровень координационных способностей и двигательной активности.
3. Осознают собственные проблемы и проблемы партнеров по команде.
4. Хотят понимания и признания своих спортивных возможностей в качестве равноправного игрока команды.

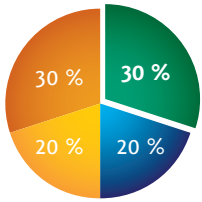
Режим тренировочной деятельности:

- 17–18 лет: 7 раз по 2 часа в неделю — два дня двухразовые, при одной игре в неделю и дне отдыха (728 часов в году);
- 19 лет: 8 раз по 2 часа в неделю — три дня двухразовые, при одной игре в неделю и дне отдыха (832 часа в году).

Учебные модули:

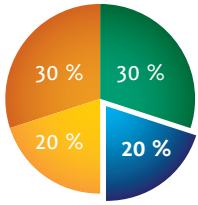
Модуль I. Индивидуальная физическая подготовка – 30 %.
Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка – 20 %.
Модуль III. Групповая и командная тактика – 20 %.
Модуль IV. Игры повышенной сложности – 30 %.

Содержание модуля I:



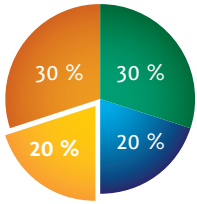
1. Дифференцированная подготовка на основе контроля физической работоспособности.
2. Дополнительные индивидуальные программы по специальной физической подготовке.
3. Индивидуальные программы на совершенствование выносливости, основанные на результатах тестирования.
4. Совершенствование специальной выносливости как основы поддержания высокого темпа игры.

Содержание модуля II:



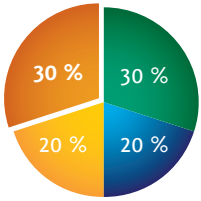
1. Оптимизация индивидуальных тактико-технических действий на основе видеоанализа.
2. Совершенствование техники на высокой скорости.
3. Игровые задания на точность, быстроту и разнообразие тактико-технических действий.
4. Дифференциация игровых заданий с акцентом на технические и тактические действия с учетом игрового амплуа (позиции).

Содержание модуля III:



1. Моделирование тактических действий (комбинаций) при стандартных положениях.
2. Моделирование тактических действий (комбинаций) в зоне атаки.
3. Моделирование атакующих действий в различных игровых ситуациях (большинство / меньшинство).
4. Моделирование оборонительных действий в различных игровых ситуациях (большинство / меньшинство).

Содержание модуля IV:



1. Игры и игровые задания с акцентом на действия игроков средней линии.
2. Игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча.
3. Игры и игровые задания с акцентом на организованные и неорганизованные действия соперника.
4. Игры и игровые задания с акцентом на зонный прессинг.

Контроль подготовленности

После периода обучения юноши 17–19 лет должны соответствовать требованиям:

- поддерживать высокий темп игры;
- владеть своим телом, показывать «легкость» в движениях и действиях;
- обладать высоким уровнем специальных кондиционных двигательных качеств и координационных способностей.

Футбол улучшается не с накоплением игр или чемпионатов, а с непрерывным развитием оригинальных концепций, что способствуют всестороннему развитию игроков и их росту.

Хорст Вайн

5.5. Построение тренировочных микроциклов

В основе построения тренировочного процесса заложен принцип цикличности. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса; отдельных занятий, мик-

роциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов. Наиболее важными в футболе являются микроциклы.

На первых двух этапах многолетнего совершенствования футболистов – **начальной** и **предварительной базовой подготовки** – количество еженедельных занятий не превышает двух–четырех, занятия с большими и значительными нагрузками не планируются, работа носит исключительно разнообразный характер, не приводящий к глубокому утомлению и длительному протеканию восстановительных реакций. В этих условиях каждое очередное занятие проводится при отсутствии признаков утомления, вызванного выполнением программ предшествовавших занятий. Иным является и отношение к соревнованиям, которые носят преимущественно контрольный характер, не требуют специальной подготовки, а рассматриваются как одно из ее средств.

В соответствии с этим строятся и программы микроциклов. Занятия являются относительно стандартными, строятся по одной схеме, нагрузки не превышают 60–70 % максимально возможных. Основную часть занятий в подавляющем большинстве случаев составляют разнообразные упражнения, способствующие развитию различных видов координационных способностей, а также совершенствованию техники передвижения и техники владения мячом. В небольшом объеме используются двигательные задания аэробного характера, а также двигательные задания, способствующие развитию скоростных способностей и гибкости. Естественно, что в этих условиях недельные микроциклы являются, в основном, элементами организации процесса подготовки, а не управления адаптационными реакциями, что имеет место на последующих этапах.

В **первой половине третьего этапа** многолетней подготовки (этапа специализированной базовой подготовки) по мере роста функциональных возможностей организма юных футболистов, их овладения техникой и тактикой планомерно усложняются программы занятий, увеличивается объем работы, планируются занятия со значительными нагрузками, расширяется участие в соревнованиях. В структуре тренировочного процесса появляются втягивающие микроциклы, а также микроциклы с характерными особенностями ударных и восстановительных.

Начиная со **второй половины этапа специализированной базовой подготовки**, в структуру микроциклов вводятся занятия с большими нагрузками, объем работы существенно возрастает, количество тренировочных занятий в недельных микроциклах увеличиваться до пяти. Возникает проблема управления реакциями, связанными с развитием утомления, восстановления, формированием отставленного тренировочного эффекта.

В этом отношении при проведении занятия необходимо, чтобы все части не только были между собой взаимосвязаны, но и способствовали установлению оптимального баланса между нагрузкой и отдыхом, а также позволяла футболистам успешно реализовать поставленную на этот день цель.

Подготовительная часть (разминка):

- Планируйте разминку так же тщательно, как и любую другую часть.

- Обеспечьте интересные разогревающие двигательные задания с мячом (возможность для совершенствования техники).
- Программа разминки должна быть всегда, по возможности, связана с решением задач в основной части занятия.
- Постепенно повышайте интенсивность разогревающих двигательных заданий.

Основная часть:

- В начале основной части планируйте такие двигательные задания, которые позволят футболистам быть отдохнувшими и находиться в идеальной физической форме (например, задания на совершенствование техники, скорости и координации).
- Не перегружайте тренировку, т. е. не решайте много задач в одном занятии. Лучше потратить больше времени на одну задачу, пока не увидите определенные результаты. Здесь также важен правильный баланс между нагрузкой и отдыхом.
- Тщательно планируйте общий ход тренировки. Все становится намного проще, если от задания к заданию не изменяются условия выполнения (количественный состав группы, параметры игрового пространства). Это устраняет «простои» и делает занятие более продуктивным. Однако помните, что невозможно заранее все предвидеть. Тренер должен уметь импровизировать.

Заключительная часть (заминка):

- Используйте период восстановления для отработки еще раз тех тактико-технических действий, которые определяли все содержание занятия.
- Бег в медленном темпе — это не единственный способ завершить занятие. Можно предложить двигательные задания (особенно удары по воротам), поднимающие настроение и укрепляющие уверенность в себе.

На **последующем этапе многолетнего совершенствования** (подготовки к высшим достижениям) суммарные объемы работы и величина нагрузок достигают околопредельных величин. Количество занятий в течение недельных микроциклов может увеличиваться до семи-восьми при двух–трех днях с двухразовыми тренировками.

Особую актуальность определяет переход на проведение **нескольких занятий в течение одного дня**, когда приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения тренировочных занятий, во-вторых, следует знать, в какой мере оно определяет направленность и величину нагрузок, и наконец, в-третьих, надо выяснить, как чередовать в течение дня тренировочные занятия с различной преимущественной направленностью.

Время проведения занятий в течение дня планируют в зависимости от условий занятий и учебы. Однако тренер должен следить за тем, чтобы оно оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается сни-

жением работоспособности футболистов, ослаблением процессов восстановления после нагрузок, что не может сказаться на качестве тренировочного процесса. Доказано, что специальная работоспособность спортсменов, существенно изменяется в течение дня, оказывается наивысшей в то время, когда они привыкли тренироваться. Однако естественные суточные колебания двигательной и вегетативных функций, несомненно, накладывают отпечаток на величину колебаний специальной работоспособности — когда время совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем, который наблюдается при проведении занятий в неэффективное, с точки зрения физиологической активности, время.

К последним относятся занятия, которые проводятся в раннее или позднее время суток.

Время проведения занятий может и должно изменяться в преддверии ответственных соревнований (отборочный турнир, стыковые матчи и др.), которые будут проводиться в часы, отличающиеся от привычного времени занятий, или же в ином часовом поясе.

При двухразовых занятиях оптимальным является сочетание, когда одно занятие — основное, а второе — дополнительное. Применение двух основных занятий, т.е. с большими или значительными нагрузками, характерно для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей при подготовке футболистов высокой квалификации. Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления.

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по преимущественной направленности. Оптимальной для проведения основного занятия является вторая половина дня. Напряженные занятия в ранние утренние часы у спортсменов нередко приводят к нарушению сна во второй половине ночи. Сон в последние часы перед пробуждением становится поверхностным и беспокойным. Это происходит из-за предстартового возбуждения перед интенсивной работой, которое является результатом изменения суточного ритма. По этой же причине в утренние часы не следует использовать двигательные задания скоростной направленности.

Поэтому если занятия планируются рано утром, то в основном их следует строить на материале работы аэробной направленности (VII и VIII зоны интенсивности), разнообразных двигательных заданиях, способствующих совершенствованию техники. Задания скоростной направленности следует планировать лишь на заключительную часть занятия.

Наиболее целесообразные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий по преимущественной направленности и величине нагрузок при решении задач физической подготовки спортсменов представлены в таблице 5.1.

Таким образом, разнообразие тренировочных средств, варьирование величиной и направленностью тренировочных нагрузок в течение дня и микроцикла является мощнейшим инструментом мобилизации резервных возможностей спортсменов, стимуляции восстановительных и адаптационных реакций, профилактики переутомления и перетренированности.

Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий

Таблица 5.1

Основное занятие		Дополнительное занятие	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей	Значительная средняя, малая
Повышение анаэробных возможностей, или развитие специальной выносливости	То же	Повышение аэробных возможностей	Средняя, малая
Повышение аэробных возможностей, или развитие специальной выносливости	« «	Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Значительная, средняя, малая
Комплексная — последовательное выполнение работы по повышению скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	« «	Комплексная — повышение аэробных возможностей	Средняя, малая
Комплексная — параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	« «	Повышение скоростных возможностей, совершенствование соревновательной техники	Средняя, малая
Комплексная — параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	« «	Повышение аэробных возможностей	Значительная, средняя, малая

Что касается построения тренировочного процесса, то управление реакциями адаптации организма футболиста в этих условиях предопределяет сложную структуру не только ударных микроциклов, отличающихся максимальными нагрузками, но и всех других типов микроциклов. Их содержание должно обеспечивать эффективную подготовку к освоению программ ударных микроциклов, непосредственную подготовку к календарной игре, создавать условия для полноценного восстановления и формирования процессов адаптации.

Глава 6

Стратегия соревновательной практики в многолетней подготовке

Лозунг "Побеждай радостно, и ты победишь всех!"

Рудольф Загайнов

Соревновательная практика представляет собой участие в официальных и неофициальных специально организованных мероприятиях, а также выполнение соревновательных двигательных заданий.

Система соревнований в многолетней подготовке футболистов должна находиться в органической связи с целью, задачами и содержанием тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки (табл. 6.1).

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на этапах многолетнего совершенствования

Таблица 6.1

Этап многолетней подготовки	Цель соревнований	Результат соревнований	Направленность подготовки
Начальной подготовки	Выявление исходного уровня подготовленности	Приобретение опыта участия в фестивалях и турнирах, оценка техники движений и выполнения технических действий	Укрепление здоровья, обучение основам техники, развитие кондиционных двигательных качеств и др.
Предварительной базовой подготовки	Планомерное повышение спортивного мастерства	Приобретение опыта участия в регулярных соревнованиях, оценка двигательной активности и эффективности выполнения технико-тактических действий	Разностороннее развитие кондиционных двигательных качеств, освоение разнообразных технико-тактических действий, формирование мотивации и др.
Специализированной базовой подготовки	Достижение заданного уровня спортивного мастерства	Место и результат в национальных и международных соревнованиях, оценка двигательной активности и эффективности выполнения тактико-технических действий	Углубленное развитие кондиционных двигательных качеств, совершенствование тактико-технических действий, психологическая подготовка
Подготовки к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место и результат в национальных и международных соревнованиях сезона, выступление в составе юношеской и молодежной сборных команд, оценка двигательной активности и эффективности выполнения тактико-технических действий	Достижение высокого уровня специфической адаптации и готовности к соревновательной деятельности

На **первых двух этапах многолетней подготовки соревнования** должны быть полностью подчинены решению задач полноценной планомерной подготовки. Спортивный результат является исключительно средством подготовки и контроля за ее эффективностью. Широкая соревновательная практика на этих этапах должна способствовать адаптации к соревновательной атмосфере. Соревнования имеют подготовительный и контрольный характер и призваны способствовать формированию спортивных интересов, создавать предпосылки для повышения уровня мотивации достижений. Программа соревнований должна исключать узкую специализацию, быть

разнообразной, строиться на материале различных соревновательных заданий, позволяющих оценить технические возможности спортсменов, уровень их координационных способностей (*см. Приложение 3*).

На этих этапах соревновательная практика должна быть ориентирована на:

- совершенствование технических и тактических навыков;
- формирование индивидуальных психических установок на соперничество;
- поиск оптимальных соотношений параметров соревновательной практики;
- формирование индивидуальных особенностей предсоревновательной подготовки;
- уточнение специализации.

Ключевые моменты

1. Отсутствие официальных соревнований для детей до 12 лет.
2. Гибкая система проведения соревнований для детей 7–11 лет, в которой соревновательный сезон будет разделен на три части, каждая из которых будет завершаться турниром или фестивалем.
3. Оптимальный режим и формат соревновательной деятельности для каждого возраста.
4. Обязательная, не менее 50% игрового времени, соревновательная практика для каждого игрока команды.
5. Строгая регламентация матчей за сезон и проведение одной игры в неделю.
6. Приоритет на позднюю специализацию. Дети играют на разных позициях.

Режим соревновательной деятельности детей 6–7 лет

Спортивный сезон предусматривает участие в турнирах (не более трех), продолжительность каждого до двух недель. Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного зала).

На турнирах длительность матчей зависит от формата и времени проведения соревнований. Общее время игры (другими словами, все матчи, сыгранные командой) должно быть приблизительно равно времени целого матча. Пример: 6 лет: 4 матча по 8 мин = 32 мин; 7 лет: 4 матча по 10 мин = 40 мин.

Количество игр за сезон от 18 до 30 (мини-футбол).

Формат игры (рис. 6.1):

- Количество игроков:
  - 4×4 (без вратаря) или 4×4 с вратарем (3+1×3+1);
  - 3×3 на 4 ворот, «Ренессанс уличного футбола» (описание ниже).
- Игровое поле: минимум 12×20 м, максимум 15×25 м (4×4).
- Размеры ворот: минимум 2×1 м, максимум 3×2 м.
- Размер мяча: № 3.
- Продолжительность игры: 2×15 / 20 мин.

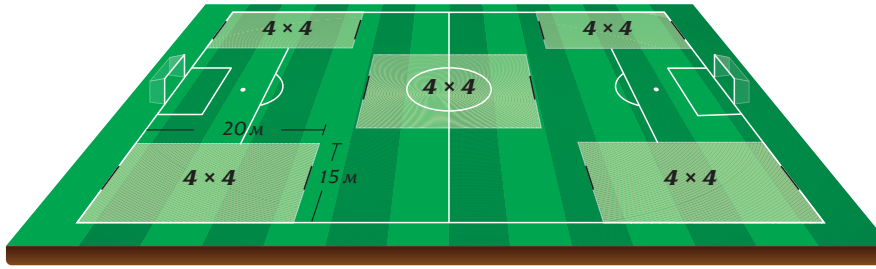


Рисунок 6.1 – *Формат игры для юных футболистов 6–7 лет*

Правила игры:

- Нет арбитра (тренер на бровке – дать возможность детям играть).
- Произвольная интерпретация правил.
- Ввод мяча в игру ногой вместо вбрасывания руками.
- Игра без положения «вне игры».

Рекомендации по организации и проведению игр:

- Уменьшение размеров поля: 10×15 м в игре 4×4.
- Подвижные «ворота»: перемещая конус или стойку, изменяем ширину ворот (например: ворота обозначают двое родителей, которые держат в руках по одной стойке и свободно перемещаются по полю).
- Все дети должны играть.
- По возможности, каждый ребенок должен забивать много мячей в ворота.
- Результат вторичен, на переднем плане – веселье.
- Нет заданной системы игры.
- Всевозможные игры с мячом (не только футбол).
- Каждое игровое время следует начинать и завершать с участием всех детей. До этого дети и тренеры сидят на земле. Это служит детям ориентиром, когда фактически начинается выполнение. Основное внимание сосредоточено на тренере.
- Доступным и понятным языком, доброжелательным тоном объяснять детям условия следующей игры. Задания показывать на макетах (рисунках), сопровождая короткими комментариями.
- Язык, жесты и мимика должны способствовать восприятию материала. Побуждайте у детей интерес к игре. Мотивируйте детей и сами проявляйте энтузиазм.
- Не только давайте задания, но и, что особенно важно, предоставляйте свободное время для двигательной активности, чтобы дети «выпустили пар». Дети учатся не только посредством имитации и выполнения, но и посредством ощущений от своих спонтанных действий в игре.
- Организуйте небольшой «футбольный турнир» в зале или на открытом воздухе.

- Организуйте праздник: непродолжительный турнир и одновременно соревнования (эстафеты с преодолением различных препятствий и изменением направления движения).

Как вариант для обучения детей до 10 лет можно использовать программу «Ренессанс уличного футбола» (рис. 6.2).

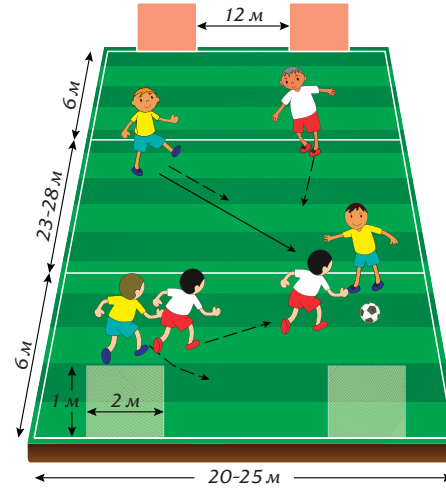


Рисунок 6.2 – *«Ренессанс уличного футбола»*

Дети играют на площадке 30×25 м с 4 воротами на каждой боковой линии. Участвуют две команды по три игрока, с одним на замене. Мяч может быть забит только из пределов шестиметровой зоны. Цель игры заключается в повышении интеллекта, творчества и анализа игровых ситуаций. При таких условиях организации матча, юные футболисты учатся очень быстро, потому что игровые ситуации повторяются регулярно и все дети постоянно задействованы.

Режим соревновательной деятельности детей 8–9 лет

Дети не участвуют в официальных соревнованиях. Спортивный сезон предусматривает участие в турнирах (не более трех), продолжительность каждого до двух недель для восьмилетних и до четырех недель для девятилетних. Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного зала).

На турнирах длительность матчей зависит от формата и времени проведения соревнований. Общее время игры (другими словами, все матчи, сыгранные командой) должны быть приблизительно равны времени целого матча. Пример: 8 лет: 4 матча по 10 мин = 40 минут; 9 лет: 4 матча по 12 мин = 48 мин.

Количество игр за сезон от 18 до 30 (мини-футбол).

Формат игры (рис. 6.3):

- Количество игроков:
  - 3×3 на 4 ворот «Ренессанс уличного футбола»;
  - 4×4 (без вратаря) или 4×4 с вратарем (3+1×3+1);
  - 5×5; 6×6; 7×7 с вратарем.
- Игровое поле:
  - минимум 12×20 м, максимум 15×25 м (4×4);

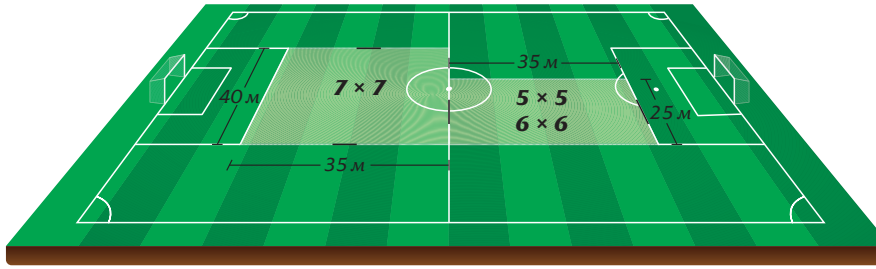


Рисунок 6.3 – *Формат игры для юных футболистов 8–9 лет*

  - минимум 20×30 м, максимум 25×35 м (5×5; 6×6);
  - минимум 35×40 м, максимум 35×55 м (7×7).
- Размеры ворот:
  - 3×2 м (4×4);
  - 4×2 м (5×5; 6×6);
  - 5×2 м (7×7).
- Размер мяча: №3.
- Продолжительность игры: 2×20 / 25 мин.

Правила игры:

- Арбитр по желанию (можно с арбитром или без арбитра).
- Нет лимита на замены. Разрешаются обратные замены.
- Игра не прекращается при заменах.
- Правило «вне игры» не действует.
- Вратарь может взять мяч в руки после передачи партнера.
- Удар от ворот можно сделать ногой или броском руки.
- Вратарь не должен выполнять бросок или выбивание мяча с рук за пределы средней линии (за исключением удара от ворот).
- Обязательная игра в щитках.

Рекомендации по организации и проведению игр:

- Идеальный формат игры 5×5 на поле 25×35 м.
- Упрощенные правила.
- Допускаются обратные замены.
- Как и для 6–7-летних, игры 3×3 на 4 ворот и 4×4.
- Каждый должен играть (даже «лучшие» могут пропустить игру).
- Сбалансированность групп и команд. Менять правила игры, если счет становится чрезмерным. Подводить результаты игр, но не выстраивать таблиц.
- По возможности, каждый должен забивать мячи в ворота.

- Удовольствие от футбола является более важным, чем результат.
- Игровая схема 3×3: защитник может играть впереди, нападающий отойти в защиту.
- Дети должны играть на разных позициях.
  В том числе и на позиции вратаря.
  Универсальность для всех детей.
- Только непродолжительные собрания перед игрой с короткими инструкциями — всегда давать простые и положительные советы.
- Эпизодическое участие тренера в игре — при этом всегда веселить, поощрять и хвалить.
- В основном дети должны учиться самостоятельно принимать решения.

Режим соревновательной деятельности подростков 10–11 лет

Дети не участвуют в официальных соревнований. Спортивный сезон с участием в турнирах (не более трех), продолжительность каждого до 4-х недель для 10-ти летних и до 6-ти недель для 11-ти летних. Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного зала). На турнирах длительность матчей зависит от формата и времени проведения соревнований. Общее время игры (другими словами все матчи, сыгранные командой) должны быть приблизительно равны времени целого матча. Пример: 10–11 лет: 4 матча по 12–13мин = 48–52 мин.

Количество игр от 18 до 30 (мини-футбол).

Формат игры (рис. 6.4):

- Количество игроков:
  – 4×4 с вратарем (3+1×3+1);
  – 5×5; 6×6; 7×7 с вратарем.
- Игровое поле:
  – минимум 12×20 м, максимум 15×25 м (4×4);

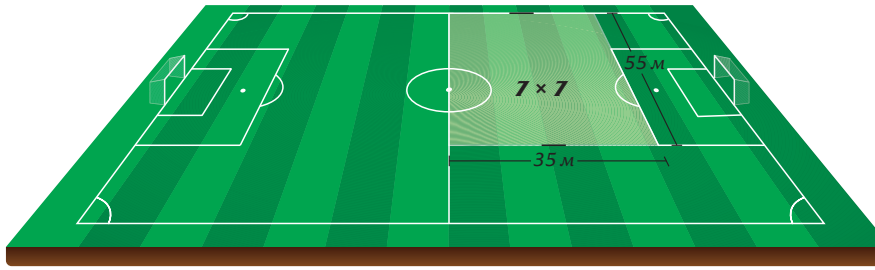


Рисунок 6.4 — *Формат игры для юных футболистов 10–11 лет*

  - минимум 20×30 м, максимум 25×35 м (5×5; 6×6);
  - минимум 35×40 м, максимум 35×55 м (7×7).
- Размеры ворот:
  - 3×2 м (4×4);
  - 4×2 м (5×5; 6×6);
  - 5×2 м (7×7).
- Размер мяча: №3–4.
- Продолжительность игры: 2×20 / 25 мин.

Правила игры:

- Арбитр по желанию (можно с арбитром или без арбитра).
- Нет лимита на замены. Разрешаются обратные замены.
- Игра не прекращается при заменах.
- Правило «вне игры» действует с линии штрафной площади.
- При передаче мяча назад вратарь не может взять его руками.
- Удар от ворот выполняется только ногой.
- Когда мяч в игре, вратарь (или полевой игрок) может выбить мяч за пределы средней линии.
- Обязательная игра в щитках.
- Применяются стандартные правила игры FIFA (вбрасывание, нарушения и др.).

Рекомендации по организации и проведению игр:

- Идеальный формат игры 7×7 на поле 35×55 м, расположенном между штрафной площадью и средней линией.
- Упрощенные правила.
- Допускаются обратные замены.
- Каждый должен играть.
- Много забитых мячей в ворота.
- Результат вторичен, на переднем плане — радость от футбола.
- Дети должны играть на разных позициях.
- Можно использовать различные системы игры.
- Свобода действий. Дети должны самостоятельно принимать решения.

Режим соревновательной деятельности подростков 12–13 лет

Начало участия в регулярных соревнованиях. В течение сезона количество матчей должно составлять от 18 до 30, при одной игре в неделю (в исключительных случаях две). Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного манежа).

Формат игры (рис. 6.5):

- Количество игроков: 7×7; 8×8; 9×9 с вратарем.
- Игровое поле:
  – минимум 35×40 м, максимум 35×55 м (7×7);
  – минимум 45×60 м, максимум 50×70 м (8×8; 9×9).
- Размеры ворот: 5×2 м.
- Размер мяча: №4.
- Продолжительность игры: 2×25 / 30 мин.

Правила игры:

- С арбитром.
- Стандартные правила игры FIFA.

Рекомендации по организации и проведению игр:

- Идеальный формат игры 8×8 и 9×9 на поле 50×70 м, расположенном от одной штрафной площади до другой.
- Игрок должен иметь не менее 50% соревновательной практики (каждый должен играть и много забивать).
- Свобода действий. Дети должны уметь импровизировать и самостоятельно принимать решения.
- Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане удовольствие от игры, качество индивидуальных и групповых действий.
- Тактические системы игры не должны быть сложными.
- Игры по системе 3–2–3 или 3–3–2. Защитники атакуют, нападающие действуют как защитники.
- Разносторонность: дети играют на разных позициях.

На **этапе специализированной базовой подготовки**, когда уже практически определено игровое амплуа

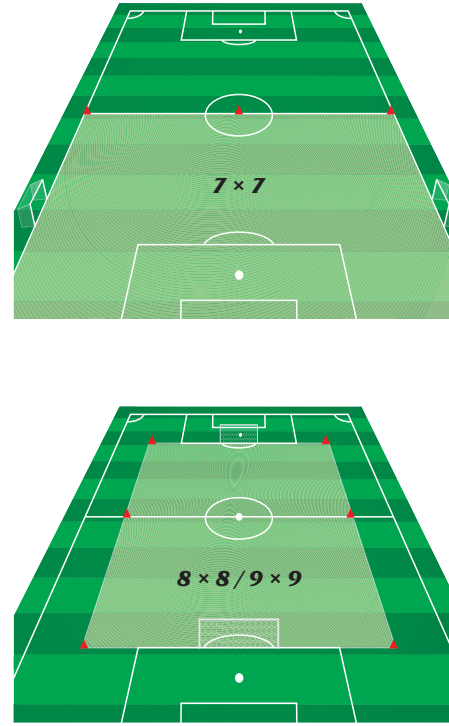


Рисунок 6.5 – *Формат игры для юных футболистов 12–13 лет*

(позиция) юного футболиста, черты предположительной для него оптимальной модели соревновательной деятельности и соответствующим образом ориентировано содержание подготовки, соревнования наряду с контрольно-подготовительными задачами связаны и со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед ни в коей мере не должно сопровождаться форсированием подготовки, нарушением процесса планомерного спортивного совершенствования, всем своим содержанием подчиненного задаче достижения наивысших результатов в оптимальной возрастной зоне.

На этом этапе соревновательная практика должна способствовать:

- совершенствованию знаний, умений и навыков, приобретенных на предыдущем этапе;
- выявлению индивидуального потенциала игроков и уточнению на этой основе общей цели спортивной деятельности;
- изучению особенностей соревновательной деятельности соперников и способов борьбы с ними;
- разработке собственных вариантов соревновательной деятельности, «коронных» приемов.

Ключевые моменты

1. *Игры на стандартных (больших) полях и в количественном составе 11×11 с 14 лет.*
2. *Обязательная, не менее 50% игрового времени, соревновательная практика для каждого игрока команды (до 15 лет).*
3. *Строгая регламентация матчей за сезон и проведение одной игры в неделю.*

Режим соревновательной деятельности подростков 14–15 лет

Участие в чемпионате. Количество матчей за сезон — от 18 до 30 при одной игре в неделю (в исключительных случаях две). Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного манежа).

Формат игры (рис. 6.6):

- Количество игроков: 11×11.
- Игровое поле: минимум 64×100 м, максимум 75×110 м.
- Размеры ворот: 7,32×2,44 м.
- Размер мяча: №4–5.
- Продолжительность игры: 2×30 / 35 мин.

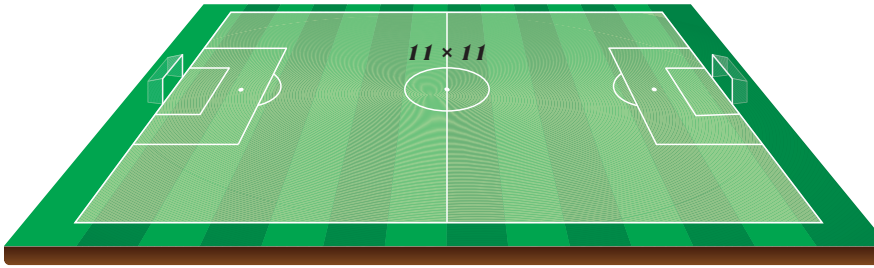


Рисунок 6.6 — *Формат игры для юных футболистов 14–15 лет*

Правила игры:

- С арбитром.
- Стандартные правила игры FIFA.

Рекомендации по организации и проведению игр:

- Идеальный формат игры для детей 11×11.
- Игрок должен иметь не менее 50 % соревновательной практики.
- Свобода действий. Дети должны уметь импровизировать и самостоятельно принимать решения.
- Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане — удовольствие от игры, качество индивидуальных, групповых и командных действий.
- Игры по системе 4–3–3 или 4–4–2 с опорным полузащитником. Защитники атакуют, нападающие действуют как защитники.
- Окончательно игровая позиция не определена, продолжается работа по улучшению сильных сторон и нивелированию недостатков.

Режим соревновательной деятельности юношей 16 лет

Участие в чемпионате. Количество матчей за сезон от 18 до 30 при одной игре в неделю (в исключительных случаях две).

Рекомендации по организации и проведению игр:

- Предпочтение отдавать атакующему стилю игры.
- Выбор игровых систем и тактических действий не должен снижать или завышать требований к возможностям молодежи.
- Основная информация, задания и требования должны соответствовать уровню подготовленности и возрастным особенностям игроков.

- Найти стиль игры и подобрать тренировочные задания, которые подходят и соответствуют потенциалу команды.
- Начинается игровая специализация, улучшение сильных сторон и нивелирование недостатков.
- Каждый должен играть. Важен результат, но это не доминирующая философия.

На **этапе подготовки к высшим достижениям соревнования** уже нацелены на достижение максимально доступного результата. Однако относительно построения подготовки они носят вторичный характер и являются следствием рационально построенного тренировочного процесса, использования периодизации годичной подготовки, ориентированной исключительно на планомерное совершенствование, и достижения наивысших результатов в главных соревнованиях года. Участие во всех остальных соревнованиях подчинено решению этой задачи.

Ситуация изменяется на последующих этапах многолетнего совершенствования, когда футболист, достигший высокого уровня мастерства, уже вынужден и заинтересован эксплуатировать свое мастерство в национальных и международных соревнованиях. И здесь уже календарь соревнований в значительной мере определяет содержание подготовки. Система соревнований и необходимость демонстрации в них высоких результатов оказывает существенное влияние на содержание подготовки, что может влиять на ее качество как в отношении дальнейшего роста спортивного результата на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достигнутого уровня мастерства на последующих этапах, так и в отношении возможности формирования наивысшей готовности к выступлениям на главных соревнованиях года.

На этом этапе соревновательная практика должна способствовать:

- обеспечению успешной соревновательной деятельности на основе опыта, приобретенного на предыдущих этапах;
- уточнению оптимальных способов подготовки к соревнованиям за счет исключения наименее эффективных;
- совершенствованию наиболее эффективных средств осуществления соревновательной деятельности;
- достижению максимально возможных результатов в наиболее ответственных соревнованиях.

Реально это выражается в постепенном усложнении структуры соревновательной практики и все более строгом ее дифференцировании от этапа к этапу многолетней подготовки спортсменов.

Ключевые моменты

1. *Национальные чемпионаты среди команд 18-, 19-, 20- и 21-летних игроков, а также всеукраинские турниры молодежных сборных областей и региональных центров.*
2. *Обучение в спортивных школах и футбольных клубах до 19 лет включительно.*
3. *Строгая регламентация матчей за сезон и проведение одной игры в неделю.*

Режим соревновательной деятельности юношей 17 лет и старше

Участие в чемпионате. Количество матчей за сезон от 24 до 42, при одной игре в неделю (в отдельных случаях две).

«На тренировке и на соревновании не работать, а играть.

Рудольф Загайнов

6.1. Построение межигровых циклов

На **этапах начальной и первой половине предварительной базовой подготовки** соревнования имеют подготовительный и контрольный характер, не требуют специальной подготовки, а рассматриваются как одно из ее средств.

Естественно, что в этих условиях недельные микроциклы являются, в основном, элементами организации процесса подготовки юных футболистов.

В **второй половине второго этапа многолетней подготовки** юные футболисты начинают участвовать в регулярных соревнованиях. Доминирующей является установка не на результат, а на качество действий игроков в условиях соревновательной деятельности. Поэтому тренировочные циклы должны исключать узкую специализацию, быть разнообразными, строиться на материале различных двигательных заданий с акцентом на совершенствование координационных способностей и технико-тактического мастерства. Отсюда, тренировочные и межигровые циклы по-прежнему решают образовательные задачи, а не управления адаптационными реакциями, что имеет место на последующих этапах.

Начиная с **этапа специализированной базовой подготовки**, помимо того, что усложняются программы занятий, увеличивается объем работы, планируются занятия со значительными нагрузками, расширяется участие юных футболистов в соревнованиях.

Соревнования наряду с контрольно-подготовительными задачами связаны и со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед ни в коей мере не должно сопровождаться форсированием подготовки, нарушением процесса планомерного спортивного совершенствования.

В этих условиях, особенно к завершению **третьего этапа**, тренировочные микроциклы в соревновательном периоде приобретают определенные черты межигровых циклов, когда соревнование уже выступает преимущественно как цель тренировки. Возникает проблема управления реакциями, связанными с развитием утомления, восстановления, формированием отставленного тренировочного эффекта.

Существует определенный подход к рациональному построению межигровых циклов, основанный на варьировании количества тренировочных дней в неделю, с тем чтобы обеспечить оптимальный баланс нагрузок и отдыха, и что самое главное, подвести игрока в оптимальном состоянии к каждой конкретной игре (табл. 6.2).

Две тренировки в неделю:

- Двигательные задания должны быть столь же интенсивными, как календарная игра. Это относится ко всем элементам, используемым в тренировке.

Планирование тренировочных занятий в неделю

Таблица 6.2

Два занятия в неделю		Три занятия в неделю		Четыре занятия в неделю	
Пн.		Пн.		Пн.	Восстановительная тренировка (например, задания на технику)
Вт.	Задания с акцентом на развитие специальных двигательных способностей	Вт.	Тренировка на развитие специальной подготовленности	Вт.	Тренировка на развитие специальной подготовленности
Чт.	Задания с акцентом на совершенствование тактики	Чт.	Интенсивная техническая подготовка	Чт.	Тренировка групповой и командной тактики
Пт.		Пт.	Тренировка групповой и командной тактики	Пт.	Тренировка тактики на игру. Отработка стандартных положений
Основные принципы					
• Большинство двигательных заданий должны быть достаточно сложными и ориентированными на игру. • Вставьте задания на технику в период разогрева. • Основная цель: доставлять удовольствие и наслаждение		• Двигательные задания должны быть достаточно сложными и ориентированы на игру. • Заполните неделю ориентированными на игру двигательными заданиями, направленными на развитие двигательных способностей, совершенствование отдельных аспектов специальной подготовки		• Сочетайте двигательные действия с мячом с программой восстановления. • Не перегружайте игроков: найдите баланс между нагрузкой и отдыхом. • Найдите время для подготовки игроков к конкретному сопернику	

- Вторник должен быть посвящен выполнению двигательных заданий в малых группах для совершенствования специальной физической подготовленности, тогда как в четверг – преимущественно на обучение групповой и командной тактике.

Три тренировки в неделю:

- Занятие во вторник направлено на совершенствование специальной физической подготовленности.
- В четверг пристальное внимание интенсивной технической подготовке, а в пятницу – групповой и командной тактике.

Четыре тренировки в неделю:

- Последняя перед матчем тренировка должна включать некоторые элементы специальной скоростной подготовки, задания на отработку командной тактики и стандартных положений.

Приведенная вариация количества тренировок в неделю дает лишь общее представление относительно структурирования программ и направленности тренировочных воздействий. Конечно, особенности построения межигрового цикла должны определяться текущим состоянием футболистов.

На **этапе подготовки к высшим достижениям** реализуются все особенности, присущие межигровому циклу.

При определении величины нагрузок в межигровых циклах ориентиром служат собственно соревнования. Известно, что состязания отличаются от занятий по воздействию на организм футболиста. Занятия с большой нагрузкой не вызывают такой ярко выраженной реакции, какой сопровождается участие в состязании. Достаточно сказать, что потери в весе у футболистов составляют: после занятий со средней нагрузкой – 1 кг, после занятий с большой нагрузкой – около 2 кг, а после состязания – 3 кг. Примерно такую же картину физиологических сдвигов наблюдают и по данным изменения частоты пульса, кровяного давления, частоты дыхания, динамометрии, электрической чувствительности глаза и других показателей.

Обобщение передового опыта тренировки футболистов и данных о физиологических сдвигах, происходящих в организме футболистов под влиянием занятий и официальных игр, позволили все спортивные нагрузки условно разбить на пять категорий.

1. *Игра (матч)* – предельная нагрузка.
2. *Занятия с большой нагрузкой.* Обычно продолжаются 2–2,5 часа, имеют плотность 90–100 %. Пульсовые данные 120–220 уд·мин$^{-1}$.
3. *Занятия со значительной (околопредельной) нагрузкой.* Обычно продолжаются около двух часов, имеют плотность 90–95 %. В них входят двигательные задания, выполняемые в основном с высокой интенсивностью, в том числе игры и игровые задания, длящиеся от 30 мин до одного часа при пульсовых данных 120–190 уд·мин$^{-1}$.

4. *Занятия со средней нагрузкой.* Плотность невысокая, позволяющая следить за качеством выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические действия и вносить поправки в уже освоенные. Двигательные задания выполняются в основном со средней интенсивностью. Продолжительность занятия — 1,5–2 часа. Пульсовые данные 120–170 уд·мин$^{-1}$.
5. *Занятия с малой нагрузкой.* Обычно проводят накануне игры. Включают в себя двигательные задания, не требующие больших нервно-мышечных усилий, не связанные с риском получить какие-либо травматические повреждения. Двигательные задания выполняются с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий — 45–60 мин. Пульсовые данные 100–130 уд·мин$^{-1}$.

Закономерность такой оценки нагрузок подтверждается быстротой протекания процессов восстановления в организме футболистов после тренировочных и соревновательных воздействий.

Наиболее длительно протекает восстановление после двухсторонней и особенно календарной игры. После занятий с большой и значительной нагрузками восстановления к следующему дню в большинстве случаев также не происходит. После же занятия со средней нагрузкой к следующему утру восстановление наступает почти у всех футболистов.

Безусловно, необходимо иметь в виду относительность таких понятий, как стандартная, малая, средняя, значительная, большая и предельная нагрузка, так как под влиянием систематической тренировки и с ростом тренированности реакция организма футболиста на те или иные конкретные нагрузки изменяется, и поскольку под влиянием тренировки уровень функционального состояния будет неуклонно повышаться, постольку и сила раздражения (величина нагрузки) также должна увеличиваться.

Отсюда вытекает целесообразность применения «ударной» тренировки, когда в течение месяца один из четырех недельных циклов по объему и интенсивности тренировки выше остальных, а в занятиях используют неспецифические средства тренировки.

Внутри тренировочных циклов нагрузки (занятия) распределяют таким образом, чтобы обеспечить постепенность их повышения и снижения, а в межигровых циклах подвести футболиста к каждому очередному матчу в состоянии наивысшей для него спортивной работоспособности.

Решающее значение при этом имеет правильное чередование соревнований, занятий и отдыха, четкое и своевременное проведение восстановительных мероприятий.

Отдых — неотделимая часть тренировки. Соблюдение интервалов отдыха оптимальной длительности между двигательными заданиями, занятиями и матчами, не говоря уже о его содержании, — первейшее условие рационально построенной тренировки.

Интервалы отдыха не должны быть слишком длинными (как, впрочем, и слишком короткими). Отдых, способствуя успешному протеканию в организме процессов восстановления, в то же время не должен нивелировать следы предшествующей работы, т. е. результаты тренировки.

В футболе наиболее эффективным является недельный межигровой цикл. В нем можно оптимально планировать нагрузки, готовиться к очередной игре и решать стратегические задачи тренировки. Поэтому не случайно в подавляющем большинстве чемпионатов «футбольных стран» (Германия, Италия, Англия, Бельгия и др.) 80–100 % межигровых циклов — недельные.

Действительно оптимальными тренировочными циклами можно считать **недельные циклы**. Нагрузки в тренировочных циклах распределяют следующим образом:

- *первый вариант* — первый и второй дни (после отдыха) — средняя нагрузка; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — большая нагрузка; пятый день — средняя нагрузка и шестой день — малая нагрузка;
- *второй вариант* — первый и второй дни — средняя нагрузка; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — большая нагрузка; шестой день — средняя нагрузка;
- *третий вариант* — первый день — малая нагрузка неспецифического характера аэробной направленности; второй день — отдых; третий день — большая нагрузка в рамках двухразовых занятий; четвертый и пятый день — средняя нагрузка; шестой день — малая нагрузка восстановительного характера с наигрыванием тактических комбинаций.

Оптимальными межигровыми циклами являются циклы с шестидневными и пятидневными интервалами между ними. Интервалы такой длительности позволяют:

а) применять в тренировке большие и значительные нагрузки;

б) в полном объеме совершенствовать спортивное мастерство;

в) к каждому очередному матчу подходить в состоянии наивысшей тренированности и спортивной работоспособности;

г) обеспечивать спортивное долголетие.

В **межигровом цикле с шестидневным интервалом** нагрузки распределяются так:

- *первый вариант:* первый день (после матча) — малая нагрузка или активный отдых; второй день — средняя нагрузка; третий день — большая нагрузка или игра; четвертый день — значительная нагрузка или двухсторонняя игра; пятый день — малая нагрузка;
- *второй вариант:* первый день — малая нагрузка или активный отдых; второй день — большая нагрузка; третий день — средняя нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — малая нагрузка;
- *третий вариант* — первый день — малая нагрузка; второй день — отдых; третий день — большая нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — малая нагрузка.

Таким образом в межигровых циклах с шестидневными интервалами применяются два варианта распределения нагрузок:

- *первый вариант:* проведение занятий на фоне относительного недовосстановления;
- *второй вариант:* проведение занятий на фоне относительного восстановления.

В первом случае — адаптация организма к спортивной деятельности происходит в экстремальных условиях с реализацией принципов ударной тренировки.

Во втором случае — создаются предпосылки для более равномерного распределения объема и интенсивности двигательных заданий в занятиях с большими и значительными нагрузками.

В **межигровом цикле с пятидневным интервалом** нагрузки распределяются следующим образом:

- *первый вариант:* первый день — активный отдых или малая нагрузка; второй день — значительная нагрузка; третий день — средняя нагрузка; четвертый день — малая нагрузка.
- *второй вариант:* первый день — малая нагрузка; второй день — отдых; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — малая нагрузка.

Педагогические и врачебные исследования свидетельствуют, что к следующему дню после тренировки со средней нагрузкой наступает восстановление исходного функционального состояния. После большой или значительной нагрузки по ряду признаков обнаруживают существенное недовосстановление. Однако ко дню игры исходный уровень функционального состояния восстанавливается. Следовательно, для восстановления достаточно следующих за большой или значительной нагрузкой двух дней, во время которых нагрузку постепенно снижают.

В **межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами** занятия с большой и значительной нагрузкой, а также двухсторонние игры не проводят, а возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой, так как остающихся до игры дней недостаточно для восстановления. Тренировочный эффект таких циклов не велик, и поэтому их не рекомендуется применять.

В тех же случаях, когда в практике они встречаются, достаточно помнить, что для ускорения процессов восстановления целесообразно на другой день после матча проводить рекреационные мероприятия (пробежка, плавание) в качестве активного отдыха, а накануне состязания можно лишь использовать малую нагрузку или отдых. Частые игры с короткими интервалами между ними (4–1 день) вызывают утомление, снижение спортивной работоспособности, тормозят рост спортивного мастерства и не способствуют спортивному долголетию.

Таким образом, систематическое использование укороченных интервалов в межигровых циклах, особенно при планировании соревнований, не может быть рекомендовано.

Глава 7

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

«Педагогический процесс только тогда хорош, когда в нем воспитание идет впереди обучения, ибо вызванные им к действию духовные силы будут впитывать знания, как пищу, необходимую для дальнейшего роста и становления личности.

Шалва Амонашвили

Учить — это не только объяснять и показывать, исправлять ошибки и давать советы. Это прежде всего — умение создавать такие обстоятельства в тренировочном процессе, которые без слов и принуждения способствуют воспитанию навыка.

Петр Пономаренко

7.1. Основные положения обучения и тренировки футболистов

Обучение юного футболиста предполагает: приобретение знаний спортсменом (накопление информации) под руководством тренера и самостоятельное их использование (владение способами реализации информации и знаний); выработку способов самостоятельного поиска знаний; открытия нового знания на основе имеющегося; анализ и сопоставление знаний, реализуемых в деятельности; становление техники (комбинации, техника двигательных действий в целом); применение техники в вариативных ситуациях; проигрывание вариантов предвосхищаемого развития ситуации; адекватное восприятие стрессовых ситуаций и формирование рационального поведения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Содержание процесса обучения в детском футболе:

- обучение способам коллективных действий детей на занятиях (поведение, дисциплина, формы и способы самостоятельной деятельности и взаимодействия с партнерами по команде);
- обучение способам приобретения знаний (осмысление, запоминание, создание образа информации и движения, уточнение, закрепление, воспроизведение, дополнение);

- обучение технике двигательного действия (становление двигательного навыка);
- обучение тактике применения двигательных действий и полученных знаний (выбор целесообразных двигательных умений или навыков с рациональными способами их взаимосвязи в ходе индивидуальной, групповой и командной деятельности);
- обучение самоконтролю собственной деятельности (способность удерживать внимание на ощущениях, возникающих в звеньях тела и при согласовании движений звеньев тела, добиваться осмысления и воспроизведения необходимых ощущений, параметров движения; подчинять собственную деятельность требованиям и установкам тренера с целью постепенного перехода контроля из внешней функции (тренера) во внутреннюю функцию – самоконтроль);
- обучение способам оптимизации психологического состояния (обучение способности участвовать в совместной деятельности, способам позитивного мышления, психологического настроя на деятельность, адекватному восприятию негативных психологических влияний окружающих, развитие способности выборочно принимать во внимание информацию, состояние и поведение окружающих людей);
- обучение самостоятельной деятельности: мыслительной, аналитической, преобразовывающей (на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в рамках самостоятельной работы).

Для правильной организации процесса обучения и тренировки большое значение имеет усвоение тренером основных положений дидактики, теории спортивной тренировки.

Дидактика – относительно самостоятельная в педагогике научная дисциплина, разрабатывающая теорию образования и обучения, цель которой – раскрытие общих закономерностей обучения.

Принципы обучения являются закономерностями, т.е. действуют вне зависимости от нашего согласия / несогласия с ними. Эти закономерности надо поставить на службу для повышения эффективности тренировочного процесса.

Принципы обучения:

1. Принцип мотивации основан на понимании того простого факта, что если у человека отсутствует мотивация (потребность) к данной деятельности, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи.

На первый взгляд с этим принципом в детском футболе все в порядке. Дети приходят в футбольные школы уже мотивированные своей любовью к футболу, стремлением побеждать в соревнованиях, желанием стать звездой (профессиональным футболистом) и так далее. Но с точки зрения качественного обучения игре в футбол некоторые тренеры (если не многие) недооценивают этот принцип. Умение детского тренера использовать мотивацию для улучшения процесса обучения юных футболистов является показателем его квалификации.

Сильным мотивационным раздражителем является рост результатов. Если игрок видит, что дополнительные индивидуальные занятия реально улучшают, например, результативность удара, если он ощущает рост качества удара, выраженный в повышении процента результативных действий, то это сильно мотивирует к продолжению упорных тренировок. Для того чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и прослеживать динамику роста результатов через различные тесты и соревнования. Правильно спланированный цикл занятий неизбежно приведет к росту результатов тестирования. Это послужит сильной мотивацией для продолжения упорных тренировок.

2. Принцип наглядности. Процесс познания и обучения основывается на ощущениях, которые являются первоисточником получения знаний. Этот принцип относится ко всему обучению и воспитанию.

Раньше существовало мнение, да и сейчас еще сохранилось, чтобы стать хорошим тренером необходимо обязательно обладать практическим опытом игры в футбол. Но современный футбол развивается такими темпами, что успешный в прошлом футболист, становясь тренером, порой не осознает, что футбол, в который он совсем недавно играл, уже немного не тот. Необходимо в тренировочный процесс внедрять уже новые технологии.

Еще один момент. В период активной профессиональной деятельности, футболист добивается определенных спортивных результатов, формирует свои знания и обогащается практическим опытом. Затем, когда он приходит к своим подопечным уже в качестве тренера, он использует на практике те подходы, которые запомнились больше всего. Применительно к юным футболистам, такой опыт имеет косвенное отношение.

Поэтому необходимо уже на начальном этапе тренерской деятельности пересмотреть свое отношение к детско-юношескому футболу и постараться, если перефразировать высказывание известного театрального деятеля и педагога В. И. Немировича-Данченко:

> *“Убить” в себе игрока и создать в себе тренера.*

Как отмечал украинский футболист и тренер Валерий Лобановский:

> *В тренерском деле прошлые заслуги не в счет. Начало — с нуля. Опыт игрока полезен, но в минимальной дозе.*

Тренер, основываясь на глубоких знаниях о возрастных особенностях развития детей, должен быть немного актером и во время показа кроме эмоционального подтекста, сопровождающимся объяснением (метод слова), приемлемо использовать технику мимики и жестов.

Способов сочетания наглядности со словом много, назовем некоторые из них:

- просмотр видеозаписи игры с пояснением тренера;
- наводящие вопросы тренера для помощи футболисту в обосновании рационального выполнения технического приема;
- объяснение упражнения, сопровождаемое показом.

Для наглядного обучения и тренировки тренер может использовать различные способы: показать прием сам или поручить это опытному футболисту, посмотреть с футболистами игру команд более высокого класса, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, киноограммы, кинофильмы, видеозаписи. При этом руководствоваться подходами от единичного к общему, от конкретного к абстрактному, а не наоборот. Это будет способствовать качественному руководству двигательными действиями ребят, стимулировать их к размышлению и повышенному вниманию к педагогу.

Принцип наглядности реализуют на всех этапах обучения и тренировки, при разучивании и объяснении новых приемов и при их закреплении и совершенствовании, независимо от уровня мастерства футболистов.

3. Принцип сознательности и активности. Чешский мыслитель-гуманист, основоположник дидактики Ян Амос Коменский говорил, что:

> *Школа не должна учить ребенка думать чужим умом.*

Только чувственное познание и самостоятельное обдумывание, дают положительный результат на практике, самостоятельность же развивается только тогда, когда у детей возникает интерес к предмету, и одна из главных задач тренера, пробудить этот интерес у подопечных. Тренер, помимо того что сам должен понимать их важность, находиться в постоянном творческом поиске, для облегчения процесса освоения учебного материала, должен разъяснять ребятам их смысл, назначение и показывать, какую пользу они приносят. Важным средством повышения сознательности является самостоятельное выполнение и разучивание технических и тактических действий, самостоятельные занятия под контролем тренера. К ним следует отнести и анализ футболистом своих ошибок, недостатков.

Во многих командах футболистам поручают просмотры игр и их разбор, практикуется привлечение действующих футболистов к активной общественной тренерской и судейской деятельности.

Активность особенно важна в соревнованиях. В игре футболист должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в меняющихся условиях игры, полностью отвечать за свои действия и поступки. Здесь нужен творческий подход к решению самых разнообразных тактических задач.

Практика показывает, насколько вредно поверхностное «натаскивание» футболистов, которые механически применяют различные приемы игры. Если футболист не обладает гибким мышлением, способностью самостоятельно принимать решения в конкретных условиях, не нарушая при этом правил соревнований, общего тактического плана, он не сможет играть хорошо. Целенаправленные действия футболиста в состязаниях немыслимы без глубокого, сознательного, вдумчивого подхода, творческого приложения сил.

Футболист обязан знать результат своей деятельности, без чего невозможно обнаружить причины отставания, раскрыть свои возможности, улучшить результаты.

Понимать происходящие в организме психические и физиологические процессы, уметь оценивать и контролировать свое состояние — обязанность футболиста.

4. Принцип систематичности и последовательности. Ян Коменский считает:

> *Ум в познании вещей идет постепенно, поэтому обучение должно вестись последовательно.*

Начинать обучение следует, исходя из уровня развития ребенка, и продолжать его последовательно, непрерывно, без пропусков и основательно.

Уровень развития ребенка — исходный пункт. Следовательно, его надо определить до начала систематических занятий футболом. Так как умственное развитие связано с законом постепенности, то обучение должно следовать этому закону. Этого требует принцип систематичности. Последний часто понимается неправильно. Принцип систематичности должен относиться к обучаемому индивидууму. Что для одного футболиста является систематичным, для другого — полно пропусков. Например, один продвигается медленно, а другой — быстро. Отсюда, необходимо понимать, что то обучение систематично, которое делает подопечного способным преодолевать каждую ступень с той степенью самостоятельности, какую допускает его возраст и природа развития.

Правила соблюдения последовательности в образовательном процессе — от близкого к далекому, от простого к сложному, от более легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Все четыре правила основываются на принципе наглядности и исходят из природосообразности. Под природосообразностью понимается раскрытие врожденных задатков ребенка в соответствии с заложенным в нем стремлением к развитию. Обучение должно быть согласовано с человеческой природой и законами ее развития. Это главный, высший закон всякого обучения. Кто хочет обучать наглядно и природосообразно, должен точно следовать этим четырем правилам:

❖ ***От близкого к далекому.*** Конкретное, наглядное всегда близко, абстрактное далеко, следовательно, раз мы идем наглядным путем, то всегда переходим от близкого к далекому. Известно, что основными навыками в футболе являются: сильный и точный удар, непринужденный прием мяча, быстрое ведение, надежный отбор и контроль мяча. Поэтому они изучаются прежде всего. Увеличение надежности и вариативности основных навыков, расширение их круга позволят приблизиться и овладеть вершинами технического мастерства.

❖ ***От простого к сложному.*** Его применяют вместе с правилом: от более легкого к более трудному. На этом правиле необходимо остановиться более подробно. Практика свидетельствует, что у занимающихся футболом, после нескольких лет обучения, в техническом совершенствовании наступает застой. В спорте такой застой называется «плато», и проявляется он в том, что у активно тренирующегося спортсмена спортивный результат не растет, сколько бы он не тренировался. Следуя классическому обучению по правилу «от простого к сложному», сначала технический прием разбивают на части и изучают в отдельности, а только потом формируют из них цельный высокодинамичный технический навык, что и является причиной формирования спортивного «плато».

Исходя из того, что тело человека рассматривается как цельное тело, осуществляющее свои движения непосредственно «всем телом», без субъективного разделения его на движения отдельными частями, становится очевидным, что спортивная трени-

ровка в ее классическом виде не направлена на обучение сразу всего тела. Главным заблуждением является разделение тела на какие-то отдельные части, которые якобы при выполнении какого-то определенного упражнения в большей степени, чем другие части тела выполняют ту или иную работу. На самом же деле, тело человека хоть и имеет различные части, но они совершенно не отдельные, они, если можно так выразиться, продолжение туловища. Нас с детства учили, что рука это рука, что нога это нога и никакого отношения к туловищу не имеет. Но если проследить, как сформировано наше тело внутри, то выявится тот факт, что соединительная ткань, которая является основой всего тела, нигде не прерывается, даже каждая отдельная клетка и та окружена непрерывающейся соединительной тканью. Поэтому говорить о каких-то отдельных движениях отдельными частями тела неверно в принципе.

Так, наблюдая за действиями человека со стороны, видим, как отдельно двигаются руки, ноги, голова и туловище, в то же время даже при небольшом движении всего лишь одной рукой изменяется, в большей или меньшей степени, натяжение соединительной ткани всего тела. Так как во всех участках соединительной ткани находится масса самых различных рецепторов, несущих информацию о пространственном положении частей тела в управляющий центр. Именно эта информация от рецепторов запоминается подсознанием для автоматического проявления двигательных навыков, т.е. во внутренней информационной структуре человека формируются строго определенные программы управления всем телом для осуществления данных автоматических навыков. При фиксировании же внимания на работе отдельных частей тела, формируются довольно стойкие, но не полные программы, так как пространственное расположение всего остального тела запоминается нечетко, что и приводит к ошибкам. В итоге, эти короткие программы, даже одинаковые по структуре, но отличные по динамике выполнения (скорости, силе) движений, разные.

Отсюда, становится понятным, как это работает, например при обучении такому сложнейшему техническому приему, как удар по мячу ногой. Разучивая отдельно разбег, замах, ударное движение и проводку всего двигательного действия, да и еще с разной динамикой, формируем у подопечных множество стойких, но совершенно разных коротких программ управления телом. Затем пытаемся сформировать из этих программ единое цельное движение.

На начальных этапах обучения, когда этих коротких программ не так много усвоено, идет заметный прирост. Особенно это заметно на самых юных футболистах. Но со временем тело растет, изменяется динамика движений (растет сила и скорость, меняются антропометрические показатели), и снова приходится изучать, вернее, переучивать технику удара. Но старые программы никуда не делись. В глубинах психики человека они сохраняются очень долго и, что самое важное, не заменяются новыми, а становятся менее проявляемыми. И когда количество коротких программ увеличивается, тогда и прекращается интенсивный прирост техники. Стоит отметить, что для каждого занимающегося сроки наступления технического «плато» строго индивидуальные.

Почему же такое важнейшее правило обучения «от простого к сложному» не работает при обучении многим, особенно высокодинамичным сложнокоординационным движениям? Причина в высокой скорости выполнения технических приемов. Так,

в современном футболе время выполнения многих высокодинамичных технических действий стремится к возможному минимуму. Отсюда, может ли психика человека из множества внутренних коротких программ мгновенно выбрать и совместить строго определенным образом многие параметры движения (сила удара, скорость движения тела, направление движения, направление удара, множество положений мяча и др.). Задача сложная, так как при переходе с одной короткой программы управления на следующую, подсознание должно мгновенно определить точку перехода (там, где должно закончиться управляющее действие одной программы и начаться действие следующей), которая должна быть там же, где и точка соответствия (наиболее похожие участки программ). Если эти точки не совмещены, то это приводит к погрешностям в движениях, и следовательно, удар не будет точным.

Не стоит забывать, что программы хоть и короткие, но довольно сложные, потому как управляют не частями тела, а всем телом сразу. Как следствие, сложным для управления становится удар по мячу ногой, если его разучивать, разделив на части.

Все меняется, если обучение проводить цельному техническому приему, тогда формируется такая же цельная, но уже программа управления телом. Поэтому, при осуществлении, например, удара по мячу ногой, мгновенно происходит выбор уже цельной программы удара, наиболее подходящей для определенного игрового момента. А в связи с тем, что эта программа цельная и не требует внутреннего совмещения, то задача для психики юного футболиста намного упрощается. Важно и то, что сознание успевает, пусть и не полностью, а лишь частично, все же контролировать некоторые параметры удара, особенно завершающую фазу.

Как показывает практика, обучение цельному техническому приему требует гораздо меньше времени на его освоение.

Если идти от простого к сложному, то при изучении тактических действий следует сначала обучить занимающихся передачам мяча, т. е. постепенно подготавливать занимающихся к усвоению более сложных тактико-технических действий. Этим принципом руководствуются и при объяснении.

Следовать от главного к второстепенному — уметь из всего многообразия направлений, средств, форм и методов тренировки выбрать для применения ведущие, определяющие в данной конкретной ситуации, на данном этапе или периоде подготовки, имеющие решающее значение.

Рассматривая периодизацию тренировки, на первом ее этапе ведущее положение занимают средства общей физической, функциональной подготовки, на втором — специальной подготовки. Это не значит, что средства технической и тактической подготовки для этих этапов исключают. Нет, им лишь отводят меньше места по сравнению с последующими этапами. Как известно, в тактической подготовке футболистов ведущим является интегральный метод. Но и другие методы (повторный, игровой) находят свое применение.

В футболе применяют и такой прием обучения, как от общего к частному. Прежде чем изучить технический прием, целесообразно показать его и объяснить, потом дать попробовать выполнить прием в целом. До того как футболист приступит к тренировке различных тактических приемов, он должен получить общее представление о тактической системе, которую будет применять команда.

Совсем не обязательно при обучении приемам идти только таким путем (от общего к частному). Можно и нужно также использовать прием обучения от частного к общему. Так, для того чтобы провести с футболистами двухстороннюю игру по определенной тактической системе, нужно предварительно ознакомить их с обязанностями на определенных местах в команде. Общее и частное неразрывно связаны между собой и дополняют друг друга.

❖ ***От известного к неизвестному.*** Это правило является самым важным из четырех, потому что оно превалирует над всеми, т. е. в случае столкновения или конфликта между ними оно берет верх, а остальные должны ему подчиниться. В особенности это относится к первому и второму правилам, с третьим оно по большей части совпадает, потому что известное обычно — легко, неизвестное — трудно. Следовательно, если более далекое и сложное оказывается более известным, чем более близкое и простое, то начинать надо с далекого, а не с близкого, потому что развитию человеческого ума свойственно всегда и везде присоединять неизвестное к известному, с ним сравнивать и сопоставлять, чтобы овладеть неизвестным и сделать его известным. Например, обучение сложным передачам базируется на умении хорошо выполнять удары.

Прежде чем обучать новому техническому или тактическому действию, нужно восстановить связанные с этим новым старые представления, органически связать новое с предыдущим, известное с неизвестным. Так, прежде чем обучать нападающих тактической комбинации с перемещением, необходимо дать несколько упражнений на правильное открывание.

Правило от известного к неизвестному относится без исключения ко всякому развивающему обучению юношества, поэтому оно может служить мерилом для оценки природосообразности обучения. Речь идет о строго сбалансированном процессе, когда те или иные стороны подготовки, в зависимости от ее этапа, развития и состояния спортивной формы футболиста, выступают и как ведущие и как сопутствующие.

В основу управления процессом обучения и тренировки футболистов должен быть положен комплексный подход. Футболист не сможет овладеть в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол, если не подготовит себя хорошо физически. И наоборот, слабая технико-тактическая подготовка не позволит эффективно реализовать в игре физические способности. Высокий уровень технической подготовленности будет сведен на нет слабостью тактического мышления. Самые совершенные тактические умения окажутся бесполезными при низком уровне техники владения мячом.

Односторонний подход, однообразие и ограниченный выбор средств и методов тренировки будет тормозить развитие и темп роста мастерства футболистов. Этим самым в подготовке футболистов как бы будет исключаться системный подход.

К тому же принцип систематичности и последовательности обучения и тренировки футболистов требует, чтобы физическая, техническая, тактическая подготовка осуществлялась систематически, а материал обучения и тренировки распределялся в строгой последовательности. Всякие беспричинные перерывы в занятиях, нарушение последовательности изучения упражнений, слишком частые состязания, отступления от оптимальных параметров состязаний, занятий и отдыха будут затруднять обучение и тренировку и замедлять спортивный рост футболистов.

Немцы говорят *«Man muss systematisch arbeiten»* (я должен работать систематически). В этой фразе, вроде бы, нет ничего особенного, и вместе с тем в ней заложена основная мудрость и главный ключ к успеху. Может быть, именно этот принцип обучения в Германии и привел немецкую молодежь к успехам в освоении техники футбола.

Умение составить оперативный и стратегический план подготовки и работать по нему систематично и последовательно — признак профессионализма детского тренера.

В росте спортивных достижений большую роль играет систематическое проведение контрольных испытаний, позволяющих получить необходимую информацию о динамике подготовленности футболистов.

Содержание и объем материала занятий, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития, условиям внешней среды. Только в этом случае преподносимый материал и нагрузки окажутся посильными. Опираясь на предшествующий опыт, можно постепенно увеличивать нагрузки.

Непосильные нагрузки снижают интерес к занятиям и вредно отражаются на состоянии здоровья, тренированности футболистов и, в конечном счете, на спортивных результатах. В то же время нельзя допускать чрезмерного облегчения процесса обучения и тренировки.

5. Принцип доступности в обучении вытекает из требований учета возрастных особенностей развития детей. Он лежит в основе составления учебных планов и программ.

Принцип доступности требует, чтобы объем и содержание тренировочных программ были по силам обучающимся, соответствовали уровню их физического и умственного развития, а также имеющемуся запасу знаний, умений и навыков. Здесь должна быть так называемая «золотая середина». Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями, а только предполагает установление строго оптимальных границ степени их трудности в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Суть вопроса заключается не в том, чтобы обходить трудности, а в том, чтобы эти трудности не подрывали, а развивали силы детей и способствовали повышению спортивного мастерства.

Принцип доступности в обучении привлекает к себе особое внимание также в связи с проблемой индивидуального подхода к юным футболистам. С его помощью регулируется уровень сложности учебного материала, определяется выбор методических подходов изложения его на занятии, правильная дозировка тренировочных заданий. Слишком упрощенное содержание обучения снижает его развивающие и воспитательные возможности. Поэтому рекомендуется, чтобы содержание тренировочных заданий для подопечных находилось в «зоне их ближайшего развития».

Существуют следующие правила соблюдения принципа доступности:

Не учи тому, что для ученика, пока он это учит, еще не нужно, и не учи тому, что для ученика впоследствии не будет более нужно

Первое правило вытекает из положения: обучение должно сообразовываться с уровнем развития обучаемого, именно с настоящим уровнем, а не с возможным будущим. Поэтому можно выразить его так: ничему не учи преждевременно. Материал, который может быть воспринят и усвоен только взрослым человеком, недоступен для юношества.

Второе правило: не давай ничего преждевременно — не давай ничего слишком поздно (первое относится к уровню развития отдельного ученика, последнее — к уровню всего человечества).

6. Принцип прочности означает необходимость такой постановки обучения, при которой футболист проходит основательную школу физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, а полученные знания, навыки и умения способен воспроизвести в соревновательной деятельности.

Например, принцип прочности в процессе технической подготовки юных футболистов предполагает устойчивое выполнение освоенного технического приема во все более усложняющейся обстановке. Поэтому после начального обучения техническому приему следует этап совершенствования, т. е. над техникой надо работать всю спортивную карьеру. Только по-разному.

Техника футбола очень многообразна. И тренеру надо успеть обучить игрока большому количеству технических приемов. Такая ситуация часто заставляет детского тренера переходить к обучению другого технического приема, не достигнув нужного автоматизма движения предыдущего. Это большая ошибка. В результате мы получим игрока, который умеет много, да все знает посредственно, делает технические приемы с большим количеством брака.

Прочное усвоение достигается в ходе учебно-тренировочного процесса и зависит от реализации тех принципов, о которых уже говорилось.

Как известно, дидактические принципы распространяются на спортивную тренировку. Но они получают в спортивной тренировке особую, своеобразную форму проявления с присущими ей специфическими закономерностями, такими, как повторность, всесторонность, специализация, постепенность, индивидуализация.

7. В основу **принципа повторности** положено важное физиологическое требование о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для изменения, перестройки и усовершенствования органов и систем, а также их функций.

Для роста спортивных достижений юных футболистов важно закрепить полученные ими знания, навыки и умения. Этого можно добиться, многократно повторяя усвоенные приемы. Повторность должна быть оптимальной и достигается правильным чередованием работы и отдыха.

Повторение тех или иных технических приемов, тактических действий нужно также для полного восстановления того, что было усвоено ранее и несколько забылось. При многократном повторении на занятиях дети глубже осмысливают то или иное движение, прием, комбинацию, находят новые варианты более удачного и надежного их выполнения в условиях игры.

При определении количества повторений заданий, тренировочных воздействий и т.д. исходят из подготовленности ребенка, его возраста, характера, направленности, координационной сложности упражнений, внутренних и внешних условий среды. При этом используют имеющийся практический опыт, данные срочной информации, педагогический и врачебный контроль и самоконтроль.

Регулярное, систематическое проведение занятий и состязаний обеспечивает успешную реализацию принципа повторности.

8. Основу **ПРИНЦИПА ВСЕСТОРОННОСТИ** составляет известная физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем человеческого организма, их органической связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга.

Следует напомнить, что во время тренировки организм ребенка работает как единое целое. Лишь в дидактических целях тренировку рассматривают с трех сторон: как тренировку психики, вегетативных и двигательных функций. При этом развитие тех или иных сторон подготовки юных футболистов (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) протекает параллельно.

9. Всесторонняя подготовка юных футболистов — основа их спортивной специализации. В тренировке детей реализация этого основополагающего принципа выражается в разносторонней физической, тактической, технической, психологической и теоретической подготовке и отражает требования комплексного подхода в системе многолетней подготовки футболистов при строгом сбалансировании всех ее сторон.

Содержание тренировки юных футболистов составляют задания на развитие кондиционных двигательных качеств и координационных способностей, совершенствование в технике владения мячом и тактике. При выполнении тренировочной и соревновательной деятельности у детей укрепляется воля, развиваются смелость, решительность, находчивость. Теоретические занятия расширяют специальные знания ребят, их кругозор, а широкая сеть мероприятий по повышению их общеобразовательных знаний через всестороннюю подготовку к футбольной специализации — наиболее рациональный способ достижения высоких спортивных результатов в футболе.

Тесная взаимосвязь всесторонней подготовки со специализацией выражается в подборе тренировочных заданий, соответствующих специфике игры в футбол.

Специализированная тренировка в футболе предусматривает наибольший процент действий с мячом. Когда используют общеразвивающие упражнения, необходимо их положительное взаимодействие с основными двигательными навыками, чтобы получить необходимые изменения в органах и системах организма ребенка применительно к требованиям игры в футбол.

Таков в общих чертах путь реализации **ПРИНЦИПА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ** в обучении и тренировке юных футболистов.

Специализированную тренировку юных футболистов строят таким образом, чтоб она способствовала их всестороннему развитию. Это достигается через соответствующую направленность специальной подготовки и соответствующий подбор специальных двигательных заданий, а также путем оптимизации соотношения общей и специальной подготовки.

10. Принцип постепенности в работе с юными футболистами реализуют в виде постепенного повышения и снижения тренировочных и соревновательных нагрузок в различных структурах тренировочного процесса: занятие, тренировочный и межигровой цикл, годовой и многолетний цикл.

Свое выражение этот принцип также получает в последовательном переключении в занятиях на различные по характеру задания, после пауз отдыха между ними, выполняемыми с предельной и околопредельной мощностью.

Особенного внимания требует реализация принципа постепенности в регуляции тренировочных и соревновательных нагрузок. Постепенное повышение тренировочных воздействий не следует рассматривать как равномерный процесс. В подготовке перспективной молодежи повышение нагрузок чаще всего имеет волнообразный, ступенчатый характер, так как нередко приходится периодически снижать нагрузки для полного восстановления сил, чтобы в последующем поднять нагрузки на прогрессивно повышающийся уровень.

Принцип постепенности положен в основу становления и развития спортивной формы.

Несоответствие спортивных нагрузок с функциональными возможностями юных футболистов не только отрицательно сказывается на их спортивной форме, но и может повредить здоровью спортсмена.

Чтобы достичь надлежащей эффективности тренировки, необходима ее строгая индивидуализация. Индивидуализация тренировки является необходимостью, которая позволит интенсифицировать тренировочный процесс и повысить качество и эффективность обучения. Необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково». Такое отношение к процессу подготовки приводит к массовому выпуску футболистов, которые уступают своим зарубежным оппонентам, прежде всего в тактико-техническом мастерстве, а главное, не обладающие креативностью. Отдельные «звездочки» появляются не благодаря, а вопреки системе подготовки резервов в детском футболе, за счет сильной природной одаренности и таланта, который «не смогли усреднить».

Следует предостеречь тренеров от недооценки теоретических знаний, от позиции «теория — теорией, а практика живет по своим законам». Это глубокое заблуждение, которое вызвано нежеланием учить теорию, осмысливать полученные знания и думать, как применять их на практике.

Уместно привести слова В. В. Лобановского:

> *Тренер должен учиться всю жизнь. Если зачерствел, перестал учиться — значит, перестал быть тренером. Время не обмануть. Акценты расставляет оно. И учит тоже.*

Изложенные педагогические принципы обучения являются фундаментом для практических занятий. Отвергнуть или «забыть» какой-либо принцип — стало быть, значительно снизить эффективность использования тренировочного времени, а значит, подопечные безнадежно отстанут от более способных игроков или от игроков одинакового потенциала, но тренировавшихся более эффективно и правильно.

Задача школьного (читай — спортивного) образования — дать учащимся не столько системные знания, сколько научить их думать.

Василий Ключевский

7.2. Методика обучения и тренировки футболистов

Термины «методика тренировки» и «методика обучения» не являются синонимами. Практическое наполнение их имеет существенные отличия. К сожалению, в настоящее время в детском футболе преобладает тренировка (подготовка игрока через командные занятия к соревнованиям) в ущерб обучению технико-тактическим действиям и развитию кондиционных двигательных качеств и координационных способностей с учетом индивидуальных способностей.

Обучение – это процесс взаимодействия учения как деятельности обучающегося и преподающего, так и деятельности обучающего, это целенаправленный процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями.

Отсюда, тренироваться означает упражняться систематическим образом с целью повысить уровень мастерства на долгосрочной основе. Конечная цель – обучение игроков принципам и задачам игры в той или иной возрастной категории. Это и есть мастерство; мастерство, уровень которого подлежит повышению на долгосрочной основе. Для этого должно присутствовать понимание определенной исходной ситуации (чему игроки уже научились?), а также понимание того, чего необходимо добиться (чему игроки должны научиться, что они должны уметь?). Этот процесс осуществляется за счет тренировок /

двигательных заданий. Не просто так, лишь бы чем-то занять детей, а строго по плану, систематически, в соответствии с определенными принципами постепенно идти к цели. Тренировочный процесс это не снова и снова предлагаемые новые формы двигательных заданий; это процесс, предназначенный для достижения долгосрочного эффекта.

Иными словами, тренировочный процесс должен постоянно закладывать базу для осуществления последующих шагов. Следовательно, не надо предлагать игрокам 50 различных новых финтов; гораздо лучше обучить игрока нескольким, подходящим ему (возможно, им самим придуманным) движениям, которые, на основе постоянной отработки правильного выбора позиции и момента, правильного направления и скорости, позволят добиться максимального эффекта.

Для достижения наилучшего эффекта в процессе многолетней подготовки юных футболистов тренер должен придерживаться определенной методики обучения:

- начинать обучение последовательно (аналитический метод), постоянно проверяя как детали, так и взаимосвязи с другими действиями, не теряя, однако, из виду целостности выполнения основного двигательного действия;
- поощрять детей к частичному и полному решению двигательной задачи (дедуктивный метод). Создает условия для правильной и быстрой выработки двигательного навыка;
- разрешать детям составить свой план действий, методом проб и ошибок (индуктивный метод). Развитие творческих способностей детей можно считать своего рода инвестированием в их будущее, в виду того, что сначала автоматизируются двигательные навыки, затем, почти одновременно, улучшается вариативность их использования при последующем обучении. Данный метод должен составлять основу футбольной практики.

Помимо методических аспектов, эффективность процесса обучения юных футболистов определяют следующие правила.

Правило 1: Индивидуальное обучение.

- Основная задача детско-юношеского футбола – максимальная, насколько это возможно, поддержка каждого в отдельности игрока.
- Только на основе регулярного и дифференцированного анализа сильных / слабых сторон игрока определяется содержание процесса обучения.
- Высокая мотивированность всей команды и каждого игрока в отдельности. Обучение – шоу-программа.
- Постоянно подчеркивайте индивидуальный прогресс.

Правило 2: Игровой характер тренировки.

- Обучение на основе использования игрового и соревновательного методов. Много игровой практики.
- Тактическая подготовка основана на имитации реальной игры. Обучение отдельным аспектам тактики посредством различных вариаций мини-игры.

- Постепенное увеличение продолжительности и уровня прессинга на игрока в процессе обучения.
- Комплексный подход – насколько это сложно и одновременно просто для обучения.

Правило 3: Основные акценты в тренировке.

- На выполнение программы определенной направленности отводится от двух до четырех недель.
- В этот период основное внимание – систематической и целенаправленной работе в данном направлении.
- Постепенный переход от одной задачи к следующей. Игроку предоставляется достаточно времени для отработки двигательных навыков.

Правило 4: Развитие скоростных способностей.

- Кроме развития скоростных способностей основное внимание скоростной технике работы с мячом.
- Сложность выполнения скоростной техники обусловлена комплексным совершенствованием технических навыков, тактических умений, кондиционных двигательных качеств и координационных способностей.
- Обучение соответствует требованиям игры: скорость, динамичность.

Правило 5: Детали обучения.

- Независимо от того, на каком приеме сфокусировано внимание: главное конкретное и тщательное исправление.
- При исправлении выделить основной элемент, подчеркнув его важность. Не перегружать информацией ребенка.
- Исправления проводить непосредственно во время выполнения или сразу после него.
- Дети активно участвуют в процессе обучения. Совместный просмотр и анализ видеоматериалов.

Правило 6: Тренировка с радостью.

- Разнообразие игр и игровых заданий. Индивидуальный подход в обучении.
- Мотивация через изменение параметров ворот (большие / маленькие) и проведение игр с акцентом на индивидуальные и групповые единоборства.
- Творческий подход в обучении, предоставлять свободу действий детям и способствовать радостной атмосфере занятия.
- Дети активно участвуют в составлении программы обучения.

Одним из важных методических аспектов деятельности тренера является выявление (исправление и оценка) результата каждого действия или движения ученика, так как прогресс наступает через осознание успехов и неудач.

Первый момент который волнует тренера, когда именно необходимо вмешиваться в процесс обучения. Так, зная, что юный футболист при выполнении определенного действия совершает ошибку, и во избежание ее повторения, следует придерживаться рациональной последовательности:

1. Наблюдать и определить причину возникновения ошибок (см. табл. 7.1).
2. Принять решение — вмешиваться или нет — зависит от:
   - качества ошибки и ее степени влияния на реализацию целостного движения;
   - уровня подготовленности и личных характеристик юного футболиста (медленный в обучении, робкий и др.).

Если принято решение о вмешательстве:

- поддержать усердие ребенка в исправлении ошибки;
- использовать тактичность в исправлении;
- наблюдать за повторным выполнением двигательного действия;
- наблюдать за действиями игрока: выполнение идет инстинктивно или движение было выучено;
- наблюдать в обоих случаях, как ребенок реагирует на вмешательство.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что в процессе обучения важно понимание того, что произошло, т.е. наличие обратной связи (чувственная реакция, моторное восприятие выполненного действия). Определенные характеристики не улучшаются без обратной связи.

Вторым моментом вмешательства является совет тренера, как выйти из конкретной ситуации, служащий началом дидактической последовательности.

Существуют три способа:

1. Иллюстрация, объяснение, показ ситуации. Позаботиться, чтобы двигательная задача была правильно воспринята.

Причины возникновения двигательных ошибок

Таблица 7.1

Двигательная недостаточность	Дефект обучения	Психогенные причины	Необычность условий	Случайные причины
Недостаточность двигательных качеств	Обучение ошибочной технике	Неудовлетворительный самоконтроль	Особенности внешних физических условий	Спонтанные
Координационная недостаточность	Методические ошибки обучения	Психологические воздействия внешних условий	Особенности партнера или противника	Вызванные внешними случайными факторами
Особенности телосложения	Перенос неадекватного навыка	Неуверенность, опасение, страх	Особенности регламентации деятельности	Вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов
Навыковая бедность	Неудовлетворительный контроль навыка	Эмоциональная напряженность и психическое утомление	Дефекты психологической двигательной установки	Несистематические, неясного происхождения

2. Наблюдение за выполнением двигательной задачи, стараясь уточнить: существующие проблемы зависят от технических, межличностных или эмоциональных проблем или комплексного проявления.
3. Непосредственное исправление, разъясняя юным футболистам их проблемы, привлекая различные модели, анализируя стратегию и, в конце концов, меняя ситуацию, чтобы заново дать ход измененной ситуации.

Что касается технического аспекта, то при «ошибочном выполнении» двигательного действия, например у юноши не получается правильно выполнить движение руками при приеме мяча грудью, не следует акцентировать внимание игрока на недостатках, с тем чтобы он не «программировал» свое сознание на ошибках. В данном случае, основываясь на мышечно-суставной чувствительности организма, предлагается выполнить движение в замедленном темпе, чтобы подопечный «прочувствовал» движение путем вовлечения «заинтересованных» суставов.

«...что касается применения сил, то здесь жизнь воздействует на каждый индивидуум, который она формирует, в полном соответствии с различием в обстоятельствах, положении, условиях, в которых находится данный ребенок, и в полном же соответствии с особенностями сил и задатков индивидуума, который должен получить требуемое образование.

Иоганн Песталоцци

7.3. Индивидуально-дифференцированный подход к учебно-тренировочному процессу

В настоящий момент нельзя не учитывать, что в последние годы резко усилилась тенденция смещения временных параметров активной деятельности в профес-

сиональном футболе на детско-юношеский возраст, в связи с чем особое значение приобретает проблема своевременного и полноценного использования «спортивных возможностей» организма подростка, поиск объективной основы для определения содержания и направленности тренировочного процесса.

Такой поиск предполагает учет не только и не столько общих закономерностей возрастного развития, но и индивидуальных особенностей развития спортсменов одного хронологического возраста (проблема «акселераты – ретарданты»).

Иными словами, обеспечение дифференцированного подхода к подбору средств и методов педагогического воздействия применительно к конкретному подростку, конкретной личности и тем самым обеспечению эффективности системы многолетней подготовки футболистов.

Именно под указанным углом зрения следует подходить к рассмотрению перспективности и оправданности традиционных в прошлом попыток оптимизации процесса спортивной подготовки, например на пути экстенсификации спортивной деятельности.

Простое увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, равно как и привлечение к начальным этапам подготовки большого числа детей и подростков с целью повышения статистической вероятности достижения успеха в футболе, — попытки именно такого плана. Они заключаются в поиске закономерностей, характерных для каждого из этапов, периодов и уровня мастерства спортсмена. Однако уже сегодня видна их недостаточная эффективность, поскольку механическое наращивание тренировочных нагрузок сегодня практически невозможно, поскольку в футболе они уже приблизились к пределам биологических норм. А надежды на повышение успешности функционирования системы многолетней подготовки футболистов, ориентируясь на экстенсивный путь его развития, за счет вовлечения в таковой как можно большего числа новичков, терпят крах.

Очевидно, надежды на эффективность системы многолетней подготовки лежат в русле не экстенсивных, а интенсивных путей подготовки спортивного резерва для профессионального футбола. Однако аналогичная указанным ранее попытка экстенсивными методами оптимизировать тренировочный процесс, ориентация на интенсивный путь его развития за счет повышения уровня специальной физической подготовленности, как показал опыт, оказывается столь же несодержательной и бесперспективной. Ведь у футболистов высокой квалификации уровень подготовки в этом плане имеет явную тенденцию к выравниванию. Вследствие этого становится очевидной необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности спортивной подготовки за счет изыскания внутренних резервов тренировочного процесса с акцентом на его интенсификацию за счет индивидуализации, учета особенностей конкретных аспектов спортивной одаренности индивида.

Под индивидуализацией деятельности следует понимать неповторимое своеобразие психических и физических свойств и качеств человека, его поведения, особенностей, присущих только ему и отличающих его от других людей. Проявляется в чертах темперамента и характера, в эмоциональной, интеллектуальной и волевой сферах, а также в интересах, потребностях и способностях человека.

В теории и методике спортивной тренировки общепринятым является положение о том, что определяющую роль в подготовке юных спортсменов играет собственно обучение. Однако тренировка как внешняя причина действует через внутренние условия, без учета которых ее воздействие будет недостаточно эффективным. К внутренним условиям, оказывающим влияние на тренировочный эффект, относятся индивидуальные особенности спортсмена. Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов на основе глубокого учета морфологических и психофизиологических особенностей, а также индивидуальных различий в физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Чаще всего под индивидуальной подготовкой подразумевают процесс индивидуальных занятий, что в корне не верно. Индивидуальная подготовка футболиста – это технические, тактические, физические и психологические навыки, усвоенные конкретным футболистом в результате его обучения футболу. У всех футболистов по ряду объективных причин эти навыки в чем-то схожи, а в чем-то и нет (как нет двух одинаковых людей, так нет и двух одинаковых футболистов). Если рассматривать индивидуальную подготовку футболиста, как комплекс усвоенных специфических футбольных двигательных навыков, обеспечивающих своим проявлением игровую деятельность футболиста, то непременно возникает вопрос, при каких формах занятий лучше всего развивать эти навыки. Надо уже четко определиться с тем положением обучающего процесса, что на индивидуальных и групповых занятиях решаются преимущественно разные задачи.

Сейчас, в детско-юношеском футболе до 70–80 % нагрузок носят групповой и командный характер.

На практике самым главным приоритетом в работе всех детско-юношеских футбольных школ по-прежнему является тот анахронизм, от которого даже в прошлом веке отказались многие спортивные школы, – это судить об успешности работы той или иной школы по количеству подготовленных разрядников, занятым местам в различных турнирах и первенствах. Но именно такие задачи сейчас ставят перед тренером, и именно по успешности их выполнения судят о его профессиональной квалификации.

Вот и занимаются тренеры в футбольных школах не работой на перспективу, т. е. не индивидуальным развитием и подготовкой креативного и высококвалифицированного профессионального футболиста, а работой на текущий результат.

Подчеркнем, что в плане формирования талантливой молодежи абсолютизация успешности выступления юных футболистов уже на ранних этапах спортивной карьеры, причем без должного внимания на каждом из них к интегративным показателям, каковыми являются спортивные достижения в зрелом для спорта высших достижений возрасте или готовность к ним, по сути дела «обескровливают» футбол. Это происходит вследствие того, что дети с нормальным и ретардантным развитием нередко «отсеиваются» на ранних этапах, только единицы из них в силу случайных для традиционной практики детско-юношеского футбола обстоятельств реализуют себя в профессиональном футболе полностью.

Некорректная ориентация на сиюминутный успех деятельности детского тренера дает эффект лишь в условиях ориентации футбольной индустрии на экстенсивный путь развития. Именно такой подход толкает и тренеров, и спортивных функционеров на построение системы профессионального футбола на принципах «пирамиды», когда торжествует идея отнесения всех вовлеченных в систему детско-юношеского футбола подростков к так называемым «спортивным резервам». В таком и только таком случае идеология детско-юношеского футбола заключается в паразитировании спорта высших достижений на широком основании пресловутой «массовости» с ориентацией на продолжение спортивной карьеры лишь отдельных индивидов. Следствием такого подхода является форсирование тренировочного процесса, среднегрупповой критерий планирования учебно-тренировочных занятий, командно-групповые формы проведения занятий и как следствие поэтапное «выбраковывание» детей и подростков.

Такое положение создает особые трудности в процессе тренировки юных футболистов, когда внешние показатели выполняемых нагрузок идентичны для всех занимающихся, в то время как ответные реакции организма на предъявленные воздействия носят индивидуальный характер.

Отсюда у юных футболистов встречаются явления переутомления, перенапряжения и перетренированности в той или иной форме, причина возникновения которых — несоответствие тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся.

В рассматриваемом аспекте более перспективен иной подход. На практике необходимо использовать методики работы с группами не только одинакового паспортного, а, прежде всего, биологического возраста и лишь с этих позиций подходить к оценке деятельности тренера. Только такой подход может дать реальные позитивные результаты. Иными словами, поскольку темпы биологического созревания ребенка оказывают влияние на многолетнюю динамику спортивного совершенствования, то индивидуальные особенности детей и подростков, сроки и скорость созревания их организма на ранних этапах обучения могут и должны стать факторами управления и контроля за эффективностью тренировочного процесса.

Вместе с тем, как свидетельствует практика детско-юношеского спорта, индивидуализация всегда относительна, а дифференцированный подход позволяет учитывать как групповые характеристики и, на этом основании, проводить коррекцию построения и содержания тренировочного процесса спортсменов, обладающих сходными особенностями, так и наиболее важные индивидуальные показатели, связанные с нормированием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, оценкой биологической зрелости, варианта развития, уровня физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов *(см. главу 9.2.1. Управление учебно-тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей развития детского организма)*.

Рациональная многолетняя подготовка юных футболистов должна базироваться на применении должным образом структурированных средств и методов обучения и тренировки на основе обязательного учета индивидуальных особенностей и дифференциации юных спортсменов. Где дифференциация юных спортсменов — это начало

индивидуализации педагогического процесса, в которых индивидуализация рассматривается как цель обучения, а дифференциация — как средство достижения цели.

В спорте в целом и в футболе в частности применить дифференцированный подход к построению занятий и осуществить качественную индивидуализацию спортсменов разного возраста и квалификации можно на основе следующих признаков:

- пол, возраст, уровень биологической зрелости и вариант интенсивности развития;
- морфологические и морфофункциональные показатели;
- уровень развития двигательных качеств и склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения;
- уровень функционального состояния организма;
- способности к развитию технического и тактического мастерства;
- психические, в том числе психофизиологические качества, психодинамические и нейродинамические свойства нервной системы и личностные свойства спортсмена;
- особенности реакции на соревновательные нагрузки и др.

Объем и интенсивность нагрузки, предлагаемые занимающимся, должны быть дифференцированы с учетом не только их работоспособности, а и темпов восприятия нагрузки и ритма выполнения учебно-тренировочной программы.

Вместе с тем общеизвестно, что именно на начальных этапах обучения необходимо закладывать «базу» для последующего роста мастерства юных спортсменов.

Использование индивидуального подхода в тренировочном процессе на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки позволило бы повысить эффективность тренировочного процесса.

Однако при индивидуализации тренировочного процесса на **этапах начальной и предварительной базовой подготовки** возникают определенные трудности, так как работа «тренер – спортсмен» не всегда приносит ожидаемый эффект из-за гетерохронности течения восстановительных процессов у юных спортсменов.

Тренер должен понимать, что жесткий вариант исполнения двигательных заданий поточным способом достаточно сложен. Поэтому одним из принципов, долженствующим регулировать процесс тренировки или обучения, является тот, что мяч всегда должен присутствовать при выполнении различных игровых заданий, а игра является лучшей формой и средством для обучения. В свете индивидуализации юные футболисты, выполняя игровое задание или участвуя в игре, развивают ведущие, генетически обусловленные для каждого игрока в отдельности, кондиционные двигательные качества и двигательные способности, совершенствуют любимые технические навыки и тактические умения и, что важно, именно в игре, в соревновательной атмосфере полноценно формируется и совершенствуется личность. Главное, каждый ребенок выбирает такой режим двигательной активности, выполняет такой объем работы и с такой интенсивностью, чередуя с паузами отдыха, к которому он предрасположен и который соответствует его манере игры, функциональным и психическим возможностями, тем самым сводя к минимуму факторы возникновения состояний переутомления или перенапряжения, а тем более перетренированности.

Следующий момент, на данных этапах целесообразно применять дифференцированный подход к построению занятий, который заключается в распределении спортсменов на группы по разным признакам и применении к этим группам средств и методов подготовки, адекватных типологическим свойствам занимающихся (индивидуализированную форму тренировки перспективных спортсменов). Его суть заключается в том, что в ДЮСШ необходимо создавать объединенные группы перспективных спортсменов без учета их возраста. Эта межвозрастная группа дополнительно (в рамках учебного расписания) занимается один-два раза в неделю. Что соответствует современным представлениям теории спортивной тренировки, а именно, занятия должны быть акцентированы на развитие сильных сторон специальной подготовленности юных футболистов.

Вместе с тем практика свидетельствует, что часто физическое и умственное созревание ребенка, функциональная дееспособность двигательного аппарата и внутренних органов, общее состояние организма, т. е. все то, что характеризует так называемый биологический возраст, не согласуется с возрастом календарным, опережая его, или наоборот, заметно отставая. Такое несовпадение может еще более усиливаться акселерацией, а именно: ускоренным физическим развитием, ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела.

Следует отметить, что биологический возраст в большей степени, чем паспортный отражает онтогенетическую зрелость ребенка, дает представление о работоспособности, уровне проявления двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Этап специализированной базовой подготовки совпадает с периодом значительных изменений в организме ребенка (пубертатный период).

В период ростового скачка длина тела юного спортсмена увеличивается до 8 см в год. Примерно этот период приходится на паспортный возраст 15 лет.

Интересен опыт подготовки юных футболистов в Нидерландах. Так, если игрок вырос на один или два сантиметра, то тренер должен сократить ему тренировочные дни. Как указывает Раймонд Верхейен:

> *Замените тренировки альтернативой. Например, посещением бассейна. Нужно это для того, чтобы избежать травм. Ибо в вопросах травм ответственность лежит не только на медицинском штабе, но и на тренере.*

Контроль же ростового скачка целесообразно осуществлять путем ежемесячного, не реже одного раза в месяц, измерения роста. Так, при увеличении за месяц роста ребенка на 1 см сокращается количество тренировочных занятий в неделю на 1, при увеличении роста на 2 и более сантиметра в месяц количество тренировочных занятий в неделю сокращается на 2. Такой контроль и индивидуальный подход позволяют избегать перетренированности и травм, возникающих вследствие избыточной нагрузки.

При подготовке юных футболистов в период ростового скачка необходимо учитывать, что дети, родившиеся во второй половине года, не могут составить конкуренцию старшим, несмотря на то, что все они родились в один календарный год. Но как показывает практический опыт, в этот период «поздние» футболисты уходят из спорта в связи с травмами в гораздо большем количестве, чем их «ранние» сверстники.

В связи с этим при отборе и подготовке игроков необходимо ориентироваться не только на внешние физические данные спортсмена, но и учитывать дату его рождения.

Выход из данной ситуации заключается в дифференциации юных спортсменов при проведении тренировочного процесса в период ростового скачка.

Кроме того, большое значение при индивидуализации процесса подготовки футболистов приобретает учет психофизиологических особенностей, компонентов внимания, а также параметров различных сторон подготовленности, в том числе – энергетических способностей юных спортсменов во взаимосвязи с их игровым амплуа.

Так, холерики без труда воспринимают двигательные задания на переключение внимания, а меланхоликам и флегматикам при этом приходится дольше восстанавливаться. И наоборот, двигательные задания на проявление устойчивости внимания больше утомляют холериков, чем сангвиников и меланхоликов. Оперативная кратковременная память активнее проявляется у холериков и сангвиников, а долговременная память свойственна меланхоликам, если речь идет о воспроизведении двигательного умения. На стадии становления двигательного навыка большей вариабельностью восприятия, воспроизведения и творческого исполнения обладают холерики и сангвиники.

Относительно узкой специализации, то, несмотря на тенденцию универсализации игроков, которая прослеживается в течение последних десятилетий, процесс многолетнего совершенствования юных футболистов на данном этапе должен быть связан со спецификой игрового амплуа (позиции).

Поэтому при осуществлении дифференцированного подхода необходимо учитывать предрасположенность игроков к выполнению аэробных и анаэробных загрузок.

В частности, футболисты разных игровых амплуа обладают неодинаковыми энергетическими возможностями, например, нападающие и защитники имеют более высокий скоростной и скоростно-силовой потенциал, а игроки средней линии – высокие аэробные возможности.

Таким образом, дифференциацию юных футболистов на группы наиболее целесообразно осуществлять, учитывая следующие факторы:

- игровое амплуа;
- индивидуально-психологические особенности;
- предрасположенность к выполнению работы той или иной направленности, а также освоению техники и тактики игры.

Этап подготовки к высшим достижениям приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и иммунитет организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями развития детей.

На этом этапе подготовки возникает необходимость перехода от индивидуально-группового метода тренировки к индивидуальному. В рамках микро- и мезоцикла, индивидуальное построение тренировки рекомендуется осуществлять с учетом:

- биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма;

- текущего состояния тренированности спортсмена;
- меры индивидуальной величины максимальной нагрузки;
- данных о факторах и модельных характеристиках в подготовленности спортсмена, выявление сильных и слабых сторон в подготовленности.

Индивидуализацию учебно-тренировочной нагрузки можно проводить в зависимости от активности развития кондиционных двигательных качеств:

- высокий уровень активности – интенсивность ежегодного темпа развития – более 3 %; планируется 30 % избирательной нагрузки соответствующего профиля;
- средний уровень активности – интенсивность ежегодного темпа развития качества – от 0 до 3 %; рекомендуется планировать до 20 % избирательной нагрузки соответствующего профиля;
- низкий уровень активности – интенсивность темпов развития со знаком «минус»; рекомендуется планировать не более 10 % избирательной нагрузки.

Возвращаясь к вопросу, как индивидуализировать тренировочный процесс в рамках общего для группы плана подготовки и групповой формы проведения занятий, можно сказать, что в футболе как командном виде спорта без групповых занятий не обойтись никак.

Преодоление указанных трудностей лежит на пути изучения индивидуальных различий в подготовке юных футболистов. В понимании индивидуальности следует исходить из характеристик функционального оптимума, служащего основой для достижения запланированных результатов.

Отсюда необходимо знать, во-первых, что достижение желаемого результата и повышение спортивного мастерства не дается просто, так как для одних детей нагрузки недостаточны и несвоевременны, а для других малы или время их применения упущено. Во-вторых, что никогда не следует давать характеристику двигательным способностям занимающихся без учета его анатомо-физиологических и биомеханических индивидуальных особенностей.

Только триединый подход – соматический, функциональный и биомеханический – основа правильного создания учебно-тренировочных групп для занятий футболом и индивидуального подхода в выборе средств обучения и тренировки.

Глава 8

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Если вы делаете то, что вы делали всегда, вы никогда не достигнете дальнейшего роста.

Хорст Вайн

Технология (от др.-гр. *technë*, *τέχνη* – искусство, мастерство, умение; *λόγος* – мысль, причина; методика, способ производства) – это совокупность направленного изменения формы, состояний или свойств объекта деятельности в соответствии с его природой и характером используемых средств. Степень ее рациональности и эффективности зависит от состава средств и операций по их применению и адекватности природе изменений. Характер технологий во многом зависит от особенностей вида деятельности, для достижения высокой эффективности которой она и разрабатывается, но есть и общие черты, присущие всем технологиям как факторам – детерминантам деятельности.

Главной проблемой функционирования отечественной системы многолетней подготовки футболистов остается несовершенство технологии обучения юных талантов. Понимание руководством и тренером причин неудач и путей выхода из них, правильная оценка достижений – суть данного раздела.

К сожалению, современный системный подход в подготовке квалифицированных спортсменов (*далее* – Система), действующий в украинском детско-юношеском футболе, имеет серьезные недостатки, носящие принципиальный и глубокий характер. Эти недостатки не дают возможности значительно улучшить детский футбол путем внутренних изменений, улучшений и корректировок. Футбольные школы малоэффективны и необходимы принципиальные, коренные, изменения в системе детского футбола.

Система декларирует главной целью работы – подготовку игрока для карьеры в профессиональном футболе. Но эта цель чаще всего не достигается, так как постановка и решение этапных задач осуществляются через командно-соревновательный метод подготовки.

Футбол для детей должен быть источником радости, где они могут проявить и реализовать свои желания, качества и способности. Отдельный игрок как бы «растворяется» в «составе команды», его индивидуальные качества и способности теряются в «обобщенной», командной подготовке. Индивидуальные способности в любом случае, не развиваются отдельно и целенаправленно. Налицо расхождение между декларированной целью и путями ее достижения. Говорится про подготовку игрока, а занимаются подготовкой команды.

В детско-юношеском футболе можно выделить следующие факторы, препятствующие эффективному функционированию многолетнего процесса подготовки футболистов к высшим достижениям в рамках действующей Системы:

1. Отсутствие национальной концепции системы многолетней подготовки футболистов, как и концепции обучения на клубном уровне (цели, задачи, принципы, модели и приоритеты деятельности для каждого возраста). Только четко структурированный, последовательный и систематический процесс обучения, с ориентацией на современные тенденции развития футбола, позволит в будущем достичь футбольного совершенства *(см. Главу 1. Концепция системы многолетней подготовки футболистов; Главу 4. Периодизация многолетней подготовки футболистов)*.

2. Система соревнований в детско-юношеском футболе не соответствует возрастным особенностям и стратегической цели подготовки спортивного резерва в

футболе. Данная проблема, по всей вероятности, может считаться одной из главных, если не главной, проблем в отечественной системе многолетней подготовки футболистов *(см. Главу 6. Стратегия соревновательной практики в многолетней подготовке)*.

3. Как следствие, возникает противоречие между соревновательной и тренировочной деятельностью. Отсюда чрезмерная ориентация и руководства и тренерско-преподавательского состава футбольных школ на текущий спортивный результат, начиная с первых этапов обучения. Предпочтение отдается отбору детей по физическим параметрам и кондиционным двигательным качествам, форсированию подготовки, отработке командных взаимодействий в ущерб поступательного и качественного учебно-тренировочного процесса, направленного на становление креативного игрока и совершенствование индивидуального спортивного мастерства.

4. Действующий режим учебно-тренировочной работы в детско-юношеском и резервном футболе приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсмена задолго до достижения нижней границы оптимальной возрастной зоны демонстрации первых больших успехов.

5. Оценка работы детского тренера в целом и футбольной школы в частности производится по результатам участия в соревнованиях и количеству разрядников без привязки к конечному результату – количество подготовленной талантливой молодежи, игровые возможности которой соответствуют требованиям профессионального футбола в Украине и Европе.

6. Отсутствие системы целенаправленной подготовки тренерских кадров для детско-юношеского футбола со специальностью – детский тренер, как и объективных критериев оценки его профессиональной деятельности. Далеко не всегда тренеры обладают качествами и способностями **ПЕДАГОГА**, **ВОСПИТАТЕЛЯ**, **НАСТАВНИКА**, подкрепленными разносторонними глубокими знаниями *(см. Главу 10. Профессиональные компетенции детского тренера)*.

7. Отсутствие перспектив карьерного роста (повышения престижности места работы), мотивации (моральной и материальной) и как следствие заинтересованности детского тренера в творческом росте и качественной работе на достижение общего для всей школы (клуба) конечного результата.

В деятельности тренеров детско-юношеских футбольных команд превалирует групповая форма обучения, основанная на календарно-среднегрупповой оценке, а не на учете индивидуальных закономерностей развития юных талантов. Ориентация на «усредненного» занимающегося при дозировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок неизбежно снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, приводит к возникновению факторов риска для здоровья ребенка *(см. Главу 2. Возрастные особенности становления спортивного мастерства; Главу 3. Генетическая обусловленность двигательных способностей; подраздел 7.3. Индивидуально-дифференцированный подход к учебно-тренировочному процессу; Главу 9. Комплексный контроль в процессе многолетней подготовки футболистов)*.

8. Отсутствие целенаправленной системы «доводки» перспективной молодежи (системы соревнований и подготовки) к профессиональному футболу, следователь-

но, потеря большого количества талантливых футболистов в «переходный» период *(см. подраздел 4.4. Этап подготовки к высшим достижениям)*.

9. Использование в клубах (школах) не совсем оправданного, с учетом существующих проблем, подхода с частой ротацией тренеров на длительном временном отрезке подготовки юных футболистов приводит к потере талантов и снижению эффективности тренировочного процесса в виду разобщенности взглядов как у руководителей, так и у тренеров, на сам процесс его реализации.

10. Без единой клубной «философии» и стройной системы подготовки основанной на спортивных традициях, невозможно сформировать и подготовить полноценную, глубоко мотивированную спортивную смену для первой команды.

В связи с изложенными проблемами основное внимание необходимо сосредоточить не на положительном опыте работы тренеров, а на их типичных методических просчетах.

Тренерами не всегда соблюдаются, особенно на начальных этапах подготовки, основные дидактические принципы обучения, подменяется методика обучения методикой тренировки с использованием неадекватных возрасту и индивидуальным возможностям детей тренировочных нагрузок, нарушаются методические требования оптимального построения тренировочного процесса и соотношения различных сторон подготовки, не учитываются «сенситивные» периоды для развития кондиционных двигательных качеств и координационных способностей, а также благоприятный возраст для обучения и формирования двигательных навыков и умений.

Основанием для внесения изменений в технологию подготовки юных футболистов могут служить результаты анализа параметров тренировочных нагрузок (интенсивность, специализированность) на этапах многолетнего спортивного совершенствования (табл. 8.1; 8.2).

Интенсивный путь подготовки через применение завышенных объемов специализированных и высокоинтенсивных тренировочных воздействий, особенно на начальных этапах обучения, приводит к форсированию подготовленности юных футболистов ценой их здоровья.

Объем тренировочных нагрузок, выполняемых в III–IV зонах интенсивности на этапах многолетней подготовки футболистов, ч

Таблица 8.1

Объем	Этапы			
	НП	ПБП	СБП	ПВД
Плановый	24	37	51	65
Фактический	36	35	37	34
Фактический / Плановый, %	150	95	72	52

Примечания: III зона интенсивности — ЧСС 176–187 уд·мин$^{-1}$, IV зона — ЧСС 169–182 уд·мин$^{-1}$; этапы: НП — начальной подготовки, ПБП — предварительной базовой подготовки; СБП — специализированной базовой подготовки; ПВД — подготовки к высшим достижениям.

Объем специализированных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки футболистов, ч

Таблица 8.2

Объем	Этапы			
	НП	ПБП	СБП	ПВД
Плановый	34	47	60	74
Фактический	73	69	75	79
Фактический / Плановый, %	214	146	125	106

Примечания: специализированность тренировочных нагрузок определяется мерой сходства двигательного задания с соревновательной деятельностью; условные сокращения те же, что в табл. 8.1.

Аналогичная ситуация наблюдается и в других видах спорта, так, по результатам массовых медицинских обследований учащихся спортивных школ, было установлено, что из прошедших углубленную медицинскую проверку ребят только 9 % не имеют отклонений в состоянии здоровья; 15 % занимающихся имеют выраженное отклонение от нормы, около 30 % не прошли первичного врачебного обследования.

Из приведенных данных следует, что существующие системы подготовки спортивного резерва в различных видах спорта имеют схожую проблематику. Поэтому рассматриваются они не как системы многолетней подготовки, призванные обеспечить потребности и поступательное развитие каждого подростка в спортивном совершенствовании, а как средство обеспечения нужд профессионального футбола.

По мнению шведского психолога Томаса Бауэра,

> *«то что происходит слишком рано, застает ребенка неготовым и поэтому неспособным самостоятельно справиться с новым, и вместо развития новых способностей происходит дрессировка.*

С первого взгляда на перечисленные факторы становится ясным, что необходим поиск новых путей подготовки перспективной молодежи для профессионального футбола. Одним из возможных направлений совершенствования системы многолетней подготовки футболистов должно стать создание эффективных технологий спортивной подготовки на основе научно обоснованного выбора и применения тренировочных воздействий, соответствующих особенностям вида деятельности и стимулирующих сбалансированное развертывание адаптационных процессов в организме юных спортсменов при строгом контроле адекватности их индивидуальным возможностям и способностям занимающихся.

Футбол для детей, особенно участие в соревнованиях, является способом проявления в матче всех своих умений и навыков, созданных в тренировочной работе. При осознании всей необходимости организационной перестройки и реформы в детско-юношеском футболе руководители, директоры и тренеры должны понимать, что каждый юный футболист не может ждать, когда эти перемены настанут. Ребенку нужны качественные и профессиональные тренировки уже сейчас, а не в возможном светлом будущем. Упущенное сегодня может стать препятствием в его профессиональной карьере.

Футбол — это игра физического противоборства. Разве можно представить себе футбол без борьбы? Игроки должны привыкать к физическому единоборству на тренировках. Если этого не делать, то они будут тренироваться для такой игры, в которую никогда играть не будут.

Чарльз Хьюс

8.1. Интегральный подход к спортивной подготовке

Футбол, как известно, является одним из самых эмоциональных и сложных видов спортивной деятельности. С физиологической точки зрения он представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в определенной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются двигательные задания, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности и с резкими остановками, рывки, ускорения, прыжки, удары по мячу, различные силовые и акробатические приемы). Одной из характерных черт футбола является неравномерность нагрузки на протяжении игры, что зависит от складывающейся игровой ситуации, соотношения сил соревнующихся команд, уровня подготовленности футболистов. Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Для футбола характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости.

Выполнение физических нагрузок в футболе всегда проходит в усложненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов (противодействие соперников, единоборство с соперником, отбор мяча, ведение мяча, метеорологические условия и др.).

При всем разнообразии форм проявлений действия футболиста постоянно связаны с решением ситуационных двигательных задач, требующих использования механизмов экстраполяции. Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футболист должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи. Спортсмену необходимо быстро и правильно оценивать постоянно изменяющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями в соответствии с тактической обстановкой. Умение футболистов делать с мячом в данный момент то, что диктует игровая ситуация, составляет основу так называемого игрового стиля.

Соревновательная и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивает кондиционные двигательные качества — силу, быстроту, выносливость, повышает функциональные возможности организма, формирует различные двигательные навыки. Поэтому футболист, кроме физической подготовленности и работоспособности, должен обладать высоким уровнем координационных способностей, тактико-технического мастерства, психологической устойчивости и стрессоустойчивости. Необходимость развития и совершенствования всего этого набора качеств как раз и составляет главную сложность организации и проведения тренировочного процесса в футболе.

В футболе, как и во всех игровых видах спорта, главным критерием эффективности той или иной системы подготовки считается конечный спортивный результат или успешность соревновательной деятельности. Спортивный результат зависит от множества факторов: уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена и команды в целом, т. е. является обобщенным (интегральным) показателем функционального состояния и функциональных возможностей организма, определяемых, в свою очередь, состоянием центральной нервной, нервно-мышечной, нейроэндокринной, иммунной, энергообеспечивающей, сердечно-сосудистой, дыхательной, анализаторной, а также пищеварительной, выделительной и кроветворной систем.

Установлено, что уровень достижений в футболе во многом обусловлен уровнями развития кондиционных двигательных качеств, координационных способностей, тактико-технического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Такое понимание способствует созданию относительно четких представлений об основных составляющих спортивных достижений, позволяет определить главные направления совершенствования, систематизировать методы и средства воздействия на организм спортсмена. Однако эти задачи не могут быть решены до тех пор, пока структура подготовленности спортсменов будет анализироваться только на основе таких понятий, как техническая, тактическая, физическая и другая

подготовленность. Дело в том, что ни одна из этих сторон не проявляется и не может быть измерена и учтена в чистом виде.

Например, овладение рациональной техникой движений невозможно без соответствующего развития основных кондиционных двигательных качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость и выносливость, а также координационных способностей. Уровень развития указанных качеств определяет рациональную форму и координацию движений, адекватную им степень приложения усилий, быстроту овладения двигательным навыком, его устойчивость и приспособляемость к изменяющимся условиям. Однако высокий уровень развития кондиционных двигательных качеств, возможности важнейших функциональных систем сами по себе не обеспечат высоких достижений, если они не базируются на прочной технической основе: рациональной по форме и координационной структуре, экономной технике.

В целом можно говорить о том, что широко распространенное подразделение структуры подготовленности спортсменов носит во многом схематический характер. Любое качество или свойство организма, относящееся к тому или иному разделу подготовленности, может проявляться лишь в сложном сочетании с рядом других качеств, во многом зависит от них, обусловливается ими и, в свою очередь, определяет их уровень.

В связи с этим необходима интегральная подготовка спортсменов, определяемая как многоуровневая система возрастающих по степени сложности и направленности тренировочных заданий, включая кумулятивный соревновательный эффект, обеспечивающая на вершине иерархической структуры условия для целостной реализации потенциала всех компонентов подготовленности спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

В теории и методике футбола интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Важнейшим принципом применения средств и методов тренировочного процесса является целесообразное использование интегрального подхода, предполагающего органичное объединение в отдельном двигательном задании различных видов подготовки.

В то же время необходимо учитывать тот факт, что в современном спорте вся система спортивной подготовки по существу является интегральной. Особенно важным этот принцип становится в футболе, где специфика соревновательной деятельности обязательно предполагает целостное проявление всех видов подготовленности спортсмена, каждая из которых в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных двигательных заданиях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательной деятельности. Поэтому серьезной проблемой спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй — обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В силу этого часть тренировочного процесса, в котором осуществляется синтез разнообразных качеств и способностей в единое целое с учетом специфики соревновательной деятельности, является неотъемлемой составляющей частью спортивной тренировки.

Очевидно, для тренера в данном случае необходимо определить «ведущее звено» в интегральной подготовленности, которое в наибольшей степени определяет формирование и совершенствование остальных компонентов интегральной подготовленности спортсмена. Бесспорно, что данная закономерность наиболее характерна для детского, подросткового и отчасти юношеского возраста.

Футбол относится к видам спорта, где нельзя проигнорировать какой-то раздел подготовки и не включить его в систему тренировочного процесса. Именно поэтому можно говорить, что практически все методы специальной подготовки, применяемые в футболе, носят интегральный характер, поскольку имеют своим адресатом различные подсистемы подготовки: техническую, тактическую, физическую и психологическую.

Особенно это относится к следующим методам: комплексный, сопряженный, игровой и соревновательный. Кроме указанных основных методов имеются еще многообразные методические приемы для решения задач разносторонней подготовки футболистов.

При выборе методов тренировки и обучения тренер должен руководствоваться правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы. Как известно, выбор методов зависит от содержания тренировки, от возраста, квалификации и индивидуальных возможностей занимающихся.

❖ *Сопряженный (комплексный) метод*

На современном этапе развития футбола чрезвычайно повысились требования к разносторонней подготовке футболистов, что естественно вызвало увеличение затрат времени на двигательные задания. Но так как увеличение времени на двигательное задание не беспредельно, была поставлена задача найти способ, позволяющий уменьшить затраты на его выполнение, сохранить все его особенности и даже увеличить его эффективность для разносторонней подготовки.

Достижению этой цели служит сопряженный метод тренировки, когда при выполнении специально подобранного двигательного задания одновременно решают задачи физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Идея развивать кондиционные двигательные качества средствами футбола (сопряженным методом) возникла много лет назад.

Для развития тех или иных кондиционных двигательных качеств рекомендовались футбольные задания с мячом, выполняемые в развивающих режимах, соответствующих тем, что были определены для циклических видов спорта.

Фактически режимы выполнения двигательных заданий с мячом стали напоминать те, которые используют в циклических видах спорта для развития определенных кондиционных двигательных качеств, т. е. главным стало соблюдение именно режима физиологической нагрузки, а вопросы техники и точности отошли на второй план.

Отрицательное влияние такого направления в методике тренировки в футболе можно объяснить двумя причинами:

- *во-первых*, режимы тренировки, разработанные физиологами и биохимиками для циклических видов спорта, могут и не оказывать необходимых, с точки зрения развития функциональных возможностей, воздействий на футболистов;
- *во-вторых*, выполнение двигательных заданий с мячом на фоне некоторых из этих режимов не могло не отразиться на технике обращения с мячом, так как при развитии различных источников энергообеспечения за счет двигательных заданий с мячом во многих случаях задаются режимы, не совпадающие с режимами, в которых футболистам приходится действовать в игре.

Таким образом, футбольные упражнения с мячом, выполняемые в развивающих режимах, можно использовать только в тех случаях, когда эти режимы совпадают с игровыми.

К их числу, прежде всего, относят **игровые задания**, специальные игры (1×1; 2×3; 4×2 и т. д.) и мини-игры в футбол.

Следует отметить, что игра — наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Интересная игра повышает умственную активность ребенка, и он может решить более трудную задачу, чем при «программированном» двигательном задании. Но это не значит, что занятия должны проводиться только в форме игры. Игра — это один из методов, и она дает хорошие результаты только в сочетании с другими методами тренировки.

Таким образом, процесс игры и игровых заданий повышает надежность выполнения технических и тактических действий, их вариативность, налаживает взаимосвязь и взаимопонимание между партнерами, повышает психологическую устойчивость против сбивающих воздействий, закаляет волю и мужество, вырабатывает бойцовские качества, позволяющие стойко преодолевать тяжелые условия спортивной борьбы.

❖ *Метод игровой (интегральной) подготовки*

Как известно, **целостное выполнение двигательного действия** избранного вида спорта составляет основу его подготовленности (физической, функциональной, технической, тактической и психологической).

Повторное многократное выполнение двигательного действия избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей и составляет **интегральную подготовку** (в практике ее называют игровая подготовка). Интегральная подготовка позволяет футболистам создать специальный фундамент, закрепить и развить достигнутые результаты в овладении и совершенствовании кондиционных двигательных качеств, координационных способностей, технических навыков и тактических умений в процессе практических занятий для раздельного воспитания отдельных качеств и формирования навыков.

Ее высшая форма — соревнование (тренировочное и официальное).

В футболе такой высшей формой игровой подготовки являются двухсторонние, контрольные, товарищеские и официальные игры. Стоит отметить, что большое значение имеет так называемая «свободная» форма проведения игры, где деятельность

игроков не ограничена и они совершенствуют все компоненты игры, в том числе и поведение на поле.

Свободная игра надежно обеспечивает выполнение двух задач: у начинающих, главным образом у детей младшего школьного возраста, укрепляются основы «умения играть», т. е. развивается способность ориентирования в изменяющихся условиях, укрепляются технические навыки, формируются тактические умения, развиваются основы специальных, волевых и моральных качеств и др. Начинающий футболист знакомится со средствами игры, которыми в дальнейших тренировочных занятиях будет пытаться овладеть. Поэтому, свободная игра, которая имела важное значение в подготовке ребят в условиях «улично-дворового» футбола, приобретает особое значение только в условиях организованных тренировок. Здесь дети овладевают общими основами игры в футбол, что дает им возможность в полной мере развивать индивидуальные способности. В таких условиях юные футболисты учатся проявлять свою личность уже с первых шагов обучения и тренировки.

У более квалифицированных игроков, таких, как подростки и юноши, свободная игра способствует совершенствованию самостоятельного обдуманного поведения. В ней развиваются способности оценивать изменение ситуации, самостоятельно или коллективно принимать правильное решение, а также развивается самодисциплина, ответственность за выполнение заданий и игровых функций. Креативной (свободной) игрой футболист порождает свой стиль, который охватывает все черты его личности. Поэтому свободная игра — необходимый метод обучения и тренировки, обеспечивающий рост на основе развития индивидуальных способностей игрока.

Основным средством обучения и тренировки футболистов является двигательное задание. Они многообразны, их выбор диктуют задачи, которые ставят в процессе обучения и тренировки.

Для развития, становления и совершенствования качеств и навыков используют:

- двигательные задания для общего и специального развития кондиционных двигательных качеств и координационных способностей;
- двигательные задания для обучения и совершенствования техники передвижения и владения мячом;
- двигательные задания для разучивания и совершенствования технико-тактических и тактико-технических действий, комбинаций и системы игры.

Исходя из эффекта «положительного переноса», рекомендуется взаимоувязывать задачи, направленные на развитие качеств и способностей, с задачами на обучение:

- развитие быстроты — обучение ударным действиям;
- развитие скоростно-силовых способностей — обучение ударным действиям ногой или головой.
- развитие координационных способностей — обучение ведению, обманным движениям, дриблингу;
- развитие координационных способностей — обучение приему мяча, обучение сложнокоординационным ударам;
- комплексное развитие кондиционных двигательных качеств или развитие общей выносливости — обучение групповым взаимодействиям и передачам мяча;

- развитие скоростной выносливости – обучение групповым взаимодействиям;
- обучение передачам мяча – обучение групповым взаимодействиям;
- развитие координационных способностей – обучение групповым взаимодействиям или формирование индивидуального технико-тактического мастерства с преимущественным использованием заданий на обучение передачам мяча.

Двигательные задания оказывают значительное воздействие на организм, улучшают координацию движений, увеличивают силу, быстроту и выносливость, расширяют круг двигательных умений и навыков (табл. 8.3).

При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а следовательно, повышается физическая работоспособность и ускоряются процессы восстановления после тренировочных нагрузок. Каждое двигательное задание оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества, способности и навыки. Поэтому двигательные задания подбирают по их преимущественному воздействию.

Двигательные задания на развитие кондиционных двигательных качеств и координационных способностей

Таблица 8.3

Главные задачи	Основные двигательные задания	Методы выполнения
Общие		
Развитие силовых способностей	С отягощением С преодолением собственного веса тела С сопротивлением Изометрические Прыжковые	Поточный Круговой
Развитие скоростных способностей	Бег на короткие и длинные дистанции Ускорения Старты Бег прыжками Баскетбол Ручной мяч	Повторно (по прямой, с изменением направления движения) Переменный (с рывками и ускорениями)
Развитие выносливости	Кроссы Переменный бег Плавание Баскетбол, хоккей	Смешанный бег с чередованием ходьбы Равномерный и интервальный бег
Развитие координационных способностей	Акробатика Гимнастика Прыжки	Поточный Круговой
Развитие гибкости	Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой Пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания Использование инерции движения какой-либо части тела (махи ногами) Активная помощь партнеру при выполнении движений (наклоны, сгибания) Использование гимнастической стенки	Повторно

Окончание

Таблица 8.3

Главные задачи	Основные двигательные задания	Методы выполнения
Специальные		
Развитие силовых способностей	Удары по мячу Толчки плечом и туловищем Отбор мяча Вбрасывание мяча Броски мяча рукой	Повторно-круговой
Развитие скоростных способностей	Бег с мячом Ускорения с мячом Рывки с мячом Старты с мячом Игры и игровые упражнения	Повторно (по прямой, с изменением направления движения и зигзагообразно) По правилам
Развитие выносливости	Бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий Игры и игровые упражнения большой длительности	Переменный
Развитие координационных способностей	Жонглирование мячом Доставание высоко подвешенного мяча головой Ведение мяча Удар по мячу у стенки Жонглирование мяча руками Доставание мяча руками (для вратаря)	Повторно По правилам
Развитие гибкости	Удары по высоколетящему мячу Приемы высоколетящего мяча ногой Отбор мяча в выпаде и подкате Доставание высоколетящего мяча ногой Удары по летящему мячу способом «ножницы» Удары по катящемуся мячу	Повторно-круговой

Вследствие увеличения общего объема применяемых двигательных заданий все большее распространение получает использование одного двигательного задания для решения нескольких задач, с учетом их сопряженного воздействия.

Тренеру в данном случае необходимо определить «ведущее звено» в интегральной подготовленности, которое в наибольшей степени определяет формирование и совершенствование остальных компонентов интегральной подготовленности спортсмена. Очевидно также, что данная закономерность наиболее присуща детскому, подростковому и отчасти юношескому возрасту.

Здесь лишь перечисляются наиболее распространенные средства обучения и тренировки футболистов. Эффективность их воздействия зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта футболиста, умения варьировать двигательные задания в зависимости от конкретных условий, состояния и уровня подготовленности футболистов и последовательного соблюдения принципов управления процессом тренировки. Средств обучения и тренировки множество. Их описание можно найти в специальной отечественной и зарубежной литературе. Кроме того, многие тренеры сами составляют двигательные задания и ведут специальные картотеки. Успех дела решает творческий подход тренеров и футболистов к использованию всего множества средств тренировки.

...чем умнее и образованнее футболист, тем в большей степени он готов к творчеству на зеленом поле.

Виктор Маслов

8.2. Техническая и тактическая подготовка

В игре футболист действует по ситуации. В тренировочных упражнениях — по заданию.

Петр Пономаренко

8.2.1. Обучение техническим (технико-тактическим) действиям

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях

игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто и прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Искусное владение техникой — неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. При этом основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники, разностороннее владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы, способы и разновидности, эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Техника влияет на все стороны подготовки футболистов. Учитывая, что физиологической основой техники являются координационные способности, развитие одного или другого аспекта все равно способствует росту уровня исполнительского мастерства. Другими словами, улучшая технику, повышаем координационные способности; развивая последние, расширяем технические умения.

Между техникой, с одной стороны, и развитием кондиционных двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов — с другой, существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития кондиционных двигательных качеств, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются кондиционные двигательные качества.

Вместе с тем при использовании двигательных заданий, направленных преимущественно на развитие и совершенствование двигательного аппарата, должен соблюдаться принцип необходимого и достаточного.

Так, если недостаточно развиты сила, быстрота, выносливость мышц, требуемые для того, чтобы выполнить конкретный прием, нельзя ожидать качественного его исполнения. Когда кондиционные двигательные качества находятся на достаточном уровне, наверно, нецелесообразно тратить время на то, чтобы поднимать их еще выше. Они необходимы на том уровне, которого требует футбол. Чрезмерное развитие гибкости, например, может отрицательно сказываться на технике. Увлечение развитием общей выносливости футболистов, стремление поднять их дыхательные способности до уровня лыжников или бегунов-стайеров отнимает время для совершенствования техники и точности.

Принято считать, что если повысить уровень физической готовности футболистов, то возрастет эффективность их действий с мячом в тренировках и играх. Однако само по себе развитие быстроты, силы и выносливости не даст прибавки в техническом мастерстве. Наоборот: например при увеличении уровня силовых и скоростных способностей структура движений игрока при взаимодействии с мячом может значительно измениться.

Поэтому проблема адаптации техники к изменяющимся кондиционным двигательным качествам при использовании развивающих режимов тренировки приобретает в футболе важное значение.

Адаптация техники к изменяющимся кондиционным двигательным качествам и функциональным возможностям может рассматриваться для тех случаев, когда для физической подготовки используются:

- средства футбола (двигательные задания с мячом);
- неспецифические средства.

При развитии функциональных возможностей и кондиционных двигательных качеств средствами футбола на первый план выходит проблема переноса тренированности в точности двигательных действий. Здесь главное, чтобы двигательные задания имели строго специализированный характер с точки зрения условий соревновательной игры.

Под специализированностью понимается близость тренировочных упражнений к игровым условиям. Основными показателями ее являются:

1. Координация работы мышц.
2. Кинематика и динамика движений (совпадение по форме, скорости, усилиям).
3. Функциональное состояние футболиста.

Если хоть одно из данных условий не соответствует игровым, двигательное задание нельзя считать полностью специализированным.

Наблюдая современный футбол, мы видим, что такие качества, как скорость бега футболистов и объем выполненной физической работы уже много лет как стабилизировались и дальнейшее развитие футбола в этом направлении не предвидится. Физиологически футболист не может выполнить гораздо больший объем той физической работы, которая выполнялась и полвека назад. Попытки добиться существенного успеха увеличением объема двигательной активности футболистов в долгосрочной перспективе успеха не принесли. Футбол — это не соревнование в количестве «набеганных километров», как это было раньше, когда мастерство футболиста определялось объемом выполненной физической работы и на какой скорости он перемещался по полю. Какая польза в скорости, если быстрее мяча все равно не побежишь, да и соперник тоже бегать умеет. Установлено, что средняя скорость бега профессиональных футболистов различных лиг примерно одинаковая. Поэтому универсальным качеством, определяющим уровень мастерства любого футболиста, является скорость разыгрываемых им комбинаций.

Дальнейшее развитие футбола показало, что существенного прогресса в этой игре можно достичь только ускорением самой игры, т. е. более быстрым розыгрышем игровых комбинаций, а для этого, наравне со скоростью мышления, обязательно необходима соответствующая техника обращения с мячом и именно на скорости, т. е. необходима скоростная техника владения мячом.

Скоростная техника футбола — это технические приемы управления мячом позволяющие увеличивать скорость разыгрываемых игровых комбинаций, а также двигательные навыки движений с мячом и без него на больших и предельных скоростях.

В детских спортивных школах много времени уделяется технической подготовке, но техничных футболистов мало. *Вывод: много учим, но не тому.*

В детских спортивных школах юные футболисты осваивают большое количество технических приемов, которые им совершенно не пригодятся в профессиональной де-

ятельности. К тому же качество, а именно стабильность выполнения этих технических приемов, оставляет желать лучшего. Действительно выпускник спортивной школы знает много технических приемов, но знать и уметь их качественно выполнить — это не одно и то же.

Возьмем, например, «обводку стоек», на разучивание которой тратится много учебного времени. Вместе с тем в соревновательной деятельности защитник не стоит на месте, особенно когда его пытаются обыграть. И таких ненужных в игре технических приемов множество. Казалось бы, ничего страшного в этом нет. Но если рассмотреть эту проблему более глубоко, то на самом деле оказывается, что большое количество плохо освоенных или ненужных технических приемов только мешают футболисту в игре своим некачественным неосознанным проявлением. Психика человека устроена таким образом, что все происходящее с человеком остается в глубинах его памяти (в подсознании). Даже если событие или какое-то действие произошло с человеком всего лишь единожды, оно все равно остается в человеке навсегда и даже в том случае, если человек о нем ничего не помнит.

Любое двигательное действие человека основано на информации, находящейся в памяти, и строится из мельчайших движений, составляющих один большой или маленький двигательный акт, исходя из сиюминутных, а в футболе «сиюсекундных», потребностей. Любые двигательные акты человека могут стать автоматическими и извлекаться из памяти сознательно или проявляться сами собой в ответ на какой-то заученный или неосознанно создавшийся пусковой стимул. *Пусковой стимул* — это внутренний сигнал, запускающий какие-то действия человека в ответ на создавшуюся окружающую обстановку. Он может быть осознанным или неосознанным, т. е. автоматическим. Вот в этом неосознанном проявлении и состоит вся проблема плохо разученных и, самое главное, ненужных движений, тем более, что пусковой стимул активирует те двигательные навыки, которые по своей двигательной структуре (биомеханике) не подходят для успешного разыгрывания данной игровой ситуации. Как было сказано выше, на тренировках разучивается много технических приемов, не эффективных в современном футболе, но заученных хорошо, то естественно их и выбирает и активирует пусковой стимул.

Отсюда, казалось бы, парадоксальный вывод: чтобы улучшить техническую подготовку юных футболистов надо, не сокращая учебного времени, отведенного на техническую подготовку, существенно уменьшить разнообразие разучиваемых технических приемов, а технические приемы, не пригодные для современного скоростного футбола, исключить из тренировочного процесса полностью. Особенно это касается технических приемов, выполняемых в статическом положении. Надо четко уяснить тот уже неоспоримый факт, что умение выполнять какой-либо технический прием на месте не переносится автоматически на его выполнение в движении. Один и тот же технический прием, выполняемый на месте и в движении, это абсолютно разные технические приемы с такой же разной биомеханикой его выполнения. И естественно в планах обучения они тоже должны рассматриваться как два разных технических приема, и приоритет надо отдавать обучению приему, выполняемому в движении. Но стоит отметить и еще один немаловажный факт, что даже один и тот же технический прием, выполняемый

на небольшой скорости будет плохо выполняться на максимальной скорости. Поэтому такой технический прием только тогда будет считаться хорошо освоенным, когда футболист сможет его стабильно и правильно выполнять на любой скорости вплоть до максимальной, а в совокупности со скоростью тактического мышления будет определяться игровой уровень футболиста. Отсюда, приоритетным направлением в технической подготовке юных футболистов должны стать специализированные двигательные задания с выполнением на скорости и в любых условиях технических приемов.

Если применяются неспецифические средства (например, атлетические двигательные задания), главным становится адаптация двигательных программ, определяющих структуру движений, к изменяющемуся физическому состоянию (к силе, гибкости, массе тела, отдельных его звеньев и др.). В связи с этим необходимы дополнительные занятия специализированного характера.

Если говорить о подготовке футболистов к соревновательному сезону, то сформировались два подхода к адаптации техники при использовании неспецифических упражнений.

Сторонники ***первого подхода*** считают, что достаточно поднять уровень физической подготовленности футболистов – и они смогут на более высоком уровне проявить свои технические возможности в игре.

Сначала в течение достаточно длительного времени (несколько недель) проводится работа по развитию функциональных возможностей игроков, а двигательные задания с мячом практически исключаются из тренировочных занятий. После того как заложен некий так называемый фундамент физической подготовки, начинают применять двигательные задания с мячом.

Как показал многолетний опыт, данный подход не приемлем принципиально. В этих случаях увеличение силы, быстроты, выносливости затрудняет точную работу с мячом, так как создается некоторый дисбаланс: техническое мастерство не соответствует возросшему уровню кондиционных двигательных качеств. Поэтому впоследствии на адаптацию техники необходимо затратить достаточно длительное время, причем чем большие сдвиги достигнуты в физической готовности, тем больше времени требуется на адаптацию.

Другой подход к адаптации техники предполагает проведение работы над повышением уровня физической подготовленности и технического мастерства параллельно. Параллельность решения этих двух задач предусматривает соблюдение нескольких положений.

Первое. Если в конкретной тренировке для развития функциональных возможностей используют неспецифические средства, работа с мячом может проводиться или в данном занятии в разных заданиях (причем сначала выполняются задания для отработки техники, а затем для развития функциональных возможностей), или в последующей тренировке в этот же день или на следующий день, чтобы избежать отрицательного влияния первоэффекта использования неспецифических заданий.

В любом случае в целом работа с мячом должна занимать, по крайней мере, не менее 50 % общего тренировочного времени с акцентом на больших объемах индивидуальной работы.

Второе. Характер работы по отработке техники предусматривает строгую последовательность применения различных средств тренировки. Смена средств должна происходить только тогда, когда достигнуты необходимые сдвиги в двигательном аппарате от предыдущих тренировок. Выпадение одного звена из цепи последовательно решаемых задач может нарушить двигательную структуру технических приемов или техника становится не адекватной той, которую требует реальная игра, более того, может повысить вероятность получения травм.

Известно, что результаты, которые будут достигнуты ребятами в совершенствовании точности технических приемов, будут зависеть от созревания двигательного аппарата и обучения. Следует учитывать при этом, что не всегда «паспортный» возраст совпадает с двигательным. Темпы созревания у всех существенно различны и индивидуальны. Одни созревают раньше, другие позже. Но, несмотря на то что в темпах созревания наблюдаются индивидуальные особенности (даже исключительные случаи), можно говорить об общих закономерностях.

Если тренировка какого-либо приема проходит в наиболее благоприятное время, то ее результаты будут лучше. Иными словами, тренировка быстроты и точности в разном возрасте будет сказываться неодинаково.

Тренировка точности футбольных приемов лучше всего сказывается в возрасте до 14–15 лет, а дальнейший прирост будет зависеть от развития индивидуальных способностей. Эффективность двигательных заданий в развитии быстроты планомерно увеличивается с возрастом. В тренировке совместного проявления быстроты и точности наименее благоприятный период — период полового созревания.

Выделяют три основных этапа в подготовке юных футболистов:

1. С 7 до 10–11 лет — этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков.
2. С 11 до 14–15 лет — этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных способностей.
3. По окончании периода полового созревания — этап совершенствования тактико-технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытия индивидуальных возможностей.

Основные цели этапов:

1. До 10–11 лет необходимо дать детям всестороннюю двигательную подготовку, используя в занятиях элементы гимнастики и аэробики, баскетбола и гандбола, легкой атлетики и хоккея. Тренер должен предложить детям возможно более широкий и разнообразный объем движений. Но главным остается игра в футбол. В этом возрасте цель состоит в том, чтобы не столько научить, сколько предложить детям как можно больше футбольных движений, не сосредоточиваясь на деталях техники. Чем раньше и больше разнообразных движений будет в арсенале двигательной подготовленности ребенка, тем лучше. Пусть дети выполняют приемы техники так, как им нравится, сообразуя при этом свои действия с присущими им природными особенностями (ростом, формой и длиной ног, особенностями фигуры, координации и др.).

В этом возрасте благоприятные условия для развития чувствительных систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), воспитания «чувства мяча».

2. С 11 лет до пубертатного периода дети должны полностью овладеть «школой» техники футбола и уметь применить основные приемы в игре. Должны быть освоены все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» тактико-технического мастерства футболистов. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры, периоде, остается с ним на всю жизнь. На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности проявлять быстроту и точность одновременно.

3. В послепубертатном периоде тренировка направлена на максимальное развитие индивидуальности футболиста, совершенствование его технического мастерства и повышение специальной силы, выносливости и других кондиционных двигательных качеств (табл. 8.4).

В процессе многолетней подготовки футболистов рекомендуется придерживаться следующей последовательности овладения техникой игры:

❖ *8–9 лет:*

- короткие и средние передачи мяча;
- ведение мяча различными способами и обводка (контроль мяча);
- отбор мяча;
- перехват мяча;
- единоборства внизу.

❖ *10–11 лет:*

- ведение мяча и обводка (контроль мяча);
- короткие и средние передачи мяча;
- отбор мяча;
- перехват мяча;
- единоборства внизу.

Этапы воспитания точности в сочетании с развитием специальных качеств у юных футболистов

Таблица 8.4

Этапы	Возраст юных футболистов, лет		
	до 10–11	11–14	старше 14
I	Точность	Точность + быстрота	Точность + мощность
II	Чувствительность	Быстрота	Сила и выносливость
III	Освоение навыков	Обучение «школе» техники	Совершенствование индивидуальных особенностей

❖ *12–13 лет:*

- короткие и средние передачи мяча;
- ведение мяча и обводка (контроль мяча);
- отбор мяча;
- перехват мяча;
- единоборства внизу;

❖ *14–15 лет:*

- короткие и средние передачи мяча;
- ведение мяча и обводка (контроль мяча);
- отбор мяча;
- перехват мяча;
- единоборства внизу;
- игра головой.

❖ *16–17 лет:*

- короткие и средние передачи мяча;
- ведение мяча и обводка (контроль мяча);
- перехват мяча;
- отбор мяча;
- игра головой;
- единоборства внизу;
- длинные передачи мяча;
- единоборства вверху.

Предлагаемая последовательность преимущественного построения многолетней технической подготовки не означает отрицание необходимости овладения всем техническим арсеналом игры в футбол.

Таким образом, можно констатировать, что процесс обучения технике футбола — это непрерывный процесс, который должен продолжаться до самого выпуска со спортивной школы. Вместе с тем необходимо обратить внимание на еще один немаловажный момент. Так, для успешной подготовки молодых футболистов нужно исходить из того, что дети (их параметры тела) постоянно растут. Они становятся выше и сильнее, а это приводит к изменению биомеханики двигательных навыков, т. е. к изменению двигательных стереотипов. И чем больше изменяются параметры тела, тем больше нужно внимания уделять технической подготовке. Особенно в период полового созревания. Однако на практике в этом возрасте «учат играть в футбол», забывая о том фундаментальном положении, что техника лимитирует тактику, и сколько не учи футболиста тактическим премудростям, он будет играть настолько, насколько ему позволит его уровень владения техническими навыками.

Пример

Тринадцатилетний мальчик и он же через четыре года семнадцатилетний юноша, это абсолютно разные, с точки зрения подготовки, футболисты. К семнадцати годам масса тела и сила увеличиваются, удлиняется шаг и естественно растет скорость, что приводит к существенному росту действий инерционных сил во время двигательной активности футболиста, заставляя его противодействовать им. В конечном итоге это приводит к изменению биомеханики движений спортсмена, которые он изучил на ранних стадиях обучения.

Главный вывод: двигательные навыки владения мячом у каждого конкретного футболиста в детском и юношеском возрасте разные, а это значит, что освоенные на начальных этапах обучения динамические стереотипы движений, не пригодны на последующих этапах, а тем более на этапе реализации индивидуальных возможностей т. е. в профессиональном футболе

Относительно возрастных аспектов становления **техники владения мячом «сильной» и «слабой» ногой**, то следует отметить следующие моменты:

- 7 лет — отдается предпочтение обучению технике владения мячом двумя ногами;
- 8–9 лет — обучение технике владения мячом «сильной» ногой.
  До 50 % детей в 7–9 лет пытаются действовать «слабой» ногой в стандартных двигательных заданиях. Это касается таких технических приемов, как прием мяча подошвой и бедром, передача внутренней стороной стопы. 10–15 % детей этого возраста способны использовать «слабую» ногу и в ситуативных заданиях. Но в 7–9 лет нельзя заставлять ребенка выполнять те или иные технические действия «слабой» ногой. За исключением, если у ребенка это получается самопроизвольно, благодаря его индивидуальным особенностям, но если ребенок испытывает затруднения, демонстрирует отрицательную эмоциональную реакцию или искажение биомеханики движения, «давить» на воспитанника не следует. По готовности юного футболиста к обучению можно установить время «слабой» ноги. Если этого не происходит, лучше обратить внимание на сильные стороны игрока и совершенствовать то, к чему он имеет склонность.
  Иными словами, **лучше совершенствовать сильные стороны, чем подтягивать слабые.**
- 11–12 лет — наибольшие сдвиги в точности ударов не ведущей по моторике ногой. Этот период можно считать сенситивным для работы над «слабой» ногой.

Таким образом, при обучениях двигательным действиям необходимо:

- во-первых, ориентироваться на индивидуальные возможности детей в обучении (принцип доступности и индивидуализации);
- во-вторых, доверять своей интуиции, она в разной мере присутствует у каждого человека;
- в-третьих, анализировать то, что проявляется на занятиях, в том числе реакцию учащихся на предлагаемые двигательные задания.

В аспекте рассмотрения технической подготовки важным является следующий момент: техническую подготовку нельзя рассматривать отдельно от тактики.

Техника должна обеспечивать тактику.

Только в таком сочетании техника становится действительно игровой, так как другой в футболе не бывает.

Относительно данного положения, необходимо внести определенную ясность в понятия «соревновательная деятельность», «технико-тактическая деятельность» и «тактико-техническая деятельность».

Академиком А. Н. Леонтьевым разработана концепция о трех уровнях в структуре деятельности, опирающаяся на представление об отношениях между деятельностью, действием и операцией как основными отношениями в структуре деятельности. Структурные уровни деятельности раскрывают ее качественные характеристики как процесса и указывают на отличие деятельности от других жизненных процессов. Понятия «действие» и «операция» раскрывают различия между внутренними частями, которые составляют процесс деятельности и различия между процессом и его составными частями, поскольку простая сумма действий не дает представления о деятельности в целом.

Представление о деятельности как о действии, связанном с удовлетворением определенной потребности, не соответствует представлению о деятельности, состоящей из множества последовательно упорядоченных действий, которые создают представление не о различных уровнях структуры деятельности, а об отношениях между процессом и его составными частями.

Становится понятна ошибка в анализе соревновательной деятельности футболистов, который ограничивается изучением составляющих действий и операций, когда в качестве обобщенных характеристик структуры соревновательной деятельности выделяются, например, время или метраж действий в определенной зоне интенсивности ее выполнения, или количество технико-тактических действий (ТТД) при атакующих и оборонительных действиях. Сложив время или метраж, как и количество ТТД, можно получить представление о количестве физической работы при выполнении данных действий, а также количественную и качественную характеристику спортивного мастерства футболистов. Но это нисколько не приблизит к пониманию сущности соревновательной деятельности, так как не позволит с достаточной уверенностью определить эффективность действий футболистов, а тем более ответить, победит ли команда в матче, что игроки при этом будут чувствовать и ради чего они все это делали.

В практике футбола действия и операции часто не разделяются. Так, ведение мяча — это операция, которая совместно с другими реализует действия, например

уход от опекуна, создание численного преимущества на определенном участке игрового поля, создание свободного пространства для партнера и т. д. У квалифицированных футболистов это происходит «слитно», в то время как для новичка само ведение мяча может быть действием — все внимание уделяется его техническим элементам — операциям.

Действия футболиста с мячом на начальных этапах обучения следует рассматривать как технические или, что более правильно, как индивидуальные технико-тактические, ввиду того, что уровень исполнительского мастерства ребенка значительно ограничивает его возможности в выборе тактических решений, а на последующих этапах рассматривать как тактико-технические действия.

Если исходить из того положения, что обучение технике необходимо проводить в специальных игровых заданиях и отводить этому не менее 50 % времени, то в этих заданиях решается и тактический аспект. Его следует выделить как «индивидуальную технико-тактическую подготовку» и рассматривать в разделе по обучению тактики как одну из составляющих.

Те стандартные и игровые задания, где превалирует технический аспект, относим к обучению технике игры. Конечно, подобное разделение носит достаточно условный характер, так как во всех игровых заданиях наблюдается эффект сопряженного воздействия. Но в программных документах для спортивных школ «модельные занятия» сориентированы на раздельное обучение технике и тактике, так, например, в возрасте 10–11 лет тактике уделяется всего 10–12 % тренировочного времени. И это тогда, когда наблюдается благоприятный период для формирования фактора быстродействия. Его составляющие — быстрота оперативного мышления, скорость приема и переработки информации, переключение внимания — развиваются в игровых ситуациях.

Не в этом ли причина того, что на начальных этапах подготовки в соревнованиях часто побеждает не тот, кто техничнее и лучше мыслит в тактическом плане, а тот, кто физически более подготовлен.

Относительно суждения о том, что технико-тактические действия — это выполнение отдельных элементов техники в тактических комбинациях, а тактико-технические действия — это программа группового взаимодействия — комбинации, созданные группой или командой игроков с использованием каких-либо технических элементов, — то необходимо отметить, что любые групповые или командные действия складываются из индивидуального мастерства футболиста, а следовательно, более ясным представляется подход с разделением на действия игрока с мячом и без мяча. Где мастерство действий игрока с мячом определяется уровнем владения техническим приемом в сочетании со степенью развития мышления, т. е. умением игрока применять технические навыки в соответствии с игровой ситуацией, и что важно решать тактические задачи до приема мяча.

Что касается действий игрока без мяча, то следует подразделять их на индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

В контексте многолетнего процесса обучения, необходимо соответствующее разделение на виды подготовки с интерпретацией тренировочных средств.

«В футбол играют ногами, а выигрывают головой.

Олег Ошенков

8.2.2. Психологическая составляющая тактической деятельности

Сущность футбола заключается в противоборстве двух сторон, каждая из которых стремится превзойти соперника, преодолеть его активное противодействие и в соответствии с правилами добиться превосходства в достижении обусловленной цели игры. Из этого следует, что суть соревновательной деятельности заключается в нахождении оптимального пути к достижению победы каждый раз в новых, конкретных условиях спортивного противостояния.

Сложность оптимизации конкретной соревновательной обстановки определяется действием многих факторов, объективных и субъективных. К ним относятся конкретное соотношение сил, условия соревнования, ход поединка, степень мобилизованности спортсменов, владение инициативой, нахождение правильных способов контригры каждым игроком и всей командой в целом и множество других постоянно действующих и внезапно возникающих факторов, определяющих конечный результат игры.

В этих условиях тактика становится определяющим и решающим элементом деятельности играющих, ибо тактика — способность использования в ходе соревнования всех возможностей для достижения оптимального результата. Эта способность включает выбор и использование средств, форм и методов спортивной борьбы, свойственных данному виду игрового соревнования.

В тактике проявляется присущая человеку способность адекватного отражения реального мира и творческого его преобразования. Она представляет самый динамичный элемент игровой деятельности. Чем выше скорость, интенсивность и динамизм игровых действий, тем более выражена тактическая деятельность играющих. Она проявляется в трех фазах:

- в отдаленном периоде подготовки, когда осуществляется разработка тактической модели игры;
- в период, непосредственно предшествующий соревнованию, когда происходит выбор тактического плана ведения игры;

- непосредственно в ходе соревнования, когда изменяется на оптимальную с учетом контрдействий соперника.

Тактическая деятельность детерминирована психической деятельностью высших отделов головного мозга. Это внесение в психику человека программ двигательных действий в зависимости от игровых ситуаций, складывающихся во время игры. Содержание этих программ определяется общим развитием самой игры и естественно теми тактическими схемами, которые изучали в футбольной школе.

Такая деятельность носит выраженный комплексный характер и включает интеллектуальные и физические способности человека. Большую роль здесь играет память (зрительная и двигательная), в которой хранятся следы прежнего опыта положительного решения сходных игровых ситуаций. Само же решение осуществляется путем ассоциаций, т. е. на основе сопоставления реально воспринимаемой ситуации с аналогичной или близкой к ней, решение которой хранится в долговременной памяти.

Восприятие, анализ и мысленное решение игровой ситуации протекают постоянно и в тесной связи друг с другом. Мысленное решение складывается из автоматизированного поиска аналогов в двигательном опыте и экстраполяции оптимального двигательного решения. Его осуществление может сопровождаться достижением желаемого результата или, наоборот, его отдалением. Сличение полученного результата с программируемым осуществляется акцептором действия; он же формирует корректирующие команды, способствующие достижению необходимого результата. Последующее изменение игровой ситуации требует нового анализа и решения. Так замыкается цикл сенсомоторных процессов, составляющий содержание тактической деятельности.

Футбол — это ситуационный вид спорта, где ведущая роль принадлежит сенсомоторным механизмам. Произвольный характер действий играющих основывается на *«ситуационной афферентации»*, которая включает *афферентный анализ*, суть которого состоит в выделении из окружающей обстановки значимых сигналов, и *афферентный синтез*, который позволяет прогнозировать развитие ситуации.

Сложный механизм сенсомоторных реакций складывается из трех взаимосвязанных блоков: *антиципации, программирования* и *управления*. Их полноценное функционирование обеспечивается высоким уровнем ориентировки спортсмена. Сенсорные процессы, основанные на избирательном внимании к изменениям временных и пространственных параметров, определяющих взаимоотношения между партнерами, соперниками и предметом игры, являются результатом деятельности сразу нескольких анализаторов. Ведущую роль в этом комплексе играет зрение игрока.

Сложность игровой ситуации порождает обилие информации. Однако для принятия оптимального решения нужна лишь ограниченная ее часть. Поэтому исключительно важное значение приобретает развивающаяся у игрока способность к ограничению избыточной информации, которая регулируется акцептором действия.

Двигательная реакция на определенные ситуации является результатом избирательного внимания и оперативного мышления игрока, обеспечивающих приспособление к постоянным изменениям обстановки в игре. Это приспособление не должно и не может быть пассивным. Успех в игре обеспечивает лишь активное, творческое приспособление к быстро и неожиданно изменяющимся условиям.

Наиболее часто повторяющиеся ситуации довольно быстро становятся привычными, легко распознаются и решаются. Это действия при численном перевесе (2×1; 3×2) и простые условия единоборства.

Второй уровень тактического мышления – это решение сложного комплекса игровых комбинаций, где игрок может выбрать оптимальное решение на основе освоенных алгоритмов, которые он реализует автоматизировано. Сюда относятся действия в так называемых типовых ситуациях (2×2; 3×3 и т. д.).

Третий, наивысший, уровень принятия решений, основанный на творческих особенностях тактического мышления, действует при решении новых игровых ситуаций, с которыми игрок не встречался.

Одно из условий эффективности двигательных действий играющих заключается в их гибкости, пластичности, предопределяющей способность изменять начатую программу, если соперник успешно применил контригру. Этот запасной вариант действий должен заранее предусматриваться. Иначе внезапное изменение решения, вызывающее наложение одной программы на другую (интерференция), обрекает на неудачу тактический замысел игрока.

Таким образом, действия игрока носят сложный характер, основываются на его интеллектуальных и двигательных возможностях. Постоянно изменяющиеся взаимоотношения сотрудничества и конкуренции между играющими определяют сложность сенсомоторной деятельности в процессе игры.

«Чудес в футболе, как и вечных истин, не бывает — каждая для своего времени. И основа всякой тактики — игроки. Можно придумать десятки тактических новинок, но коли не окажется подходящих исполнителей, схема останется мертворожденной.

Никита Симонян

8.2.3. Обучение тактическим действиям

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения значительных результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Тактика игры в футбол содержит *тактику игры всего коллектива, тактику игры небольших групп игроков и тактику игры отдельных игроков*. Вполне понятно, что тактика коллектива и тактика групп представляет совокупность целесообразной игры отдельных футболистов. **Индивидуальная тактика является, таким образом, основой тактики команды.**

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации двигательных заданий по тактике.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболиста представляет собой решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с соперником.

Если коротко, в двух словах, то тактическая деятельность — это понимать и действовать.

Остановимся более подробно на этих двух основополагающих моментах тактического мастерства футболистов, которые определяются:

- тактическими знаниями;
- тактическими умениями;
- тактическими способностями.

Под **ТАКТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ** подразумевается умственный процесс производства и воспроизводства информации в условиях соревновательной деятельности, который зависит от степени мышления игрока и от качества процесса тактической подготовки.

Теоретические знания помогают футболисту правильно ориентироваться в сложных игровых положениях, возникающих в практических условиях спортивной борьбы, анализировать их, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное. *Сумма знаний игрока, проверенных и уточненных в процессе игры, и составляет то, что мы называем опытом*. Умение приобретать опыт и вновь его использовать развивается и совершенствуется в процессе тренировки. Это едва ли не самая важная часть тактического мастерства.

Обучение теории тактики проводится в двух направлениях.

Во-первых, игроков обучают специальной теории; они должны овладеть определенным количеством знаний, необходимых для успешного ведения игры.

К ним относятся:

1. Знание правил игры и их оптимальное применение для решения тактических задач.
2. Знание систем игры и ее вариантов, решение типичных игровых ситуаций (включая и стандартные), умение наиболее эффективно их применять по сравнению с системой игры соперника.
3. Знание тактических правил, например: самый быстрый игрок — это мяч; держать противника в поле зрения; при проведении обманного движения соперником,

смотреть не на движение верхней частью туловища или ногами, а на движение тазовой области; в условиях численного меньшинства лучше тянуть время.

4. Знание взаимосвязей между кондиционными двигательными и волевыми качествами, техническими и тактическими способностями. Например: в определенный момент игры допускаются ситуации риска; в момент физической усталости лучше не вести мяч; иногда команда применяет особую тактическую стратегию; иногда какой-либо игрок выполняет определенное обманное движение.

5. Знания правил рациональности и своевременности. Например: в непосредственной близости от линии ворот лучше послать мяч назад, чем бить; при проведении контригры избегать, по возможности, ведения мяча; в противостоянии двоих против одного — нацелиться на защитника.

6. Знания о воздействии объективных условий на протекание игры (дождя, снега, солнца, ветра, размеров поля, качества грунта) и др.

Все это игрок должен учитывать в каждом действии в любой момент игры. Это означает, что игрок должен творчески применять полученные знания в самых разнообразных условиях соревнования. Влияние знаний на процесс игры с ростом тактического мастерства все время повышается. В итоге игра проводится обдуманно, содержательно и результативно.

Во-вторых, занимающимся объясняют и обосновывают технику и тактику отдельных действий в различных вариантах и показывают их на практике. Игрок знакомится с преимуществами и недостатками отдельных действий или их вариантов, осознает, в какой ситуации применение того или иного варианта выгодно и по какой причине. Это не только ускоряет процесс обучения, но и повышает его качество.

Оба направления в процессе обучения взаимно переплетаются, дополняют друг друга и составляют единое целое.

Обучение новичков начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается еще в течение тренировочных игр. После овладения правилами занимающиеся знакомятся с системами игры. Тренеру следует подробно и доходчиво рассказать детям о распределении обязанностей внутри команды и описать задачи отдельных игроков, вытекающие из их функций. При занятиях с молодежью рекомендуется описывать основные задачи отдельных игроков в команде специализированно и конкретно: объяснения строить на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте. Это и явится первым шагом к специализации игроков с самого начала обучения. Дело в том, что футболисты, играющие какое-то время на одном месте в команде, тоньше понимают поставленные перед ними задачи и лучше их выполняют. Через некоторое время следует переставлять игроков, чтобы, играя на новых местах, они ознакомились и овладели функциями других игроков. Таким образом, игроки получат правильное и полное представление об игре каждого партнера, лучше поймут и собственные задачи в рамках игры всего коллектива.

На практике такие действия нередко соотносят с универсализацией действий футболистов. Однако надо расставить четкие акценты в отношении терминологии и понятий.

Представляется рациональным и целесообразным говорить не об универсальности футболиста, а об его разносторонности. Действительно, «универсальный» – значит, умеющий не только все делать, но и играть одинаково хорошо на любом месте – от правого защитника до левого крайнего. Но это, видимо, предел, эталон игрока, который появится через какой-то отрезок времени.

Разносторонний футболист – это игрок, блестяще выполняющий основные, отведенные ему функции на футбольном поле, и в то же время в зависимости от ситуации он может полноценно сыграть на любом месте.

Таким образом, разносторонний футболист – это игрок, который наиболее полно выражает свои личностные свойства на определенном месте, но в то же время обладает универсальной техникой, позволяющей ему полноценно участвовать в атаке и обороне, и высоким футбольным интеллектом, позволяющим тонко оценивать позиции и принимать рациональные решения.

Помимо того, каждый игрок для того, чтобы иметь возможность показать себя наилучшим образом, должен знать и даже испытать на практике свою роль и роль своих партнеров.

В этом отношении бесспорным является тот факт, что в игре основным является техническое мастерство отдельных игроков. Также верно то, что когда один из партнеров владеет мячом, определяющей становится игра (движение) без мяча других игроков. Качество движений без мяча определяет эффективность игры владеющего мячом игрока и продолжение начатого действия.

Тренер сборной Бразилии Теле Сантана по этому поводу сказал:

> *Мячом игрок во время игры владеет максимум две минуты, а все остальное время должен думать и двигаться.*

Обучение игре без мяча является обязательным шагом в развитии способности к взаимодействию, позволяющее юным футболистам понять, как можно быть полезным, находясь рядом или на расстоянии от игрока, владеющего мячом, или даже совсем за линией мяча. Необходимо, чтобы юноши научились понимать, что игра без мяча тесно связана со способностью его передачи и способностью его приема.

Тактика – это игра не только с мячом, но и без мяча

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры. Удобнее всего такой анализ сопровождать конструктивной, в доброжелательной форме, критикой конкретных недостатков, которые игроки допустили в недавно состоявшемся состязании.

В детских командах необходимо применять последовательный анализ начала атаки, перехода из защиты в нападение и собственно нападения. Только после анализа и практического овладения перечисленными фазами игры целесообразно приступать к анализу и обучению игре в защите. Обоснованием предлагаемой последовательности служит то обстоятельство, что начало атаки представляет для детей некоторую трудность в связи с их техническими и физическими возможностями. Поэтому мето-

дически правильно начинать обучение игроков нескольким основным комбинациям, с помощью которых они сумели бы передать мяч своим нападающим. Обучение дальнейшим фазам атаки без одновременного совершенствования защиты важно еще и потому, что нападающие учатся использовать ошибки защитников и поэтому могут действовать более свободно.

После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретических решений тактических задач разной трудности. Этот этап также полезно увязать с разбором нарушений правил игры, невыполнением тактического плана, обсуждением ошибок, имевших место в прошедшем соревновании.

Обучение специальной теории тактики игры здесь сочетается с объяснением и наглядным показом отдельных тактических действий. Таким образом в тренировке достигается единство теории и практики.

В процессе обучения рекомендуется применять как можно больше наглядных пособий. Несомненную пользу приносит демонстрация короткометражных кинофильмов о встречах команд высокого класса. Такие занятия вызывают интерес у занимающихся, способствуют расширению их знаний и опыта.

Портативная школьная доска, на которой тренер может изображать в виде схем и рисунков разнообразные игровые положения и их тактические решения, также является хорошим помощником, повышающим эффективность обучения новичков теории тактики игры в футбол.

Самой важной коллективной формой обучения являются специальные беседы по теории, которые продолжаются от 30 до 60 мин. Эта форма занятий, особенно при работе с детьми, является самой трудной и поэтому требует от тренера тщательной подготовки. Поддерживание интереса у детей к занятиям — важное условие успеха обучения. Поэтому необходимо соединять специальные занятия по теории с демонстрацией фильмов или беседами с высококвалифицированными футболистами.

Вполне оправдала себя такая тема для занятий — подготовка тактического плана игры. Ей следует посвящать перед каждой встречей приблизительно от 20 до 30 мин. Тактический план, разработанный на основании собранных сведений о противнике и опыте прошлых встреч и тренировок, должен всегда содержать и что-нибудь новое. Важно, чтобы в подготовке тактического плана активно участвовали все игроки. Опыт показывает, что если все игроки в конце подготовки тактического плана еще раз повторят свои основные задачи, намеченные в плане, то интерес игроков значительно повысится к предстоящей встрече и углубится их сознательное отношение к принятому тактическому плану.

Перерыв во время состязания команд должен быть использован для короткого анализа первой половины и определения тактики игры во второй половине

Обсуждение прошедшей встречи не следует откладывать надолго. Выявление и доброжелательная критика недостатков в игре отдельных игроков, звеньев и всего коллектива под свежим впечатлением только что закончившегося соревнования придаст занятию живой характер. Из каждого обсуждения необходимо сделать конкрет-

ные выводы, которые надо посоветовать игрокам, учесть при дальнейших тренировках и выступлениях на соревнованиях.

Значение теории в процессе обучения тактике игры часто недооценивается. Многие тренеры забывают, что глубокие теоретические знания по тактике являются одним из важных компонентов тактического мастерства.

Тактические умения рассматриваются как проявления технических навыков, связанных с биомеханической характеристикой движения (например: применение силы, скорость выполнения, амплитуда и направление движения, точность). Эти умения, проявляющиеся в реакции антиципации, сознательных или автоматических действиях игрока (разгадать замысел соперника, предвидеть ход развития, видоизменять собственную тактику), определяющиеся уровнем его подготовленности, относятся к тактическому мастерству. Опытный футболист, по сравнению с начинающим, при возникновении определенных проблем быстрее воспринимает значимые сигналы и принимает решения в соответствии с доведенными до автоматизма программами действий. Ребенок долго обрабатывает сигналы, так как старается получить из ситуации и менее важную информацию на основе последовательного, а не параллельного анализа.

На практике тактические умения определяются умственными способностями.

Пример

Один игрок бьет по воротам точно, но не сильно; другой производит передачу мяча в свободную зону, а не непосредственно партнеру; третий во время ведения мяча замедляет движение, чтобы сделать передачу мяча; четвертый делает паузу после того, как освободился от соперника, или после приема мяча, чтобы затем направить мяч направо, а не налево и т. д.

В соревновательной деятельности игрок должен решать игровые задачи соответствующим техническим приемом.

Данное требование предъявляется к каждому воспитаннику с тем, чтобы он мог реализовать свои тактические умения на практике. Это станет возможным, если обучение технике будет основываться на использовании дидактических принципов, обеспечивающих постепенное изменение условий игры и игровых заданий, тем самым формируя динамические технические навыки, соответствующие ситуативным требованиям.

Другими словами: формируем изменчивость выполнения определенного умения в зависимости от изменяемости игровой ситуации.

Процесс обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий складывается из ознакомления с действием, обучения ему, устранения возможных ошибок и закрепления изученного действия.

Ознакомление с изучаемым техническим приемом происходит посредством объяснения и показа. Задача состоит в том, чтобы создать наиболее полное представление о действии, тактическом применении его и возможных его вариантах в процессе игры.

Объяснение должно содержать характеристику действия с точки зрения его применения в игре, описание технической стороны и важнейших его вариантов. Каждый из вариантов должен быть обоснован для того, чтобы игроку были ясны наиболее выгодные условия его применения. Объяснение дополняется показом действия. Показ имеет целью наглядно подчеркнуть самые характерные стороны технического действия в связи с его применением в типичных игровых ситуациях. Во многих случаях полезно неоднократно повторять показ изучаемого действия, чтобы еще более подробно и глубоко проанализировать его.

Собственно обучение состоит из трех основных фаз:

1. Фаза обучения технике действия и ее применение в простых игровых ситуациях.
2. Фаза обучения выбору варианта того же действия.
3. Фаза обучения выбору наиболее выгодного решения поставленной тактической задачи.

В *первой фазе обучения* изучаются отдельные стороны (детали) технического приема посредством специальных заданий. Когда все стороны (детали) технического действия достаточно усвоены, можно переходить к обучению с помощью игровых заданий, в которых, по возможности, сохраняются условия реальной игры. В такие задания включается «соперник», сначала пассивный, который постепенно становится все более активным.

Вторая фаза обучения — выбор варианта действия наступает с момента, когда игроки овладели двумя или несколькими вариантами одного и того же технического приема. Цель этой фазы заключается в обучении игрока умению выбрать выгодный вариант технического приема на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации. Игрок учится оценивать не только решающие элементы, но и мелкие детали, которые влияют на выбор того или другого варианта. Важную роль в этой фазе играет противник, деятельность которого предусматривается и направляется тренером таким образом, чтобы заставлять игроков выбирать то или другое техническое действие. На протяжении этой фазы игроки учатся соединять оценку простых игровых ситуаций с выбором различных вариантов технического приема и практическим его решением.

В *третьей фазе обучения* действия игрока должны отвечать всем требованиям нормальной игры. Научить игрока выбирать из нескольких возможных решений такое, которое обеспечит скорую и убедительную победу над противником, — вот задача этой фазы обучения. К этому времени игрок, конечно, должен уже хорошо владеть всеми основными техническими приемами и их вариантами, быстро анализировать возникающие тактические ситуации, выделять их существенные элементы, уметь комбинировать движения и создавать новые действия как реакцию на изменившиеся игровые условия.

При практическом обучении на этой фазе применяются разнообразные игровые задания и учебные игры.

Однако самым главным средством обучения тактике является, конечно, сама игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление.

Закрепление изученного технического действия осуществляется путем многократного повторения в условиях игры. Для этого нужно стремиться к тому, чтобы молодежь играла как можно чаще.

Таким образом, в процессе формирования технических навыков необходимо делать акценты на следующие моменты:

- изменение умений;
- динамичность умений (реагировать на известные ситуации);
- передача умений (реагировать на неизвестные ситуации);
- творчество умений (реагировать новыми решениями).

Тактические способности

Под тактико-спортивными способностями понимается свойство игрока использовать свои психические и физические способности, свои технические и тактические умения и другие в различных условиях матча для решения индивидуальных и коллективных тактических задач.

Под словосочетанием «тактические способности» понимается готовность игрока выбирать наилучшее решение. Например, выполнить удар по воротам, вместо того, чтобы сделать передачу мяча партнеру; принять мяч, вместо того, чтобы выбить; произвести дриблинг, вместо того, чтобы освободиться от мяча; сделать передачу определенному партнеру, а не другому; «плассироваться», вместо того, чтобы стараться быстро отобрать мяч; сделать обманное движение и атаковать соперника с мячом, вместо того, чтобы сделать обманное движение и резко отступить.

Поэтому на уровне принятия решения, основываясь на выборочном моменте матча, игрок выбирает одно техническое решение, которое, в свою очередь, проявляется точным исполнением (тактическое умение). Развитие тактических способностей обусловлено, с одной стороны, генетически, а с другой — качеством успешно приобретенного двигательного опыта.

Тактические способности можно условно разделить на две группы:

1. Способность ориентироваться на поле.
2. Способность быстро и правильно реагировать на игровые ситуации.

Основой правильной ориентировки на поле является развитое периферическое и глубинное зрение. Оно помогает игрокам определять, например, расстояние между игроками, между игроками и мячом, улавливать скорость движения игроков и мяча и воспринимать другие существенные элементы игровых ситуаций.

Развитое периферическое и глубинное зрение дает игрокам возможность видеть в течение всего времени игры обширный участок поля, наблюдать одновременно за движениями двух или больше игроков и переключать свое внимание с одних действий на другие, которые являются в данный момент самыми важными.

Способность быстро и точно реагировать на игровые ситуации зависит от умения выделять существенные элементы ситуации, классифицировать их, предусматривать дальнейшее развитие ситуации (т. е. предвидеть деятельность партнеров) и на основе этого выбирать выгодный способ решения.

Тактические способности можно развивать и совершенствовать с помощью ряда специальных двигательных заданий, которые тренер должен включать в тренировочные занятия. Содержание этих заданий при занятиях с детьми, конечно, должно отвечать физическим и психическим возможностям детского организма.

Двигательные задания необходимо связывать с задачами годичного цикла подготовки.

Пример

В подготовительном периоде следует включать разнообразные игровые задания на внимание: на зрительный и звуковой сигналы дети должны выполнять определенное действие (сесть, лечь, присесть, повернуться, пригнуться и др.).

Элемент состязания придает этим заданиям нужную интенсивность, влияет на игроков и эмоционально. В соревновательном периоде применяются двигательные задания, которые приближаются к условиям игры, например задания, связанные с овладением мячом.

В некоторых игровых заданиях центральной фигурой может быть тренер, в других – сами ребята.

Тактические способности, развитие которых обеспечивается системой специальных двигательных заданий, способствуют инициативному, активному и эффективному поведению игроков в процессе игры. Тем самым они являются важным условием тактического мастерства каждого игрока.

Последнее способствует лучшему функционированию:

- процессов восприятия, понимаемых как «обостренное чутье», и распознавания наиболее значимых информационных сигналов;
- умственных процессов ассоциативного, воспроизводимого и производимого типа (дополнение предшествующего опыта, имитация и принятие последующих решений);
- процессов построения вероятностной субъективной модели (прогнозирование);
- процессов построения предполагаемой стратегии поведения (частной, масштабной и др.) (табл. 8.5).

Действия футболиста при разных вариантах развития игр

Таблица 8.5

Игровые ситуации		
Команда владеет мячом	Действия с мячом и без мяча	Команда не владеет мячом
Идти вперед к воротам противника, сохраняя мяч		Замедлить движение вперед и постараться завладеть мячом
• Вести мяч • Делать передачи мяча • Осуществлять дриблинг • Бить по мячу • Отрываться от соперника • Принимать мяч	• Ориентироваться • Прогнозировать • Делать обманные движения • Прикрывать • Создавать помехи • Отвлекать	• Выбивать мяч • Перехватывать • «Плассироваться» • Останавливать • Страховать

Составляющими тактического мастерства футболиста являются:

- ***Тактические знания: теоретические требования, системы, правила тактики.***
- ***Тактические умения: разнообразное применение одного технического приема в зависимости от развития игры.***
- ***Тактические способности: выбор наилучшего технического решения***

На практике тактическое мастерство может реализоваться по следующему сценарию: игрок, выполняющий определенные функциональные обязанности, которые зависят от установки тренера, текущего результата и времени матча (тактические знания), атакует по флангу при численном превосходстве (2 против 1). До окончания матча, в котором его команда проигрывает, осталось несколько минут, а игрок находится в невыгодном положении. Он принимает очень рискованное решение: произвести дриблинг с последующим успешным ударом (тактические способности). После обманного движения несильным ударом мимо выбежавшего навстречу вратаря направляет мяч в ворота (тактическое умение).

Таким образом, высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний, умений и способностей применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому *успешность тактических действий* футболиста в игре определяется двумя факторами:

1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и др.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и другие, а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков в условиях единоборства с соперником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т. е. приобретения знаний, умений и навыков) и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Под *специальными тактическими способностями* подразумевается:

а) видеть в течение всего времени игры большую часть поля;

б) правильно определять расстояния между игроками в ширину и глубину;

в) распределять внимание одновременно на несколько двигающихся игроков;

г) переключать внимание с одного действия на другое;

д) контролировать собственные движения при работе с мячом и др.

В содержание тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и др.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповым и командным действиями (например, с набивными мячами — расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков).

С технической подготовкой связь тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении двигательных заданий по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Тактика команды складывается, прежде всего, из разумных индивидуальных действий отдельных игроков. В этой связи целесообразно считать, что индивидуали-

зация тактической подготовки не только одно из условий спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер может переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Иными словами, в процессе становления тактического мастерства для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки. В качестве средств решения этой задачи наиболее эффективны различные игровые задания, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и ответных действий, а также сообразительности и наблюдательности, умения переключаться с одних действий на другие. Наиболее благоприятны возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

Второй этап тактической подготовки представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых заданиях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обусловливающими успех тактических действий.

Во-вторых, на этапе изучения приема целесообразно усложнять двигательные задания, чтобы они способствовали формированию тактических умений. Такой подход содействует развитию тактических способностей и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Это обстоятельство важно и в том смысле, что в подобных случаях техническая и тактическая подготовка будут протекать монолитно и целенаправленно.

В случае, когда техническая подготовка ведется исключительно по принципу «техника для техники», даже хорошо технически подготовленные игроки не могут выполнять в игре подчас простые тактические взаимодействия. Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснять игрокам назначение технических приемов в тактике. Технические приемы следует отрабатывать исходя из разновидностей встречающихся в практике вариантов. Это необходимо для того, чтобы тренирующиеся старались как можно чаще применять определенные технические элементы, вкладывая в них определенное тактическое содержание. В данном случае необходимо руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота и сложность двигательных заданий и не его общеизвестность: техническая задача решается с помощью двигательных заданий, направленных на развитие тех психических качеств, которые служат компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с высоким техническим мастерством, но и уметь синтезировать элементы техники и тактики в единое целое и рационально применять их.

Иными словами, обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

- совершенствованию технических элементов;
- выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается в процессе применения того или иного элемента техники и, таким образом, дает ему возможность применять технические элементы не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся и умение ориентироваться в тактических ситуациях.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента, добавляют одного-двух защитников, которые активно противодействуют выполняющему, усложняют ситуацию. Игрок, выполняющий технический элемент, кроме механического его выполнения в создавшейся ситуации должен проявлять творчество и находить правильное решение. Творчество становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с постепенным переходом от простого к сложному, дает возможность использовать период длительного обучения элементам техники и для целенаправленного развития психических качеств, которые способствуют эффективной тактической деятельности.

Третий этап тактической подготовки – изучение собственно тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите. На первый план здесь выступают двигательные задания по тактике, игровые задания и двухсторонние игры.

«Личность рождается в борьбе с самой собой, в процессе самопознания и самоопределения, а педагогический процесс должен быть направлен на то, чтобы направить ребенка на путь своего становления и помочь ему одержать победу в этой нелегкой борьбе.

Шалва Амоношвили

8.2.4. Рациональное построение процесса формирования технико-тактического мастерства

Эффективное обучение и поступательное развитие игроков основано на рациональном построении тренировочного процесса, которое включает футбольный характер обучения, последовательность обучения, соответствие тренировочных воздействий уровню мастерства и восприятия детей, подкрепленных осмысленной подсказкой и своевременным стимулированием игроков.

1. ФУТБОЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР ТРЕНИРОВКИ

...футболист должен изобретать игру, а не рассказывать ее.

Сесар Менотти

Во-первых, тренировка предназначена, прежде всего, для отработки / совершенствования всех действий, которые встречаются в игре. Естественно, можно применять разнообразные двигательные задания, которые сами по себе могут быть интересными, да к тому же еще и с мячом. Но тренировка не является отдельно стоящим мероприятием. Тренировка — это один из моментов в многолетней тренировочной и соревновательной деятельности детей. Помощь игроку вне поля, общение с родителями, мониторинг школьной учебы и другая вспомогательная деятельность тренера также являются частью процесса подготовки. В любом случае, тренировка должна носить футбольный характер.

Под этим подразумевается, во-первых, что мяч всегда должен присутствовать при выполнении различных двигательных заданий, а игра является лучшей формой и средством для обучения.

Вместе с тем сегодня в действиях юных футболистов наблюдается больше шаблонного, заученного, чем спонтанного. Значительной проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов стала укоренившаяся система обучения детей через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые задачи с акцентированием внимания на восприятии и оценке ситуаций, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений. Вследствие этого, у юных футболистов в недостаточной мере формируется пространственная ориентировка и разносторонность применения технико-тактических действий в игровых, тренировочных и соревновательных условиях.

Увлекшись методом упражнений, как заметил П.А. Пономаренко, совсем забыли про игру — самое универсальное средство для гармоничного развития, мышления и характера. Сейчас моделью занятия служит не игра, а упражнение. Отсюда и убеждение, что все происходит от идеи (упражнения), а не от природы (игры). Игра — средство для развития абстрактного мышления — подменяется арифметикой. Но сколько не подсчитывай ТТД — это всего лишь количественный показатель, следствие. Причину надо искать в мастерстве, а мастерство зависит от качества обучения.

Вернемся к футбольной истории. Основные успехи советского футбола, как известно, в прошлом — во времена, когда прием в спортивные школы был лет с 13–14, а не с 9–10 — в семидесятые годы и с 7–8 — в восьмидесятые годы. Так вот, игроков старшего поколения как раз «улично-дворовой» футбол и воспитал, в спортивные школы

они попадали уже личностями, индивидуально сложившимися в футбольном плане. Таким образом, обозначаются две движущие силы на начальном этапе становления спортивного мастерства: «дворовый футбол» и «организованный футбол».

Футбол, как и все в природе, имеет свои законы развития. Профессиональный футбол не возникает из ничего, он начинается из футбольных школ, а школы — с улицы. Раньше улицы — «сеяли», школы — «выращивали», профессиональные команды — «собирали урожай». Исчез «дворовой» футбол. Из цепи системы (улица — футбольная школа — профессиональная команда) выпало очень важное первое звено — улица.

В физиологии есть такое выражение: «Функция формирует орган». Так вот, улица как раз и являлась той функцией, которая формировала ярких, самобытных футболистов. Посадив мальчишек за футбольные парты, заменив игру упражнением, мы тем самым фактически начали обучение с уничтожения у детей всякого стимула к самостоятельному действию, свободе мышления, беспрекословному выполнению задания. Между тем необходимо помнить, что творчество детей — это самовыражение, самоутверждение, а не выучка. Отсюда следует. Был «дворовый» футбол и были игроки — футбольные личности. Нет «дворового» футбола — есть игроки, но нет личностей.

Солидарен с этой позицией известный голландский специалист Ринус Михелс, который отмечает, что тренировка должна проходить в форме игры, так же как и в «уличном» футболе. Что уличный футбол — это самая естественная система обучения, которую можно найти. Да и к тому же, играя, без труда осваиваешь тактические принципы командной игры. Обращает внимание на то, что:

> *...на тренировке не следует работать над тем, с чем игрок вряд ли может столкнуться на поле во время игры.*

Например, бегать вокруг поля, тренировать координацию, бегать на короткие дистанции или отрабатывать технику по обгону противника, постигать технику бега и ведения мяча. Это пустая трата драгоценного времени. Такие формы тренировки не только не вдохновляют, а попросту убивают в игроке всякий энтузиазм, как бы молод он не был. В тренировку постоянно должны включаться составные части реальной игры, развивая таким путем необходимые навыки для игры 4×4; 7×7 и 11×11.

К сказанному можно добавить, что тренировка, где психологический фон отрицательный в принципе мало эффективна. Человек, а тем более дети, всегда старается уходить из отрицательной психологической ситуации, в которой он находится. Мало того, он старается не запоминать, вернее, не усваивать те отрицательные состояния в которых он испытывал дискомфорт. Природа предусмотрела этот защитный механизм для того, чтобы человек сам себя не разрушал. Вместе с тем отечественная практика сводится к тому, что учащемуся футбольной школы постоянно пытаются навязать, что на тренировках «надо работать, работать и работать», и что только так можно стать хорошим футболистом. Как результат такой мотивации — память юного спортсмена сразу же после тренировки старается минимизировать влияние тех отрицательных состояний, которые он испытывал на занятии, а именно их ребенок старается не запоминать. А так как в основе всех двигательных навыков человека

лежат психические процессы, то естественно, что то, чему обучались в отрицательном эмоциональном состоянии, будет запоминаться с большим трудом. А если, что и запомнилось, то человек будет стараться к этому отрицательному состоянию не возвращаться. Но и это, только часть негативных последствий отрицательных эмоциональных состояний, испытываемых учащимся на тренировке. Главное негативное последствие состоит в том, что в результате таких тренировок не происходит достаточных изменений в физиологических системах организма человека, а значит, и недостаточно разворачиваются адаптационные процессы. Из сказанного следует заключить, что занятия, сопровождающиеся отрицательными эмоциями малоэффективны и абсолютно неприемлемы в современной системе подготовки юных талантов для профессионального футбола.

Учитывая то, что в футболе всегда присутствует стремление к победе в матче или в единоборствах за счет целенаправленных действий, то все двигательные задания во время тренировки должны быть подкреплены смысловым содержанием их выполнения. Как в действиях малышей, старающихся просто доставить мяч в сторону ворот соперника, так и в действиях подростков и юношей, отрабатывающих оборонительные взаимодействия, основная идея, стоящая за всеми этими действиями — «доставить мяч к воротам соперника с целью...», или же «отрабатывать оборонительные взаимодействия с целью...».

Если перспективная молодежь выполняет передачи мяча в рамках двигательного задания, в котором отсутствуют направление, соперники и логическое продолжение эпизода, не решается основная задача — забить мяч (например, не отдавать мяч в обратном направлении или поперек, держание мяча в «квадрате», задания без цели т.е. ворот), данные задания не считаются футбольными по характеру. Для того чтобы задание имело смысл, с точки зрения развития игроков, то передачи должны осуществляться в контексте правильного выбора позиции, направления и нужной скорости движения мяча или игрового момента и соответственно его реализации, а когда осуществляется прием мяча, то в движении с уходом в сторону или с разворотом на 180 градусов, или прием мяча, стоя не спиной к сопернику, а в вполоборота с тем, чтобы видеть мяч, опекуна и партнеров.

Как следствие, в матче изобилие поперечных передач назад, а не за спину противника. Мало острых атак и ударов по воротам. Команды играют не в футбол, а в «квадрат» 11×11, где главное не гол, а держание мяча.

Функциональность и ситуационность должны лежать в основе процесса обучения, нет смысла тренировать технику, только для техники, если это не будет связано (функциональность) с содержанием (ситуация) и подтверждено практическим применением

Это означает только то, что становление спортивного мастерства юных футболистов должно происходить исключительно в условиях, максимально приближенных к игре. Поэтому в данном случае: «выполнять передачу мяча (одновременно с другими

действиями) с целью...». Эти действия «с целью...» являются производными от смысла игры — победы. В футбол играют с целью забить и победить. Команда атакует, чтобы за счет развития атак и создания голевых моментов добиться взятия ворот соперника. Команда обороняется, чтобы за счет разрушения атак соперника не пропустить мяч в свои ворота. Поэтому любые двигательные задания, предназначенные для совершенствования атакующих и оборонительных навыков у игроков, должны вытекать из смысла и правил игры в футбол. Например: игрока, жестко выполняющего подкат на тренировках и травмирующего при этом партнеров, но не получающего замечаний от тренера, во время матча ждет горькое разочарование. Против его команды будут назначаться необязательные штрафные удары, вследствие чего она, возможно, будет пропускать мячи, а сам игрок, в результате полученных желтых и красных карточек, будет вынужден пропускать матчи. Поэтому опять же: «идти в подкат с целью...».

2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

«Молодежь предпочитает, чтобы ее стимулировали, а не поучали.

Иоганн Вольфганг фон Гёте

В основе многолетнего процесса становления технико-тактического (тактико-технического) мастерства лежат те же закономерности, что и при формировании двигательного действия, поэтому успех процесса обучения целиком и полностью будет зависеть от того, насколько тренер обладает необходимыми знаниями, позволяющими рационально построить и правильно управлять как учебно-тренировочным процессом в отдельно взятом занятии, так и на этапах многолетней подготовки футболистов.

Процесс обучения технико-тактическим (тактико-техническим) действиям делится на ряд этапов (табл. 8.6).

Этап ознакомления (размышление и осознание). Что касается учебно-тренировочного занятия, то игроки должны понимать, что запланировано, что именно предстоит отрабатывать и как это связано с предыдущими тренировками или матчами.

Занятие может быть организовано по-разному. Игрокам можно предложить простую футбольную ситуацию, в которой бы они столкнулись с тем эпизодом и с теми собственными действиями, которые и являются предметом тренировки / двигательного задания. Характерной чертой подобной ситуации является то, что постоянно должна проявляться суть предстоящего предмета тренировки / двигательного задания. В процессе обучения тренер должен поощрять и закреплять правильное действие игрока, а не результат, т. е. стимулировать его к поиску возможных решений.

Этапы обучения юных футболистов

Таблица 8.6

Этапы	Общие цели этапа	Вопросы, на которых сделан акцент для игроков	Способы решения задач этапа
Ознакомления	• Этот этап обеспечивает определенное понимание цели тренировки: например, командная задача – развитие атаки, с игровой задачей забить мяч в ворота • С какими проблемами они могут столкнуться • Первый шаг к решению этих проблем	• Понимают, что именно будет отрабатываться на тренировке • Постоянно сталкиваются с ситуациями, являющимися предметом тренировки • Вырабатывают понимание этих ситуаций • Осознают смысл тренировки: зачем я это делаю? • Получают стимул для обдумывания и решения проблем, с которыми сталкиваются	• Узнаваемый (футбольный характер) • Понятный (упрощение) • Повторение • Вынуждающий (находить решения)
Обучения	• Возможность реализации тренировочной цели (например, развитие атаки) посредством упрощения игры • Упрощение / усложнение для контролирования ситуации • Самим находить / предлагать варианты контролирования ситуации	• В какой ситуации, похожей на игру, игрок сталкивается с предметом тренировки? • Каким образом игрок может контролировать ситуацию: решение возникающих проблем	• Узнаваемый • Понятный • Повторение • Вынуждающий • Сложный / стимулирующий • Тренировать (останавливать, вмешиваться, вопрос – ответ, объяснять, демонстрировать и т. д.)
Применения	• Проверка того, что отработанный материал усвоен и применяется в настоящей игре (при большом давлении) • Достигнута ли тренировочная цель? • Работать с игроками во время игры	• Чтобы увидеть взаимосвязь между решениями, предложенными на этапе обучения и игрой • Учиться справляться с игровыми ситуациями	• Узнаваемый • Понятный • Сложный / стимулирующий • Тренерская работа (подсказ)

Есть другой вариант – донести до игроков смысл тренировки – это обеспечить простую и эффективную демонстрацию изучаемого двигательного действия или показать игрокам видеофрагменты их собственной игры. Подобное ознакомление также может быть проведено с помощью зарисовок / схем, используемых тренером для описания проблемы, над решением которой предстоит работать. Тренер может задать тон тренировке за счет вопросов или высказываний об эпизодах из предыдущих тренировочных занятий или матчей.

Возможен еще один вариант подтолкнуть игроков к размышлению – ничего им не говорить о содержании занятия, а расставив ворота, фишки, конусы, маленькие во-

рота и другой вспомогательный материал, задать им вопрос: на что будет направлена тренировка?

Тренер должен понимать, что учить — это не только объяснять и показывать, исправлять ошибки и давать советы. Это прежде всего — умение создавать такие обстоятельства в тренировочном процессе, которые без слов и принуждения способствуют воспитанию двигательного навыка.

Для самых юных футболистов этап начальной подготовки заключается исключительно в ознакомлении и распознавании тех игровых ситуаций, с которыми они сталкиваются в своем варианте игры (2×2; 3×3; 4×4).

В этом отношении показателен подход, принятый Федерацией футбола Италии. Так, в работе с юными футболистами акцент делают на широкое использование игр и ситуационных игровых заданий, которые должны начинаться как можно раньше, не дожидаясь становления техники, так как последняя будет улучшаться, благодаря построению тренировочного процесса в соответствии с требованиями реальной игры.

Применительно к многолетней подготовке, главная задача этого этапа — заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков.

Без фундамента, слагающегося из превосходной координированности, специальных движений, доведенных до автоматизма, о техническом росте не может быть и речи, потому что дальнейший уровень развития технико-тактического мастерства во многом зависит от уровня развития координационных способностей.

Этап обучения. Этот этап на самом деле и является ключевым, сутью тренировочного занятия. Именно на нем совершенствование игровой деятельности должно привести к долгосрочному развитию спортивного мастерства футболиста. Посредством заранее выбранного ситуационного двигательного задания, игроки вынуждены самостоятельно принимать решение и его реализовывать для достижения положительного результата. Например, развитие быстрой атаки. В данном случае тренер получает четкое представление об атакующих действиях подопечных (передачи и прием мяча, перемещение, выбор позиции и др.), какие аспекты нуждаются в улучшении и где необходимо вмешательство и корректировка. В процессе занятия тренер может использовать различную методику обучения:

- приостановить выполнение двигательного задания (но не слишком часто), задать вопрос, подсказать, привести пример, продемонстрировать и др.;
- упростить или усложнить условия выполнения двигательного задания (количество игроков, размеры поля, правила игры).

Главное, чтобы тренер понимал и предвидел последствия внесенных им изменений. Таким образом, скорректированные действия игроков являются предметом его пристального внимания.

Стоит отметить, что на практике стратегия обучения юных футболистов часто сводится к использованию повторного метода и копированию стандартных моделей тренировки, что приобретает порой масштабы однообразия (монотонности), несмотря на применение различных методов выполнения двигательных заданий и моделирование серий игр.

Более того, декларация о широком использовании игрового метода, зачастую сводиться к применению разнообразных эстафет и подвижных игр, а двухсторонней игре (мини-играм в футбол), как правило, отводится 15–20 минут заключительной части занятия.

Самое главное, что детские тренеры игру в футбол используют не как одно из основных и обязательных средств подготовки с акцентом на усвоение конкретных тактических задач, а как некий поощрительный элемент, который дети, при определенных обстоятельствах, еще должны «заслужить», или вообще их могут его лишить с «педагогической» или «воспитательной» целью.

Вместе с тем под влиянием современных инновационных подходов базирующихся на теории дифференцированного обучения, возрос объем вариаций процесса обучения движениям. Это привело к различию между так называемым постоянным (обучение по «шаблонам» с программированием действий) и переменным (вариативность действий в различных игровых ситуациях), последнее стало основой системы обучения техническим навыкам с использованием тактических принципов, а именно, обучение действиям в нападении и защите в зависимости от фазы игры, игровой позиции, пространственной ориентации, направления и скорости движения мяча (партнера / соперника).

Важно, чтобы тренер, обучая технике, ставил юного игрока в такие условия, когда тот сознательно воспринимал бы и своевременно оценивал эффективность своих действий при атаке и обороне, тем самым создавая положительную мотивацию для обучения.

Относительно, например, обучения технике выполнения ударов по воротом следует не просто использовать повторный метод, а необходимо чередовать условия их выполнения в различных сериях: сначала удары с небольшого расстояния, в последующем с акцентом на сильный удар, затем с акцентом на точность, с тем, чтобы достичь постоянства и стабильности во всех ударах по воротам.

К этому следует добавить, что никакие двигательные задания не должны выполняться на месте – все делать в движении и на скорости.

Таким образом, создание вариативных условий исполнения элементов техники позволяет ребенку отобрать наиболее точные, результативные, экономичные характеристики в исполнении движения, а также:

- овладеть базовыми двигательными навыками в такой мере, чтобы быть способным правильно выполнять изучаемые действия в целом и их отдельные подсистемы с вариативными усилиями, но в упрощенных условиях;
- добиться развития кондиционных двигательных качеств и психических свойств, проявляющихся в изучаемом двигательном задании;
- ознакомиться с основами тактики игры в футбол.

Еще один момент, касающийся методики тренировки и методики обучения, которые не являются синонимами. Практическое наполнение их значительно отличается. К сожалению, в настоящее время в детском футболе преобладает тренировка с многочисленными подзадачами по обучению, при таком «комплексе» обучение как раз и не происходит.

В тренировке основное внимание должно быть уделено ключевому элементу, например реализации голевых моментов и всем сопутствующим для этого действиям (ударам, игре головой, рывкам, прыжкам и др.). Вместо этого, наоборот, слишком много времени уделяется развитию атаки до непосредственного создания голевого момента у ворот соперника.

Основная задача по обучению должна быть одна: либо обманное движение, обводка, отбор либо удар или передача мяча.

Это не означает, что обучение техническому элементу происходит изолированно, без связок, например:

- прием мяча с уходом;
- обманное движение «ложный замах» с последующим ударом;
- прием мяча с последующей передачей и др.

Поэтому, важно выбрать основной элемент для обучения, сделать на него упор, сосредоточить на нем внимание, временно упуская из поля зрения второстепенные технические приемы для данного занятия.

Задача второго этапа (этап предварительной базовой подготовки) решается с помощью комплексных заданий. Футболист должен научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях.

Комплексные задания — одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

На практике это означает, что осуществление тренировочного процесса во многом определяется организационными мероприятиями: перед, во время и после занятия *(Приложение 4)*.

Этап применения. К третьему этапу обучения следует переходить, когда футболист усвоит стабильную технику двигательного задания, выполняя его с вариативными усилиями в оптимальных условиях.

Поэтому тренер должен очень тщательно следить за тем, отражается ли отрабатываемый на предыдущем этапе обучения учебный материал в действиях игроков на данном этапе применения. Он должен активно делать игрокам замечания, наставлять и подсказывать им, иногда в деталях, иногда останавливая игру и давая указания. Естественно, завершающая часть обучения — это соревновательная деятельность. Она обеспечивает логическую, осмысленную линию развития для всей команды в целом и для каждого игрока в отдельности, а также является эталоном для проверки общих задач, стоящих в той или иной возрастной категории, производных задач для построения атаки, обороны, перехода от атакующих к оборонительным действиям и наоборот, и задач на конкретную тренировку.

Таким образом, задача третьего этапа (этапа специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям) — научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, а главное, решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

3. ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ УРОВЕНЬ ГРУППЫ

Чем ярче проявляет себя индивидуальность, тем больше стремится она к единению со всем сущим.

Рабиндранат Тагор

В практическую деятельность детско-юношеских команд зачастую привносятся методы работы с квалифицированными футболистами, что указывает на непонимание сути тренировочного процесса.

Вместе с тем в тренировочном процессе всегда существует предмет тренировки, который определяется тем, что дети умеют на определенном этапе своего развития, как они воспринимают свое окружение, к чему они уже (или еще не) готовы в процессе обучения. Иными словами, признаком хорошей тренировки является четкое соответствие возрасту, уровню, амбициям и опыту игроков (табл. 8.7).

Главный принцип тренировки — двигательное задание, оно должно стимулировать, быть достаточно сложным, но вместе с тем не должно быть невыполнимым. Каким бы трудным не было задание, оно, в конечном счете, становится доступным и легким благодаря постепенному и последовательному обучению. А от сложного есть только один путь — к еще более сложному.

Поэтому, качество обучения зависит во многом от деятельности тренера. Именно тренер ставит задачи, определяет двигательные задания и их направленность, осуществляет контроль и управление тренировочным процессом.

Одним из важных направлений совершенствования подготовки резервов для профессионального футбола должна стать современная технология построения тренировочного процесса на базе индивидуально-группового метода обучения, развития и воспитания молодых футболистов.

Футбол для детей, как и участие в соревнованиях, является способом проявления в игре, прежде всего, индивидуальных умений и навыков, созданных в тренировочной работе.

Именно поэтому в понимании индивидуальности следует исходить из их характеристик как психофункционального оптимума, служащего основой для достижения запланированных результатов. В этой связи важно, чтобы целевое задание на определенный тренировочный цикл соответствовало бы индивидуальным особенностям и двигательному потенциалу ребенка. Вместе с тем этому требованию не отвечает в полной мере среднегрупповой критерий планирования тренировочного задания.

В этой связи стоит специальное внимание уделить проблеме, предшествующей двигательной активности.

Возрастные показатели выполнения спортивных разрядов подтверждают то, что их выполнение зависит больше от развития психофизических качеств, чем от спортивного

Возрастные особенности обучения юных футболистов

Таблица 8.7

№	Возраст, лет	Особенности
1	6–8	• Ребенок показывает определенный эгоизм (эгоцентризм), поэтому необходимо, чтобы у каждого ребенка всегда был мяч • Ребенок любопытен и постоянно хочет играть, поэтому для удовлетворения его желаний, а также развития базовых кондиционных двигательных качеств и координационных способностей широко используются игровые задания и игры с элементами бега, ударов по мячу, прыжков, кувырков, бросков и др. • Тренер должен подходить творчески к обучению с тем, чтобы стимулировать двигательную активность детей. Поэтому, тренировка должна быть не строго «запрограммированной», носящей директивный характер, а спонтанной со спокойной и ровной атмосферой • Обучение основам техники проводится через мини-игры (3×3; 4×4; 5×5), на малых полях и с облегченными мячами
2	8–10	• Постепенно преодолевается эгоцентризм, улучшаются отношения между ребятами, возрастает организованность в тренировочной деятельности • Базовые двигательные способности начинают преобразовываться в технические навыки. Игра учит, как действовать в различных ситуациях • Тренер должен положительно оценивать инициативу ребят, способствовать их творчеству и фантазии. Постановка двигательных задач должна стимулировать к поиску самостоятельного решения • Дриблинг и удары по воротам, ситуативные игровые задания и мини-игры (5×5; 6×6; 7×7) являются основными элементами обучения
3	10–12	• Подключение к действиям группы способствует улучшению межличностных отношений, выходящих за рамки команды • Повышается точность двигательных действий, улучшается концентрация внимания, возрастает мотивированность. Можно предлагать более аналитическую деятельность • Процесс обучения может быть подвержен коррекции, роль тренера приобретает иногда директивный характер. Тем не менее, нельзя забывать, что в тренировочной деятельности всегда должен преобладать игровой аспект • Увеличивается время проведения занятия. Развиваются технические навыки и тактические умения сообразно игровой ситуации. Игры 7×7; 8×8; 9×9 на ограниченном пространстве

стажа контингента, Пришедшие, например, в настольный теннис в возрастном диапазоне от 7 до 14 лет приблизительно к одному и тому же времени достигают звания мастера спорта. Иными словами, именно двигательный потенциал игрока лимитирует уровень освоения технико-тактических действий: при хорошем физическом статусе и соответствующей двигательной базе быстрее и более оптимально формируется техника игры.

При этом время, затрачиваемое на преодоление ступеней мастерства детьми, пришедшими в футбол в семь лет, составляет в среднем 12–13 лет, 10-летними – 10–11, а 14-летними – всего 8–9 лет. Основные «скачки» по «разрядной лестнице» юные футболисты делают до 14–15 лет. К этому периоду у них, учитывая сенситивные периоды формирования двигательных умений, уже есть определенная культура движений, что во многом определяет успешность спортивной карьеры.

Отсюда, в процессе обучения юных футболистов необходимо руководствоваться принципом направленного сопряжения: технико-тактическая подготовка игрока не

может опережать развития его психофизических качеств и мыслительных способностей.

Например, обучение групповым взаимодействиям целесообразно применять только тогда, когда психологические основы тактического действия будут уже в стадии формирования. Не ранее 10–11 лет, хотя отдельные двигательные задания в общем контексте занятия можно применять и с восьми лет. Нужно только учитывать, чтобы на ребенка не было большого давления по поводу принятия решений. Резкие замечания, конечно, повысят концентрацию и устойчивость внимания, заставят работать мышление. Однако такая постоянная активизация внимания может дорогого стоить – она поставит преграду интуитивным решениям и творчеству.

Обучение командным тактическим действиям (игровые задания с одним мячом), должно начинаться с 13–14 лет и не раньше. Потому, что только к 14 годам «созревает» ориентировочная основа игрового действия. И групповые взаимодействия дадут результат, если создана хорошая база индивидуального технико-тактического мастерства.

4. ПРАВИЛЬНЫЙ ТРЕНЕРСКИЙ ПОДСКАЗ

> *Мы ответственны не только за то, что делаем, но и за то, чего не делаем.*
>
> *Жан-Батист Мольер*

Помимо рассмотренных выше требований, которым должна отвечать тренировка, очень важен и непосредственный вклад тренера в процесс обучения – все, что попадает под определение «то, что тренер видит, делает и говорит». Тренер создает условия для качественных тренировочных ситуаций, значение которых он понимает и которые он может поместить в привычный для понимания игроков контекст.

Главное правило, которого должен придерживаться каждый тренер: озаглавить любое тренировочное задание, указав в начале каждой тренировки, что сегодня будем делать

Дидактическая задача тренера начинается с объяснения конкретного задания, которое предстоит выполнить. Часто применяемыми методами обучения являются: показ (демонстрация) и рассказ (устное объяснение) или их сочетание. Николай Озолин полагает, что

> *образование двигательного навыка начинается не с момента практического выполнения (как это нередко считают), а раньше, вместе с созданием представления об изучаемых движениях.*

В процессе обучения движению у юного футболиста должна развиться такая координационная составляющая, как точность движений, зависящая от трех факторов:

- точности образа: чем точнее образ, тем точнее движение (программирующая часть – мозг, исполняющая часть – мышцы);
- чем подготовленнее исполняющая часть, тем точнее движения;
- чем подготовленнее идеомоторная часть, тем точнее движения.

Нередко возникает вопрос: в какой мере технические навыки и тактические умения сочетаются с задачей развития творческого дарования футболистов, не заглушают ли подражание и навык творческих задатков футболиста? Ответ на этот вопрос был дан еще Константином Ушинским:

> *Из подражания, при правильной его организации, вырастает самостоятельное творчество.*

Всякое творчество немыслимо без предварительного овладения определенными навыками. Всякое творчество включает в себя в качестве необходимых составных элементов соответствующие навыки.

Как только обучающийся овладеет тем или иным навыком, надо поощрять его попытки вносить в действия элементы творчества.

В тренировке футболистов для развития творчества особое значение имеют индивидуальный подход, форма самостоятельных занятий и произвольных двигательных заданий.

Отдельно необходимо уточнить, что:

Смотреть – не означает наблюдать: необходимо, чтобы каждый тренер указывал юным футболистам «за чем наблюдать» и показывал, в соответствии с интеллектуальным уровнем, только важные вещи. Выполнение должно быть сначала в правильном темпе, затем медленнее.

Говорить – не означает объяснять: если используется в качестве дидактического средства речь, то она должна быть достаточно простой, но точно очерчивающей двигательную задачу.

Если осуществляется показ и объяснение одновременно: тренер должен думать особенно о речевой части, составляя краткие предложения с простыми задачами.

Как слова, так и безмолвие имеют значение послания: влияет и то и другое, а в некоторых случаях могут не ответить на данные сообщения. Одна информационная единица называется посланием. Каждое послание содержит известие или команду. Пример послания: «важно, чтобы ты прыгал на ноге»; или «прыгай на ноге». Это два предложения, передающие одну и ту же информацию, однако с помощью двух разных команд.

После того, как дети приступили к практическому выполнению двигательного задания, тренер осуществляет анализ действий игроков («то, что видит»). Затем, вмешиваясь, останавливая, делая замечания, задавая вопросы, подавая пример и заставляя игроков самим находить / предлагать решения, тренер, таким образом, воздействует на них. Также, ничего не говоря и не спрашивая, он может изменить организацию двигательного задания, таким образом переходя к следующему этапу

обучения. Поэтому профессионализм тренера заключается не только в правильной / вежливой манере говорить, фанатизме, требовательности или чуткости, но и в его четком понимании, на что он должен обращать внимание в действиях игроков, какие меры необходимо предпринять и в какой момент нужно что-то сказать. Для этого необходим высокий уровень педагогического мастерства – работа детского тренера – это сложная и не каждому доступная профессия *(см. Главу 10. Профессиональные компетенции детского тренера)*.

Если дети поставят перед собой свои собственные цели, используют собственные особые таланты и способности, возьмут от нас то, что соответствует их потребностям, и отбросят остальное, у них будет все необходимое, чтобы добиться успеха по любым стандартам.

Харви Маккей

8.3. Здоровьесберегающая направленность физической подготовки

В последнее время в методике физической подготовки футболистов наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на международных соревнованиях и выдвижением на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на этапах многолетней подготовки юных футболистов, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок. Положение дела усугубляется ранней специализацией, интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок и их негативным

влиянием на организм ребенка. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма.

В результате такого подхода преждевременно изнашивается потенциал юного спортсмена, тем самым лишая его возможности в перспективе достичь действительно высоких спортивных результатов.

Выход из этой ситуации пока видится в том, что для юных футболистов, занимающихся в режимах интенсивной спортивной подготовки, необходимо пересмотреть традиционные взгляды на процесс многолетней спортивной подготовки и активного участника (ребенка) в этом процессе, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологических закономерностей адаптации органов и систем детского организма, использование тренировочных воздействий, отвечающих специфике вида спорта, организацию системы контроля над реакцией занимающихся на тренировочные нагрузки и состоянием их здоровья.

Представляется, что именно целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных футболистов должна определять технологическую стратегию построения физической подготовки юных футболистов.

Анализ состояния вопроса совершенствования системы управления многолетней физической подготовкой позволяет сделать заключение, что современной спортивной педагогикой, психологией и смежными дисциплинами медико-биологического цикла накоплен значительный материал по отдельным аспектам данной проблемы.

Вместе с тем приходится констатировать, что правильные в целом схемы и эффективные сообразно нынешнему уровню наших теоретико-методических представлений, знаний, умений, навыков и методов управления отдельными сторонами процесса физической и спортивной тренировки еще не сложились в законченную организационно-методическую систему управления процессом многолетней физической подготовки.

Во многом это обусловлено тем обстоятельством, что тренер должен успешно управлять, но не процессом спортивной тренировки, а процессом тренировки спортсмена.

Исходя из этого положения, остановимся на отдельных подходах, которые определяют качество и эффективность реализации долговременной программы физической подготовки талантливой молодежи.

Во-первых, систематические занятия футболом предполагают успешное участие ребенка в режиме интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности. Последнее означает, что юные футболисты должны соответствовать определенным критериям спортивной пригодности к занятиям спортом. К ним относятся: состояние здоровья, кондиционные двигательные качества, координационные способности, конституция тела (телосложение), психический склад, мотивация.

Рассмотрим, прежде всего, состояние здоровья, которое является значимым фактором в достижении спортивного успеха ребенка. Известно, что одно из слагаемых роста спортивного мастерства ребенка — систематичность учебно-трениро-

вочной деятельности. Дети, пропускающие тренировки по причине повышенной заболеваемости, в меньшем объеме овладевают техническими элементами, функциональной и физической готовностью, теоретической базой организации спортивной деятельности.

Исходя из того факта, что в секции футбола дети попадают в 6–7 лет, актуальным является вопрос состояния здоровья современного первоклассника.

Установлено, что дети младшего школьного возраста характеризуются следующими проблемными составляющими: у 15–20 % детей выявлены хронические заболевания, у 50 % — нарушения опорно-двигательного аппарата, у 20–25 % — заболевания носоглотки, у 30–40 % — невротические отклонения, у 10–23 % — аллергические реакции, у 10–25 % — нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Особого внимания требует проблема естественного сохранения и укрепления иммунитета.

В структуре заболеваемости ребенка младшего школьного возраста лидирующее положение занимают болезни органов дыхания — 60–70 %, нарушения опорно-двигательного аппарата — 41,5 %, заболевания желудочно-кишечного тракта — 18 %, аллергические реакции — 15–17 %, психические заболевания — 15 %. У каждого десятого ребенка отмечается недоразвитие познавательной сферы, у 7 % — различные расстройства речи. Около 20 % детей болеют в течение года четыре раза и более.

Таким образом, низкий исходный уровень здоровья детей младшего школьного возраста серьезно осложняет их адаптацию к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Совершенно очевидно, что повышенная двигательная активность в детском и подростковом возрасте не только не препятствует возникновению функционального блокирования в различных органах и системах организма, но в некоторых случаях даже может провоцировать их.

Результаты диспансеризации свидетельствуют, что более 70 % юных спортсменов к 16–17 годам имеют различные нарушения в состоянии здоровья, часть которых является основной причиной преждевременного прекращения занятий спортом.

Поэтому тренер в ходе организации педагогического процесса должен постоянно вносить изменения в учебно-тренировочный план, учитывать динамику освоения теоретического и практического материала, а главное, исходя из того, что юные футболисты занимаются в режиме интенсивной спортивной подготовки, постоянно проводить контроль реакций занимающихся на тренировочные нагрузки.

Во-вторых, традиционная система подготовки спортсмена основывается на том, что организм человека сам себя построит, только выполняй правильно нужные двигательные задания. И до сих пор большое количество современных научных работ, посвященных футболу, и, в частности, спорту, исходит из устаревшего по своей половинчатости взгляда на человека, как на бездушное биологическое образование.

Вместе с тем тренировка спортсмена должна рассматриваться как тренировка прежде всего его психики по управлению своим телом и обменными процессами в нем, а развитие кондиционных двигательных качеств или обучение двигательным навыкам и умениям — это формирование психических программ по управлению своим организмом.

Отсюда, все программирование тренировочного процесса должно основываться на фундаментальном положении о приоритете психики как изначальном осознанном или неосознанном управляющем начале абсолютно всей практической деятельности человека. Тело человека без управления мозгом в своих движениях абсолютно не самостоятельно. Все адаптивные изменения в организме человека происходят вначале на уровне психики, и именно она определяет механизм регуляции приспособительных процессов достижения, адекватных требованиям спортивной нагрузки. И произойдут ли они, и на достаточном ли уровне, от самых глубинных обменных, до проявленных поведенческих, все зависит от психики конкретного человека, потому как и определяет, и управляет любыми изменениями в организме человека его психика.

Чтобы юного футболиста чему-то научить, нужно взаимодействовать именно с его психикой, а не с физическим телом. Следует фокусировать внимание на работе мышц через осознание того, что мышцы выполняют команды, посылаемые мозгом. Мышцы не способны учиться, в отличие от мозга. Неверно рассуждать, что игроки будут лучше играть, если у них увеличится объем легких, или лучше играть головой, если возрастет сила мышц ног.

Для того чтобы научиться играть в футбол на хорошем уровне, не нужно упрощать футбол до уровня двигательной активности, а необходимо концентрировать внимание на решении двигательных задач в процессе игры в футбол

В этой связи, рассматривая структурные особенности функциональной подготовленности детей, последовательность изменений под влиянием целенаправленных физических нагрузок, необходимо отметить, что живой организм – это сложная система, противодействующая внешней среде и меняющаяся под ее влиянием путем активизации адаптационных механизмов. Организм к одной и той же конечной двигательной цели может прийти разными путями, используя набор одних и тех же ответных реакций.

Тренера интересуют двигательные возможности ребенка, в основном, строение его двигательного аппарата и системы регуляции движений. Оценка состояния этих систем проводится с помощью контрольных заданий – тестов, не требующих специального двигательного навыка и умения. В противном случае будут оцениваться не кондиционные двигательные качества ребенка, а кондиционные двигательные качества плюс приобретенный навык в выполнении этого двигательного действия и индивидуальные умения, что в большинстве случаев недопустимо.

Напомним, что человеческий организм, с точки зрения биомеханики двигательного аппарата, представляет собой сложную двигательную систему, имеющую 244 степени свободы. Верхние и нижние конечности имеют по 30 степеней свободы. Понятно, что система с таким числом свобод может выполнить одну и ту же задачу, проводя движение по существенно различающимся траекториям. Следовательно, при выполнении движения необходим постоянный контроль над работающими мышцами, так как никакие двигательные импульсы к мышцам, как бы точны они ни были, не могут сами по себе обеспечить точность движения. Для выполнения заданного движения с

большой точностью необходима постоянная коррекция его по всей амплитуде движения. Осуществляется эта коррекция мышцами, включающимися в работу по мере поступления в мозг информации с периферии о ходе выполнения заданного движения. Осуществляют слежение за движением нервные аппараты (рецепторы), «вынесенные» на периферию — в суставы, мышцы, сухожилия. От этих рецепторов идут так называемые «проприоцептивные импульсы» к мозгу, и он корректирует движение включением вспомогательных мышц или усиливает работу антагонистов.

Таким образом, двигательный навык в простых и сложных движениях не может быть простым двигательным штампом, как условный рефлекс не может быть простым отпечатком в двигательных центрах мозга. Это сложный, постоянно изменяющийся процесс. Двигательный навык это не формула движения, и тем более не формула запечатленных в двигательном центре мышечных напряжений. Двигательный навык — это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи. Теперь понятно, чтобы выполнить какое-то движение правильно, необходимо сотни раз пройти путь двигательного акта, чтобы чувствительные центры могли «прочувствовать» все возможные отклонения при выполнении этого движения.

Отсюда, если игрок будет знать, как решать игровые ситуации, то его мозг будет адекватно управлять мышцами. Чем больше опыт игрока в решении ситуативных задач, тем быстрее он принимает верное решение. Поэтому задача физической подготовки — улучшение качества игры в футбол.

Как справедливо заметил известный немецкий специалист в области детского футбола Хорст Вайн:

> *Красивая игра — это футбол, который начинается в голове и заканчивается в ногах.*

Поэтому, исходя из своего практического опыта, Петр Пономаренко указывает:

> *В учебно-тренировочной программе не должно быть малых, средних, больших нагрузок, так как занятия проводятся не с квалифицированными спортсменами, а с детьми, которых надо учить играть. Отсюда важный принцип работы с юными футболистами: каждый все делает на оптимальном режиме индивидуальных возможностей, на грани высокой, но преодолимой трудности. Никаких двигательных заданий на месте — все делать в движении, на скорости. Никаких дополнительных нагрузок со штангой, гирями, на беговых дорожках — все занятия проводить на футбольном поле (площадке) и как можно больше — в игровых условиях. Для юных талантов этого будет вполне достаточно, чтобы развиваться гармонично, без сколиозов, лордозов и кифозов, без патологий всех систем организма, с учетом режима дня, возрастных особенностей, исходных физических и игровых данных. Каждое двигательное задание, действие должно быть обосновано, продумано. Игрок должен знать, почему нужно выполнять то или иное действие, почему именно это задание, а не другое, и какая от этого польза.*

Далее автор, исходя из своего практического опыта, отмечает, что в учебно-тренировочной программе не должно быть малых, средних, больших нагрузок, так как занятия проводятся не с квалифицированными спортсменами, а с детьми, которых надо учить играть. Отсюда важный принцип работы с юными футболистами: каждый все делает на оптимальном режиме индивидуальных возможностей, на грани высокой, но преодолимой трудности. Никаких двигательных заданий на месте – все делать в движении, на скорости. Никаких дополнительных нагрузок со штангой, гирями, на беговых дорожках – все занятия проводить на футбольном поле (площадке) и как можно больше – в игровых условиях. Для юных талантов этого будет вполне достаточно, чтобы развиваться гармонично, без сколиозов, лордозов и кифозов, без патологий всех систем организма, с учетом режима дня, возрастных особенностей, исходных физических и игровых данных. Каждое двигательное задание, действие должно быть обосновано, продумано. Игрок должен знать, почему нужно выполнять то или иное действие, почему именно это задание, а не другое, и какая от этого польза.

Похожее воззрение высказывает голландский специалист Раймонд Верхейен, который, говоря о физической подготовке молодых игроков, напомнил один из главных принципов предлагаемой методики, которая сводится к следующему:

> *Играя в футбол — совершенствуйте физическое состояние.*

Чем выше уровень футболиста, тем больше уровень его работоспособности и быстрее проходит процесс восстановления между действиями. Далее он подчеркнул значимость футбольного спринта и тренировочных двухсторонних игр в уменьшенных составах и на небольшом игровом пространстве, заметив, что

> *Тренировочный процесс должен содержать в себе суть игры.*
> *Зачем бежать 400 метров или наматывать круги вокруг поля?*
> *Разве это имеет отношение непосредственно к футболу?*
> *Тренерам необходимо проецировать ситуацию из игры.*

Следующий момент – наличие противоречия между соревновательной и тренировочной деятельностью в детском футболе.

Существующая практика организации детско-юношеских соревнований предусматривает проведение регулярных чемпионатов, начиная с девятилетнего возраста. Таким образом, дети с раннего возраста вынуждены играть, как и взрослые, с акцентом на результат, что препятствует их естественному развитию. Стоит отметить, что 40–50 лет назад дети участвовали в различных соревнованиях, только результат в них носил чаще абстрактное значение, ассоциируемое собственно с игрой, которая доставляет радость и наслаждение.

Поэтому когда во главу угла ставится результат, то тем самым нарушаются основные принципы и закономерности построения тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки и, как следствие, возникает дисбаланс между уровнем подготовленности юных футболистов и требованиями профессионального футбола.

Таким образом, нацеленность на «победу любой ценой» предполагает, прежде всего, форсирование тренировочного процесса, с акцентом на физическую подготов-

ку, и, как следствие, это приводит к преждевременному истощению детского организма, обострению болезней и травматизму, а также к ограничению тактико-технического потенциала футболистов.

Можно отметить, что у большинства отечественных тренеров происходит сужение сферы приложения их профессиональных качеств. На практике управление спортивной деятельностью юных футболистов сегодня сводится к управлению спортивной подготовкой. Иными словами, основное внимание уделяется непосредственно тренировочному процессу, прежде всего, планированию, дозированию, контролю тренировочных нагрузок, содержание которого обусловлено стремлением к достижению сиюминутных спортивных результатов. Не удивительно, что система функционирования детско-юношеского футбола давно строится на принципах «перевернутой пирамиды»: когда от этапа к этапу подготовки численность учащихся спортивных школ и клубов неуклонно уменьшается путем «выбраковки» менее перспективных детей, которые не могут показать, по мнению руководителей и тренеров, хороший уровень подготовленности и спортивного мастерства. Поэтому вся система детско-юношеского футбола, начиная с этапа начальной подготовки, рассматривается не как система многолетней подготовки, призванная обеспечить потребности и поступательное развитие каждого подростка в спортивном совершенствовании, а как средство удовлетворения личных амбиций руководителя и тренера, или как средство реализации программно-нормативных требований, подтверждающих статус субъекта спортивной деятельности, или как средство обеспечения потребностей профессионального футбола.

В этой связи, для качественной подготовки и поступательного развития талантливой футбольной молодежи необходимо внести изменения в существующую практику организации и проведения детских соревнований (*см. Введение*).

Относительно успешного формирования исходного в многолетней тренировке уровня физической подготовленности юных футболистов, то необходимо учитывать известные возрастные особенности детского организма и границы сенситивных периодов в возрастной динамике кондиционных двигательных качеств.

Между тем в том, что касается физической подготовки юных футболистов, ее нынешняя организация мало согласуется с закономерностями развития физического потенциала ребенка. В частности, существующие методы организации и определения содержания спортивной тренировки не учитывают данных о сенситивностях восприятия тренирующих и обучающих воздействий со стороны различных функциональных систем спортсмена. Данные воздействия происходят в условиях развивающихся в детском организме процессов адаптации к физическим и психологическим нагрузкам разного характера, объема и интенсивности. В связи с этим возникают неопределенности при оценке их воздействий на оперативное, текущее и будущее состояние тренируемого спортсмена.

Действительно, трудно вообразить себе совпадение учебных программ и планов, определяющих содержание, объемы и интенсивность этих воздействий, пусть даже самых гениальных по качеству предвидения динамики состояний юного футболиста, с ритмом формирования сенситивностей восприятия этих воздействий.

Необходимость преодоления этого противоречия, подчеркнем еще раз, обусловливает проведение тренером непрерывного контроля над состоянием развивающихся

и развиваемых кондиционных двигательных качеств, способностей, морфофункциональных и других, связанных с реализацией двигательной функции систем организма юного футболиста.

В педагогическом смысле такой контроль обеспечит позитивную эволюцию двигательных способностей, адекватность двигательных действий потребностям эффективности соревновательной практики и поддержание параметров гомеостазиса в режимах сохранения резервов, необходимых для нормальной жизнедеятельности, а также непрерывную коррекцию объемов, интенсивности, форм тренирующих воздействий, направленных на достижение долгосрочных целей подготовки юных талантов.

При таком подходе и объемы, и интенсивности, и содержание, и направленности тренирующих воздействий оказываются обусловленными реальными процессами, протекающими в организме занимающихся, гибко регулируемыми тренером и спортсменом, а не придуманными километрами, килограммами и тоннами ожидающих подъемов отягощений, количествами подходов и повторно, переменно или интервально преодолеваемых отрезков соревновательных дистанций с пугающими и зачастую толком не объясняющими цифрами для микро-, макро- и мезоциклов спортивной подготовки.

Что касается хронологии становления кондиционных способностей, то необходимо обратить внимание на последовательность их развития: скоростные, скоростно-силовые способности, скоростно-силовая выносливость, силовая, общая выносливость (гибкость сопровождает развитие всех способностей).

Иногда в практике детского футбола наблюдается иная картина осуществления учебно-тренировочного процесса: развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, а затем уже собственно быстроты, что создает барьеры для последующей соревновательной реализации ребенка.

Тренеру, в процессе развития кондиционных двигательных качеств, необходимо учитывать, что адаптация ребенка должна идти, прежде всего, не к соревновательным размерам игрового поля, а к соревновательным режимам, и эти соревновательные режимы желательно ограничивать в пространстве и во времени.

Например, если юный футболист тренируется на большом футбольном поле, у него вместо быстроты, проявляемой в темпе движений, развивается скоростная выносливость, соответственно и иной способ энергетического обеспечения деятельности.

Отдельно необходимо остановиться на вопросе, который часто возникает у тренеров: что лучше развивать — сильные или слабые стороны у спортсмена? В этом отношении сложилось четкое представление о том, что основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия достижения им высоких результатов.

В частности, было установлено, что «подтягивание» отстающих кондиционных двигательных качеств приводит к гармоничному физическому развитию детей, порой, не улучшая результатов в избранном виде спорта. Повышение же исходного уровня показателей ведущего кондиционного двигательного качества способствует росту спор-

тивного мастерства в видах спорта, связанных с проявлением одной, ведущей способности – качества (скорости, силы, выносливости и др.); одновременное же развитие ведущего и отстающих кондиционных двигательных качеств приводит к повышению спортивных результатов в игровых видах спорта, где упор делается на одновременное выполнение нескольких двигательных действий или способностей, отличающихся по структуре выполнения.

При формировании двигательных умений и обучении им необходимо либо развивать ведущее кондиционное двигательное качество (спортивная направленность), либо «подтягивать» отстающие качества (оздоровительная направленность) в целях достижения наилучшего результата.

В тренировочном процессе с юными футболистами необходимо:

- использовать двигательные задания, направленные на развитие определенных кондиционных способностей, которые имеют отношение к реальной игре;
- совершенствовать ведущие для игрока кондиционные способности;
- создавать такую структуру физической подготовленности, в которой все составляющие соразмерны.

Под оптимальной структурой физической подготовленности футболиста следует понимать такой уровень развития отдельных кондиционных двигательных качеств и такое их соотношение, которое позволяет спортсмену наиболее успешно реализовать накопленный в тренировочных занятиях потенциал и добиваться стабильных спортивных результатов.

Следующий аспект, известно, что физической подготовке должно отводиться пристальное внимание на всех этапах системы многолетнего совершенствования футболистов, а вот подходы к ее реализации по сравнению с другими сторонами футбольного мастерства существенно отличаются.

Когда речь заходит о развитии кондиционных двигательных качеств футболистов, обычно это ассоциируется с уставшими мышцами, бегом, повышенной температурой тела, обильным потоотделением, рывками, занятиями в тренажерном зале – деятельностью, которая направлена на повышение спортивных результатов.

При этом тренировочный процесс обычно строится таким образом, чтобы нагрузка в двигательных заданиях была выше той, к которой обычно адаптированы игроки.

Вместе с тем выбор используемых тренировочных средств должен основываться на том, что игра в футбол, это не только выносливость, сила, быстрота, технические навыки, психические качества и др. Эти факторы сами по себе ничего не говорят о футбольных умениях игроков.

Важно, как футболист реагирует на различные игровые ситуации и как он их решает. Именно это является основным критерием оценки мастерства в футболе

Понятно, что реализация этого аспекта подготовки занимает значительно больше времени, чем увеличение мышечной массы, прыгучести или объема легких. Поэтому об этом ничего не скажут результаты в беге Купера и на 30 метров.

Средства регуляции направленности тренировочной нагрузки **Таблица 8.8**

Средства	Эффект
Уменьшение размера игрового пространства	Меньше времени для принятия решения в определенной игровой ситуации
Увеличение размера игрового пространства	Больше времени, длиннее дистанции для бега и передачи мяча
Больше соперников	Меньше времени, труднее «читать» игру
Меньше соперников	Больше времени, легче «читать» игру
Прессинг соперника	Меньше времени, труднее «читать» игру
Использование положения «вне игры»	Меньше пространство, меньше времени
Достаточное количество мячей за пределами игрового поля	Непрерывная игра
Забивать мячи только головой	Игра через фланги и много игры головой
Ограничение времени (играть только 5 мин или последняя минута)	Игроки вынуждены более эффективно атаковать, бороться за мяч, контролировать мяч и т. д.

Оценку уровня физической подготовленности футболиста необходимо проводить с учетом эффективности его действий в игре. Для примера:

- умение решать проблемы быстро, в течение длительного промежутка времени, в условиях активного противостояния соперника и зрителей;
- умение прессинговать, играть неординарно, быстро переходить от обороны к атаке и наоборот.

Детский тренер обязательно должен знать основы физической подготовки, правильно подбирать тренировочные средства с учетом индивидуальных возможностей детского организма, которые сводятся, прежде всего, к созданию таких игровых ситуаций, которые будут стимулировать игроков выполнять действия лучше, чаще или быстрее (табл. 8.8). Качество игры основано на постоянно повышающейся сложности выполнения двигательных заданий. Нужно «бросать» игрокам вызов, который они с охотой должны принимать. Оценка эффективности таких заданий будет заключаться не в показателях ЧСС, преодолеваемой дистанции, килограммах или минутах, а в способности игрока выполнить поставленную задачу.

Если повышение ЧСС связано с выполнением игровых действий — ускорений, выполняемых с максимальной интенсивностью и полезных для команды в целом, то такое повышение пульса можно признать эффективным. В случае повышения пульса в результате бега по игровому полю с низкой интенсивностью, при полном отсутствии полезных для игры действий повышение пульса нельзя признать эффективным, а интенсивность нагрузки высокой.

Относительно показателей ЧСС, то практика физической подготовки футболистов часто строится с учетом реакции сердечно-сосудистой системы на выполняемые двигательные задания или соревновательную деятельность.

В этом случае предполагается, что в циклическом задании в виде бега надо выяснить мощность аэробного и анаэробного порогов. Для этих порогов определяется также частота сердечных сокращений. Далее делается предположение, что по пульсу можно установить режим энергообеспечения. Если работа выполняется до аэробного порога, то нагрузка имеет аэробную направленность. Если работа выполняется с ЧСС выше аэробного порога, но ниже ЧСС анаэробного порога (АнП), то нагрузка относится к смешанной. При ЧСС выше АнП нагрузка имеет гликолитическую направленность. Такая классификация нагрузок широко применяется в циклических видах спорта, но правомерность ее применения в ациклических видах спорта, в спортивных играх не получила убедительного обоснования.

В футболе одна и та же средняя ЧСС может быть зарегистрирована при разных формах выполнения соревновательной деятельности. Например, игрок может выполнять бег с максимальной скоростью на отрезке 10–20 м и с интервалом 30–45 с повторять быстрый бег. В этом случае средняя частота сердечных сокращений составляет 130–160 уд·мин$^{-1}$. Если увеличить длину отрезка до 50–80 м, несколько снизить интенсивность и увеличить интервал отдыха до 60–90 с, то получим ту же частоту сердечных сокращений. При выполнении равномерного бега с ЧСС на уровне аэробного или анаэробного порогов можно зафиксировать ту же ЧСС. Заметим, однако, что физиологический эффект будет разным. В первом случае, когда бег выполняется с максимальной скоростью, в работу включаются все мышечные волокна, в целом мышцы мало закисляются, поэтому имеется значительный прирост аэробных и скоростно-силовых способностей. В случае бега на уровне аэробного порога тренировочный эффект равен нулю, поскольку рекрутируются только окислительные мышечные волокна (МВ), примерно 1/3 от общего их числа, а эти МВ уже развиты до предела (предельное соотношение между массой миофибрилл и митохондрий).

Таким образом, классифицировать нагрузки по пульсу некорректно. Разумно регистрировать пульс только с одной целью – зафиксировать степень влияния нагрузки на миокард.

Установлено, что выполнение нагрузок с ЧСС более 180 уд·мин$^{-1}$ и длительностью более 30 с, как и участие в нескольких играх в неделю, провоцируют возникновение «дефекта диастолы» в миокарде у юных спортсменов.

К этому можно добавить распространенную в футболе практику использования «квадратов» в качестве средства специальной физической подготовки. При их применении даже один раз в неделю будет приводить через 1–2 месяца регулярных занятий к дистрофическим явлениям в миокарде, снижению аэробных возможностей, увеличению вероятности травмирования мышц в связи с ухудшением их способности к расслаблению.

Особенно внимательно к этому вопросу необходимо подходить при планировании нагрузок в период пубертатного или постпубертатного физического развития подростков, когда у детей развитие сердечно-сосудистой системы, и прежде всего миокарда, отстает от развития опорно-двигательного аппарата, а также в связи с особенностями психики и межличностных отношений.

Стоит отметить, что до сих пор нет единого мнения, на основе каких показателей следует осуществлять контроль и планирование тренировочных нагрузок. Объясняется это тем, что большинство двигательных заданий в играх носят комплексный характер, т. е. они одновременно совершенствуют кондиционные двигательные качества, технические навыки и тактические умения спортсменов.

Для этих целей используют показатели времени на определенные виды подготовки, однако большинство средств, применяемых в тренировке, не обладают ярко выраженным воздействием. Следовательно, очень трудно правильно оценить направленность тренировочных занятий и заданий.

Поэтому, в сложившейся ситуации видится целесообразным планировать и контролировать тренировочные нагрузки по их преимущественной направленности с учетом механизмов энергообеспечения, которые разделяются на: анаэробные (алактатные и гликолитические), аэробно-анаэробные и аэробные.

Такой путь, *во-первых*, позволяет с необходимой точностью определить степень воздействия той или иной нагрузки на организм спортсменов и тем самым снизить факторы возникновения состояний переутомления и перенапряжения, а тем более, перетренированности, что, в свою очередь, позволит эффективно управлять развитием тренированности, *во-вторых*, на основе систематизации двигательных заданий унифицировать учет работы по показателям времени воздействия двигательных заданий определенной направленности.

В этой связи оправдано, исходя из реалий отечественного детско-юношеского футбола, использовать в тренировочном процессе показатели ЧСС для оценки текущего состоянии сердечно-сосудистой системы детей (*см. 9.2.2. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы*).

Рассмотрев некоторые аспекты повышения эффективности процесса физической подготовки, отметим, что динамичное планирование тренирующих нагрузок «от состояния», «от разновекторно сопоставляемых и анализируемых данных непрерывного контроля» и «от данных перманентно корректируемого прогноза развития спортивной подготовленности» является принципиальным условием минимизации педагогических ошибок и предотвращения неадекватных ускорений, замедлений или стагнаций в развитии сбалансированной системы физической подготовленности юного футболиста.

Подчеркнем, что ключевой фигурой в решении обозначенных подходов остается **ТРЕНЕР – МЫСЛИТЕЛЬ – ПЕДАГОГ – ВОСПИТАТЕЛЬ**, способный на ответственные и взвешенные самостоятельные суждения, владеющий собственной стратегией организации тренировочного процесса, использующий здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии подготовки, активный потребитель разносторонней научной информации, тонкий психолог и менеджер, просчитывающий перспективы спортивной карьеры и образования своих учеников.

Глава 9

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

«Знание, которое более всего необходимо для человеческой жизни, - это познание самого себя.

Бернар Фонтенель

Одним из важнейших элементов системы управления подготовкой футболистов является **комплексный контроль**, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов.

Комплексный контроль в футболе предусматривает практическую реализацию различных **видов контроля**:

- *этапный контроль:* определяются изменения состояния футболиста под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и разрабатывается стратегия на последующий период занятий;
- *текущий контроль:* определяется состояние в течение дня (если проводятся двухразовые занятия);
- *оперативный контроль:* оценивается состояние в процессе занятий и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия.

К **методам контроля** относят: педагогические, медико-биологические и социально-психологические.

Педагогические методы оценивают уровень технической, тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Медико-биологические методы предусматривают оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Социально-психологические методы связаны с изучением особенностей личности спортсменов, их психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

На начальных этапах обучения юных футболистов особую значимость приобретают организационно-процедурные вопросы подготовки, т. е. получение информации с целью определения стратегии направленной подготовки с последующим определением способностей для ориентации и отбора.

При подготовке детей и подростков вопросы контроля находятся во взаимосвязи с задачами, стоящими для юношей и квалифицированных футболистов. Это обстоятельство требует использования разных методик и методов контроля, интерпретации полученной информации с учетом особенностей развития детского организма.

Важным положением контроля как основы системы управления многолетней подготовкой футболистов является принцип обратной связи. Под обратной связью понимается более или менее точная информация о промежуточных или конечных результатах, полученных в какой-либо саморегулирующейся системе.

Создание тренировочных программ и планов базируется на сопоставлении достижений спортсменов в соревнованиях и тестах с показателями уровня развития различных сторон подготовленности и выполненной спортсменами нагрузки. В результате подобного сопоставления подбираются наиболее эффективные средства подготовки, определяется направленность и величина их воздействия в занятии, цикле и др.

В практике довольно часто эффективность учебно-тренировочного процесса оценивается только по спортивному результату. Однако полной информации об уровне подготовленности этот обобщенный показатель дать не может, поскольку он зависит от влияния ряда факторов – как постоянно, так и временно действующих. К числу постоянных факторов, обеспечивающих устойчивость состояния организма спортсмена, относят физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность. Временно действующие факторы, которые могут повлиять на спортивный результат, довольно многочисленны: состояние здоровья, уровень арбитража, климатические условия, поведение зрителей и многие другие.

В настоящее время, в связи с необходимостью рационального построения многолетней подготовки футболистов как управляемого процесса, актуальным является осуществление систематического контроля за подготовкой спортсменов и их соревновательной деятельностью.

Подготовка футболистов – многолетний целостный процесс, включающий цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов. Основной частью подготовки спортсмена является спортивная тренировка, построенная на основе методов управления.

Понятие «управление» трактуется как преобразование информации, направленной на изучение сложных систем. При этом система управления рассматривается как сложная единая и устойчивая динамическая система с наличием обусловленных связей и структурных элементов, состоящая в целом из управляющего объекта и объекта управления. Тренировку, учитывая совокупность внешних и внутренних отношений тренера и спортсмена, отношений организма спортсмена и предлагаемых тренировочных нагрузок, можно представить как сложную динамическую систему, обусловленную влиянием целенаправленных педагогических воздействий.

Следует отметить, что динамический переход футболиста из одного состояния в другое имеет вид непрерывно повышающегося уровня подготовленности. Как правило, этот переход сопряжен с длительностью этапов и периодов подготовки, характеризующих наступающие спады и подъемы уровня различных сторон подготовленности футболистов.

В соответствии с необходимостью управления состояниями футболистов в процессе тренировки выделяют несколько видов управления:

- *оперативное*, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных двигательных заданий и их комплексов, программ тренировочных занятий;
- *текущее*, обеспечивающее оптимизацию поведения футболистов в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях;
- *этапное*, направленное на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах).

В частности, оперативное управление является решающим фактором, определяющим эффективность совершенствования и проявления различных сторон подготовленности, особенно физической, технической, тактической и психологической.

Текущее управление предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, как количество матчей, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности, которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.

Реализация возможностей текущего управления осуществляется двумя путями. Первый путь связан с применением стандартных блоков из серии тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро- и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств и др.

Второй путь основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью футболистов, развитием процессов утомления и восстановления, приспособленным к факторам тренировочного воздействия, за возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки и др.

Этапное управление предусматривает такое построение процесса подготовки в крупных структурных образованиях, которое обеспечивало бы достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры — этапа многолетней подготовки, макроцикла, периода или этапа годичного цикла. Эффективность этапного управления в наиболее общем виде определяется следующими факторами:

- наличием четких представлений об уровне тренированности и подготовленности, которого должен достичь спортсмен в конце конкретного элемента макроструктуры;
- отбором и рациональным применением во времени средств и методов, решением задач физической, технической, тактической (технико-тактической и тактико-технической) и психологической подготовки;
- наличием объективной системы контроля за эффективностью процесса подготовки и его коррекции.

Каждый этап многолетней подготовки, макроцикл, период и другие в силу поставленных целей и задач обусловливают содержание системы управления.

Например, на этапе предварительной базовой подготовки — процесс управления направлен на формирование разносторонней технической подготовленности; достижение определенных характеристик скоростных, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости; становление соответствующих задачам этапа психических качеств и др.

Проблемы в управлении подготовкой футболистов столь многообразны, что для успешного решения многих из них знаний и усилий одного тренера уже недостаточно, тем более, что на современном этапе развития футбола достижение высоких спортивных результатов возможно только на базе исключительного здоровья и высокого уровня общей физической подготовленности спортсмена. Поэтому для юных футболистов, занимающихся в режимах интенсивной спортивной подготовки, необходима особо эффективная медико-биологическая, педагогическая и психологическая система мониторинга реакций занимающихся на тренирующие нагрузки, а также служба контроля их состояния, системная его коррекция и реабилитация в случае необходимости.

Никогда не думай, что ты лучше всех. Как только так подумаешь, ты перестанешь быть лучше.

Э́дсон Ара́нтис ду Насиме́нту (Пеле)

9.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения). Поэтому планирование и контроль рассматриваются как две тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В детско-юношеском и резервном футболе наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

На практике тренер может использовать различные методы педагогического контроля, такие, как: педагогические наблюдения, анкетирование, экспертные оценки, объективные оценки с помощью контрольных упражнений и др.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

9.1.1. Контроль физической подготовленности

При организации и проведении тестирования в спортивной школе (клубе) необходимо учитывать личностно-возрастные особенности детей 6–12 лет. Для большинства из них классическое тестирование — это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие — могут приводить к переоценкам своих возможностей. Поэтому тестирование физической подготовленности, особенно на этапе начальной подготовки, целесообразно проводить не всей командой, а индивидуально (в процессе выполнения группой общего учебного задания) или по индивидуальной договоренности. Не должен ребенок стесняться того, что он не может подтянуться столько же, сколько другие. Особенно это ранит детей с поздним соматическим созреванием, в результате чего многие дети перестают посещать тренировки.

В нынешних экологических условиях нецелесообразно проводить тестирование на предмет поступления в секцию. Основное его назначение на этапе начальной подготовки и этапе предварительной базовой подготовки должно сводиться к контролю соответствия запланированных учебно- тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, определению, есть ли у ребенка желание тренироваться, и «натура игрока».

В спортивной школе должен главенствовать принцип перевода ребенка в старшую возрастную группу на основе комплексной оценки выполнения тренировочной программы за период обучения по показателям, характеризующим, прежде всего, уровень развития технико-тактического (тактико-технического) мастерства (*см. Главу 5. Периодизация годичной подготовки на различных этапах спортивного совершенствования*) с заполнением соответствующих пунктов в личной карточке игрока (*Приложение 3*). Все остальные показатели выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовленности должны учитываться только в виде информации для размышления, принимая во внимание различия в вариантах развития детей (*Приложение 5*).

В спортивной педагогике для определения того, что такое «норма», и обнаружения отклонений от нее, используются различные шкалы, либо такие способы, как: 1) метод средних и стандартов; 2) метод динамических наблюдений.

Суть первого метода заключается в разработке стандартов, полученных в результате массовых обследований представителей конкретной возрастно-половой и квалификационной группы. Так, существующие официальные требования к физической подготовленности юных футболистов, как и по другим видам деятельности, представленные в программе для спортивных школ и в других литературных источниках, отражают по сути среднестатистическую норму. Они, даже с учетом пола и возраста, позволяют сделать приблизительную прикидку и могут служить только известным ориентиром в оценке состояния подготовленности ребенка в масштабах своей спортивной школы.

Определение норм путем динамических наблюдений предусматривает систематическую регистрацию каких-либо показателей у одних и тех же юных спортсменов в течение достаточно длительного времени.

Вместе с тем в детско-юношеском футболе данный методический подход не может быть реализован, так как на динамику развития двигательных качеств, как и показателей функционального состояния организма и другие компоненты тренированности юного футболиста, оказывают выраженное воздействие процессы естественного биологического развития. До завершения биологического созревания нельзя утверждать, что какой-либо зарегистрированный показатель отражает максимально возможный уровень развития исследуемого компонента тренированности и может быть принят за индивидуальную норму. Кроме того, у юных футболистов значительные изменения различных сторон подготовленности часто происходят в относительно короткие промежутки времени, что также затрудняет адекватную оценку индивидуального уровня тренированности.

Правильнее рассматривать норму в динамическом плане, где **индивидуальной нормой спортивной подготовленности юного футболиста** служит диапазон возможных положительных или отрицательных изменений показателей конкретного ребенка, обеспечивающие тот или иной уровень его подготовленности. Чем шире диапазон показателей двигательных способностей и психофункциональных систем, тем выше уровень адаптации к физическим нагрузкам, а также индивидуальная норма спортивной подготовленности спортсмена.

Отсюда, **контроль уровня физической подготовленности** юных талантов следует проводить на основе индивидуальной оценки структуры развития двигательных качеств.

В практической деятельности можно воспользоваться следующей методикой интегральной оценки индивидуальных двигательных возможностей юных футболистов, где сопоставление и оценка уровня развития того или иного двигательного качества производится на основе 10-балльной шкалы. При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

Скоростные способности. Оцениваются по результатам бега на 10 м, 30 м и 50 м с высокого старта. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой — дистанционной скорости (*Приложение 6*).

Важно

Бег на 30 м характеризует не только уровень силовой подготовленности, но и наследственные задатки — мышечную композицию.

Скоростно-силовые способности. Оцениваются по высоте выпрыгивания вверх с места. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток (*Приложение 6*).

Важно

Прыжок в длину с места — оценивается уровень силовой подготовленности мышц передней поверхности бедра.
Пятикратный прыжок с ноги на ногу позволяет оценить уровень развития силы мышц задней поверхности бедра. Для этого надо сопоставить результат этого теста с данными прыжка в длину с места, только умноженными на 5. Если результат пятикратного прыжка больше, чем 5, умноженное на результат прыжка в длину с места, то у спортсмена преобладает сила мышц задней поверхности бедра.

Выносливость. Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков — «челночный» бег 7×50 м (*Приложение 6*). Зная среднюю скорость прохождения теста «7×50» и скорость бега в тесте «50 м», легко определить процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7×50». Полученный показатель объективно отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен как коэффициент скоростной выносливости (КСВ):

$$КСВ = V_{7\times50} / V_{50} \cdot 100\,\%,$$

где $V_{7\times50}$ — средняя скорость пробегания теста «7×50», которая равна отношению пути (350 м) ко времени выполнения теста; V_{50} — скорость бега в тесте 50 м, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «бег на 50 м».

В соответствии с суммой баллов, набранных спортсменами и в зависимости от количества выполненных тестов, проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл. 9.1).

Градация оценок уровня физической подготовленности юных футболистов, балл

Таблица 9.1

Уровень подготовленности	Оценка теста				
	один показатель	два показателя	три показателя	четыре показателя	пять показателей
Очень высокий	10–9	20–18	30–27	40–36	50–45
Высокий	8–7	17–14	26–21	35–28	44–35
Выше среднего	6	13–12	20–18	27–24	34–30
Средний	5	11–10	17–15	23–20	29–25
Ниже среднего	4	9–8	14–12	19–16	24–20
Низкий	3	7–6	11–9	15–12	19–15
Очень низкий	2–0	5–4	9	12	15

Количественные критерии динамики физической подготовленности футболистов, балл

Таблица 9.2

Изменения уровня подготовленности	Количество показателей				
	один	два	три	четыре	пять
Существенно повысился	+3	+9	+12	+15	+18
Повысился	+2	от +8 до +6	от +11 до +8	от +14 до +10	от +17 до +12
Остался без изменений	от +1 до –2	от +5 до –5	±7	±9	±11
Снизился	–2	от –8 до –26	от –11 до –8	от –14 до –10	от –17 до –12
Существенно снизился	–3	–9	–12	–15	–18

Результат отдельного теста, оцениваемый в семь баллов и выше, свидетельствует о наличии сильного (ведущего) звена в структуре физической подготовленности. Оценка в четыре балла и ниже характеризует наличие отстающего качества. При сопоставлении данных тестирований в динамике можно пользоваться критериями, отраженными в таблице 9.2.

Для оценки темпов прироста показателей двигательных качеств можно воспользоваться следующей формулой:

$$W = 100\,(V_2 - V_1) / 1/2\,(V_1 + V_2),$$

где W – темпы прироста показателей физических качеств, %; V_1 – исходный уровень; V_2 – конечный уровень.

Например, игрок прыгнул в длину с места в начале года на 152 см, а в конце года на 156 см. Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = 100\,(156 - 152) / 1/2\,(152 + 156) = 9\,\%.$$

Для оценки динамики развития двигательных способностей можно воспользоваться критериями, отраженными в таблице 9.3.

Критерии оценки темпов прироста двигательных способностей

Таблица 9.3

Темпы роста, %	Оценка	Факторы прироста
До 8	Неудовлетворительно	Естественный рост
8–10	Удовлетворительно	Естественный рост + естественной рост двигательной активности
10–15	Хорошо	Естественный рост + целенаправленная подготовка
Свыше 15	Отлично	Эффективное использование естественных сил природы и двигательных заданий

9.1.2. Контроль спортивного мастерства

На различных этапах подготовки следует придерживаться постоянного и неизменного комплекса контрольных двигательных заданий для оценки технико-тактической (тактико-технической) и физической подготовленности юных футболистов. Вместе с тем, учитывая динамику возрастных изменений, происходящих в период полового созревания, допускаются различные подходы к выбору тестов. Данный аспект затрагивает, прежде всего, нервную систему и связанные с ней сенсомоторные и умственные процессы обусловливающие развитие двигательных навыков и умений.

Спортивный потенциал футболиста, будь то юный спортсмен или квалифицированный, складывается из оптимального сочетания трех основных сторон подготовленности: тактической, технической и физической. Например, ведет ли футболист мяч или старается завладеть им, все его действия обусловлены этими сторонами, которые в зависимости от игровой ситуации определяют позитивный или негативный результат их выполнения.

Каждую из трех сторон подготовленности можно оценить раздельно или в сочетании с двумя другими. Последнее направлено на выделение общих составляющих, характеризующих футболиста. Тактические умения можно оценить в соревновательной или тренировочной деятельности, используя как качественные (субъективные), так и количественные методы контроля. Технические навыки обычно оцениваются на тренировках, однако можно о них составить мнение и во время матча. Для этого также можно использовать как качественные, так и количественные методы контроля. И наоборот, двигательные способности, в отличие от других, легче всего протестировать как на соревнованиях, так и непосредственно в тренировочном процессе посредством сбора объективных данных (качественный метод).

Если не рассматривать тактические аспекты деятельности футболиста, понимая все, что лежит в основе термина тактика, то технические действия определяются условиями их выполнения, которые составляют модельные характеристики спортсмена, выражающиеся в экономичности и эффективности движений, а также в действии законов биомеханики.

Координационные и двигательные способности, а также психологическая составляющая подготовленности в сумме способствуют уверенным и эффективным действиям футболиста в соревнованиях.

Техническое (технико-тактическое) мастерство можно оценивать двумя путями:

1. Оценивая технику движения как в целом, так и ее элементов, сопоставляя выполнение с модельным (например, положение ног, туловища).

2. Оценивая эффективность выполнения действия, т. е. выполнена ли задача теста или решена игровая ситуация.

В футболе не следует пренебрегать первым пунктом. Любое выполнение технического действия должно рассматриваться во взаимосвязи как с позиции точности, так и быстроты. Особенно в таком виде спорта, как футбол, где игроку приходится выполнять технические действия в условиях противодействия соперника, которые негативно влияют на точность исполнения.

Стоит отметить, при сравнении, кто из игроков лучше выполняет свои функциональные обязанности, следует ориентироваться на такие критерии:

- решение принято в контексте игровой ситуации;
- движения, перемещения и технические действия выполняются быстро;
- точность выполненного действия согласуется с ее эффективностью.

Таким образом, для оценки технического (технико-тактического) мастерства юных футболистов 6–12 лет, следует ориентироваться не только на технику, но и на точность и быстроту выполнения действий во взаимосвязи с мыслительными процессами.

Последние два аспекта движения часто в практической деятельности игнорируются. Вместе с тем известно, если ученику необходимо выполнить точно задачу, то он должен контролировать свою скорость. И, наоборот, двигательные задания ограниченные временем выполнения (например, эстафета по обозначенному маршруту), могут привести к ошибкам в точности и контроле действий.

Тесты подразделяются на три группы и содержат следующие задания:

1. Точность действий.
2. Быстрота и точность действий.
3. Быстрота и точность действий под «прессингом».

В качестве контрольных упражнений были взяты за основу четыре действия: бег, перемещение, удар и прием мяча (*Приложение 7*).

Интересен в этом отношении опыт оценки технического мастерства у футболистов 10–15 лет, принятый Молодежной ассоциацией футбола США. Тестирование основано на проведении пяти контрольных заданий.

1. Ведение мяча. *Условия выполнения:* по сигналу игрок выполняет ведение мяча на 30 м в коридоре шириной 5 м, мяч отпускается не более чем на 2 м, часы останавливаются, когда игрок вместе с мячом пересекает финишную черту (рис. 9.1).

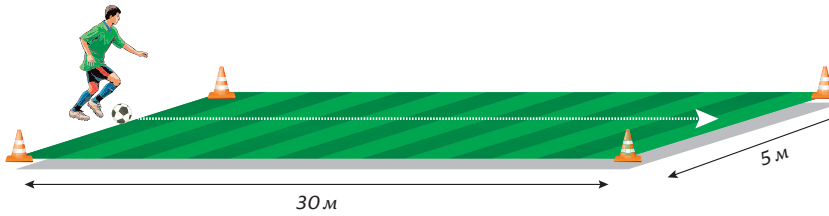


Рисунок 9.1 — *Ведение мяча*

2. Ведение мяча с поворотами (рис. 9.2). Ширина квадрата 5×5 м. *Условия выполнения:* Игрок начинает ведение мяча от линии старта. По ходу дистанции выполняет три поворота (одним и тем же вариантом) каждый раз, когда пересекает линию между конусами. Финиширует на линии старта. Затем стартует еще дважды, каждый раз выбирая новый вариант поворота. Время прохождения трех дистанций суммируется. Таким образом, игрок должен использовать три из шести приведенных ниже вариантов поворота: внутренним «крюком», остановка с поворотом, внешним «крюком», перешагиванием, с перемещением назад, поворот «Кройфа».

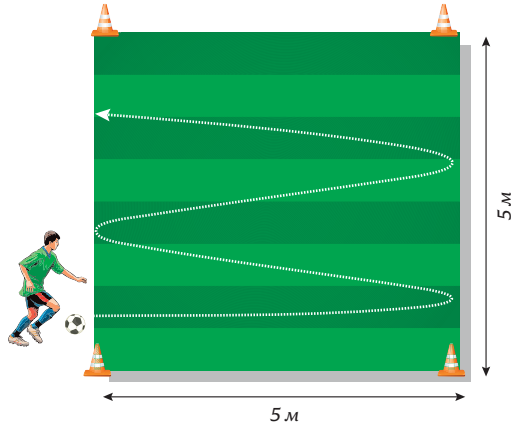


Рисунок 9.2 – *Ведение мяча с поворотами*

3. Тест на скорость (рис. 9.3). *Условия выполнения:* игрок по ходу дистанции должен оббежать каждый конус. Время останавливается, когда игрок пересекает линию финиша.

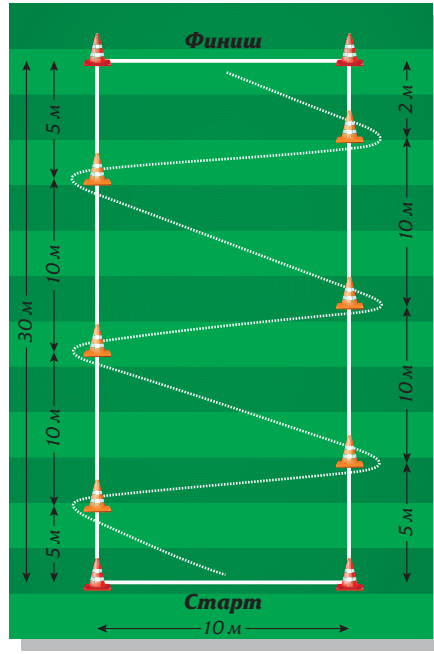


Рисунок 9.3 – *Тест на скорость*

4. Дриблинг. *Условия выполнения:* те же, что и в предыдущем тесте. Отличие в том, что игрок выполняет ведение с обводкой конусов. Время останавливается, когда игрок вместе с мячом пересекает линию финиша.

5. Передача с ударом (рис. 9.4). *Условия выполнения:* дистанция 20 м. Игрок после передачи себе на ход должен поразить отмеченную конусами цель. Разрешается сделать не более двух касаний мяча (передача + удар). Предоставляется по три попытки для выполнения удара любой ногой с обеих сторон площадки. Ширина зоны удара 2 м. Оценка точности ударов:

- между дальней штангой и центральным конусом — 3 очка;
- между ближней штангой и центральным конусом — 2 очка;
- мимо возле дальней штанги — 1 очко;
- мимо возле ближней штанги — 0 очков.

Очки после выполнения шести ударов суммируют. Максимальное количество очков — 18 (9 с левой стороны и 9 с правой стороны).

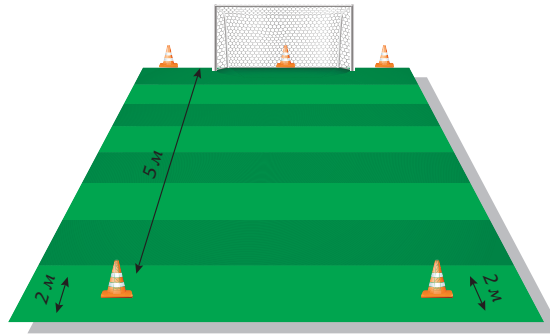


Рисунок 9.4 — *Передача с ударом*

В соответствии с суммой набранных баллов, проводится градация технической подготовленности футболистов по пяти уровням *(Приложение 8)*.

В практике сложилось традиционное отношение к выбору количественных и качественных методов контроля технической подготовленности футболистов (*Приложение 5*).

Вместе с тем при оценке подготовленности необходимо учитывать не столько исходный или текущий уровень мастерства на момент обследования, сколько следить за динамикой освоения технических навыков и тактических умений. Для этого на каждого ребенка можно завести личный листок, куда заносятся данные с соответствующей суммой очков за выполнение контрольных упражнений и действий в процессе соревновательной деятельности. По разнице в очках можно судить о перспективе игрока, а также дифференцировать процесс обучения.

Например:

- жонглирование мячом — 10 раз ± 1 очко;
- удар на дальность правой и левой ногой — 3 м ± 1 очко;
- вбрасывание мяча — 1 м ± 1 очко;

- ведение мяча — 0,2 с ± 1 очко;
- удар правой и левой ногой в цель — попадание ± 1 очко;
- оценка соревновательной деятельности (техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовленность) — 5 очков (*Приложение 9*).

В практической деятельности можно воспользоваться следующей методикой оценки техники ведения мяча юных футболистов 12–17 лет на основе сопоставления результатов в беге на 30 м («гладкий бег») и беге на 30 м с ведением мяча (рис. 9.5).

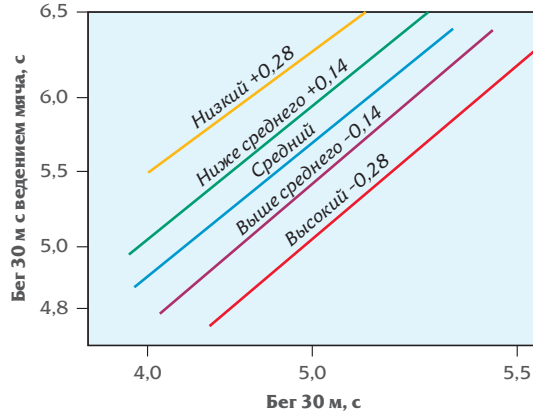


Рисунок 9.5 — *Показатели эффективности техники скоростного ведения мяча у юных футболистов на основе сопоставления результатов бега на 30 м («гладкий бег») и бега на 30 м с ведением мяча*

Эффективность техники ведения мяча оценивается по пяти уровням: высокий (меньше расчетного показателя на 0,28 с), выше среднего (меньше расчетного показателя на 0,14 с), средний (±0,13 с от расчетного показателя), ниже среднего (больше расчетного показателя на 0,14 с), низкий (больше расчетного показателя на 0,28 с).

Пример

Юный футболист А. пробежал 30 м за 4,6 с, а с ведением мяча эту же дистанцию — за 5,3 с. Данные результаты другого футболиста Б. составили 4,5 и 5,7 с соответственно. Расчетный показатель у А. равен 5,49 с, а у Б. — 5,35 с. Фактические результаты первого футболиста лучше расчетных на 0,19 с, а второго спортсмена хуже на 0,35 с. Таким образом, эффективность техники скоростного ведения мяча А. оценивается как выше среднего, Б. — низкий уровень.

Данный подход позволит дифференцировать юных футболистов по уровням техники ведения мяча с максимальной скоростью передвижения с соответствующим подбором наиболее эффективных средств обучения и корректировать тренировочный процесс.

Опираться можно только на то, что оказывает сопротивление.

Мари-Анри Бейль (Стендаль)

9.2. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность средств, методов и мероприятий, направленных на диагностику состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста, уровня функциональных возможностей организма юного спортсмена с учетом реакции его систем на различные (в том числе экстремальные) тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

Медико-биологический контроль осуществляется в различных формах – оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках (*Приложение 10*); 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и др.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и др.).

В **текущем контроле** также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию и эхографию с определением газообмена и биохимии крови.

Современные методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной) в условиях тестирования, а также его динамику на различных этапах подготовки.

Методика контроля за адаптационными возможностями организма футболистов должна основываться на выявлении следующих параметров:

- показателей гомеостаза, определяющих срочную и долговременную адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- показателей функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и устойчивый уровень адаптации;
- «слабых звеньев» адаптации и лимитирующих факторов;
- показателей специальной работоспособности и адаптивной реакции организма на физические нагрузки.

Контроль за физической работоспособностью футболистов включает:

1) оценку состояния здоровья футболистов; при этом выделяются следующие группы:
   - здоровые и практически здоровые;
   - с отклонениями в состоянии здоровья или с заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме;
   - с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими выполнение тренировочной работы;
   - с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от тренировочных занятий *(Приложение 11)*;
2) определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена в процессе выполнения физической нагрузки; позволяет судить об изменениях возможностей данной системы в условиях работы разной мощности.

9.2.1. Управление учебно-тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей развития детского организма

В возрастной физиологии принята следующая терминология:

Паспортный возраст – количество прожитых лет, месяцев, дней с момента рождения человека.

Биологический возраст отражает степень биологической зрелости (физической, интеллектуальной) организма.

Понятие «биологический возраст» возникло в связи с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню биологической зрелости на 4–5 лет, обладая бóльшими морфофункциональными возможностями, чем их сверстники.

Часто физическое и умственное созревание ребенка, функциональная дееспособность его двигательного аппарата и внутренних органов, общее состояние организма, т.е. все то, что характеризует так называемый биологический возраст, не согласуется с возрастом календарным, опережая его или наоборот, заметно отставая. Такое несовпадение может еще более усиливаться ***акселерацией***, которая характеризуется следующими основными особенностями: ускоренным физическим развитием, более ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела.

Следует отметить, что биологический возраст в большей степени, чем паспортный, отражает онтогенетическую зрелость ребенка, дает представление о работоспособности, уровне проявления двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями оценки биологического возраста могут быть морфологические, функциональные и биохимические показатели, диагностическая ценность которых изменяется в зависимости от периода созревания организма.

Морфологические показатели чаще отражают зрелость скелета (сроки его оссификации), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм (пропорций) тела, развитие первичных и вторичных половых признаков.

Функциональные показатели отражают зрелость нервной системы, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем (дыхания, кровообращения и др.).

К ***биохимическим показателям*** относят ряд объективных критериев гормонального и ферментативного профиля у детей и подростков.

Так, оценка габаритного уровня варьирования (ГУВ) производится по длине и массе тела, которые в достаточной мере характеризуют физическое состояние детей, по изменениям этих величин можно судить об интенсивности ростовых процессов, а также о влиянии тренировочных нагрузок.

На основе этих показателей определяют соматический тип (СТ): макросомный (МаС), мезосомный (МеС), микросомный (МиС).

Установлено, что ориентация на средневозрастные нормы прироста показателей длины тела без учета соматического типа, оцененного по габаритному уровню варьирования, может снижать эффективность организации учебно-тренировочного процесса. Разделение на соматотипы отражает уровень резервных возможностей систем регуляции организма, что позволяет более дифференцированно подойти к оценке двигательных возможностей юных футболистов, а также судить об эффективности и направленности учебно-тренировочного процесса путем сопоставления нормативных и фактических показателей (табл. 9.4–9.5).

Следует также ориентироваться и на такой факт, что между СТ, типом гемодинамики и типом адаптивных реакций установлена зависимость, которую можно учитывать при спортивном отборе.

Статистические показатели длины тела футболистов 8–12 лет различных соматических типов

Таблица 9.4

Возраст	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Микросомный тип (МиС)					
M (см)	132,00	132,90	133,20	135,10	137,65
± m	2,52	2,61	2,97	3,49	4,13
Мезосомный тип (МеС)					
M (см)	142,90	143,22	143,72	146,03	148,53
± m	2,85	2,89	3,14	3,40	3,27
Макросомный тип (МаС)					
M (см)	149,10	149,90	150,65	153,65	155,75
± m	2,30	2,34	2,56	3,41	4,12
Без деления на соматические типы и варианты развития					
M (см)	140,20	142,49	143,00	145,37	147,80
± m	6,09	6,11	6,35	6,85	6,84

Анализ количественных и качественных характеристик прироста длины и массы тела у футболистов 5–12 лет показал, что этапы начальной и предварительной базовой подготовки проходят в условиях невысокой интенсивности роста и развития организма.

Статистические показатели массы тела футболистов 8–12 лет различных соматических типов

Таблица 9.5

Возраст	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Микросомный тип (МиС)					
M (см)	27,50	28,10	28,45	30,75	32,15
± m	3,35	3,40	3,50	4,00	3,95
Мезосомный тип (МеС)					
M (см)	34,90	35,89	36,32	38,70	40,73
± m	2,90	2,94	3,20	3,36	3,70
Макросомный тип (МаС)					
M (см)	43,90	44,80	45,75	49,85	52,20
± m	3,80	3,93	4,56	5,17	4,80
Без деления на соматические типы					
M (см)	35,88	36,12	36,63	39,34	41,31
± m	6,20	6,21	6,54	7,24	7,53

В возрасте 5–7 лет наблюдается так называемый «полуростовой скачок» — увеличение скорости роста тела. Ребенок избавляется от «малышового» телосложения с короткими ручками и ножками. Окончание полуростового скачка показывает «филиппинский тест» — ребенок через голову легко дотягивается до верха противоположной ушной раковины или до уровня козелка. С 7 до 12–13 лет — период самого медленного роста. Отчетливо проявляются различия строения тела. У мальчиков такой отличительной чертой являются более широкий плечевой пояс по сравнению с бедрами. Поэтому эти этапы являются наиболее благоприятными для формирования навыков и умений игры в футбол, но только в сочетании с большим количеством упражнений общефизической и игровой направленности.

Этап специализированной базовой подготовки совпадает с периодом прироста показателей длины и массы тела, что неизбежно будет сопровождаться ломкой устоявшихся навыков и умений.

Следует учитывать, что начало полового созревания — довольно сложный период. Как правило, он начинается в 12–13 лет. Сначала ускоряется рост конечностей, потом — туловища. Это так называемый «пубертатный скачок роста». Рост костей в длину преобладает, мышцы и жировые ткани отстают, отчего появляется впечатление, что ребенок худеет. На время начала полового созревания влияют и тип телосложения, и общее здоровье мальчика, поэтому на самом деле диапазон несколько шире — от 11 до 14 лет. Этот период — зона особого внимания. Быстрый рост туловища оттягивает на себя внутренние резервы организма, что особенно необходимо учитывать в тренировочной деятельности. Период бурного роста может вызвать проблемы со стороны сердечно-сосудистой и других систем, не успевающих за ростом мальчика. Так что к любым жалобам на самочувствие ребенка стоит отнестись очень внимательно. Отсюда, если рост или масса тела подопечного близки крайним параметрам возрастной «вилки», это повод насторожиться (*Приложение 12*).

Вместе с тем разносторонняя двигательная база, заложенная на этапах начального обучения, будет способствовать дальнейшей гармоничной адаптации к генетически обусловленным изменениям в организме юных футболистов.

Для оценки биологического возраста в период полового созревания обычно используют учет первичных и вторичных половых признаков. Так, подростки одного и того же паспортного возраста, имеющие различные темпы полового созревания, значительно различаются по уровню морфофункциональных показателей. В связи с этим следует отметить, что характер физического развития и особенности адаптивных реакций внешнего дыхания и кровообращения у них с индивидуальными темпами полового созревания связаны в большей степени, чем с паспортным возрастом. Определение биологического возраста детей и подростков, а также оценка индивидуальных особенностей развития юных спортсменов производится по «зубной формуле», которая учитывает порядок, сроки прорезывания и смены зубов и является объективным показателем биологического возраста в период от 5 до 13 лет, но в последующие годы ее информативность теряется.

Зубную зрелость определяют визуально и сравнивают со стандартами (табл. 9.6).

Индикатором физического развития может служить интенсивность роста (вариант развития).

Оценка уровня возрастного развития (по «зубному возрасту») **Таблица 9.6**

Возраст, лет	Пол	Замедленное развитие	Развитие соответствует возрасту	Ускоренное развитие
5,5	М Д	– –	0–3 зуба 0–4 зуба	Более 3 постоянных зубов Более 4 постоянных зубов
6,0	М Д	0 зубов 0 зубов	1–5 зубов 1–6 зубов	Более 5 постоянных зубов Более 6 постоянных зубов
6,5	М Д	0–2 зуба 0–2 зуба	3–8 зубов 3–9 зубов	Более 8 постоянных зубов Более 9 постоянных зубов
7,0	М Д	Менее 5 зубов Менее 6 зубов	5–10 зубов 6–11 зубов	Более 10 постоянных зубов Более 11 постоянных зубов
7,5	М Д	Менее 8 зубов Менее 8 зубов	8–12 зубов 9–13 зубов	Более 12 постоянных зубов Более 13 постоянных зубов

Вариант развития (ВР) – это индивидуально-временная характеристика человека, отражающая скорость протекания (или продолжительность) ростовых процессов. В отличие от «биологического возраста» или «биологической зрелости», которые свидетельствуют о зрелости организма на момент обследования, вариант развития дает возможность прогнозировать протяженность ростовых периодов и возраст окончания роста организма.

Оценка варианта развития производится после трех-четырех измерений, проведенных с интервалом в шесть месяцев. Оценивается ВР по интенсивности роста (ИР), которая вычисляется по формуле:

$$ИР = Д_2 - Д_1 / 0{,}5\,(Д_1 + Д_2)\cdot 100.$$

По результатам измерений можно определить, на какую величину в процентах от средней величины изменилась изучаемая величина за определенный отрезок времени. Полученная величина сравнивается с должной (рис. 9.6).

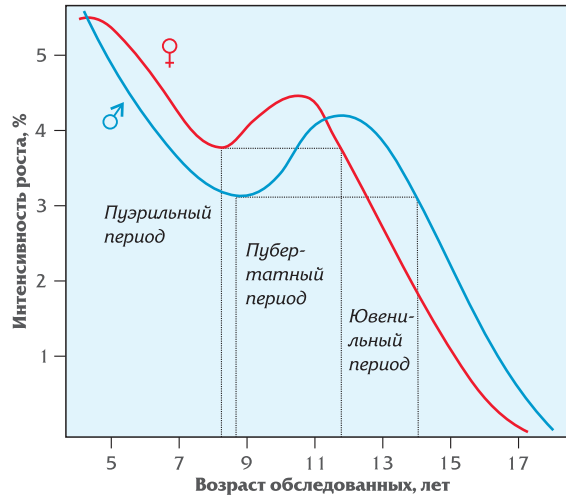


Рисунок 9.6

Усредненная интенсивность роста

В том случае, если:

- величина ИР больше должной, т. е. развитие проходит с опережением — **акселерация**, ВР оценивается как укороченный (ВР «А»);
- совпадение результатов расчета и должных, т. е. наблюдаем соответствие возрастной группе — **норма**, ВР оценивается как обычный (ВР «В»);
- ИР ниже должной, т. е. развитие проходит с отставанием — **ретардация**, вариант развития оценивается как растянутый (ВР «С»).

Каждый ребенок проходит одни и те же стадии развития, однако в сроках и темпах биологического созревания наблюдаются большие индивидуальные различия. Опыт осуществления работы по отбору детей в ДЮСШ свидетельствует, что на этапе начальной подготовки в поле зрения тренера попадают, прежде всего, дети с ускоренными темпами развития, которые превосходят своих сверстников с нормальным и замедленным типом биологического созревания. Однако к началу этапа подготовки к высшим достижениям за счет большего суммарного прироста ретарданты уже превосходят других спортсменов по всем основным показателям подготовленности. В частности, для спортсменов с замедленным типом биологического созревания характерна тенденция к дальнейшему росту результатов и после 15–16 лет, в то время как у акселератов и медиантов этого возраста наступает определенная стабилизация.

Необходимо обратить внимание на такой момент, что ускоренное развитие в современных условиях спортивной тренировки является в некотором смысле, наоборот, лимитирующим фактором.

Этому есть подтверждение, так в цитофизиологии существует такое положение «Работающая клетка не делится, а делящаяся клетка не работает». Эта закономерность связана с тем, что клеточное деление осуществляется только после подавления специфичных для данной клетки функциональных проявлений и деструкции соответствующих внутриклеточных структур. Таким образом, лежащие в основе онтогенеза процессы роста и процессы развития находятся в противоречивых отношениях, ввиду того, что осуществление ростовых процессов за счет увеличения числа клеток, должно приводить к подавлению клеточных дифференцировок, определяющих усложнение структурной и функциональной организации развивающегося организма.

При этом онтогенез оказывается разделенным на периоды, каждый из которых начинается вспышкой дифференцировок, за которой следует фаза активации ростовых процессов.

Исходя из этого, одно из основных противоречий индивидуального развития — противоречие между дифференцировками и ростом, в функциональный период онтогенеза разрешается разделением этих процессов во времени. Это приводит к появлению периодичности онтогенетического процесса. В таком случае, каждый период состоит из фазы дифференцировок с торможением роста, и последующей фазы активации ростовых процессов и расширения функциональных возможностей на базе сформированного нового качественного состояния клеток.

Практика показывает, что дети с разными вариантами развития отличаются в темпах освоения техники выполнения спортивного движения. Это особенно важно

в видах спорта со сложной техникой, к которым без сомнения относится футбол. У детей ВР «А» – время освоения техники короткое по сравнению с ВР «С». Вполне понятно, почему отстающие в развитии дети потом обгоняют лидеров – они медленнее созревают, но прочнее и лучше усваивают движения, доводя их до полного автоматизма.

Установлено, что у лиц ВР «А», независимо от габаритных характеристик, общий ростовой период охватывает 15–16 лет, у лиц ВР «В» – 18–19 лет, а у лиц ВР «С» – 19–22 года. Наиболее продолжителен детский (пуэрильный) период, который охватывает 50–55 % периода общего роста. У лиц ВР «С», по сравнению с лицами ВР «А», он в абсолютных цифрах на 2,5–3,5 года продолжительней.

Усредненная годовая прибавка роста тела без учета фаз роста составляют у детей ВР «А» – 5,5 см, ВР «В» – 4,52 см и ВР «С» – 4,45. При этом различны и скорости наступления так называемой морфологической зрелости – т. е. не только роста, но и других систем организма – например, мышечной и жизнеобеспечения. Дети ВР «А» достигают 75 % уровня морфологической зрелости к 8,5 годам, а дети ВР «С» – к 12–12,5 годам. Опережение детьми ВР «А» детей ВР «С» к 12 годам составляет 2,5–3 года, а по росту эти показатели достигают 15–20 см.

Из указанного выше, становится понятным, почему в 12–13 лет в футбольных командах появляются игроки, значительно опережающие по своему развитию остальных. Тренер стремится ориентировать величину физических нагрузок именно на этих ребят, которых он считает, и считает обоснованно, наиболее перспективными в данный момент. Кроме того, учитывая, что регулярные чемпионаты по футболу проводятся с девяти лет, над тренером начинает доминировать результат выступления команды, что сказывается на интенсификации тренировочного процесса. В таких условиях обучения возникает опасность переутомления, перенапряжения или перетренированности детей ВР «В» и ВР «С». Особенно это актуально в период полового созревания, когда различия между подростками особенно заметны. Установлено, что в 13–14 лет дети ВР «А» (средний рост 170 см, масса тела 68 кг) успешно переносят тренировки, дети ВР «В» (средний рост 160 см, масса тела 57 кг) практически справляются с нагрузками, а у ребят ВР «С» (средний рост 150 см, масса тела 50 кг) наблюдаются колебания массы тела в сторону уменьшения.

Это сказывается на количестве жировой массы. Бывают случаи, когда содержание жира в организме ребенка с ВР «С» доходило до критических величин потери в 3–4 кг, что указывает на необходимость рассмотрения компонентов массы тела и их соотношения в качестве маркеров направленности тренировочных воздействий, а в случае индивидуального варианта анализа позволяет косвенно оценить уровень общей физической подготовленности и адекватность баланса нагрузки – восстановление, направленность приоритетного физического воздействия (*Приложение 13*).

Следующий момент, дети одного габаритного типа – микро-, мезо- и других типов, но различных вариантов развития – «А», «В», «С» не могут объединяться в одну группу для занятий спортом, так как им необходимы разные физические нагрузки. В практической деятельности тренер может придерживаться следующих рекомендаций:

1. С момента начала систематических занятий футболом определить вариант развития ребенка. Для этого необходимо ежегодно проводить измерение роста, и по величине прироста можно спрогнозировать скорость и продолжительность ростовых процессов у ребенка.

2. Не допускать переутомления и перенапряжения, которые могут привести к перетренированности ребенка. Для этого необходимо контролировать массу тела ребенка, не допуская ни уменьшения, ни резкого увеличения. Если есть возможность, начиная с 12–13 лет, периодически определять состав тела юного футболиста.

3. Детям, особенно, с ВР «С», необходимо предоставлять больше времени для восстановления, чем их сверстникам с ВР «А».

Для группы юных футболистов, сформированных по варианту развития, без учета их габаритного варьирования, можно планировать одинаковые тренировочные режимы. На начальных этапах подготовки такой вариант тренировки предпочтителен, но в дальнейшем нуждается в коррекции. Группы при спортивной ориентации целесообразно формировать, опираясь на два критерия – габаритный и временной. Иными словами, создавать группы, однородные по длине и массе тела, а также варианту развития (табл. 9.7).

Следует отметить и такой момент, как дифференцирование юных футболистов по соматическим типам, что приводит к формированию более однородных групп, чем при делении по вариантам биологического развития. Это не противоречит утверждению, что для детей, находящихся в ювенильной и препубертатной фазах развития, наиболее целесообразным является ориентация на соматический тип при организации учебно-тренировочного процесса, а для детей в пубертатной фазе развития необходимо ориентироваться на вариант биологического развития.

Таким образом, сочетание ростового процесса и биологического созревания дает наиболее полное представление о текущей или дальней перспективе спортсмена.

Статистические показатели длины тела футболистов 8–12 лет разных вариантов биологического развития

Таблица 9.7

Возраст, лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Вариант развития «А»					
M (см)	142	142,59	143,08	145,47	148,02
± m	5,15	5,29	5,49	5,92	5,73
Вариант развития «В»					
M (см)	141	141,50	142,86	146,57	150,86
± m	7,98	8,11	8,73	9,62	8,98
Вариант развития «С»					
M (см)	142,7	142,85	142,85	144,20	144,95
± m	7,06	7,29	7,40	7,65	7,79

Каждый из этих процессов может проходить по-разному при следующих вариантах сочетания:

- акселерация роста и акселерация развития;
- акселерация роста и норма развития;
- акселерация роста и ретардация развития;
- норма роста и акселерация развития;
- норма роста и норма развития;
- норма роста и ретардация развития;
- ретардация роста и акселерация развития;
- ретардация роста и норма развития;
- ретардация роста и ретардация развития.

Двигательный возраст (ДВ) характеризуется показателями двигательной подготовленности при выполнении спортивных упражнений с учетом особенностей строения тела и паспортного возраста. В этом случае биологическую зрелость ребенка не учитывают, что значительно снижает информативность приводимых данных, а следовательно, их прогностическую значимость.

Здесь следует несколько подробнее остановиться на понятии «двигательный возраст» и его оценке. По набору тестов определяются силовые, скоростные и скоростно-силовые способности ребенка и его выносливость. Каждое из кондиционных двигательных качеств характеризует зрелость отдельных морфологических структур, определяющих это качество, и одну из сторон двигательных возможностей в целом.

Вместе с тем известно, что для достижения наивысших результатов в современном спорте и сохранения при этом здоровья более значимую роль играют не абсолютные возможности той или иной системы, а координированность систем и функций, способность систем организма сохранять гармоничность деятельности в экстремальных условиях.

Исходя из этого, необходимо проводить комплексную оценку основных двигательных качеств, при учете СТ ребенка. Полученные результаты суммируются в оценочные таблицы возрастно-соматодинамических норм. По ним можно установить, например, что ребенок по одним тестам соответствует шестилетнему возрасту определенного СТ, а по-другому — к 7,5-летнему. Для этого можно использовать следующую формулу:

$$H = (P_1 + P_2 + ..., + P),$$

где Н — общий результат, показанный в тестировании; Р — ведущие двигательные показатели, входящие в определение «портрета» как одного обследуемого, так и группы в целом.

Учет полученных величин создает возможность прогнозировать и моделировать результат двигательного умения, устанавливать параметры движений, позволяющие достигать необходимого модельного уровня, а также даст возможность по суммарно усредненным данным характеризовать ДВ ребенка. Таким образом, ДВ ребенка есть совокупность двигательных способностей, проявленных при выполнении тестов, характеризующих двигательные способности, и выражается в годах, месяцах опережения или замедления по сравнению с должными величинами.

Определение двигательного возраста без учета соматического типа (только по результатам тестирования)

Таблица 9.8

Тесты	Возраст, лет									
	5		6		7		8		9	
	M	m	M	m	M	m	M	m	M	m
Бег 10 м	3,5	0,36	3,3	0,37	3,1	0,44	2,9	0,48	2,6	0,59
Бег 30 м	7,51	0,68	7,16	0,61	6,69	0,78	6,28	0,71	6,12	0,69
Бег 3×10 м	11,2	0,78	10,9	0,74	10,2	0,68	10,0	0,83	9,7	0,91
Бег «змейка», 2×20 м	15,3	1,85	14,8	1,66	14,1	1,54	13,3	1,41	12,9	1,54
Прыжок в длину без маха руками	72,4	7,83	84,6	6,98	100,4	7,53	108,6	5,47	113,5	5,35
Прыжок в длину с махом руками	86.4	8,31	105,8	7,56	119,1	8,84	132,6	6,54	156,3	6,68
Прыжок в длину с разбега	121,3	11,43	141,6	10,74	182,1	12,83	211,4	9,24	299,1	1023
Прыжок многоскок «восьмеркой»	821,7	61,39	933,6	50,74	1043,3	47,31	1038,7	62,94	1572,4	84,85
Бросок мяча в горизонтальную цель	0,92	0,26	1,08	0,14	1,36	0,31	1,94	0,31	2,18	0,46
Бросок мяча в вертикальную цель	1,06	0,37	1,29	0,28	1,46	0,41	1,99	0,48	2,29	0,46
Бросок мяча массой 300 г на дальность одной рукой	791,4	28,4	880,1	43,7	1062,4	45,8	1184,7	26,8	1293,5	36,5
Бросок мяча массой 1 кг сидя двумя руками из-за головы	1,06	14,1	119,9	13,1	162,4	13,8	1983	14,6	234,8	16,1

Сопоставление собственных результатов обследования ребенка по двигательным тестам с должными величинами детей пяти–девяти лет позволяет оценить ДВ ребенка по показателям моторики (табл. 9.8).

Для определения индивидуального показателя разносторонней физической подготовленности юных футболистов необходимо ориентироваться на целевой результат в базовом тестовом задании, например — бег 30 м (табл. 9.9).

Целевые результаты юных футболистов разных соматических типов в беге 30 м, с

Таблица 9.9

Соматический тип	Возраст, лет				
	5	6	7	8	9
Макросомный (МаС)	7,18	7,05	6,55	6,23	6,09
Мезосомный (МеС)	7,24	7,11	6,59	6,24	6,01
Микросомный (МиС)	7,39	7,28	6,73	6,59	6,49

Например, для шестилетнего ребенка планируется результат пробегания 30 м за 7 с, т. е. скорость $V_{пл}$ = 4,26 м·с$^{-1}$. Это и будет базовая величина, принимаемая за 100 %. Определение норматива для каждого тестового задания рассчитывается по формуле:

$$Норматив = КСи \cdot V_{пл} / 100,$$

где КСи — коэффициент соотносительности для соответствующего теста с учетом СТ (таблицы 9.10–9.12); $V_{пл}$ — планируемая скорость бега.

Пример

А. Норматив в беге на 10 м должен быть:
10 м = 75·4,26/100 = 3,2 с.
Б. Нормативный результат многоскок 8 раз с ноги на ногу должен быть:
Длина прыжка = 20 331·4,26/100 = 866,1 см.
В. Нормативный результат в прыжках в длину с разбега должен быть:
Длина прыжка = 4331·4,26 = 184,5.

Для юных футболистов 8–12 лет разработаны контрольно-педагогические тесты (*Приложение 5*) и методика комплексной оценки уровня физической подготовленности с учетом СТ, алгоритм определения которой сводится к следующему:

1. Оценка соматического типа обследуемого по габаритному уровню варьирования.
2. Поиск в таблице строки с коэффициентами, соответствующими соматическому типу ребенка (*Приложение 14*).

Коэффициенты соотносительности для расчета должных норм разносторонней физической подготовленности для детей макросомного типа

Таблица 9.10

Тесты	Возраст, лет				
	5	6	7	8	9
Бег 10 м	86	75	63	58	55
Бег 3×10 м	306	263	229	211	201
Бег «змейка»	381	354	323	298	286
Прыжок в длину с места без маха руками	2217	2214	2194	2264	2282
Прыжок в длину с места с махом руками	2338	2380	2563	3031	4299
Прыжок в длину с разбега	4263	4331	4275	4370	4299
Прыжок многоскок восьмерной	20 461	20 331	20 552	29 312	28 835
Бросок мяча в горизонтальную цель	37	39	41	44	48
Бросок мяча в вертикальную цель	39	41	47	49	50,4
Бросок мяча массой 300 г на дальность	219	224	229	221	238
Бросок мяча массой 1 кг сидя двумя руками из-за головы	28	31	37	37	45

Коэффициенты соотносительности для расчета должных норм разносторонней физической подготовленности для детей мезосомного типа

Таблица 9.11

Тесты	Возраст, лет				
	5	6	7	8	9
Бег 10 м	94	81	68	60	57
Бег 3×10 м	287	246	215	198	188
Бег «змейка»	365	334	297	274	265
Прыжок в длину с места без маха руками	2351	2386	2360	2345	2374
Прыжок в длину с места с махом руками	2764	2647	2870	2798	3091
Прыжок в длину с разбега	4783	4647	4732	4748	4824
Прыжок многоскок восьмерной	22 491	21 671	22 497	23 042	29 967
Бросок мяча в горизонтальную цель	29	30	32	43	49
Бросок мяча в вертикальную цель	31	34	36	42	50
Бросок мяча массой 300 г на дальность	212	223	239	252	297
Бросок набивного мяча массой 1 кг, сидя на полу, двумя руками из-за головы	27	31	40	44	53

Коэффициенты соотносительности для расчета должных норм разносторонней физической подготовленности для детей микросомного типа

Таблица 9.12

Тесты	Возраст, лет				
	5	6	7	8	9
Бег 10 м	96	85	75	66	61
Бег 3×10 м	294	264	233	244	210
Бег «змейка»	387	362	332	316	301
Прыжок в длину с места без маха руками	2106	2090	2088	2101	2158
Прыжок в длину с места с махом руками	2681	2665	2585	3387	2931
Прыжок в длину с разбега	4391	4364	4330	4396	4474
Прыжок многоскок восьмерной	22 314	19 985	21 194	21 686	28 835
Метание мяча в горизонтальную цель	19	22	24	36	44
Метание мяча в вертикальную цель	22	25	28	40	45
Метание мяча массой 300 г на дальность	192	201	222	223	231
Метание набивного мяча массой 1 кг, сидя на полу, двумя руками из-за головы	26	32	20	24	32

3. Вычитание из результата тестирования (по алгебраическим правилам) значения коэффициента «А».

4. Деление разности на табличный коэффициент «В».

5. Частное от деления, которое всегда меньше единицы, заносится в треугольник физической подготовленности, в соответствующую колонку с номером теста (рис. 9.7).

Оценка подготовленности производится по следующей градации:

- 0,200–0,432 усл. ед. – «удовлетворительно»;
- 0,433–0,568 усл. ед. – «хорошо»;
- 0,569–0,800 усл. ед. – «отлично».

Рассматривая структурные особенности функциональной подготовленности детей, последовательность изменений под влиянием целенаправленных физических нагрузок, необходимо отметить, что живой организм – это сложная система, противодействующая внешней среде и изменяющаяся под ее влиянием путем активизации адаптационных механизмов. Известно, что организм к одной и той же конечной двигательной цели может прийти разными путями, используя набор одних и тех же ответных реакций. Тренера интересуют двигательные возможности ребенка, а значит, строение его двигательного аппарата и системы регуляции движений. Оценка состояния этих систем должна проводиться с помощью тестовых заданий, не требующих специального двигательного навыка и умения. В противном случае будут оцениваться не кондиционные двигательные качества ребенка, а кондиционные двигательные качества плюс приобретенный навык в выполнении этого двигательного действия и индивидуальные умения, что в большинстве случаев недопустимо.

С возрастом изменяется двигательная активность ребенка, и следовательно, идет активная перестройка в его организме. И не надо ставить вопрос: **что первично – функция или морфология?** Это две стороны единого процесса онтогенетического развития ребенка. В частности, морфологические признаки, интегральным представителем которых принята длина тела, являются лишь указателем потенциальной пригодности спортсмена. Текущая результативность во многом и в основном определяется

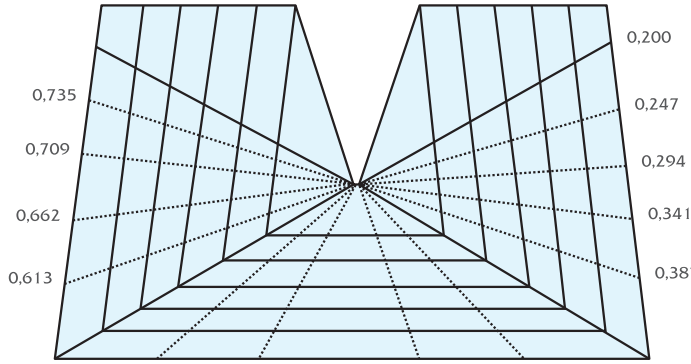


Рисунок 9.7 – *Тестограмма физической подготовленности юных футболистов*

уровнем подготовленности. Отсюда, тренировочный процесс вносит существенные поправки в результат двигательной активности, активизируя процессы регенерации, но в пределах строго индивидуальной ответной нормы реакции, так как у каждого ребенка свой потолок, своя норма, своя скорость протекания одних и тех же процессов. Скорость разная, но последовательность их строго запрограммирована и не изменяется под влиянием ни внешних, ни внутренних факторов.

У одних детей одни и те же процессы (этапы развития) протекают быстрее, у других — медленнее; одни быстрее восстанавливаются после физических или эмоциональных нагрузок, другие — медленнее; для одних спортсменов приемлемы двухразовые (иногда трехразовые) тренировки, для других — это путь к недовосстановлению, перетренированности и др.

Таким образом, для разработки нормативных характеристик физической подготовки и рационального построения многолетней тренировки юных футболистов учет параметров физического развития, интенсивности роста, биологического и двигательного возраста позволит раскрыть индивидуальность каждого спортсмена и наиболее полно реализовать программы тренировок.

9.2.2. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Измерение частоты сердечных сокращений (пульса) — самый простой и достоверный метод контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы и управления тренировками индивидуально для каждого футболиста. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) — в отличие от определения содержания лактата в крови, которое все еще является дорогостоящим методом измерения, — измерить достаточно просто, а затем сохранить полученные показатели и интерпретировать.

На частоту сердечных сокращений влияют баланс жидкости, внешняя температура, степень физического напряжения, а также состояние здоровья игрока (например, инфекция).

Так, учитывая вариативность ЧСС, можно корректировать интенсивность тренировочного процесса:

- Обезвоживание может увеличить ЧСС на 7,5 %.
- Жара и влажность могут увеличить ЧСС на 10 %.
- Высокогорье может увеличить ЧСС на 10–20 %, даже после акклиматизации.
- Биологические ритмы (разное время дня, года), ЧСС изменяется изо дня в день от 2 до 4 уд·мин$^{-1}$.

Существует два **метода измерения частоты сердечных сокращений**: ручной (пальпаторно) и с помощью многофункциональной кардиосистемы Polar Team System или Polar Team 2.

Ручной метод — это определение ЧСС путем наложения двух пальцев (указательного и среднего) на область сонной артерии или на запястье.

Технология контроля сердечного ритма с помощью многофункциональной системы Polar основана на передаче радиосигналов от установленного на груди спортсмена кардиопередатчика через блок интерфейса непосредственно на ПК, на котором с помощью программного обеспечения происходит обработка полученных данных.

Преимущества этого метода:

- записывает и изучает данные тренировки в режиме реального времени для 10–28 игроков (в зависимости от модификации прибора) в радиусе более 100 м;
- анализирует интенсивность тренировки и время восстановления;
- корректирует и оптимизирует интенсивность тренировки;
- осуществляет мониторинг тренировочной нагрузки;
- сопоставляет с планом тренировки;
- определяет индивидуальные зоны интенсивности.

Для того чтобы измерения ЧСС были достоверными, необходимо определить ее показатели:

- в состоянии покоя;
- во время тренировочной нагрузки;
- во время отдыха;
- максимальную ЧСС.

ЧСС в состоянии покоя ($ЧСС_{покоя}$) лучше всего измерять всегда в одном и том же положении (лежа, сидя или стоя). Например, сразу после сна пульс измеряют в положении лежа, перед тренировкой и после нее – сидя. Дело в том, что сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным влияниям (эмоциональным, физической нагрузке и др.). Сразу после пробуждения в горизонтальном положении пульс регистрируется при условиях основного обмена, а затем он может повышаться под влиянием эмоционального воздействия и физической нагрузки.

$ЧСС_{покоя}$ имеет возрастные различия (табл. 9.13).

Нормы пульса для детей

Таблица 9.13

Возраст	Среднее значение пульса, уд·мин$^{-1}$	Границы нормы пульса, уд·мин$^{-1}$
до 1 месяца	140	110–170
1–12 месяцев	132	102–162
1–2 года	124	94–154
2–4 года	115	90–140
4–6 лет	106	86–126
6–8 лет	98	78–118
8–10 лет	88	68–108
10–12 лет	80	60–100
12–15 лет	75	55–95

У детей группы начальной подготовки (11–12 лет) ЧСС находится в пределах 81–100 уд·мин$^{-1}$, у детей учебно-тренировочной группы (13–15 лет) — в пределах 57–75 уд·мин$^{-1}$, в группе спортивного совершенствования (17 лет и старше) — 53–61 уд·мин$^{-1}$.

Известно, что ЧСС менее 60 уд·мин$^{-1}$ (брадикардия) довольно часто регистрируется у квалифицированных спортсменов. Это в большинстве случаев связано с преобладанием высокого тонуса парасимпатической системы и снижением тонуса симпатической в результате систематических тренировок.

Частота пульса менее 40 уд·мин$^{-1}$ может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование.

Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд·мин$^{-1}$) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Большое значение $ЧСС_{покоя}$ имеет при управлении тренировочным процессом. По исследованию пульса перед началом очередного занятия можно судить о соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию занимающихся. Существует широко распространенное, но ошибочное мнение, что чем ниже пульс утром, тем лучше функциональное состояние спортсмена. По утреннему пульсу нельзя судить о степени подготовленности спортсмена. Однако $ЧСС_{покоя}$ дает важную информацию о степени восстановления спортсмена после тренировки или соревнований.

Измеряя пульс утром, можно отследить перетренированность на ранней стадии, как и все виды вирусных инфекций (простуда, грипп). Пульс утром повышается в случае перетренированности или инфекционного заболевания и заметно снижается по мере улучшения физического состояния спортсмена.

В частности, для оценки эффективности восстановления при занятиях спортом необходимо использовать пульсометрию или ортостатическую пробу. Если при ежедневном подсчете частоты пульса утром после сна в положении лежа его колебания не превышают 2–4 ударов, можно полагать, что нагрузка соответствует функциональным возможностям организма, и восстановительные процессы протекают нормально. При выполнении ортостатической пробы в этих условиях (подсчет пульса лежа и после медленного вставания) принято считать, что разница пульсовых ударов менее 16 свидетельствует о хорошем восстановлении, при разнице 16–18 ударов — восстановительные процессы удовлетворительные, если частота сердечных сокращений повысилась на 18 уд·мин$^{-1}$ и более — это говорит о переутомлении и неполном восстановлении.

Существуют и другие аналогичные рекомендации.

Так, чтобы проверить восстанавливаемость пульса, до начала занятия надо отдохнуть сидя 3–5 мин и сосчитать пульс за 1 мин. Если перед каждым занятием определяется примерно одинаковая величина пульса, это говорит о восстановлении его к началу очередного занятия. Величину пульса меньше 60 уд·мин$^{-1}$ оценивают как отличную, 60–74 уд·мин$^{-1}$ — как хорошую, 74–89 уд·мин$^{-1}$ — как удовлетворительную и более 90 уд·мин$^{-1}$ — как неудовлетворительную.

Следующий вариант предполагает, помимо фиксации пульса в положении сидя после пятиминутного отдыха в течение 30 с — с пересчетом за одну минуту, определение пульса за 30 с после перехода в вертикальное положение. Затем вычисляется разница между пульсом в положении сидя и в положении стоя. По значению пульса

сидя и разнице между пульсом сидя и стоя определяется пульсовая зона (*Приложение 15*). Цифровые значения от первой к четвертой зоне характеризуют возрастание напряжения сердечно-сосудистой системы организма. Данные пульсометрии могут использоваться в тренировочном процессе:

- *общеподготовительный этап* – реакция организма на тренировочную работу должна соответствовать значениям первой и второй зон интенсивности;
- *специальноподготовительный этап* – реакция организма на тренировочную работу должна соответствовать значениям между второй и третьей зонами интенсивности;
- *предсоревновательный этап* – реакция организма на тренировочную работу должна соответствовать значениям между третьей и четвертой зонами интенсивности;
- *соревновательный период* – снижение нагрузки до первой зоны интенсивности.

Частота сердечных сокращений во время тренировочной нагрузки – важный критерий оценки ее интенсивности, которая измеряется во время или же непосредственно по окончании воздействия нагрузки.

Чтобы определить пульс во время тренировки обычно подсчитывают количество ударов за 10 с во время периодических остановок. Ошибка при таком подсчете составляет до шести ударов в минуту. Более точные результаты можно получить, фиксируя время, затраченное на 10 ударов пульса. Методика такого подсчета пульса следующая: в момент пульсового удара включается секундомер, и счет ведется до следующего удара – фиксируется время 10 сердечных сокращений. ЧСС за минуту легко найти по таблице 9.14.

Необходимо учитывать, что индивидуальная пульсовая реакция юных спортсменов зависит от многих факторов, основные из которых объем и интенсивность физической нагрузки. Однако эти факторы будут разные на каждом занятии, и было бы ошибкой пытаться определить, пусть даже ориентировочно, нормы сдвигов пульса после занятия, по которым можно было бы судить о функциональном состоянии организма. Здесь можно лишь отметить, что если частота пульса во время занятия будет колебаться в пределах 100–130 уд·мин$^{-1}$, это будет свидетельствовать о небольшой

Частота сердечных сокращений за минуту при измерении 10 ударов пульса, уд·мин$^{-1}$

Таблица 9.14

Количество секунд	Десятые доли секунды									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	200	194	188	182	176	171	166	162	158	154
4	150	146	143	139	136	133	130	127	124	122
5	120	117	115	113	111	109	107	105	103	102
6	100	99	97	96	94	93	91	90	88	87

интенсивности нагрузки. Пульс 130–150 уд·мин$^{-1}$ характеризует работу средней интенсивности, частота пульса 150–170 уд·мин$^{-1}$ говорит о высокой нагрузке, учащение пульса до 170–200 уд·мин$^{-1}$ бывает при предельной нагрузке.

Частота сердечных сокращений во время отдыха (после нагрузки) показывает, как быстро восстанавливается пульс по окончании воздействия нагрузки. По снижению показателей ЧСС можно оценивать состояние тренированности спортсмена.

Чем быстрее снижается пульс после нагрузки, тем лучше состояние тренированности.

Частота пульса во время отдыха считается также точным критерием оценки способности к восстановлению. Интенсивная или чрезмерная нагрузка вызывает замедленное снижение ЧСС.

Пульс после нагрузки и в состоянии покоя — это простейший инструмент контроля за общим физическим состоянием спортсменов.

Максимальная частота сердечных сокращений ($ЧСС_{max}$) зависит от возраста, пола, состояния тренированности и уровня работоспособности.

Несмотря на то что $ЧСС_{max}$ изменяется с возрастом, она не зависит от уровня работоспособности спортсмена. В отличие от других показателей $ЧСС_{покоя}$ и $ЧСС_{отклонения}$ — $ЧСС_{max}$ остается неизменной после периода тренировок. Только в редких случаях $ЧСС_{max}$ незначительно снижается под влиянием тренировок. Как правило, такое можно встретить у хорошо тренированных спортсменов.

Максимальная ЧСС ($ЧСС_{max}$) является важной вспомогательной величиной (параметром) для того, чтобы индивидуализировать тренировку.

Особенно важна $ЧСС_{max}$ для определения перехода от аэробной к анаэробной системе энергообеспечения. Этот переход называют *индивидуальным анаэробным порогом*.

Анаэробный порог (АнП) — это порог интенсивности выполнения упражнения, при котором количество выработанного мышцами лактата (побочного продукта углеводного обмена при нагрузке), попавшего в кровь, превышает его нейтрализацию из крови.

В состоянии покоя и при легкой нагрузке содержание лактата в крови относительно низкое, потому как скорость его нейтрализации из организма выше скорости производства. Но как только нагрузка начинает повышаться, вместе с ростом интенсивности, наступает момент, когда организм уже не справляется с объемом и скоростью выработки лактата, он начинает накапливаться. В этот момент спортсмен достигает своего порога анаэробного обмена, за которым тренировка из аэробной превращается в анаэробную.

От значения АнП зависит скорость бега спортсмена, чем выше его значение, тем выше скорость, которую спортсмен способен поддерживать без накопления лактата и практически без потери в производительности. Зависимость скорости бега от АнП у каждого спортсмена своя, у двух разных спортсменов и при одинаковом анаэробном пороге, темп, позволяющий на дистанции бежать без накопления лактата, может быть разным, это явление называется *экономичностью бега*. После достижения АнП, производительность спортсмена автоматически падает (темп), в состоянии накопления лактата спортсмен способен находиться непродолжительное время.

Этот порог необходимо знать для того, чтобы не допустить слишком высокой интенсивности тренировки (опасность перегрузки) или же подпороговой (опасность недостаточной тренированности).

Для совершенствования физической работоспособности и оптимального управления тренировкой необходимо определить два взаимосвязанных показателя:

- максимальную частоту сердечных сокращений;
- индивидуальный анаэробный порог.

Для **определения максимальной частоты сердечных сокращений** существуют три способа:

- с помощью функциональной диагностики;
- на основе формулы;
- с помощью максимального теста.

При определении $ЧСС_{max}$ посредством профессиональной функциональной диагностики полученные данные могут сильно расходиться с данными, полученными вручную. Этот метод не подходит для большинства игроков / клубов ввиду недостаточных финансовых возможностей.

При определении $ЧСС_{max}$ можно воспользоваться формулой Танаки:

$$ЧСС_{max} = 208 - (0{,}7 \cdot возраст).$$

Существуют и другие формулы для определения $ЧСС_{max}$. Однако при этом не учитываются индивидуальные особенности спортсменов, что не позволяет точно определить интенсивность тренировок.

Определение $ЧСС_{max}$ с помощью максимального теста возможно только при условии хорошего самочувствия спортсмена. Необходимо полное восстановление после последней проведенной тренировки. Проведению теста предшествует фаза разогревания мышц и растяжки (10–15 мин).

Тест проводится на футбольном поле (рис. 9.8). Задача испытуемых – дважды пробежать по его периметру. Вначале футболисты бегут по лицевой линии (линии ворот)

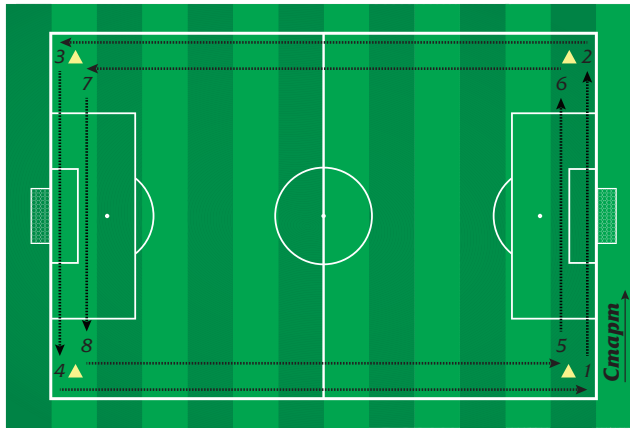


Рисунок 9.8

Максимальный тест

в высоком темпе. Время бега составляет не более 10 с, т. е. нагрузка достаточно большая. Выходя на боковую линию поля, они увеличивают темп бега до максимального. При переходе на следующую линию ворот темп бега снижается, а на боковой линии достигает максимума.

Самый высокий показатель частоты пульса, который непосредственно после бега будет зафиксирован на приборе (или же определен вручную), соответствует $ЧСС_{max}$. Однако подсчет пульса вручную не дает точных результатов из-за большой вероятности ошибок и быстрого снижения ЧСС непосредственно после нагрузки.

Для обеспечения общей сопоставимости $ЧСС_{max}$ принимается за 100 %.

Исходя из взаимосвязи между двигательной активностью в соревнованиях и физической подготовленностью футболистов, данные объема спринтерской работы, в виде дистанции или количества ускорений, можно применять для определения уровня аэробной подготовленности и АнП игрока, и тем самым эффективно управлять его физическим состоянием.

Оценку физической подготовленности футболистов производят в соответствии с критериями, отраженными в таблице 9.15.

Стоит отметить, что наиболее точное определение АнП, как и $\dot{V}O_2max$ возможно только в лабораторных условиях. Обычно определяют ЧСС и темп, при котором в крови начинает накапливаться лактат путем забора крови спортсмена на анализ при ступенчатом увеличении нагрузки.

Шкала оценки физической подготовленности футболистов (по данным двигательной активности в игре)

Таблица 9.15

Объем спринтерской активности, м	Оценка АнП, $мл \cdot мин^{-1} \cdot кг^{-1}$	Объем спринтерской активности, количество ускорений	Оценка АнП, $мл \cdot мин^{-1} \cdot кг^{-1}$
50	10,4	10	26,8
150	24,3	15	32,9
200	30,3	20	38,0
250	36,0	25	42,5
300	41,5	30	46,5
350	46,7	35	50,2
400	51,8	40	53,7
450	56,7	45	57,0
500	61,5	50	60,1
550	66,2	55	63,0
600	70,8	60	65,8
650	75,3	65	68,5
700	79,7	70	71,1

9.2.3. Контроль направленности и интенсивности тренировочных воздействий

Расчет целевой ЧСС ($ЧСС_{целевая}$) из величины $ЧСС_{max}$ производится в процентном отношении от этой величины. Целевая ЧСС – это ЧСС, при которой следует выполнять нагрузку, или ЧСС, обозначающая границу зоны интенсивности.

Как определяются зоны интенсивности нагрузки:

- определение $ЧСС_{max}$ по формуле Танаки (пример 208 – (0,7 × 20) = 194);
- вычисление $ЧСС_{покоя}$ – лежа через 20 мин (60);
- вычисление резерва ЧСС = $ЧСС_{max}$ – $ЧСС_{покоя}$ ($ЧСС_{резерва}$ = 194 – 60 = 134);
- определение % $ЧСС_{резерва}$ (для 70 % (134 × 70)/100 = 93,8);
- к полученному прибавить $ЧСС_{покоя}$ (70 % $ЧСС_{max}$ = 93,8 + 60 = 153,8 уд·мин$^{-1}$).

Индивидуальный тренировочный режим можно определить на основе критериев, отраженных в таблице 9.16.

Относительно $ЧСС_{max}$ зоны интенсивности находятся в следующей пропорции:

❖ 100–90 % – зона максимальных нагрузок используется в интервальных и повторных методах только у подготовленных спортсменов (анаэробная зона 1–2);

❖ 90–80 % – пороговая анаэробная зона, определяемая индивидуальным анаэробным порогом, позволяет максимально интегрировать аэробный и анаэробный метаболизм (анаэробная зона 3–4);

❖ 80–70 % – аэробная зона, или коридор оптимального развития кардиоваскуляторной системы за счет использования углеводов и жиров (аэробная зона 5–6). Тренировка в этой зоне направлена на улучшение аэробной работоспособности. Переключение через 5–15 мин временной промежуток на непродолжительную работу в зоне 7 позволяет тренировать аэробно-анаэробный порог;

Рекомендуемые зоны интенсивности в расчетных критериях, % $ЧСС_{max}$

Таблица 9.16

Зона	$ЧСС_{max}$, %	ЧСС*	ЧСС**	Решаемое функциональное значение
1	100	192	210	Функциональное интегрирование (соревнование)
2	95	184	203	Анаэробное развитие
3	90	176	196	Режим $\dot{V}O_2max$ мощности
4	85	169	182	Режим $\dot{V}O_2max$ емкости
5	80	161	175	Анаэробный порог
6	70	146	168	Кардиоваскуляторное развитие
7	60	131	154	Аэробный порог. Аэробное сжигание жиров и восстановление запасов углеводов
8	50	116	140	Восстановление и компенсация

Примечание. ЧСС* – тренированные спортсмены; ЧСС** – начинающие и недостаточно подготовленные.

❖ 70–60 % — компенсаторная зона, развивающая общую выносливость и аэробные способности за счет качественного использования жиров (аэробная зона 7). В центре этой тренировочной зоны находится улучшение и стабилизация аэробной выносливости;

❖ ниже 60–50 % — оздоровительная, или восстановительная зона (зона регенерации 8). В зоне регенерации, называемой также компенсаторной, физическая нагрузка должна быть как можно более низкой. Эта зона служит для восстановления работоспособности после интенсивных игровых и тренировочных нагрузок (активный отдых), или же данную зону можно рассматривать как подготовку к предстоящим нагрузкам. Для этого достаточно пробежать медленной трусцой интенсивностью до 60 % индивидуально определенной $ЧСС_{max}$.

Известно, что двигательная деятельность осуществляется в смешанном режиме энергообеспечения. В данном случае можно оценить тренировочную направленность применяемых упражнений по величине пульса:

- частота пульса 120 уд·мин$^{-1}$ и ниже — аэробная направленность составляет 100 %;
- 120–150 уд·мин$^{-1}$ — 85–90 % аэробная; 5–10 % — анаэробная;
- 150–165 уд·мин$^{-1}$ — 65–85 % аэробная; 15–34 % — анаэробная;
- 165–180 уд·мин$^{-1}$ — 50–65 % аэробная; 35–50 % — анаэробная;
- 180 уд·мин$^{-1}$ и выше — более 50 % — анаэробная.

В спортивной практике частота сердечных сокращений (ЧСС) часто используется как критерий оценки интенсивности нагрузки. Существует линейная зависимость между ЧСС и тренировочной интенсивностью.

Для того чтобы тренировка на выносливость была максимально полезной, она должна выполняться с интенсивностью, при которой задействуется вся кислородно-транспортная система, т. е. в так называемой аэробно-анаэробной зоне. При данной интенсивности не происходит накопления молочной кислоты.

Часто тренировки на выносливость (аэробные тренировки) спортсмены выполняют при пульсе около 180 уд·мин$^{-1}$. Для многих спортсменов этот пульс значительно превышает аэробно-анаэробную транзитную зону. Границы аэробно-анаэробной транзитной зоны сильно варьируются у разных людей, но ориентировочно эта зона находится между 140 и 180 уд·мин$^{-1}$.

Частота сердечных сокращений является индивидуальной величиной. Данная величина не позволяет сравнивать показатели двух игроков друг с другом. Доказательством служит достоверный анализ обобщенных данных, полученных в результате измерения ЧСС и степ-тестов на содержание лактата. Так, например, один игрок с пульсом 184 уд·мин$^{-1}$ может двигаться еще в аэробной зоне, тогда как другой игрок уже при 144 уд·мин$^{-1}$ бежит в анаэробной области. Тогда становится очевидным, что сравнение значений пульса игроков не является значимым.

Кроме того, исходя из того что двигательная активность в футболе носит ациклический характер, средняя ЧСС может служить косвенным критерием эффективности тренировочной, и в особенности игровой, деятельности.

Так, в футболе одна и та же средняя ЧСС может быть зарегистрирована при разных формах выполнения соревновательной деятельности. Например, футболист может выполнять бег с максимальной скоростью на отрезке 10–20 м, а с интервалом 30–45 с

снова повторять быстрый бег. В этом случае средняя частота сердечных сокращений составляет 130–160 уд·мин$^{-1}$. Если увеличить длину отрезка до 50–80 м, несколько снизить интенсивность и увеличить интервал отдыха до 60–90 с, то получим ту же частоту сердечных сокращений. При выполнении равномерного бега с ЧСС на уровне аэробного или анаэробного порогов можно зафиксировать ту же ЧСС. Отсюда, различный физиологический эффект и соответствующая интерпретация нагрузок, принятая относительно циклических локомоций.

Расчет интенсивности выполняемого двигательного задания можно провести по формуле Карвонена:

$$\text{Интенсивность нагрузки} = (\text{ЧСС}_{\text{во время нагрузки}} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}) / (\text{ЧСС}_{max} - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}) \cdot 100\,\%.$$

У двух футболистов, бегущих с одинаковой скоростью, может быть разная ЧСС. Однако неверно было бы утверждать, что спортсмен, у которого ЧСС выше, подвергается большей нагрузке.

Например, у одного спортсмена ЧСС_{max} составляет 210 уд·мин$^{-1}$, тогда как его пульс во время бега был равен 160 уд·мин$^{-1}$. ЧСС_{max} другого спортсмена составляет 170 уд·мин$^{-1}$, а его пульс во время бега с той же скоростью был равен 140 уд·мин$^{-1}$. Первый спортсмен выполнял двигательное задание при пульсе на 50 ударов ниже своей ЧСС_{max}, а второй — при пульсе на 30 ударов ниже своей ЧСС_{max}. Если предположить, что у двух спортсменов $\text{ЧСС}_{\text{покоя}}$ одинаковая и равна 60 уд·мин$^{-1}$, то мощность их нагрузки в процентном отношении составляла 66 и 73 % соответственно, а значит, второй спортсмен испытывает большую нагрузку.

В зависимости от направленности тренировок каждый футболист может определить, в каком индивидуальном диапазоне частоты сердечных сокращений он должен тренироваться, чтобы интенсивность нагрузки была для него оптимальной. Индивидуальную ЧСС определяют по специальной таблице (*Приложение 16*). При расчетах ЧСС_{max} принимается за 100 %.

При высоких интенсивностях линейная зависимость между ЧСС и интенсивностью нагрузки пропадает. Другими словами, ЧСС с определенной точки начинает отставать от интенсивности. Эта точка называется точкой отклонения ($\text{ЧСС}_{\text{откл}}$).

Интенсивность нагрузки, соответствующая этой точке, является максимальной нагрузкой, обеспечение которой происходит исключительно за счет аэробной энергии. Отклонение на кривой показывает, при какой ЧСС или при какой интенсивности нагрузки (т. е. при каком темпе бега) организм переходит от преимущественного использования аэробной энергии к анаэробной (рис. 9.9).

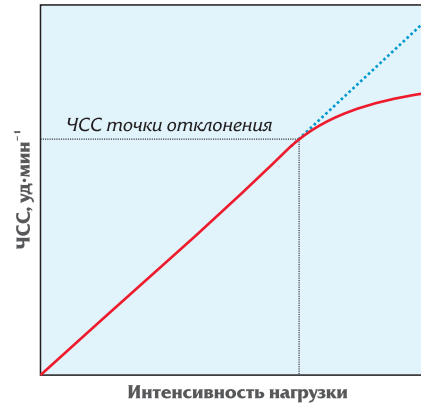


Рисунок 9.9 — *Зависимость показателей частоты сердечных сокращений от интенсивности нагрузки*

Любая нагрузка, выполняемая с интенсивностью, превышающей $ЧСС_{откл}$, приводит к накоплению молочной кислоты. У хорошо тренированных спортсменов на выносливость диапазон ЧСС, внутри которого энергия поставляется аэробным путем, очень большой.

Большая широта диапазона квалифицированных спортсменов соответствует их высоким аэробным возможностям, благодаря которым они могут поддерживать высокий темп в течение длительного времени. У таких спортсменов анаэробная система, побочным продуктом которой является молочная кислота, включается в работу только во время усилий очень высокой мощности.

Точка отклонения соответствует анаэробному порогу.

Для повышения анаэробного порога, тренировку АнП следует проводить при интенсивности, когда лактат начинает накапливаться очень медленно, – это тренировки на уровне или чуть выше анаэробного порога. Оптимальными тренировками АнП являются темповый бег, интервальный на уровне АнП и бег в гору на уровне АнП.

9.2.4. Контроль функциональной подготовленности

Как известно, специфика двигательной деятельности футболистов определяет уровень их функциональной подготовленности. У разных индивидуумов одинаковый уровень физической работоспособности обеспечивается за счет различной степени напряжения физиологических систем организма. Вследствие этого недостаточно высокий уровень функционального развития какой-либо системы компенсируется более напряженной деятельностью другой системы.

При оценке реакции на нагрузку решающим критерием должны быть не столько абсолютные величины сдвигов отдельных показателей, сколько их взаимосвязь, единство функциональной экономичности и максимальной мобилизационной готовности организма в зависимости от объема и интенсивности предлагаемой нагрузки.

Свойством высокой тренированности является совершенный уровень регулирования различных физиологических систем и их отдельных звеньев. Диапазон же показателей у различных спортсменов, даже в период высокой тренированности, различен. Поэтому, для правильной оценки результатов медико-биологического обследования необходимо точно знать *индивидуально-оптимальный уровень* каждого показателя у данного спортсмена. Сравнение величин вегетативных параметров со среднестатистическими нормативами недостаточно для правильной оценки состояния спортсмена. Именно *индивидуальная норма*, отражающая оптимум функционирования данного организма, должна быть решающим критерием в оценке функционального состояния футболиста.

При рассмотрении возможности определения индивидуальной нормы функционального состояния юных спортсменов необходимо, чтобы в основу методики было положено исследование реактивности, фундаментального понятия, отражающего спо-

собность как «целого организма, так и отдельных органов и клеток отвечать изменением жизнедеятельности на воздействия окружающей среды. Установлено, что индивидуальной нормой текущего функционального состояния спортсмена, определяющей уровень его тренированности, служит диапазон возможного изменения показателей, характеризующих ведущие функциональные системы организма, обеспечивающие его работоспособность. Установлено, что основой физиологической рационализации двигательной деятельности должны быть *индивидуальные ритмы саморегулирования деятельности* или, для функционально однородных групп, групповые, с дополнительной степенью свободы для саморегулирования.

Таким образом, изменения показателей функционального состояния позволяют не только объективно определить воздействие тренировочных нагрузок на организм каждого футболиста, уровень развития тренированности, зафиксировать признаки переутомления или перенапряжения, но и проанализировать динамику работоспособности с целью дальнейшего управления тренировочным процессом. В этом случае можно говорить об управлении тренировкой или управлении работоспособностью.

В сфере оценки выносливости футболистов можно воспользоваться следующими тестами:

1. Тест MFT-20 (Бип Тест) или Yo-Yo для оценки скоростной выносливости.

Методика проведения. На площадке (футбольное поле, спортивный зал и др.) размечают дорожки для каждого игрока, длиной 20 м и шириной 2 м каждая (например, для группы из 10 футболистов — 10 дорожек, одна рядом с другой). Футболисты встают на стартовую линию и по сигналу одновременно начинают выполнять «челночный бег» от одного конуса к противоположному (рис. 9.10).

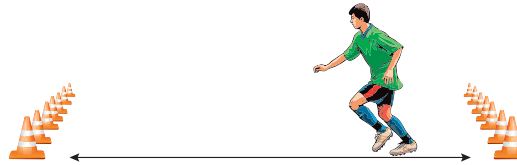


Рисунок 9.10 — *Тест Yo-Yo*

Задача — преодолеть как можно больше отрезков. Скорость преодоления дистанции задается магнитофонной записью. В первую минуту она должна быть равной 2,22 м·с$^{-1}$ (или 8 км·ч$^{-1}$). Далее увеличение скорости бега идет в соответствии с данными таблицы 9.17.

В момент очередного звукового сигнала футболисты должны быть на стартовой или финишной линии. Если кто-нибудь из них опаздывает — делается предупреждение, допускается не более двух задержек подряд. Испытание завершается, когда игрок не в состоянии после двух предупреждений добежать до линии (в пределах 2 м). Для оценки результатов тестирования можно воспользоваться критериями, отраженными в таблице 9.18.

Протокол Beep Test

Таблица 9.17

Уровень, мин	Количество отрезков	Скорость, км·ч$^{-1}$	Время на отрезок, с	Время преодоления уровня, с	Суммарное время бега, мин, с	Расстояние уровня, м	Общая дистанция, м
1	7	8.0	9.00	63.0	1:03	140	140
2	8	9.0	8.00	64.0	2:07	160	300
3	8	9.5	7.58	60.6	3:08	160	460
4	9	10.0	7.20	64.8	4:12	180	640
5	9	10.5	6.86	61.7	5:14	180	820
6	10	11.0	6.55	65.5	6:20	200	1020
7	10	11.5	6.26	62.6	7:22	200	1220
8	11	12.0	6.00	66.0	8:28	220	1440
9	11	12.5	5.76	63.4	9:32	220	1660
10	11	13.0	5.54	60.9	10:32	220	1880
11	12	13.5	5.33	64.0	11:36	240	2120
12	12	14.0	5.14	61.7	12:38	240	2360
13	13	14.5	4.97	64.6	13:43	260	2620
14	13	15.0	4.80	62.4	14:45	260	2880
15	13	15.5	4.65	60.4	15:46	260	3140
16	14	16.0	4.50	63.0	16:49	280	3420
17	14	16.5	4.36	61.1	17:50	280	3700
18	15	17.0	4.24	63.5	18:53	300	4000
19	15	17.5	4.11	61.7	19:55	300	4300
20	16	18.0	4.00	64.0	20:59	320	4620
21	16	18.5	3.89	62.3	22:01	320	4940

Критерии оценки результата

Таблица 9.18

Возраст, лет	Оценка						
	Очень плохо	Плохо	Посредственно	Нормально	Хорошо	Очень хорошо	Отлично
12–13	< 3/3	3/4–5/1	5/2–6/4	6/5–7/5	7/6–8/8	8/9–10/9	> 10/9
14–15	< 4/7	4/7–6/1	6/2–7/4	7/5–8/9	8/10–9/8	9/9–12/2	> 12/2
16–17	< 5/1	5/1–6/8	6/9–8/2	8/3–9/9	9/10–11/3	11/4–13/7	> 13/7
18–25	< 5/2	5/2–7/1	7/2–8/5	8/6–10/1	10/2–11/5	11/6–13/10	> 13/10

2. Тест Yo-Yo с паузами отдыха для оценки скоростной выносливости посредством многократного выполнения рывков через определенные интервалы отдыха.

Методика проведения. Дистанция обозначается тремя линиями в соответствии с рисунком; 20 м и 2,5 (тест на выносливость) или 5 м (тест на восстановление) друг от друга (рис. 9.11). Игрок стартует от средней линии, пробегает 20 м и возвращается на исходную позицию, придерживаясь записанного звукового сигнала. Пауза активного отдыха (в течение которой игрок должен ходить или бегать трусцой вокруг дальнего конуса и вернуться к исходной позиции до подачи сигнала, о котором будет заранее проинформирован) составляет 5 с и 10 с соответственно для теста на выносливость и для теста на восстановление. Если игрок не успевает завершить бег туда и обратно – делается предупреждение, при следующей задержке автоматически снимается с дистанции.

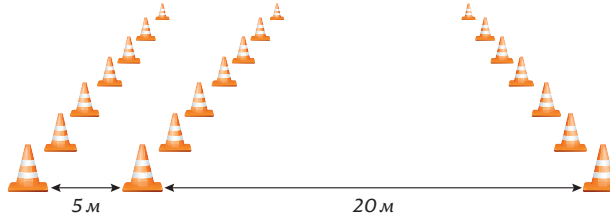


Рисунок 9.11 – *Тест Yo-Yo с паузами отдыха*

Варианты: для юных футболистов и для квалифицированных футболистов (*Приложение 17*) составлены таблицы в которых приводятся минуты (уровни), скорость и сумма пройденного расстояния. Оценка может проводиться по общей сумме пройденного расстояния, количеству пройденных отрезков или достигнутого уровня скорости (например, 16,3, который будет означать, уровень 30 или 1200 м).

3. Индекс утомления или SFT (Sprint Fatigue Test) для оценки скоростной выносливости.

Методика проведения. На расстоянии 30 м друг от друга устанавливаются конусы и еще 2 на расстоянии 10 м с каждой стороны. Испытуемый стартует с максимальной скоростью на 30 м, одновременно запускается 2 секундомера. Один секундомер фиксирует время спринта, второй – время всего теста. 10-метровый коридор используется для бега трусцой и возвращения на исходную позицию. Выполняется бег 10×30 м с интервалами 30 с. Индекс утомления рассчитывается на основе деления средней скорости первых трех спринтов на среднюю скорость последних трех спринтов.

Для оценки результатов тестирования можно воспользоваться критериями, отраженными в таблице 9.19.

Критерии оценки результата

Таблица 9.19

Оценка	Индекс утомления
Отлично	> 89 %
Хорошо	85–89 %
Нормально	80–84 %
Плохо	< 80 %

4. Тест V_{170} для оценки аэробных возможностей.

Методика проведения. Вся команда располагается вдоль линии ворот, один спортсмен может быть лидером. Перед забегом все включают Vantage NV Polar Electro для измерения ЧСС и запоминания значений пульса в памяти часов. По сигналу игроки выполняют бег через все поле туда и обратно (размер поля должен быть известен точно).

Всего футболисты должны пробежать не менее пяти кругов со скоростью:

первая дистанция — 1 мин 40 с — 1 мин 50 с;

вторая дистанция — 1 мин 10 с — 1 мин 20 с;

третья дистанция (увеличивается до 400 м) — 1 мин 50 с — 2 мин 00 с;

четвертая дистанция — 1 мин 20 с — 1 мин 30 с;

пятая дистанция — пробегается только в случае ЧСС менее 150 уд·мин$^{-1}$.

После тестирования информация считывается из памяти через интерфейс в компьютер. Затем строятся графики зависимости между ЧСС и скоростью бега (рис. 9.12).

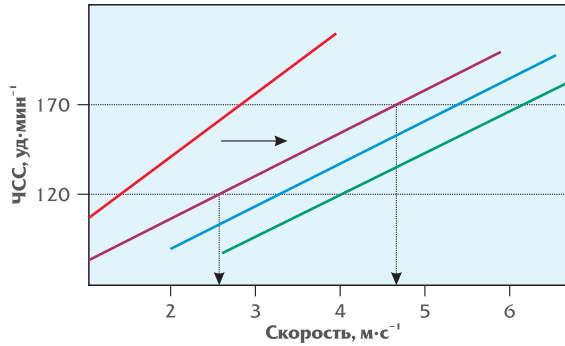


Рисунок 9.12 — *Зависимость ЧСС от скорости у спортсменов с разным уровнем подготовленности*

Интерпретация результатов тестирования. Для футболистов зависимость между ЧСС и скоростью бега соответствует линии, когда на скорости 2,5 м·с$^{-1}$ регистрируется ЧСС около 120 уд·мин$^{-1}$, а при скорости 4,6 м·с$^{-1}$ ЧСС достигает 170 уд·мин$^{-1}$. Следовательно, если спортсмен будет бежать со скоростью 4,6 м·с$^{-1}$, на 400 м будет зафиксирована ЧСС 170 уд·мин$^{-1}$, далее ЧСС должна постепенно расти и к 12-й минуте достигнуть 190 уд·мин$^{-1}$. Примерно так же реагирует организм футболиста при пробегании теста Купера, поэтому 12 мин (720 с) со скоростью 4,6 м·с$^{-1}$ спортсмен может пробежать 3312 м. Однако этот результат будет достигнут, если $ЧСС_{АнП}$ составляет 150 уд·мин$^{-1}$. В случае $ЧСС_{АнП}$ более 150 уд·мин$^{-1}$ футболист сможет пробежать тест Купера с более высокой скоростью и с более высокой средней ЧСС. Если $ЧСС_{АнП}$ составляет только 120 уд·мин$^{-1}$, то уже к четвертой–пятой минуте спортсмен достигает максимальной ЧСС, предельно закисляется и должен отказаться от продолжения бега. Следовательно, скорость бега, соответствующая ЧСС 170 уд·мин$^{-1}$ (V_{170}), определенная в ступенчатом тесте, не позволяет точно предсказать результат теста Купера.

Для тренера показатель V_{170} важен, прежде всего, для оценки напряженности работы сердца в матче. Очевидно, что при низких значениях V_{170}, в пределах 3,0–3,6 м·с$^{-1}$, по ходу матча такие спортсмены будут регулярно выходить на пульс более 180 уд·мин$^{-1}$. Именно эти футболисты могут испытывать «дефект диастолы», перенапряжение миокарда, снижение работоспособности.

Если футболист с маленьким сердцем представляет определенную ценность для команды (дает точный и своевременный пас, креативный нападающий), то тренер должен персонально определять характер соревновательной деятельности, щадящий миокард.

Увидел чужой недостаток? Исправь свой.

Восточная мудрость

9.3. Социально-психологический контроль

Большое значение для выбора спортивной специализации и формирования индивидуального стиля деятельности имеют психологические особенности юного спортсмена: черты характера, предрасполагающие к достижению высоких результатов в определенном виде спорта, и тип темперамента, главными свойствами которого являются тревожность, эмоциональная возбудимость, экстра / интровертированность, определяющие динамику поведения человека и являющиеся консервативным качеством.

Тренеру необходимо учитывать, что:

- для эффективного выступления в соревнованиях необходим оптимальный уровень тревожности;
- эмоциональная стабильность обеспечивает способность к высокой психической работоспособности при воздействии стрессовых факторов, и спортсмены с высокой эмоциональной стабильностью отличаются выдержкой и эмоциональной зрелостью. Наоборот, спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью

характеризуются непостоянством интересов, неуравновешенностью, легкостью дезорганизации поведения;

- экстра / интровертированность характеризует особенности индивидуальности в отношении освоения двигательных навыков и перенесения нагрузок: экстраверты быстрее приобретают двигательные навыки, меньше подвержены соревновательному стрессу, а интроверты лучше переносят монотонные, повторяющиеся нагрузки, более дисциплинированы. Так, высокая экстравертированность отмечается у спортсменов, специализирующихся в футболе.

Иными словами, основные свойства темперамента являются одними из факторов для прогноза переносимости психических нагрузок и успешности спортивной деятельности.

Особый интерес для практики тренерской работы представляют данные о психических качествах спортсменов, поскольку недостатки в любой из психических сфер могут быть компенсированы за счет других. Так, в определенной степени такие качества, как быстрота двигательных реакций, устойчивость внимания, чувство времени и дистанции могут стать основой для компенсации недостатков тактического мышления.

В зависимости от степени чувствительности к тренировочным воздействиям психические качества подразделяются на:

- *сенситивные качества*, которые характеризуются высокой чувствительностью к любым тренировочным нагрузкам (например, чувство времени, показатели которого значительно изменяются как под влиянием отдельного тренировочного занятия, так и в процессе изменения тренированности в течение спортивного сезона);
- *элективные качества* отличаются избирательным изменением под воздействием нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности (так, у футболистов быстрота простой двигательной реакции практически не изменяется в процессе тренировочного занятия, но чувствительна к воздействию напряжения предсоревновательных ситуаций);
- *индифферентные качества* не изменяют своих основных параметров во время тренировочного процесса и определяются только индивидуальными особенностями (в частности, способность выполнять сложные разнонаправленные движения на определенные сигналы).

Понятно, что на этапах начального обучения необходимо ориентироваться на качества, индифферентные к воздействию временных состояний, а на этапе подготовки к высшим достижениям необходимо оценивать дополнительно сенситивные и элективные качества. Это связано с тем, что именно эти качества отражают степень тренированности спортсмена в конкретный промежуток времени.

Для контроля за психическим состоянием футболистов можно рекомендовать следующие тесты оценки спортивно-значимых свойств психики индивида или группы, которые позволяет определять как стабильные особенности личности, так и психические состояния, демонстрирующие характер приспособительных реакций спортсмена к условиям тренировки и соревнований.

1. Теппинг-тест для измерения индивидуальных особенностей и определения типа нервной системы спортсменов.

Методика проведения. Испытуемому предоставляется стандартный лист бумаги (203×283), разделенный на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольников, и карандаш. По сигналу спортсмен начинает проставлять точки в каждом квадрате бланка. Переход из одного квадрата в другой осуществляется по сигналу с интервалом в 5 с, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. По истечении 5 с работы в шестом квадрате следует команда: «Стоп». Все действия выполняются в максимальном темпе.

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- подсчет количества точек в каждом квадрате;
- расчет графика работоспособности, для чего на оси абсцисс отмечают пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает бóльшую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов (рис. 9.13):

- *выпуклый (сильный) тип:* темп нарастает до максимального в первые 10–15 секунд работы; к 25–30-й секунде, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые пять секунд работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;
- *ровный (стабильный) тип:* максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует среднюю силу нервной системы у испытуемого;

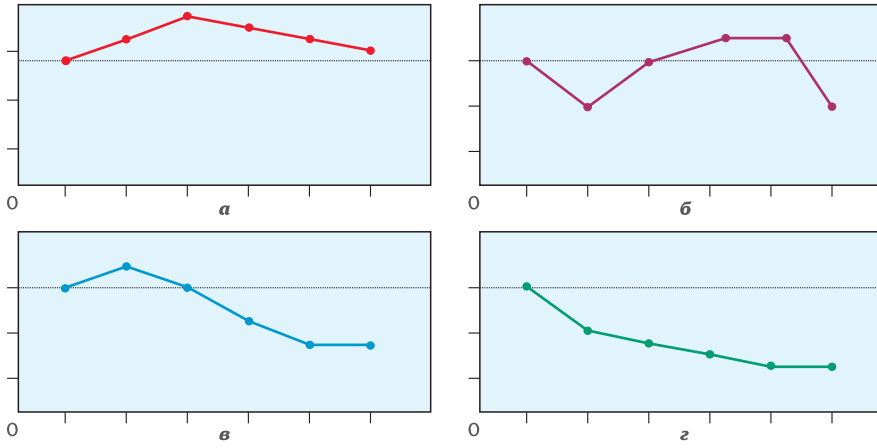


Рисунок 9.13 – *Типы динамики максимального темпа движений: а – выпуклого типа; б – ровного типа; в – промежуточного и вогнутого типов; г – нисходящего типа. Горизонтальная линия – линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые пять секунд*

- *нисходящий (слабый) тип:* максимальный темп снижается уже со второго пятисекундного отрезка и сохраняется в течение всей последующей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;
- *промежуточный (среднеслабый) тип:* темп работы снижается после первых 10–15 секунд. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — среднеслабая нервная система;
- *вогнутый (среднесильный) тип:* первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со среднесильной нервной системой.

Анализ результатов. Представители слабого типа легче переносят длительную монотонную, средней интенсивности нагрузку. Однако в условиях соревновательного стресса истощаются быстрее.

Спортсмены с сильным типом нервной системы устойчивы и надежны в условиях соревновательного стресса. Проблемы возникают у них чаще в тренировочной работе, так как они быстро пресыщаются однообразием и монотонностью и начинают испытывать потребность в сильных раздражителях.

Рекомендации. Определить тип преобладающей нагрузки для спортсмена и дать рекомендации по управлению спортсменом в тренировке и соревнованиях.

2. Дозированный теппинг-тест для оценки психомоторного контроля и определения предсоревновательного состояния.

Методика проведения. Аналогична проведению предыдущего теста, с определенными отличиями для измерения «чувства темпа». Так, спортсмен проставляет точки в два квадрата (5 × 5 см), расположенные в ряд. В первый квадрат в течение пяти секунд в максимальном темпе, а во втором квадрате выполняет с частотой на 50 % ниже максимального темпа (0,5 max). Результат вычисляется так:

$$K = 0{,}5\ max / max = 0{,}500.$$

Оптимальная величина колеблется в пределах 0,600 ± 0,050 и характеризует идеальное чувство темпа, соответствующее высокому уровню психологической подготовленности. Увеличение коэффициента свидетельствует о нарастании установки на скоростные движения. Значение коэффициента К = 0,85 и более характеризует чрезмерное психомоторное возбуждение и потерю контроля. При выявлении повышенного коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: массаж в сочетании с психорегулирующей тренировкой, обучение различению темпа движений.

При снижении коэффициента К менее 0,45 наблюдается психомоторное торможение, установка человека на экономию энергии, утомление. При выявлении такой величины коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; восстановительные процедуры (массаж, психорегулирующая тренировка, сауна, бассейн и др.).

Таким образом, отклонение психомоторного контроля от оптимума свидетельствует о плохой переносимости нагрузки, недостаточном восстановлении.

Когда мы дорастем до его (ребенка) уважения и доверия, когда он поверит нам и сам скажет, в чем его право, загадок и ошибок станет меньше.

Януш Корчак

9.4. Контроль и самоконтроль в процессе спортивной деятельности

Система – это соединение, которое предполагает множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность и единство.

Ребенок, тренируясь, находится в системе детско-юношеского футбола, системе, которая должна обладать обратной связью: нагрузка – воздействие – состояние – результат – повторная нагрузка. Если подвергается качественному анализу каждый компонент деятельности, происходит понимание особенностей достижения или недостижения определенного результата.

В ходе занятий футболом тренер-педагог обучает ребенка слушать самого себя, находить способы считывания более объективной информации, проявляющейся в чувствах, ощущениях, состояниях. Найти меру доступной и вместе с тем развивающей деятельности без помощи ребенка тренеру не под силу.

Некоторые способы получения информации о юном футболисте:

1) непосредственный:

- прямой (когда ребенок сам предоставляет информацию о себе рассказом, беседой, презентацией, проведением функциональных, психологических проб, тестирования и др.);
- косвенный (педагог получает информацию посредством просматривания дневниковых записей, рисунков, видеоматериалов, предложенных ребенком, и др.);

2) опосредованный (когда о ребенке рассказывают тренеры, родители, близкие люди, сверстники, предоставляются протоколы соревнований, тестирования и др.).

Каждый ребенок стремится к пониманию значимости собственной деятельности. Мир юного футболиста многообразен, требования окружения разноплановы, условия деятельности постоянно изменяются. Как гармонизировать отношения между внешними требованиями, в том числе учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью и внутренним состоянием? Чем пожертвовать: собой (чтобы быть удобным всем) или окружающим (чтобы проявить себя как личность)? Как найти золотую середину? Как создать такое образовательное пространство, в котором бы ребенок мог максимально помочь себе самому?

Спортсмен-чемпион — это человек, обладающий абсолютными качествами для реализации собственных способностей (физических, технических, тактических, психологических, интеллектуальных), проявляющихся в преодолении максимальных нагрузок, проявлении адекватных аналитических качеств, тонко чувствующий свое состояние, обладающий высокой степенью самоконтроля, самоорганизации и самоуправления деятельностью.

Важнейшим качеством, жизненно необходимым ребенку, является способность к самочувствованию. Как научить детей чувствовать? Прежде всего, не отбивать чувств, данных самой природой с детства.

Успешность обучения и тренировки определяется наличием или отсутствием диалога: внешнего и внутреннего.

Внешний диалог — это передача и прием информации в системе конструктивных целесообразных отношений «тренер — ребенок — родитель» посредством беседы, указания, рассказа, совместного обсуждения, проводки по движению, замечаний, жестов, фрагментов движений; организуется визуальным, аудиальным, кинестетическим каналами восприятия.

Внутренний диалог — это разговор с самим собой, способ самого ребенка находить ответы на поставленные вопросы средствами аналитической деятельности (воспоминания, сопоставление, учет значимых факторов, определение причинно-следственных связей, осознание чувств, возникающих в процессе выполнения двигательной задачи), организуется кинестетическим и дигитальным каналами восприятия.

У каждого ребенка существует свой внутренний мир, в котором он — философ, поэт, художник, талантливый собеседник себе самому. Взрослые, не должны забывать, что все умозаключения, выводы рождаются в творческих муках самоанализа, копания, определения недостатков, сопоставления событий и фактов. И в этом внутреннем мире ребенок абсолютно искренен и честен.

> *Два мира есть у человека, один, который нас хранит, другой, который мы от века храним по мере наших сил.*
>
> *Игорь Губерман*

«Тайна коллективной души ребячьего общества» чрезвычайно важна для тренера. О чем думают, чем живут, как мечтают, что оберегают? Переживания ребенка открывают путь к познанию истинных ценностей растущей личности. Внимательный тренер

всегда учитывает состояние души ребенка, его переживания. «От чувственного познания к абстрактному мышлению и от него — к практике», — в приложении к обучению, становлению способностей юного спортсмена этот марксистский лозунг актуален. Только через чувства (ритма, темпа, динамического равновесия и др.) тренер может научить осмыслению деятельности, созданию яркого целостного образа деятельности для закрепления связей в памяти: двигательной, чувственной, эмоциональной.

Обучая ребенка, мы контролируем течение различных процессов:

- в образовательном процессе осуществляется контроль знаний, уровня понимания сущности деятельности;
- в воспитательном процессе осуществляется контроль проявления значимых личностных качеств: ответственности, трудолюбия, настойчивости, самообладания, внимания, оперативного мышления и др.

И если образовательный процесс не предъявляет к юному футболисту жестких требований (срочного и адекватного проявления данных качеств), то воспитательный процесс ориентирован на воспроизведение данных способностей в требуемых условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тренер-педагог отслеживает поведение ребенка, его реакции, способы выхода из неординарных ситуаций (социальную адекватность поступков, качество, количество).

Организация педагогического контроля тренировочного процесса предполагает:

1) оценку соответствия нагрузки возможностям и способностям юных спортсменов и каждого конкретного ребенка (табл. 9.20);

Организация педагогического контроля над процессом переносимости нагрузок юными спортсменами

Таблица 9.20

№ п/п	Направление педагогического контроля
1	Тип ребенка: физически одаренный, средний, слабый; технически успешный, средний, слабый
2	Тип ребенка: индивидуалист, коллективист
3	Комфортный способ разминки перед тренировкой
4	Комфортный способ разминки перед соревнованием
5	Характер врабатывания, длительность
6	Комфортный вариант активного отдыха
7	Комфортный вариант пассивного отдыха
8	Комфортный тип нагрузки
9	Комфортный режим чередования нагрузки
10	Скорость и особенности восстановления после скоростной нагрузки
11	Скорость и особенности восстановления после силовой нагрузки
12	Скорость восстановления после нагрузки на проявление выносливости
13	Скорость восстановления после координационной нагрузки

Окончание

Таблица 9.20

№ п/п	Направление педагогического контроля
14	Особенности восстановления после смешанной нагрузки
15	Длительность сохранения работоспособности
16	Адекватность интерпретации характера двигательной деятельности ребенка родителями
17	Психологическая поддержка деятельности ребенка родителями

2) оценку предпосылок к организации качественного обучения двигательным действиям юных спортсменов (табл. 9.21);

3) оценку предпосылок к организации качественного практико-ориентированного образования юных спортсменов (табл. 9.22);

4) оценку предпосылок к качественной организации воспитательного процесса юных спортсменов (табл. 9.23).

В качестве средств получения информации специалисты предлагают представленные ниже структурные блоки.

Организация педагогического контроля над процессом обучения двигательным действиям юных спортсменов

Таблица 9.21

№ п/п	Направление педагогического контроля
1	Морфотип ребенка
2	Определение ведущей руки, ноги, стойки
3	Темпы роста ребенка (фазы оптимальной координации двигательных действий и фазы временной раскоординации)
4	Индивидуальные особенности воспроизведения движений
5	Излюбленные упражнения (излюбленная сторона)
6	Упражнения, которые воспроизводятся с трудом
7	Скорость запоминания (оперативная память)
8	Устойчивость памяти (долгосрочная память)
9	Комфортный способ обучения (последовательный, параллельный)
10	Способность воспроизвести упражнение мысленно (оценивается по ощущениям ребенка)
11	Понимательная способность
12	Комфортный способ принятия и переработки информации
13	Понимание сущности своего двигательного (технико-тактического) действия, адекватная интерпретация
14	Адекватность оценки двигательных действий ребенка родителями
15	Уровень адекватной психологической и интеллектуальной поддержки ребенка родителями

Организация педагогического контроля над образовательным процессом юных спортсменов

Таблица 9.22

№ п/п	Направление педагогического контроля
1	Мотивация к получению знаний
2	Скорость восприятия и переработки информации
3	Объем, устойчивость, переключаемость внимания
4	Оперативность мышления
5	Тип памяти
6	Характер двигательной памяти
7	Характер воплощения знаний в двигательном умении
8	Способность к применению знаний в практической деятельности
9	Способность к аналитической деятельности
10	Способность к вербальной интерпретации особенностей своего движения (самостоятельная проводка по действию)
11	Способность к самостоятельному получению знаний на базе имеющейся информации
12	Интеллектуальная работоспособность (включенность в деятельность)
13	Уровень информированности
14	Уровень образованности родителей, умение применять знания

Организация педагогического контроля над воспитательным процессом юных спортсменов

Таблица 9.23

№ п/п	Направление педагогического контроля
1	Становление: самосознания ребенка как личностной стратегии; самооценки деятельности; самоконтроля мысли, состояния, отношения, поведения, деятельности; самоуважения к личным особенностям, возможностям, способностям, планам и перспективам
2	Становление профессионализма ребенка в футболе и сопутствующих видах деятельности: самоконтроль режима нагрузки и восстановления; подчинение структуры и содержания деятельности поставленной цели; развитие кондиционных и координационных способностей; становление ценностно-мотивационной, волевой, нравственной сферы личности; развитие внутреннего мира личности, самодостаточности как духовной опоры в экстремальных ситуациях спортивной деятельности; становление культуры восприятия, состояния, поведения и деятельности юного футболиста
3	Становление ответственности ребенка: личной (индивидуальной); коллективной (социальной); за процесс деятельности; за результат деятельности
4	Становление социальной востребованности ребенка: в деловом статусе личности; эмоциональном статусе личности; этическом статусе личности (совести)
5	Культура родителей (мысли, поведение)

Окончание

Таблица 9.23

№ п/п	Направление педагогического контроля
6	Нравственность родителей
7	Дистанция между восприятием и оценкой родителями деятельности собственного ребенка, детей своей спортивной команды, детей команды-соперников
8	Поведение родителей на тренировках
9	Поведение родителей на соревнованиях

Организация самоконтроля за качеством тренировочного процесса предполагает получение информации тренером по вопросам, представленным в таблице 9.24.

Организация педагогического контроля над процессом обучения двигательным действиям юных спортсменов

Таблица 9.24

№ п/п	Направление самоконтроля
1	Каково ваше эмоциональное состояние перед тренировкой?
2	Каково ваше физическое состояние перед тренировкой?
3	Есть ли желание идти на тренировку?
4	Ждете ли встречи с тренером?
5	Ждете ли встречи с партнерами по команде?
6	Как относитесь к родителям ваших партнеров по команде?
7	Как себя ощущаете: успешным спортсменом; как все: с победами и поражениями; неудачником?
8	Каковы ощущения в процессе выполнения различных двигательных заданий (мышечных, эмоциональных, образных)?
9	Как долго можете контролировать себя?
10	Можете ли исправлять свои ошибки?
11	Каково ваше физическое состояние после тренировки?
12	Каково ваше эмоциональное состояние после тренировки?
13	От какой нагрузки возникает утомление?
14	Какими средствами лучше восстанавливаетесь?
15	О чем переживаете?
16	Чего боитесь?
17	Как относитесь к соревнованиям?
18	Какими средствами можете себя мобилизовать?

Окончание

Таблица 9.24

№ п/п	Направление самоконтроля
19	Какие способы взаимодействия с тренером, мобилизации для вас комфортны?
20	Какой противник вам нравится? Почему?
21	Какого противника опасаетесь? Почему?
22	Как переживаете победу?
23	Как переживаете поражение?
24	Бывают ли у вас обиды?
25	Соответствует ли ваш уровень подготовленности ожидаемым результатам?
26	Каковы ваши планы на сегодня, ближайший месяц, год, 5 лет?
27	Чего не хватает для достижения ваших планов?
28	Что бы вы хотели увидеть, услышать, узнать?
29	С кем из ведущих футболистов (спортсменов) или известных людей хотите встретиться?
30	Что бы хотели изменить в тренировках, отношениях между партнерами, тренером и юными спортсменами, тренером и родителями?
31	Умеете ли анализировать ход соревновательной деятельности, находить ошибки свои и партнеров?
32	Можете ли предложить свою тактику ведения соревновательной борьбы?
33	Как оцениваете поведение родителей на тренировках?
34	Как оцениваете поведение родителей на соревнованиях?
35	Хватает ли вам любви и поддержки, ожидаемой от родителей?
36	Хватает ли вам любви и поддержки, ожидаемой от тренера?

Тренер не должен тестировать все, он должен знать о характере развития данных параметров поведения и деятельности личности ребенка и родителей, поскольку они влияют на результат успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Причины всех конфликтных ситуаций в команде лежат внутри указанных факторов.

Кроме перечисленных способов, контроль тренировочного процесса футболисты могут осуществлять самостоятельно. Для этого пользуются 10-балльной шкалой оценки. Спортсмену предлагается оценить по этой шкале факторы, помогающие ему хорошо тренироваться. При первоначальном опросе требуется оставлять место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы (табл. 9.25).

Перед анализом средних показателей тренер может подсказать, как спортсмену оценить каждый из вопросов. Сопоставив оценки с ответами спортсменов, получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение

Шкала оценки эффективности тренировки, балл

Таблица 9.25

№ п/п	Факторы	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
1	Соревнование с товарищем по команде	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
2	Частые указания по технике выполнения элементов	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
3	Возможность активно тренироваться	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
4	Информация о характере интенсивности предлагаемой тренировки	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
5	Соревнование с самим собой (учитываются результаты соревнований и тренировок)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
6	Киносъемка и другие наглядные пособия	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
7	Установка тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
8	Поддержка и похвала товарищей	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
9	Поддержка родителей	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
10	Личная поддержка и внимание тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

тренера совпадает с установками большинства членов команды. Такой метод позволяет найти пути повышения эффективности тренировки. В частности, спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимают активное участие в планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера может стимулировать спортсменов к более внимательному анализу содержания тренировок, к попытке понять смысл предлагаемых режимов и способствовать более активной работе в ситуациях, позволяющих проявить самостоятельность.

Глава 10

Профессиональные компетенции детского тренера

«Профессия детского тренера многогранна. Он учитель и воспитатель, исследователь и экспериментатор, мастер своего дела не столько по профессии, сколько по призванию. Если не хватает футбольных знаний - беда небольшая. Знания приобретаются. Если нет природных способностей - трудность непоправимая. Ибо умельцами рождаются. И совсем безнадежное дело, если нет любви к мальчишкам. Тренер для мальчишки - как солнце для растений. Работать с мальчишками, воспитывать их - это поистине счастье!

Петр Пономаренко

Тренировать и обучать подрастающее поколение футбольных талантов — непростая задача. Необходимо, чтобы тренер был в состоянии использовать весь свой организационный, технический, тактический, воспитательный, психологический и коммуникативный потенциал (рис. 10.1).

Рисунок 10.1 — *Роль детского тренера*

Компетентность тренера касается всех сфер преподавания в детско-юношеском возрасте и подразумевает наличие достаточных знаний для решения проблем, связанных с динамикой становления спортивного мастерства юных футболистов. Он также должен знать и учитывать процессы, регулирующие физическое созревание, благоприятные сенситивные периоды возрастного развития, являющиеся основой обучения, в особенности развития координационных способностей, которые определяют формирование технических навыков. Для детского тренера, обладающего такими качествами, процесс обучения будет сводиться к достижению позитивного результата, предостережению от возможных ошибок, чтобы не навредить растущему организму ребенка.

Поэтому профессиональная компетентность тренера должна быть многосторонней и значимой как в образовательном, так и в культурном плане, когда уровень преподавания и изложения учебного материала соотносятся с возможностями и желаниями детей различного возраста.

Тренерская работа — это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие. Одна из наиболее общих и распространенных проблем состоит в том, что тренеры, работающие с новичками, пытаются во многом подражать работе своих коллег, тренирующих футболистов высокой квалификации. На самом деле лучший тренер не тот, кто слепо копирует именитых наставников, а тот, кто работает творчески, учитывая особенности своих воспитанников. Тот, кто тренирует юных спортсменов, не должен забывать, что профессия тренера — это огромная ответственность. Тренер-педагог имеет много возможностей для воспитания спортсмена как личности. От поступков и решений тренера зависит мировоззрение и судьба юного дарования.

Очевидно и то, что педагогические подходы в работе с детьми должны постоянно изменяться в соответствии с тенденциями развития футбола и с учетом передового опыта методического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

В обучении тренер должен учитывать следующие моменты:

- поддерживать высокий уровень мотивации на основе постоянного обогащения своего методического, педагогического и психологического потенциала;
- критически подходить к собственным возможностям;
- развивать личную философию деятельности, проявлять творчество, находить оригинальные и созидательные решения;
- быть «гибким» и уметь приспосабливаться к условиям, в которых он работает.

Для воспитания тысячи детей нужна наука управления, для воспитания одного — наука общения, а это принципиально разные науки.

Симон Соловейчик

10.1. Личностные качества тренера и управление детским коллективом

Тот, кто решил посвятить себя ребятам, должен быть сильно увлечен детским футболом, так как ему часто приходится работать в довольно трудных условиях, таких, как, например: управление многочисленной и неоднородной группой; низкое качество мест проведения; слабая материальная база, отсутствие снаряжения и др. Мотивация является той психологической величиной, которая позволяет преодолевать трудности и разочарования, и, наблюдая за полученными результатами и действиями ребят, следует отметить, что она может и должна, повышаться и вызывать энтузиазм.

Тот, кто тренирует детей, действительно занимается деликатным делом, потому что своим «образовательным действием» непосредственно оказывает влияние на их психическое развитие и становление как личности.

Основные требования к качествам тренера

Таблица 10.1

Личностные качества, которые могут быть улучшены	Качества, которые можно получить
• Любовь к детям	• Демонстрация технических и тактических действий
• Любовь к футболу	• Организация процесса обучения как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности
• Уравновешенность	• Умение общаться
• Коммуникабельность	• Педагогические знания
• Самоуважение и целеустремленность	• Профессиональные знания: детская физиология и психология; гигиена; техническая, тактическая и физическая подготовка и др.
• Жизнерадостность, оптимизм	• Знание программно-нормативных документов и организационно-методических аспектов деятельности футбольной школы и ФФУ

Тот, кто выбирает профессию детского тренера, должен, прежде всего, иметь призвание, во-вторых, обладать определенными качествами и способностями, одни из которых могут улучшаться, другие же только могут быть приобретены (табл. 10.1).

Главное для тренера, это освободиться от методов, подходов и стереотипов тренировки взрослых, которые могут препятствовать развитию творческих способностей как отдельного индивидуума, так группы в целом. Поэтому деятельность тренера должна быть простой и доступной. В основу должны быть положены реальные требования и желания ребят, изменяющиеся по мере взросления и появления новых потребностей (табл. 10.2).

За последние годы многое изменилось в тренерской профессии. Спортсмены стали более решительными, менее сговорчивыми, настроенными бороться за то, что, они считают, они заслужили и ожидают, что будут выслушаны, что с ними будут считаться и относиться с уважением. Ребят привлекают те тренеры, которые могут проявлять заботу, оказывать внимание и выражать сострадание, относиться к ним, как к личностям, представляющим ценность и за пределами футбольного поля. Непредвзятость – это значит обращаться со своими учениками одинаково, потому что такое обращение – верный путь к объективности. Большинство футболистов считают, что тренер должен их вдохновлять, направлять, обучать, помогать выявлять их лучшие качества. А сделать это можно, лишь создав обстановку, в которой человека уважают и понимают.

Сегодня среди тренеров наблюдаются определенные тенденции поведения. Можно выделить две группы тренеров:

- тренеры, которые опираются на интуицию и собственный опыт. Им, как правило, недостает определенности и направленности в постановке цели. А это мешает оптимизировать выбор задач;

Основные требования к качествам тренера

Таблица 10.2

Возраст, лет	Должен быть	Должен уметь
6–8	• Симпатичным	• Желать добра • Развлекаться • Позволять играть • Помогать в трудностях • Подбадривать • Верить в способности своих ребят • Делать подсказки
8–10	• Симпатичным • Другом • Молодым	• Обучать • Помогать в трудностях • Исправлять ошибки • Становиться лучше • Желать добра • Подбадривать • Верить в способности своих ребят • Делать подсказки • Мягко бранить
10–12	• Симпатичным • Понимающим • Чутким	• Готовить футболистов • Уметь сурово отчитывать и хвалить в зависимости от ситуации • Передавать решимость • Не оказывать предпочтений • Преподавать технику • Нести энтузиазм и уверенность в себе

- тренеры, которые обладают технологиями обучения, великолепно знают футбол, опираются на различные вспомогательные информационные источники, такие, как книги, журналы, учебники и др. Но им не хватает чувства интуиции, чтобы вести работу не с материалом, а с реально существующими людьми. Эти тренеры, как правило, немного отстают и попадают в зависимость от подобной информации. Мало того, они могут даже бояться себя и поэтому прикрывают свою истинную личность профессиональной терминологией и приемами. Такие тренеры зачастую пытаются собрать как можно больше технологий, ищут уникальные методы воздействий, верят в некую великую технику, с помощью которой можно решить все.

Другими словами, есть тренеры, которые в своей работе опираются на чувства и эмоции и более приближены к ученикам, чем это необходимо. А есть тренеры, для которых важны анализ и техника, и они отстранены от учеников больше, чем это необходимо.

Из этого следует, что задача каждого тренера — найти в себе «золотую середину», которая позволила бы соединить в себе лучшие качества обеих групп тренеров. Что нужно для этого сделать? Научиться настраиваться на работу так, чтобы произошло слияние первого и второго состояний тренера, т.е. чувства и эмоции должны соединиться с анализом и технологией обучения.

Чтобы тренер правильно настроился, необходимо придерживаться определенных позиций, а именно:

❖ ***Решить для себя, какова цель тренерской работы.*** Кажется, что на этот вопрос легко ответить, но это на первый взгляд. На самом деле человек редко до конца понимает на уровне сознания, зачем нужно то или иное знание. В тренировке есть законы, но есть и уникальное творчество. И, возможно, целью обучения себя искусству тренера будет поиск своего пути, своих методов, своей формулы создания достойного спортсмена, и эта система будет по-своему уникальна.

❖ ***Приобретать знания.*** Прежде чем черпать новые знания от коллег, из литературы и других источников, надо «очистить» голову от собственных знаний и собственного опыта, вернее, отодвинуть их на задний план. Это нужно для того, чтобы освободиться от предубеждений, которые могут тормозить познание нового. В противном случае возникает внутренний монолог, который подвергает сомнению, критике получаемую информацию, и тренер перестает воспринимать то, что отлично от его видения. В результате человек может остановиться в своем развитии.

Поддерживать оптимальное эмоциональное состояние. Надо учитывать, что среди окружения есть те, кто тоже имеет опыт, даже если кажется, что это не так. Ведь у них в любом случае есть жизненный опыт, опыт общения с другими, свои заметки. Далее надо развивать внимание, действие — больше практики, поисков, проб; покой и уверенность — это должны видеть ученики — уверенного в себе тренера, верящего в то, что он объясняет; и, конечно же, азарт, а азарт очень заразителен и легко передается ученикам. С таким настроем на тренировку работа осуществляется намного эффективнее.

❖ ***Завоевывать авторитет.*** Добиться авторитета нелегко. Это приходит со временем и зависит от того, насколько хорошо тренер понимает и знает учеников. Авторитет строится на таких понятиях, как: доверие, смелость, самоотверженность, дружба, помощь, совет, язык общения, порядок, убедительность и уверенность, внешний вид.

❖ ***Правила, ограничивающие права и действия тренера.*** Каждый человек стеснен определенными ограничениями: физическими, социальными, психологическими, духовными. Ограничения есть и в работе тренера, в допущении тех или иных методов обучения, в личностных отношениях. Для тренера важно не переживать по поводу таких ограничений, а понять и принять их. Нередко ограничения являются толчком к творчеству, к поискам новых путей, которые не произошли бы, если бы таких ограничений не было. Мы начинаем обнаруживать свои пределы только тогда, когда начинаем работать и развиваться. Есть ограничения, которые преодолимы. Например, человек может быть не очень общителен в жизни. Зная, что надо уделять много внимания общению в группе, тренер может развить у себя внимательность к другому человеку и, как следствие, улучшить свои коммуникативные качества. Но есть ограничения непреодолимые. И осознание их болезненно. При этом нужно принять то, что есть. Нельзя зацикливаться на недостижимом. Некоторые вещи не имеют никакого отношения к нашей судьбе. Если тренер находит удовлетворение в том таланте, который ему дан, у него не будет причин для огорчения. У человека может быть намного меньше данных, необходимых для того, чтобы стать тренером, но он знает свои ограничения и развивается в соответствии с этим знанием. И через некоторое время станет более

успешным тренером. Главное — целеустремленность, желание и принятие себя в своих ограничениях.

❖ ***Отношение к критике.*** Есть тренеры, которые остро переживают, что скажут о них подопечные или их коллеги. Это сигнал, что они не до конца осознают цели, которых хотят достичь. Если критика помогает достижению поставленных целей, ее нужно принимать конструктивно и использовать для своего развития. Если критикующие не понимают или не хотят понять целей тренера, критика принимает деструктивный характер и на нее не следует обращать внимания. Нужно научиться распознавать различные виды критики. Легко критиковать то, что уже изменить нельзя или невозможно в сложившихся условиях. Как правило, критикующие плохо осведомлены об обстоятельствах происходящего. Легко критиковать, чтобы показать, что ты более компетентен, чем другие. Это свойственно людям, как правило, неуверенными в себе. Подавляя других, они, как им кажется, выглядят сильнее. Легко критиковать то, что расходится с вашими вкусами. Но это не значит, что другое — хуже или неверное. Важно знать все эти моменты и относиться к подобной критике как к деструктивной и не требующей большого внимания.

❖ ***Научиться отслеживать собственное состояние, доверять интуиции, слушать и слышать учеников*** и одновременно со всем этим постоянно помнить о цели и о том материале, который вы должны донести до них. На первый взгляд это невозможно, но это необходимо, и через некоторое время покажется достаточно простым делом. Надо отработать у себя три позиции восприятия и находиться в каждой из них практически одновременно в любой момент вашей работы. *Первая позиция* — контроль себя как тренера — своих чувств, своей интуиции, своего отношения к тому, что происходит в группе. *Вторая позиция* — контроль спортсмена, его состояния, его проявлений. Эта позиция, в которой тренер слышит и слушает учеников. *Третья позиция* — это постоянный ответ на вопрос: «А что сейчас происходит? Следую ли я поставленным целям? Для чего я это делаю и что при этом делает группа?» Истинное обучение тренера — это отрабатывание в различных ситуациях этих трех позиций.

Хороший игрок знает, как ему действовать в любой игровой ситуации, а хороший тренер знает, как ему поступать в процессе обучения, тренировки и соревнованиях, чтобы принятое решение соответствовало реальному потенциалу и состоянию подопечных. Таким образом, тренер имеет возможность качественно и эффективно управлять многолетней подготовкой юных футболистов.

Оценить профессиональное мастерство тренера, его личностные качества, профессиональные умения и навыки можно, проанализировав учебно-тренировочное занятие (табл. 10.3).

Приведенные ниже показатели при необходимости можно выразить через условные баллы, т. е. применить формализованный язык математики. Всего по пяти направлениям представленного анализа оцениваются 22 основных показателя (по личности тренера — пять, по обучающимся — четыре, по деятельности тренера — три, по организации учебно-тренировочных занятий — шесть, по результату деятельности — четыре). Если всю сумму показателей принять за 100 %, то условное соответствие каждого из них можно принять за 4,5 %. Следовательно, оценка 4,5 — наивысший балл (100 %).

Оценка эффективности деятельности тренера

Таблица 10.3

Оценка	Содержание
Профессиональных умений и личностных качеств тренера	Общая эрудиция Профессиональные знания Уровень педагогического и методического мастерства Культура речи, дикция, интенсивность, эмоциональность Степень тактичности и стиль взаимоотношений с обучающимися Внешний вид, мимика, жесты, культура поведения
Основных характеристик обучающихся	Степень заинтересованности и активности Уровень общей и специальной подготовленности Морфофункциональная одаренность Дисциплинированность, организованность
Деятельности тренера	Адекватность, рациональность и реальная доступность физической нагрузки (содержание, объем, интенсивность) Привлекательность содержания используемых двигательных заданий Целесообразность сочетания групповой и индивидуальной работы занимающихся
Организации учебно-тренировочных занятий и способов деятельности	Рациональность и эффективность использования времени занятия, его темпа, а также оптимальность чередования различных видов двигательной деятельности Педагогически оправданный подбор методов обучения (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный) Использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера Уровень обратной связи со всеми занимающимися Формы контроля работы занимающихся, эффективности Степень соблюдения правил техники безопасности тренером и занимающимися
Эффективности и результатов проведенного занятия	Степень адекватности и конкретности формулировки задач занятия Реальность достижимости выполняемых задач Степень развивающего и обучающего воздействия занятия (чему и в какой степени научились) Степень воспитательного воздействия (что способствовало воспитанию, и в какой мере)

Примерные критерии оценки деятельности тренера:

- 100–85 % — «отлично»;
- 84–65 % — «хорошо»;
- 64–45 % — «удовлетворительно»;
- 44 % и ниже — «неудовлетворительно».

С целью конкретизации анализа «успеха» и «неуспеха» отдельных сторон эффективности деятельности тренера вышеприведенную методику можно использовать для оценки каждого из пяти направлений.

Любая команда связана с концепцией игры и философией ее тренера (*см. Главу 1*).

С большей уверенностью можно сказать, что в детском футболе первый «гол» необходим каждому тренеру для установления положительной мотивации и атмосферы в игре, которые, в свою очередь, затем передаются самим ребятам.

Тренер должен уметь: оценивать, выбирать, принимать решения и действовать. Особую роль играет личный пример тренера, ибо все поступки могут быть эффективны только в случае, если тренер пользуется авторитетом.

Тренер — идеальная модель человеческой личности: не пьет, не курит, придерживается спортивного режима, вежлив, предупредителен, серьезно относится к каждой тренировке. Занимающийся должен видеть в своем тренере человека высокой культуры, образованного, способного ответить на любые вопросы.

Не только поведение, но и внешний вид тренера должен быть безукоризненным — аккуратная и красивая рабочая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды.

Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такие действенные меры, как убеждение, поощрение, наказание.

Тренер, сумевший завоевать уважение и любовь воспитанников, легко добивается выполнения своих советов и указаний. Спортсмены верят тренеру, и эта вера — один из важнейших факторов, способствующих достижению успехов.

Систематически повышая требовательность к спортсмену, тренер постепенно и целенаправленно приучает его к точному выполнению тренировочных планов и заданий, соблюдению всех требований тренера.

Убеждение не должно превращаться в нотацию. Тренеру необходимо в беседах с отдельными спортсменами или с группой ребят приводить тщательно подобранные примеры.

Поощрение — это одобрение, похвала, награждение. Основное условие применения поощрения — своевременность. Педагогической сутью поощрения является поддержка спортсмена, укрепление уверенности в своих силах, а также возможность закрепления изучаемого двигательного действия.

Наказание позволяет укрепить характер, воспитывает чувство ответственности, тренирует волю, умение преодолевать соблазны. Наказание должно быть своевременным и справедливым. Юный спортсмен должен четко представлять, за что он наказан.

❖ ***В отношениях с воспитанниками нужно искать «золотую середину».*** К каждому ученику должен быть индивидуальный подход, и в то же время вся группа не должна чувствовать, что есть «любимчики» и «нелюбимчики». Нет понятия «добрый тренер или злой». Скорее, подойдет «строгий и справедливый». Ученик должен видеть в тренере воспитателя и помощника. И участвовать в процессе воспитанник и тренер должны оба, понимая, что проблема общая. Если тренер говорит спортсмену: «я тебе все объяснил, дальше твои проблемы» — это тупиковая позиция. Иногда даже стоит сделать вид, что и тренер сам не очень понимает, что происходит, тогда ученик начинает чувствовать большую ответственность и самостоятельность. Таким образом можно достигнуть духовного единения, как с отдельным спортсменом, так и с группой учеников.

Подводя итоги вышесказанного, нужно подчеркнуть следующие стороны деятельности тренера:

- Главная роль тренера заключается в активном содействии процессу индивидуального развития занимающихся за счет достижения должного уровня физического состояния, обусловливающего стабильное здоровье и высокие спортивные результаты.

- Тренер является наставником в этическом и нравственном воспитании занимающихся.
- Тренер обязан обеспечить безопасность учебно-тренировочного процесса.
- Поведение тренера в любой ситуации (во время тренировки, соревнования, на отдыхе, при общении со спортсменом, с арбитром, с родителями и др.) должно быть профессионально и этично безупречным.
- Тренер должен нести ответственность за то, чтобы его ученики не использовали запрещенные лекарственные средства, способствующие повышению спортивного результата.
- Тренер должен доводить до спортсмена знания о вредных последствиях использования запрещенных веществ и принятия психотропных препаратов.
- Человек, имеющий вредные привычки, не имеет права быть тренером детско-юношеского спорта.
- Тренер обязан постоянно работать над повышением профессионального мастерства.

Поэтому поступки тренера должны способствовать возникновению доверия к нему со стороны ребят. Такое поведение является основной предпосылкой для активного участия юных спортсменов в процессе обучения.

Тренер по футболу, как и в командных игровых видах спорта в целом, по сравнению с индивидуальными видами спорта, сталкивается с определенными проблемами взаимодействия не только с отдельным спортсменом, но и с группой личностей, каждая из которых имеет свои особенности, такие, как:

- *организационные*, когда потенциал отдельного игрока необходимо интегрировать в командные действия: следовательно, необходимо гибко использовать групповую форму обучения и индивидуально-дифференцированный подход с тем, чтобы охватить наибольшее количество воспитанников, которые действуют и выполняют задания все вместе, но с учетом индивидуальных возможностей и предрасположенностей;
- *психологические*, обусловленные различными личностными качествами каждого ребенка, которые, тем не менее, должны успешно взаимодействовать. Тренер должен уметь определить такие характеристики, тонко чувствовать изменения в настроении ребенка с тем, чтобы процесс обучения соответствовал надеждам и желаниям каждого участника.

Цель тренера заключается в координации деятельности группы на решение общих задач, максимально «выжимая» при этом из каждого парня его потенциальные способности.

В своих действиях тренер должен быть способен:

- определить проблемы и найти пути их решения;
- мотивировать каждого игрока команды на протяжении длительного процесса обучения;
- оказывать психологическую поддержку при возникновении затруднений как отдельному спортсмену, так и всему коллективу.

Поэтому так важно с первого знакомства установить доверительные отношения со всеми детьми, которые со временем должны поддерживаться и укрепляться.

Что касается самых маленьких спортсменов, необходимо, чтобы они как можно быстрее оказались в естественной для них среде, организуя с этой целью интересные и развлекательные двигательные задания игрового характера, с активным использованием игр. С ребятами старшего возраста, которые легко идут на диалог, тренер должен достичь полного понимания и готовности к достижению общей цели.

Тренер должен стремиться, чтобы его подопечные вели себя следующим образом:

- выражали собственную позицию во множественном числе, т. е. отождествляли себя с коллективом;
- проявляли энтузиазм (являясь членом команды) к друзьям, родителям и преподавателям;
- говорили о любых проблемах с преподавателем и партнерами по команде;
- самостоятельно и, если возможно, совместно, активно искали решение данной проблемы;
- понимали и дорожили клубной философией: «побеждаем и проигрываем вместе»;
- адекватно относились к неудачам и правильно воспринимали то, что учатся на ошибках.

Для реализации этих положений тренер может использовать различные педагогические приемы:

❖ **Всегда говорить во множественном числе:** «Мы проиграли», «Мы должны достичь...», «Мы должны улучшить».

❖ **Определять команде цели** для достижения успеха в тренировке и матче в определенный момент.

❖ **Установить простые и понятные правила поведения**, которые должны соответствовать возрасту подопечных и клубной философии, дополняться образовательными и воспитательными составляющими (школа и семья), которые все вместе способствуют процессу формирования всесторонне развитой личности.

❖ Не обозначать недостатки, а **подчеркивать положительные действия**: «Молодец, это хорошее решение», «Хороший удар», «Хорошо, ты сделал то, что я хотел». Использование **положительной мотивации** служит стимулом и вызывает у ребят желание максимально реализовать свои возможности и совершенствовать спортивное мастерство. Подчеркивая недостатки, создаем отрицательную установку – это путь от импровизации к игре по «шаблону», боязни допустить ошибку.

❖ **Поощрять альтруистические действия**: одобрять хорошую передачу мяча, защиту, движение для создания пространства, помехи и др. Тот, кто жертвует собой, получает моральное удовлетворение и поддержку от партнеров и тренера.

❖ **Препятствовать проявлению эгоистического поведения**: в такой игре, как футбол, существует один мяч на 22 игрока, поэтому каждый участник матча должен получать моральное удовлетворение от владения мячом.

❖ **Стимулировать активность у ребят**: в принятии решений, как и в обсуждении, предоставлять возможность всем выразить свое мнение и предложить собственные идеи.

❖ **Поощрять совместный досуг**: очень полезно инициировать проведение различных мероприятий для отдыха и развлечений, что позволяет ребятам лучше узнать друг друга в непринужденной атмосфере, способствуя тем самым сплочению команды.

❖ **Ровные отношения со всеми**. Во время занятий необходимо давать знания и уделять внимание каждому игроку, а не поступать исходя из личных симпатий. Кроме того, нужно предоставлять ребятам **свободу действий**, чтобы они могли выразить себя в игре, избегая наказаний за принятые решения.

❖ **Создавать положительную обратную связь**, что стимулирует ребенка к усердию. Этот важный педагогический аспект должен присутствовать на всех этапах обучения, особенно в работе с начинающими футболистами, которым нравится повторять и повторять технические элементы, даже если они еще недостаточно владеют ими. В эти моменты, если поощрять только правильно выполненные приемы, возможно, дети ограничатся ими, так как они чувствуют себя уверенно. Это значительно сократит их усердие в достижении конечного результата в других действиях, которое изначально кажутся очень сложными.

❖ **Направлять ребят в оценке моральных ценностей** как в спорте, так и в жизни. Это должно быть основополагающей целью всей деятельности тренера при работе с молодежью. В юноше, который ведет себя на поле, согласуя свои действия с действиями партнеров, с большой вероятностью будут отражаться этико-социальные отношения, которые будут присущи его поведению и вне футбола.

Таким образом, тренер всегда должен осознавать свою роль в деле воспитания нравственных и этических норм поведения юных спортсменов, понимать свои функции в целенаправленном воздействии на духовное развитие личности, использовать приемы педагогического воздействия, направленные на развитие самостоятельности и инициативы, не превращая начинающих спортсменов в добросовестных, но пассивных исполнителей воли тренера. Групповой метод воспитательного воздействия не может быть преобладающим. Тренер должен изучать устойчивые черты личности спортсмена, его интеллект и психическую надежность, быть осведомлен об отношениях спортсмена с родителями, друзьями, учителями, взрослыми.

В тренировках следует реже применять методы принуждения, порицания и даже наказания, чаще — поощрения.

Мера наказания всегда должна соответствовать степени вины учащихся

Существует следующая «система наказаний»:

1. Нельзя наказывать детей физической нагрузкой.
2. Нужно наказывать, лишая удовольствия.
3. Наказания в виде отжиманий, прыжков и других двигательных действий дети воспринимают как игру, не задумываясь над сутью наказания и не делая никаких выводов.
4. Отстранив же ребенка на какое-то время от тренировки и лишив его самого дорогого удовольствия в данном возрастном периоде, мы заставляем его задуматься над ошибкой, которую он допустил, и больше ее не совершать.

Речь тренера не должна быть засорена профессиональным жаргоном, никогда юмор тренера или даваемый им комментарий не должны быть направлены на унижение достоинства спортсмена.

В стратегии отношений между тренером – группой и тренером – командой постановка вопроса также определяет, как специалист будет общаться с ребятами.

В качестве примера определим два типа.

Авторитарный тренер: в постановке вопроса присутствует речь, навязывающая определенный вид отношений, в которых изобилуют команды по отношению к информации. Отношения в группе организованы формально. Они не предусматривают возможности понимания ошибок, если что-то не срабатывает (команда проигрывает), вина всегда лежит на других (арбитр, игрок X ли Y, невезение); однако даже во время тренировки, если ученик не развивается, вина за это всегда без сомнения лежит на тренере. Граница этого вида отношений заканчивается тем, что все реже приходит успех, сил победить соперника еще не достаточно и отношения заканчиваются, а авторитет подвергается сомнению. Однако следует отметить, если все идет хорошо, поставленные задачи решаются легко.

Авторитетный тренер: в устных сообщениях информация преобладает над командами. Тренер должен уметь доказать свою компетентность, так как в группе могут возникнуть конфликтные ситуации и беспорядки, более надуманные, чем значимые. Учитывая важность установки «учить думая», отношения, при которых личность не зажимается «тренером-хозяином», определяют на долгое время высокие спортивные результаты.

Тренеры обязаны проявлять интерес к успеваемости подопечных в образовательном учреждении

Мнение, что для спортсмена существует только спорт, а все остальное – лишь отвлекает его от спорта, неприемлемо.

Заключение

«Трудность состоит не в новых идеях, а в том, как избавиться от старых.

Джон Мейнард Кейнс

Долгосрочную программу подготовки необходимо рассматривать на основе трех ключевых элементов, которые определяют модель (путь) развития отечественного массового и резервного спорта в футболе.

Модель 1. Система соревнований (структура)

«Сначала научиться играть, побеждать — потом.

В недалеком прошлом, 30–40 лет назад, дети играли в «улично-дворовой» футбол. Пришло время вернуться к природе. Такой путь уже давно применяется в Нидерландах, Испании, Италии и Франции, с 2001 г. в Бельгии, с 2002 г. — после принятия «Программы развития талантов» — в Германии, с 2011 г. национальным приоритетом стало в Англии, а с 2012 г. в Шотландии, который сводится к пониманию философии долговременного развития игрока, а не к победе любой ценой.

Система многолетней подготовки спортивного резерва для профессионального футбола — сложный и ответственный процесс организации тренировки, направленный на развитие и становление яркой индивидуальности, многое в котором зависит от избранного пути. Если идти к мастерству через результаты, то к цели приближаешься все быстрее и быстрее, но зато от мастерства отходишь все дальше и дальше. Если к результату идти через мастерство, то путь к цели будет длиннее, но зато к совершенству все ближе и ближе.

Для многих руководителей федераций и клубов, тренеров и родителей сейчас самое время определиться, что мы выбираем для наших детей, — медали и трофеи или наслаждение игрой в футбол и дальнейшее их развитие.

Ради детей, а затем ради игры, мы должны серьезно, а не просто как альтернативу, найти путь для реализации, и чем быстрее, тем лучше.

В этой связи для оптимального развития отечественного детско-юношеского футбола необходимо рассмотреть следующие принципиальные моменты:

1. Отсутствие организованных соревнований до 12 лет (без очков и таблиц).

Проведение чемпионатов, начиная с девяти лет совершенно не допустимо. Дети не могут, как взрослые, предугадать, предвидеть развитие игровых ситуаций, особенно если акцент в матче делается на победу, что очень серьезно влияет на развитие их интеллектуальных способностей.

Стоит подумать о том, как дети поведут себя без взрослых. Скорее всего, они будут формировать команду на основе одинакового возраста или способностей и, если выбор окажется не совсем справедливым, дети выровняют состав команд, проводя ротацию игроков даже во время игры. Взрослая модель проведения соревнований — это неспецифическая игра для детей, которая вымирает в современном обществе и которую нам необходимо осознать.

При сложившейся соревновательной практике тренер ориентируется на ведущих игроков, которым приходится играть без замен на протяжении всего чемпионата, чтобы достигнуть нужного результата. Оставшиеся в запасе ребята получают очень мало игровой практики. И в этой ситуации мы уже растим неполноценных ребят, а как же им оказаться в числе лучших игроков команды.

Таким образом, можно отметить следующие проблемы:

- уровень футбола падает, когда тренеров больше волнует результат, чем стиль игры или естественное выражение творчества и мастерства юными игроками;
- качество обучения снижается, ведь привлекая детей к участию в регулярных чемпионатах с раннего возраста, мы не поощряем творческих, думающих тренеров, а приветствуем менеджеров, которые специализируются на победе, а не на тактике и развитии игроков;
- с одной стороны, небольшое количество детей в команде может успешно справляться с требованиями соревновательной практики, но с другой — эти дети больше всего и страдают. Как правило, им часто приходится играть в командах старшего возраста. Так, им приходится выдерживать напряженный график соревнований и тренировок, что в итоге приводит к тому, что они часто не в состоянии продолжать работать над повышением своего мастерства и творческих возможностей, к сожалению, многие из них «выгорают» и завершают спортивную карьеру в подростковом возрасте.

2. Несколько соревнований (турниров или фестивалей) вместо одного продолжительного чемпионата.

В основе этого подхода заложена образовательная модель обучения, когда дети основное внимание будут уделять процессу обучения с сессионным участием в играх и фестивалях, где результат отходит на второй план, а на первое место выходит ребенок, развитие его творческих возможностей, удовлетворение его потребностей.

При такой структуре проведения соревнований сезон будет разделен на три части, каждая из которых завершается турниром или фестивалем, продолжительность которых будет увеличиваться по мере того как дети становятся старше. Так, дети семи и восьми лет будут участвовать в двухнедельных турнирах, девяти и десяти лет — четырехнедельных, а 11-летние — шестинедельных.

Вместо продолжительного чемпионата, который создает условия для давления со стороны взрослых, гораздо лучше организовывать короткие турниры, на один, три и более дней. Дети в таком случае извлекают большую пользу от их разнообразия, а также от непродолжительности проведения соревнований. Такая структура соревнований снижает значимость конечного результата, дети не нервничают, расслабляются и повышают свой творческий потенциал.

Таким образом, гибкая система проведения соревнований позволит руководителям и тренерам творчески подходить к процессу обучения, тем самым удовлетворит потребности детей и снизит влияние сложившегося менталитета «победа любой ценой».

3. Формат соревнований для оптимального развития детей.

Рекомендуется:

1. Разнообразные игры, прежде всего до семи лет.
2. Семь лет: 3×3 на четверо ворот, 4×4 без вратаря и с вратарем.
3. Восемь лет: 3×3 на четверо ворот, 4×4 и 5×5 с вратарем.
4. 9–10 лет: 3×3 на четверо ворот, 5×5 и 7×7 с вратарем.
5. 11–12 лет: 7×7 и 8×8.
6. 13 лет: 8×8 и 9×9.
7. Старше 14 лет: 11×11.

В этих мини-играх много преимуществ для юных игроков: больше контактов мяча, больше творчества и двигательных навыков, больше действий в площади ворот и голевых моментов, больше переходов от атаки к обороне и наоборот, более простой процесс принятия решений и много повторений основных игровых ситуаций.

4. Введение игр 11×11 не раньше 14 лет.

Вопреки распространенному мнению, что футбол — это сложная, с многочисленными вариациями, игра, где множество тактических решений возможно только в матчах на больших полях.

Вместе с тем при обучении игре в футбол, чтобы процесс был эффективным, необходимо двигаться постепенно шаг за шагом в соответствии с возрастными особенностями детей, а не стремительно приближать детей ко взрослому футболу.

Установлено, что до 14 лет обычно у детей не происходит значительных ростовых всплесков, они еще не созрели для того, чтобы играть на полях больших размеров. Так, при переходе с мини-футбола в 10 лет на формат игры 11×11 в 11 лет, увеличиваются параметры ворот на 265 %, а поля — до 400 %, в то время, когда наиболее быстро растущие дети прибавляют в росте всего 5 см за несколько месяцев.

Следующий важный момент, при преодолении больших расстояний юные игроки выполняют слишком много анаэробной работы, которая приводит к повышению ЧСС до уровня, соответствующего признакам «дефекта диастолы». Считается, что в результате уменьшения длительности диастолы возникает нарушение кровоснабжения миокарда, а гипоксия вызывает развертывание анаэробного гликолиза. Накопление в миокарде ионов водорода до оптимальной концентрации стимулирует гипертрофию миокардиоцитов, а при слишком большой продолжительности действий такой или более высокой концентрации ионов водорода в миокарде могут развернуться катаболические реакции. Поэтому при проведении игр на больших полях создаются условия для появления признаков дистрофии миокарда, а при двух играх в неделю, что, к сожалению, является обычной практикой, у юных футболистов могут возникать явления перенапряжения миокарда.

Поэтому мини-игры гораздо больше подходят для детских соревнований.

5. Размеры мяча и ворот для каждой возрастной группы.

В нашей спешке мы заставляем маленьких детей играть во взрослый футбол, забывая, что они развиваются. Представьте себе 11-летнего вратаря, рост которого не превышает 140 см, который должен успешно защищать ворота высотой 2,44 м и шириной 7,32 м.

Рекомендуется размер мяча №3 для детей 6–9 лет, размер №4 для 10–13 лет, и только с 14 лет можно использовать размер №5. Параметры ворот 3×2 м при игре 4×4; 4×2 м при игре 5×5; 5×2 при игре 7×7; 6×2 м при игре 8×8 и 9×9.

6. Значение «эффекта относительного возраста».

Во всех видах спорта важную роль играет возраст, когда родился ребенок. Так, дети, рожденные в начале календарного года имеют явное преимущество над теми, которые родились в конце года. Установлено, что более 80% детей, попавших в элитный (профессиональный) спорт, родились в первые три месяца года, а менее 10% родились в последние три месяца. В частности, в футболе у детей, родившихся в зимний период, шансов добиться спортивных успехов в четыре раза больше, чем у их сверстников, родившихся в сентябре–декабре. Многие дети запаздывают в своем развитии, но, к сожалению, фактор победы не подходит для всех. Когда мы будем учитывать эти моменты, то сможем сохранить до 50–70% всех перспективных детей, а не впустую использовать существующую систему соревнований с раннего возраста.

Как правило, наиболее простым и действенным способом борьбы с «эффектом относительного возраста», является отмена официальных соревнований до 12 лет, а в идеале до середины подросткового возраста. Таким образом, когда победа менее важна, чем развитие, все игроки получают равноценную возможность играть и более качественное обучение.

7. Систематические замены и равное количество игрового времени для всех, даже для менее подготовленных игроков (до 15 лет).

Все игроки должны иметь право на равное количество игрового времени. Равноценное распределение времени создает доброжелательную атмосферу в команде, дает равные шансы как слабым так и сильным игрокам.

8. Создать среду для творчества и инноваций, через понимание длительности пути к достижению конечной цели организациями, клубами, официальными лицами, тренерами и родителями.

Взрослые должны вести себя как взрослые, которые создают среду и атмосферу, где дети могут оставаться детьми.

9. Акцент на конструктивный футбол, а не на «удары и суету».

Необходимо пересмотреть традиционные взгляды на организацию тренировочной и соревновательной деятельности, пожертвовать краткосрочной выгодой, где все поставлено на победу любой ценой, а не на созидательный стиль игры, творчество детей, когда подопечным представляют право на ошибку и возможность спокойно учиться.

10. Меньше криков и стрессов во время игры.

И тренеры и родители громко комментируют, кричат, но это не приносит пользы ни юным игрокам, ни взрослым. *Во-первых*, дети часто не слышат того, что им говорят, это их сбивает, особенно, если одновременно раздается несколько голосов. *Во-вторых*, никто, ни взрослые, ни дети, не реагируют на указания и, *в-третьих*, шум и крики мешают детям играть. Культура поведения тренера существенно влияет на эффективность процесса обучения.

11. Поздняя специализация.

Разрешать детям играть на разных позициях до 14 лет. Именно игры в небольших составах способствуют естественному изменению позиций и функций, приводят к многочисленным переходам от обороны к атаке и наоборот, предоставляют широкие возможности для понимания всех аспектов игры. Это позволяет разносторонние развивать игроков, которые умело действуют с мячом, защищаются, атакуют, контролируют мяч, а также, когда это требуется, проявлять творческие способности.

12. Соревновательная практика «переходного» периода.

После окончания детско-юношеской футбольной школы многие выпускники не могут сразу закрепиться в профессиональных командах, а те немногие, кто попадает, за редким исключением, не могут составить конкуренции в борьбе за место в основном составе более опытным игрокам. В итоге, из-за отсутствия регулярной игровой практики, а также высоких требований профессионального футбола, который не учитывает возрастных особенностей еще не полностью сформировавшегося юношеского организма, более 50% перспективной молодежи завершает футбольную карьеру. Необходимо создать систему постепенного перехода игрока из юношеского футбола во взрослый, с тем, чтобы юноши имели возможность продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях среди команд до 23 лет. Рекомендуется организовывать национальные чемпионаты среди команд 18-, 19-, 20- и 21-летних игроков, а также всеукраинские турниры молодежных сборных областей и региональных центров. Соответственно продолжить возрастные границы обучения в спортивных школах и футбольных клубах до 19 лет включительно.

Модель 2. Стиль руководства (тренерский подход)

« Талант — это то, что вы способны сделать.
Мотивация определяет, что вы делаете.
Отношение определяет, насколько хорошо вы это делаете.

Современный тренер отошел от традиционной модели преподавания, сейчас он авторитетный (в глазах ребенка) и главный персонаж тренировочного процесса, а игроки просто слушают его указания.

Слишком часто тренеры стремятся контролировать каждое движение своих подопечных, тем самым готовя нервных и послушных, как «роботы», игроков, часто отвлекая их от игры из-за постоянного шквала критики и указаний.

Ошибки — это часть жизни, это опыт обучения для каждого человека, но в футболе, особенно при работе с юными игроками, которые только учатся игре, это совсем не «комфортные» условия, которые порой создают им взрослые.

К сожалению, критика не способствует исправлению ошибок, а наоборот, создает дополнительное давление на игроков, которое приводит к еще большему количеству ошибок.

Никто не любит указаний, особенно молодежь, и часто тренерские инструкции контрпродуктивны. Гораздо лучше предоставить молодым людям возможность находить свое собственное решение. Открытость к диалогу приносит больше пользы, чем традиционный монолог тренера.

Функция тренера должна заключаться не столько в руководстве юными футболистами, сколько в помощи детям открыть для себя настоящую магию игры. Игроки должны иметь возможность самостоятельно мыслить. Центральная фигура в футболе — игрок, а не тренер.

За последние десятилетия было много полезных инноваций по обучению в футболе, но не все тренеры их реализовывают. Настоящий современный тренер, который думает о благополучии и развитии юного таланта, должен соответствовать следующим критериям:

1. Тренер (руководитель, директор) должен ставить развитие игрока выше результата.
2. Тренер должен быть для детей прежде всего педагогом-наставником, а только потом тренером по технической, тактической или физической подготовке.
3. Тренер должен знать и уважать права и возможности игроков каждой возрастной группы, а также их индивидуальные возможности.
4. Тренер должен обладать хорошими футбольными знаниями, знать учебную программу для детей с которым работает.
5. Тренер должен быть справедливым с ровными отношением со всеми детьми, чтобы помочь им раскрыть свой потенциал.
6. Тренер должен использовать слово и действие в качестве поощрения игроков, создавая приятную и благоприятную атмосферу для их развития.
7. Тренер должен меньше использовать указания, а больше активное обучение, расширив права и обязанности игроков предоставляя им самостоятельность и прислушиваясь к их мнению.
8. Тренер должен быть для детей образцом культурного и нравственного поведения.
9. Тренер должен отдавать предпочтение играм, а не двигательным заданиям (упражнениям), тем самым игра становится учителем.
10. Тренер должен использовать индуктивный метод обучения юных игроков. В основу этого метода положено обсуждение проблемы в виде вопросов, на которые дети должны самостоятельно ответить и принять решение. При активном

участии детей, у них формируются глубокие знания, которые сохраняются на долгие годы, помогая им принимать решения в игре.

11. Тренер должен уметь посредством игры делать процесс обучения дифференцированным, вариативным и прогрессивным, чтобы он вызывал устойчивый интерес у детей, не приводил к перенапряжению и способствовал поступательному повышению мастерства у них.
12. Тренер должен проявлять терпение, быть настойчивым и, вместе с тем, снисходительным к слабостям детей, создавать естественные условия для их развития. Тренеру требуется мужество и такт для защиты своих подопечных от давления со стороны взрослых, которые требуют проявления максимальных возможностей от игроков, особенно в отношении достижения результата.

Остановимся на правах и желаниях детей.

Права игроков:

- Право на широкий спектр тренировочной и соревновательной деятельности, при котором обучение происходит радостно и легко.
- Право играть как ребенок, а не как взрослый, на футбольном поле и за его пределами.
- Право на участие в соревнованиях по упрощенным правилам, с учетом уровня подготовленности и этапа подготовки.
- Право играть в условиях максимально возможной безопасности.
- Право на участие во всех аспектах игры.
- Право пройти обучение у опытных и квалифицированных тренеров.
- Право получить игровой опыт по решению большинства проблем, возникающих в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.
- Право на достойное общение с тренером, партнерами по команде и соперниками.
- Право играть с детьми своего возраста при равных шансах на победу.
- Право не становиться чемпионом.

Желания игроков:

- Необходимость в новых впечатлениях.
- Необходимость в понимании и поощрении.
- Необходимость в возложении ответственности.
- Необходимость в игре.
- Необходимость в общении с другими людьми.
- Необходимость в активной поддержке.
- Необходимость жить настоящим.
- Необходимость в разнообразии.
- Необходимость отношения к ним как к взрослым.

Модель 3. Тренировочный процесс

«“Игра” должна быть учителем, а не преподаватель или тренер!
Хорст Вайн

В 1960–1970 годах дети приобщались к систематическим занятиям футболом с 10–11 лет. До этого, приобретая огромный игровой опыт в «стихийном» футболе, после которого каждый ребенок уже обладал достаточно хорошим уровнем технико-тактической подготовленности, но самое главное, был креативной личностью. Теперь, когда на смену «уличному» футболу пришел «организованный» футбол, детей стали отбирать, а чаще набирать с 6 лет, традиционным стал подход, основанный на применении упражнений с акцентом на физическую подготовку. Как итог, тренировочный процесс стал монотонным, а дети заурядными личностями.

Чтобы изменить существующее положение вещей, прежде всего, необходимо занятия проводить в игровой форме и на высоком эмоциональном фоне с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Именно применение игрового метода является ключевым моментом для эффективного обучения, в процессе которого развиваются индивидуальные возможности, формируется **игровой интеллект**, закладываются основы технико-тактического мастерства ребенка, которые в последующем будут определять тактико-технический потенциал игрока на профессиональном уровне.

Современный футбол определяется не только уровнем физической, технической и тактической подготовленности, а и, что еще более важно, глубоким пониманием и «чтением» игры, а также высокой эффективностью принятия решений.

Обучение не через изолированную физическую подготовку, где выполняется только бег и спринт, или техническую подготовку, а посредством упрощенных мини-игр к комплексному подходу в развитии игроков. Комплексный подход включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и социальную составляющие реальной игры и, самое главное, помогает игрокам развивать самый важный фактор в футболе — игровой интеллект, составляющими которого являются восприятие, понимание, принятие решений и исполнение.

Играя в игры (приносим извинения за тавтологию), можно формировать не только хорошую технику, ведь интенсивность и максимальная приближенность к условиям реальной игры способствуют развитию адекватной футболу физической подготовленности.

Термин «игра» подразумевает любопытство, готовность пробовать, готовность к риску и открытию нового. Под игрой мы понимаем не только то, что развлекает и позволяет проводить время, а весь опыт группы, полученный через разнообразные способы: конструктивные двигательные задания, опыт самоопределения, имитационные игры, ролевые игры и др. С помощью игры мы можем отделить некоторые элементы, имеющие место в сложных реальных ситуациях, чтобы их искусственно вводить в условия хорошо определенной схемы поведения, ограничивая ясные правила.

Игры позволяют ученикам улучшать свое обобществление и развитие личности и дают им возможность проверять, затем развивать и интегрировать способность понимания и опыта того, что они уже прошли.

Одним из аргументов успеха игры, является ее способность заинтересовывать участников и вызывать их любопытство, преодолевая большое количество препятствий, имеющихся у каждой группы: скука и апатия. Преимущество игры заключается в ее применимости ко многим групповым ситуациям и многим темам и проблемам. На практике почти все возможные ситуации можно тренировать и экспериментировать с ними, либо развивать и совершенствовать посредством игры.

Все игроки, особенно юные, наслаждаются играми гораздо больше, чем двигательными заданиями, благодаря мотивации, которая является наиболее важным фактором в раскрытии врожденного человеческого потенциала, в том числе и футбольного таланта. Есть ряд ключевых моментов, которые следует учитывать при организации тренировочного процесса и мотивации юных игроков:

1. Идеально дети должны играть в футбол каждый день, часто без присмотра.

Подобно тому, как в былые времена, когда был уличный футбол с его естественной средой, где дети самостоятельно развивались без контроля со стороны тренера. Идеально организованный футбол, то ли в спортивной школе, то ли в клубе или академии, должен решать эту проблему.

2. Дети должны тренироваться не менее трех раз в неделю в течение 90 минут.

К сожалению, футбольному таланту, как и любому другому таланту, необходимо время и огромное желание. Идеально дети должны тренироваться регулярно и особенно с использованием небольших односторонних игр.

3. Используйте игры, а не разминку, физическую подготовку и двигательные задания (упражнения).

Для максимальной мотивации необходимо, чтобы обучение носило игровой характер, а не основывалось на выполнении двигательных заданий. Очень верное утверждение заслуженного тренера Украины П. А. Пономаренко, что:

> *«Научить играть с помощью только одних упражнений — утопия. Упражнения — это теория. Игра — практика. Сколько ни упражняйся с мячом, играть не научишься.*

4. Давайте игрокам домашнее задание по технической подготовке.

Вместо того чтобы тратить время на обучение технике, давайте детям домашние задания, такие, как «игра в стенку» или другие задания, в которых они могут играть вместе со своими друзьями, чтобы улучшить «чувство» мяча, ведение, удар в цель, дриблинг и др.

5. Упрощенные мини-игры должны моделировать соревнования.

Крайне важно, чтобы обучение через игры было специфическим для детей. Например, при небольшом количестве участников для 5–7-летних — 3×3, для 8-летних —

4×4 и т.д. Помимо формата игры, направленность учебного материала должна соответствовать возрастным возможностям детей.

6. Двигательные задания только для исправления недостатков.

Двигательные задания имеют место при исправлении технических приемов и тактических действий. Хорошим фактором мотивации для ребят являются ситуации связанные непосредственно с матчем, когда тренер помогает им найти недостатки в своей игре, а затем рекомендует применить соответствующие коррегирующие двигательные задания.

7. Разнообразие.

Игроки получают наслаждение, когда процесс обучения основан на постоянных вариациях, которые вызывают интерес, и помогает совершенствовать технические навыки и тактическое мышление.

8. Повторение определенных игровых ситуаций, до момента их освоения.

Обычно требуется не менее пяти повторений, чтобы консолидировать действия игроков. Важно предоставить игрокам время, прежде чем усложнять задание или переходить к изучению новой темы. Таким образом, они учатся «читать» игру и принимать обоснованные решения.

9. Позволять игрокам выбирать то, что им хочется.

В данном контексте, тренер должен действовать не с позиции, что обязательно делать, а предоставлять игрокам ответственность за свои действия, создавая, кроме того, паузы, достаточные для восстановления.

10. Прогресс игры, как повысить мастерство игроков.

Как только игроки освоили определенный учебный материал, наступает время для того, чтобы ознакомить их с новым или повысить сложность выполнения предыдущего задания.

11. Акцент на радость и веселье.

Предоставьте игрокам как можно больше свободы для изучения и наслаждения игрой без длительных перерывов. Игра очень важна для детей, она дает им возможность ориентироваться на ведущего игрока, копировать его движения и навыки, и получать большое удовольствие. Небольшие размеры игрового поля для мини-игр имеют решающее значение для детей, в которых все игроки активно участвуют и каждый ребенок хочет играть ключевую роль в игре.

12. Ощущение компетентности в процессе обучения и во время игр на каждом этапе подготовки имеет решающее значение в мотивации юных футболистов. Хвалите усилия детей больше достигнутых результатов, чтобы научить их постоянно оценивать себя. Испытав радость от своих успешных действий, игроки убеждаются, что прогресс

возможен и для них. Игры на больших полях, которые слишком сложны для детей, отрицательно сказываются на их развитии.

13. Благоприятные условия, созданные тренером, родителями и официальными лицами, в процессе обучения и участия в турнирах и регулярных соревнованиях, создают положительную мотивацию для юных игроков. Похвала и признание их успехов со стороны взрослых, особенно тренера, помогают детям. Взаимодействие, уважение и оценивание должны быть частью их позитивного опыта в детско-юношеских спортивных школах.

14. Родители и тренеры должны научиться поощрять **«свободное мышление»** у детей, что очень важно для процесса обучения, так же, как ощущение победы. Жизнь должна восприниматься, скорее, как путешествие, чем как указание. Игроки должны понимать, что они находятся на длительном пути приобретения и совершенствования навыков и что потребуется много времени, чтобы достичь определенного уровня мастерства. Игроки должны научиться получать удовольствие от игры и сосредоточиваться на своей деятельности, а не беспокоиться слишком часто о результате (счете) игры, который только тормозит работу. Помочь игрокам осознать, что достижения к ним приходят не регулярно и что они развиваются неравномерно. Всегда должно быть место для детей с замедленными темпами развития. Помогите им преодолевать препятствия и ошибки, это как важная ступенька для улучшения и понимания, что все великие игроки учились на своих ошибках и упорно двигались вперед через, казалось бы, непреодолимые препятствия.

Таким образом, для обеспечения оптимального развития детей и достижения поставленных целей, необходимо детализировать модель многолетней подготовки спортивного резерва в футболе:

1. Принять решение относительно стиля игры детей.
2. В тренировочной деятельности руководствоваться подходом, базирующимся на развитии игрового интеллекта у футболистов на всех этапах подготовки. Современный футбол определяется не только уровнем физической, технической и тактической подготовленности, но, что еще более важно, глубоким пониманием и «чтением» игры, а также высокой эффективностью принятия решений.
3. Построить логические, прогрессивные этапы подготовки, соответствующие возрастным особенностям развития детей. Это относится как к системе детско-юношеских соревнований, так и к процессу обучения.
4. В процессе обучения использовать комплексные учебные программы с тем, чтобы охватить все аспекты игры на каждой стадии обучения детей. Каждый учебный материал должен учитывать не только особенности соревновательной деятельности, но и возраст участников соревнований.
5. Интегрировать все аспекты игры (познавательные, тактические, технические и физические). Рациональное использование времени на обучение, с учетом того, что дети эффективно воспринимают материал, если он непосредственно

связан с игрой. Игра должна быть в буквальном смысле учителем, которая обеспечивает:

- более глубокое понимание игры в футбол, умение «читать» игру и принимать правильные решения (игровой интеллект);
- передачу большого количества двигательных навыков из реальной игры;
- всестороннее развитие игроков;
- повышение эффективности технико-тактических (тактико-технических) действий, качества познавательных процессов и уровня физической подготовленности.

6. Сделать обучение приятным. Игры и игровые задания приносят больше удовольствия и мотивации для юных игроков, чем двигательные задания на технику и физическую подготовку.
7. Проявлять терпение. Предоставить детям достаточное количество времени для освоения каждого шага на протяжении всего длинного пути, чтобы стать зрелым и счастливым человеком, так же, как и хорошим футболистом.

Ключевыми принципами обучения детей, как единого видения детско-юношеского футбола в Украине, должны стать: долгосрочная подготовка игрока, тренерское образование и современные технологии обучения, при ведущей роли тренерской философии понимания будущего отечественного футбола

Термины и понятия

АДАПТАЦИЯ – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды.

АДЕКВАТНЫЙ – соответствующий.

АКСЕЛЕРАЦИЯ – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями, ускорение роста и полового созревания детей и подростков.

АКТИВНОСТЬ – мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ – состояние обмена веществ и зрелость функциональных систем организма по сравнению со среднестатистическим уровнем развития, характерным для всей популяции данного хронологического возраста.

ВОСПИТАНИЕ – систематическая и целенаправленная содержательная деятельность педагога, содействующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению ребенка в контекст современной культуры, становлению его как субъекта и стратега собственной жизни, достойной человека.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической и спортивной культуры.

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ – способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Применительно к футболу – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно изменяющимися ситуациями игры и владение своим телом в опорном и безопорном положении.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ – системно организованный комплекс движений, обеспечивающий достижение поставленной цели.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ (ТРЕНИРОВОЧНОЕ) ЗАДАНИЕ – исполнительная форма двигательного действия (способ организации упражнения) при решении целевой двигательной (спортивной, педагогической) задачи достижения необходимых (должных) проявлений острого тренировочного эффекта в условиях разрешения проблемной ситуации определяющего (количественного) выбора факторов воздействия, т. е. операционно-технологических компонентов процесса упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ – сочетание индивидуальных особенностей, обеспечивающих возможность быстро и легко овладевать умениями, навыками и знаниями, необходимыми для выбора адекватного вида спортивной деятельности и предопределяющих возможный успех в этой деятельности.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – неповторимое своеобразие психических и физических свойств и качеств человека, его поведения, присущих только ему особенностей, отличающих его от других людей. Проявляется в чертах темперамента и характера, в эмоциональной, интеллектуальной и волевой сферах, в интересах, потребностях и способностях человека.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

КОНДИЦИОННЫЕ, ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ (в традиционном понимании физические) – способности в большей мере зависящие от морфологических факторов, биомеханических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом.

КООРДИНИРОВАННОСТЬ – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях.

КРЕАТИВНОСТЬ – творческий подход.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА – целесообразность, методологическая и методическая обусловленность, результативность, процессуальность, экономичность, вариативность, оптимизация составляющих здоровья личности, высокий уровень мотивационной готовности, ресурсность, адекватность самоконтроля и самооценки.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА – результат соревновательной деятельности спортсменов; позитивная динамика роста спортивных достижений команды или спортсменов; способность к созданию и сохранению оптимальных условий спортивной деятельности (научно-методических, психологических, культурных, нравственных, духовных, материально-технических и др.); сохранение уровня здоровья спортсмена и собственного; самореализация личности спортсмена и тренера в жизненном цикле; профессиональная и социальная востребованность.

МЕЖИГРОВОЙ ЦИКЛ – цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя состязаниями, повторяясь примерно в том же порядке после каждого состязания.

МЕТОД ОБУЧЕНИЯ – способ упорядоченной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ – совокупность способов работы тренера и спортсмена, при помощи которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности.

МЕТОДИКА – система и последовательность действий, средств, позволяющих решить определенную задачу.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ – совокупность двигательных заданий, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ – система методов, методических приемов, методических заданий, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

МИКРОЦИКЛ – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий от двух до нескольких занятий.

МОДЕЛИРОВАНИЕ – изучение процессов и явлений с помощью их реальных или идеальных моделей.

МОТИВАЦИЯ – совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

МОТОРИКА – двигательная активность.

НАВЫК – действие, прием, двигательное задание, доведенные многократными повторениями до автоматизма.

НАГРУЗКА – воздействие двигательных заданий на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

ОБУЧЕНИЕ – специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия тренера и учеников.

ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний.

ОБЪЕМ НАГРУЗКИ – длительность выполнения двигательных заданий и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени. Определяется количеством и временем выполняемых двигательных заданий, весом отягощений, длиной преодолеваемой дистанции.

ОНТОГЕНЕЗ – процесс последовательных индивидуальных преобразований (морфологических, физиологических, биохимических и др.) организма человека, происходящий от момента зачатия и до окончания жизненного цикла.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ – система получения объективной информации об адекватности и эффективности целостного образовательного процесса спортивной школы, его влиянии на направленность и величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме спортсменов.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ (др.-гр. *τέχνη* – искусство, мастерство, умение; *λόγος* – слово, учение) – специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе декларируемых психолого-педагогических установок, приводящий всегда к достижению прогнозируемого образовательного результата с допустимой нормой отклонения.

Важнейшим признаком педагогической технологии является ее воспроизводимость на уровне педагогического процесса (в том числе предписание этапов, соответствующих им целей обучения и характера деятельности обучающего и обучаемого) и педагогического результата. Это означает, что та или иная технологическая стратегия может быть одинаково эффективно использована в разных аудиториях и разными учителями.

Понятие «педагогическая технология» шире, чем понятие «методика обучения». Технология отвечает на вопрос – как наилучшим образом достичь целей обучения, управления этим процессом. Технология направлена на последовательное воплощение на практике заранее спланированного процесса обучения.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО – комплекс свойств личности тренера, обеспечивающих целесообразность и эффективность планирования, организации и регулирования тренировочной и соревновательной деятельности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС – специально организованное взаимодействие педагогов и воспитанников, направленное на решение развивающих и образовательных задач.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ – состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ – чередование в течение года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития спортивной формы.

ПЛАНИРОВАНИЕ (ТРЕНИРОВКИ) – заранее намеченная система мероприятий, связанных с проведением тренировочных циклов различной длительности, а также заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия.

ПОТРЕБНОСТИ – нужда в чем-либо, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности.

ПРИНЦИП (лат. *principium* – основа) – 1) основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения, политической организации; 2) убеждение человека, определяющее его отношение к действительности, нормы поведения в деятельности; 3) отражение в понятиях типичного способа разрешения значимого противоречия в той области деятельности, из которой принцип абстрагирован.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ – исходные дидактические положения, которые отражают протекание объективных законов и закономерностей процесса обучения и определяют его направленность на развитие и формирование личности.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями национальных стандартов спортивной подготовки.

ПСИХОМОТОРИКА – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях (осваивается после овладения сферой ситуативной сенсомоторики без психострессов).

РАЗВИТИЕ – процесс качественных и количественных изменений в физической и психической сферах человека, проходящий под влиянием внешних и внутренних управляемых и неуправляемых факторов.

РАЗНОСТОРОННИЙ ФУТБОЛИСТ – это игрок, который наиболее полно выражает свои личностные свойства на определенном месте, но в то же время обладает универсальной техникой, позволяющей ему полноценно участвовать в атаке и обороне, и высоким футбольным интеллектом, позволяющим тонко оценивать позиции и принимать рациональные решения.

РЕТАРДАЦИЯ – замедление темпов роста и биологического развития детей и подростков (в том числе полового созревания) вследствие разных причин, в частности тяжелых физических нагрузок.

СЕНСИТИВНЫЙ ПЕРИОД – возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, кондиционных двигательных качеств и др.), а также обучения и воспитания.

СЕНСОМОТОРИКА – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях изменяющихся ситуаций (т. е. ловкость).

СИСТЕМА (гр. *systema* – целое, составленное из частей) – соединение, которое предполагает множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность и единство.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД – подход, в основу которого положен анализ, синтез, обобщение, сравнение, классификация, выявление причинно-следственных связей и отношений. Представляет собой конкретизацию таких методологических принципов, как всеобщая взаимосвязь и взаимодействие, материальное единство мира, неисчерпаемость материи, всесторонность исследования, абсолютность, относительность и конкретность истины. Системный подход обеспечивает возможность рассматривать все процессы, явления, предметы как системы, обладающие той или иной структурой.

СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ – своеобразное сочетание качественных и количественных генетических, индивидуально-психологических, функциональных и морфологических особенностей, реализованных в процессе целенаправленной спортивной деятельности, обеспечивающих достижение высокого спортивного мастерства, высокой степени устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях, выдающихся результатов в избранном виде спорта и сохранение спортивного долголетия.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – организованный процесс помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов для дальнейшего развития и совершенствования.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА – 1) тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки; 2) управляемый процесс, цель которого состоит в том, чтобы посредством планомерного и систематического воздействия на организм подвести его в нужное время к состоянию наилучшей готовности (*спортивной форме*); 3) педагогический процесс управления состоянием спортсмена.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА – состояние оптимальной готовности к высоким спортивным достижениям, гармоническое единство всех сторон подготовленности: физической, психической, технической и тактической.

СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ – это спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

СТРАТЕГИЯ — совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ — относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов, циклов), их соотношения друг с другом и последовательности.

ТАКТИКА — совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Искусство ведения борьбы. Подчиненная часть стратегии.

ТАЛАНТ — высшая степень способностей личности к определенной деятельности, когда они достигают уровня черт характера, а также ее одаренности в какой-либо области.

ТВОРЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — деятельность тренера, представляющая собой принципиально новый подход к организации образовательного процесса и взаимодействия между педагогом и учащимся.

ТЕСТ — 1) система заданий, позволяющая измерить уровень знаний, уровень развития определенных качеств, свойств личности; 2) измерение или испытание, стандартное задание, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся.

ТЕСТИРОВАНИЕ (тест-проба, испытание) — научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния.

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ — это способ реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, представляющий систему форм, методов и средств обучения, обеспечивающую наиболее эффективное достижение поставленных целей.

ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ — системно организованный комплекс многолетних тренирующих и обучающих воздействий, реализуемых в ритмах, объемах и интенсивностях, обеспечивающих заданные темпы развития спортивной результативности на основе научно обоснованных режимов тренирующих нагрузок, стимулирующих сбалансированное развертывание адаптационных процессов в организме спортсмена при строгом контроле за их адекватностью индивидуальным возможностям и способностям занимающихся и обязательном использовании соответствующих профилактических, восстановительных, лечебных и оздоровительных мероприятий, гарантирующих сохранение и приумножение здоровья атлетов.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ — состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена, следствие тренировки.

ТРЕНИРОВКА — 1) составная часть подготовки спортсмена. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы двигательных заданий и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов; 2) учебное занятие (урок) с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ — цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь потом примерно в том же порядке после отдыха.

УМЕНИЕ – действие, выполняемое человеком (учащимся) на основе приобретенных знаний; совокупность знаний и гибких навыков, обеспечивающих возможность выполнения определенной деятельности.

УМЕНИЯ – готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков.

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ – фактическая способность организма в данное время переносить ее.

УРОК – 1) такая форма организации обучения, при которой занятия проводятся с постоянной группой учащихся одинакового возраста, одинакового уровня подготовленности в течение определенного времени по установленному расписанию; 2) основная форма занятия в процессе физического воспитания и тренировки спортсменов.

УСТАЛОСТЬ – ощущение утомления, желание прекратить или уменьшить физическую нагрузку.

УТОМЛЕНИЕ – функциональное состояние организма или отдельного его органа, имеющее место при продолжительной или тяжелой физической, психической или умственной нагрузке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС – педагогический процесс становления знаний, умений, навыков, развития психомоторных способностей, обусловленный спецификой избранного вида спорта; требует знаний в области технологии тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту, владение методами и формами организации занятий, умения оценивать состояние юного спортсмена и вносить коррективы в содержание педагогических воздействий.

ФЕНОТИП – совокупность всех признаков и свойств организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития; складывается в результате взаимодействия наследственных свойств организма (генотипа) и условий среды обитания.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс, направленный на развитие кондиционных двигательных качеств (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности.

ФИЗИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ – комплекс качественных и количественных характеристик морфофункциональных систем и кондиционных двигательных качеств человека.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них кондиционных двигательных качеств и координационных способностей.

ФОРМИРОВАНИЕ – процесс становления личности человека в результате объективного влияния наследственности, среды, воспитания и собственной активности личности.

Список литературы

1. *Абрамова Т.Ф.* Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным загрузкам: Учеб.-метод. пособие / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с.

2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: науч.-метод. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 152 с.

3. *Бальсевич В.К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Сов. спорт, 2009. – 220 с.

4. *Бахрах И.И.* Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография / И.И. Бахрах. – Смоленск, 2009. – 124 с.

5. *Голомазов С.В.* Футбол: Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учеб.-метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – [2-е изд.]. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

6. *Губа В.П.* Возрастные основы формирования спортивных учений: учеб. пособие / В.П. Губа. – Смоленск, 1996. – 138 с.

7. *Губа В.П.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

8. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 208 с.

9. *Губа В.П.* Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М., 2012. – 176 с.

10. *Золотарев А.П.* Подготовка спортивного резерва в футболе: учеб. пособие / А.П. Золотарев. – [2-е изд.]. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 77 с.

11. *Иорданская Ф.А.* Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Сов. спорт, 2013. – 180 с.

12. *Кузьменко Г.А.* Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет / Г.А. Кузьменко. – М.: Сов. спорт, 2008. – 268 с.

13. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки футболистов: метод. пособие / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

14. *Михайлова Т.В.* Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2009. – 288 с.

15. *Петухов А.А.* Футбол: формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Сов. спорт, 2006. – 232 с.

16. *Платонов В.Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

17. *Пономаренко П.А.* Учись видеть поле / П.А. Пономаренко. – Донецк: РИП «Лебедь», 1994. – 112 с.

18. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

19. *Селуянов В.Н.* Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборов. – Долгопрудный: Изд. дом «ИНТЕЛЛЕКТиК», 2012. – 160 с.

20. *Сонькин В.Д.* Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева. – М.: Кн. дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 368 с.

21. *Шамардин В.Н.* Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 2001. – 104 с.

22. *Guida* Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. – Roma, 2008. – 572 p.

23. *Michels R.* Team Building: The Road to Success / R. Michels. – Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.

24. *Schomann P.* Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1 / P. Schomann, G. Bode, N. Vieth. – Munster: Philippka-Sportverlag, 2014. – 368 p.

25. T*alentförderprogramm:* Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. – Munster: Philippka-Sportverlag, 2002. – 289 p.

26. *US Youth* Soccer Player Development Model: Curriculum for US Youth Soccer Clubs / US Youth Soccer Coaching Education Department, 2012. – 115 p.

27. *Van Lingen B.* Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association / B. Van Lingen. – Michigan: Reedswain Publishing, 1998. – 218 p.

28. *Wein H.* Spielintelligenz im Fußball – Kindgemäß trainieren / H. Wein. – Aachen: Meyer&Meyer, 2011. – 368 p.

Приложения

Приложение 1

РАБОТА С МОЛОДЕЖЬЮ

Взросление

На возрастном отрезке между 12–19 годами юноши теряют половину своего детства. Это объясняется рядом веских причин. В связи с половым созреванием происходят, во-первых, существенные физические изменения (рост, понижение тембра голоса и др.), во-вторых – психологические (неопределенность, открытие сексуальности и др.), в-третьих – социальные (школа, интимные отношения, интересы).

Необходимо разбираться в этих моментах и учитывать их в своей деятельности.

Клубный досуг

Причины ухода из футбольного клуба следует искать в самом клубе.

Часто юноши интуитивно чувствуют отсутствие понимания и заботы к себе со стороны руководства футбольного клуба. Поэтому ищут другой клуб или место досуга для самореализации и общения.

Деятельность клуба

Футбольный клуб должен организовывать досуг для молодежи.

- Планировать и организовывать совместные мероприятия:
  - поездка на календарный матч чемпионата;
  - посещение театра, музея;
  - поездка в Аквапарк;
  - выезд на природу;
  - путешествие по стране.
- Планировать и распоряжаться бюджетом (например, социальная помощь игрокам команды, совместный поход в магазин для организации пикника).
- Давать свежую интересную информацию (от руководства или тренера на доске объявлений).
- Обучение тренерскому мастерству (в качестве помощника тренера или проведение занятий с командами младшего возраста).

ОБЩЕНИЕ

На этом сложном этапе, необходимо находить способы для налаживания доверительных отношений с молодежью. Только при искреннем интересе к игрокам можно рассчитывать на доверие и понимание.

Общение можно проводить открыто (собрание команды) или индивидуально.

Групповое общение

Собрание команды необходимо при рассмотрении вопросов, которые касаются всей команды:

- Определение целей и возможностей команды перед началом сезона и координация (управление) командой.
- Решение ситуаций, связанных с опасением (тревогой, страхом), конфликтом или негативной обстановкой внутри команды.
- Мотивация как основной (ключевой) фактор успешной игры (нужно... / Мы должны...).

Индивидуальные беседы

Индивидуальные беседы необходимы для критики, обсуждения поведения или личных проблем игрока.

Если игрок агрессивен или противопоставляет себя коллективу и тренеру, то для разрешения конфликтных ситуаций в работе необходимо придерживаться определенных принципов.

ПРИНЦИПЫ

Правила

Хорошие правила — это те, которые достаточно простые и которые способствуют открытому обсуждению в кругу коллектива.

Лидерство не должно быть чем-то тайным, оно должно нормально восприниматься в группе подростков. Позицию «лидера» необходимо умело использовать.

Принципы работы тренера

- Основаны на ожиданиях, желаниях и потребностях детей и подростков.
- Ровные отношения со всеми игрокам, не выделяя особым вниманием отдельных из них.
- Никакого психологического (физического) насилия или ненормативной лексики.

- Обозначьте границы, но оставьте пространство для деятельности.
- Обучение личной ответственности и самостоятельности.
- Не только ставить задачи, но и создавать условия для их выполнения.
- Содействовать идентификации (отождествлению) игроков со спортом и клубом.
- Обучать ответственному использованию спортивного инвентаря.

Ответственность подростков

Ответственное отношение к работе и есть победа:

1. Клуб обеспечивает будущее через удовлетворенность подростков.
2. У подростков это переломный период в жизни для принятия решений.
3. Общество выигрывает от поведения и моральных ценностей молодежи, которым обучают их в футбольных клубах.

Приложение 2

Комплекс специальной разминки

Часть 1

Беговые упражнения — 8 минут

1 Бег

Прямо вперед — 2 раза

Траектория движения обозначена 6–10 парами параллельных конусов, расположенных, на расстоянии, приблизительно, 5–8 м друг от друга. Два игрока стартуют одновременно от первой пары конусов. **Вы должны бежать трусцой вместе** до последней пары конусов. На обратном пути вы можете постепенно увеличивать свою скорость по мере того, как мышцы разогреваются.

2 Бег

Бедро наружу — 2 раза

Ходьба или легкий бег с остановками у каждой пары конусов, где вы должны поднять колено и **вращать бедро наружу**. По мере перехода от одной пары конусов к другой нужно последовательно менять левую и правую ноги.

3 Бег

Бедро внутрь — 2 раза

Ходьба или легкий бег с остановками у каждой пары конусов, где вы должны поднять колено и **вращать бедро внутрь**. По мере перехода от одной пары конусов к другой нужно последовательно менять левую и правую ноги.

4 Бег

Движение по кругу вокруг партнера — 2 раза

Бежать вперед вместе до первой пары конусов. Переместиться приставными шагами в сторону под углом 9°, встретившись в центре. **Описать приставными шагами полный круг друг вокруг друга** и затем вернуться назад к конусам. Повторить для каждой пары конусов. При этом вы должны не забывать передвигаться на носках и сохранять низкий центр тяжести, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах.

5 Бег

Прыжки с контактом плечами — 2 раза

Бежать вперед вместе до первой пары конусов. Переместиться приставными шагами в сторону под углом 90°, встретившись в центре, затем **прыгнуть боком в сторону друг от друга до контакта плечами**. *Примечание:* Вы должны приземлиться на обе ноги, согнув их в тазобедренных и коленных суставах. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Делайте полный прыжок и синхронизируйте ваш прыжок и приземление по времени с вашим партнером по команде.

6 Бег

Быстрый бег вперед и назад — 2 раза

Бежать вместе до второй пары конусов, затем **быстро назад до первой пары конусов, ноги должны быть слегка согнуты в тазобедренных и коленных суставах**. Повторяйте это упражнение, пробегая две пары конусов вперед и возвращаясь назад на одну пару конусов. Не забывайте делать небольшие, быстрые шаги.

Часть 2

Сила • Координация • Равновесие — 10 минут

Уровень 1

7 Положение лежа

Статическое упражнение — 3 раза

Исходная позиция: Занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Локти должны находиться непосредственно под плечами.

Упражнение: Поднять туловище, опираясь на предплечья, втянуть живот и удерживать такое положение в течение 20–30 с. Ваше тело должно находиться на одной прямой линии. Старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой.

8 Положение лежа на боку

Статическое упражнение — 3 раза на каждом боку

Исходная позиция: Занять положение лежа на боку, ногу, которая находиться снизу, нужно согнуть в колене под углом 90°. Вы должны опираться на предплечье и колено. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом.

Упражнение: Поднять ногу, которая сверху, и бедро на уровень плеча, бедро и колено должны находиться на одной линии. Удерживать такое положение 20–30 с. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.

9 Задние мышцы бедра

Начинающие — 1 раз

Исходная позиция: Встать на колени на мягкую поверхность. Попросите партнера крепко удерживать вас за лодыжки.
Упражнение: Туловище должно быть абсолютно прямым — от плечевого пояса до колен во время выполнения упражнения. Наклонитесь вперед, контролируя движение с помощью задних мышц бедра и ягодичных мышц. Если вы больше не можете удерживать себя в таком положении, мягко переносите вес на руки, переместившись в упор лежа. Необходимо повторить упражнение не менее 3–5 раз и/или делать его в течение 60 с.

10 Положение стоя на одной ноге

В руках мяч — 2 захода

Исходная позиция: Стоя на одной ноге.
Упражнение: Удерживайте равновесие, стоя на одной ноге и удерживая двумя руками мяч. Вес тела должен распределяться на подъем свода стопы. *Помните:* не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Удерживать такое положение в течение 30 с. Повторить для другой ноги. Упражнение можно усложнить, обводя мяч вокруг талии и/или вокруг другого колена.

11 Приседания

Носки кверху — 2 раза

Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию.
Упражнение: Представьте себе, что вы садитесь на стул. Выполняйте приседания, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах на 90°. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Медленно приседайте, а затем быстро выпрямляйтесь. Когда ваши ноги будут выпрямлены, поднимитесь на носки, а затем снова медленно опускайтесь. Выполняйте упражнение 30 с.

12 Прыжки

Вертикальные прыжки — 2 раза

Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию.
Упражнение: Представьте себе, что вы садитесь на стул. Медленно сгибайте ноги в коленных суставах на 90°, и оставайтесь в таком положении 2 с. Не выгибайте колени внутрь. Из этого положения выпрыгивайте вверх, максимально высоко. Приземляйтесь мягко на подъем свода стопы, при этом ноги должны быть слегка согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Выполняйте упражнение 30 с.

Уровень 2

7 Положение лежа

Смена ноги — 3 раза

Исходная позиция: Занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Локти должны находиться непосредственно под плечами.
Упражнение: Поднять туловище, опираясь на предплечья, втянуть живот. Поднимать каждую ногу по очереди и удерживать 2 с. Выполнять упражнение в течение 40–60 с. Ваше тело должно находиться на одной прямой линии. Старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой.

8 Положение лежа на боку

Подъем и опускание бедра — 3 раза на каждом боку

Исходная позиция: Занять положение лежа на боку, при этом выпрямить обе ноги. Вы должны опираться на предплечье и на боковую поверхность стопы, чтобы ваше тело было прямым от плечевого пояса до ступней ног. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом.
Упражнение: Опустите бедро вниз, а затем поднимите его снова. Выполнять упражнение в течение 20–30 с. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.

9 Задние мышцы бедра

Средний уровень — 1 раз

Минимум 7–10 повторений.

10 Положение стоя на одной ноге

Перебрасывание мяча с партнером — 2 захода

Исходная позиция: Стоя в 2–3 м от партнера, каждый из вас стоит на одной ноге.
Упражнение: Удерживайте равновесие и втяните живот, перебрасывайте мяч друг другу. Вес тела должен распределяться на подъем свода стопы. *Помните:* Колени должны быть лишь немного согнуты, не позволяйте им выгибаться внутрь. Выполнять упражнение в течение 30 с. Сменить ногу и повторить.

11 Приседания

Выпады — 2 раза

Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию.
Упражнение: Делайте медленные выпады вперед с постоянной скоростью. При выполнении выпадов сгибайте ведущую ногу, пока угол между бедром и коленом не достигнет 90°. Не выгибайте колени внутрь. Удерживайте туловище и таз в неизменном состоянии. Делайте выпады по всей длине площадки (приблизительно 10 раз на каждую ногу), а затем возвращайтесь обратно бегом трусцой.

12 Прыжки

Прыжки в сторону — 2 раза

Исходная позиция: Стоя на одной ноге, верхняя часть туловища (от талии) слегка наклонена вперед, тазобедренные и коленные суставы немного согнуты.
Упражнение: Выполняйте прыжки, на расстояние 1 м от опорной ноги на свободную ногу. Приземляйтесь мягко на подъем свода стопы. При приземлении нужно слегка сгибать тазобедренные и коленные суставы. Не выгибайте колени внутрь. Удерживайте равновесие при каждом прыжке. Выполняйте упражнение 30 с.

Уровень 3

7 Положение лежа

Поднимать и удерживать одну ногу — 3 раза

Исходная позиция: Занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Локти должны находиться непосредственно под плечами.
Упражнение: Поднять туловище, опираясь на предплечья, втянуть живот. Поднимать одну ногу на высоту 10–15 см и удерживать 20–30 с. Тело должно находиться на одной прямой линии. Не позволяйте другому бедру опускаться вниз, и старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой. Сделать небольшой перерыв, сменить ногу и повторить.

8 Положение лежа на боку

Подъем и опускание ноги — 3 раза на каждом боку

Исходная позиция: Занять положение лежа на боку, при этом выпрямить обе ноги. Вы должны опираться на предплечье и на боковую поверхность стопы, чтобы ваше тело было прямым от плечевого пояса до ступней ног. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом.

Упражнение: Поднимайте ногу, которая находиться сверху, а затем медленно опускайте ее. Выполнять упражнение в течение 20–30 с. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.

9 Задние мышцы бедра

Продвинутый уровень — 1 раз

Минимум 12–15 повторений.

10 Положение стоя на одной ноге

Испытайте своего партнера — 2 раза

Исходная позиция: Стоя на одной ноге напротив своего партнера на расстоянии вытянутой руки.
Упражнение: В то время как вы оба стараетесь удержать равновесие, каждый из вас пытается нарушить равновесие партнера в различных направлениях. Старайтесь распределить вес тела на подъем свода стопы и не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Выполнять упражнение в течение 30 с. Сменить ногу и повторить.

11 Приседания

Приседание на одной ноге — 2 захода на каждой ноге

Исходная позиция: Стоя на одной ноге, свободно опираясь на партнера.
Упражнение: Медленно сгибайте колено, насколько можете. Сконцентрируйтесь на том, чтобы не допустить выгибания коленей внутрь. Медленно сгибайте колено, затем выпрямляйте его немного быстрее, стараясь удерживать таз и туловище прямо. Повторить упражнение 10 раз для каждой ноги.

12 Прыжки

Боксерские прыжки — 2 раза

Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Представьте, что на полу нарисован крест, и вы стоите в его центре.
Упражнение: Делайте попеременные прыжки вперед и назад, из стороны в сторону, и по диагонали, в данном кресте. Прыжки необходимо делать максимально быстро. Ваши колени и тазобедренные суставы должны быть немного согнуты. Приземляйтесь мягко на подъем свода стопы. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Повторять упражнение 30 с.

Часть 3

Беговые упражнение — 2 минуты

13 Бег

По площадке — 3 раза

Бег по площадке, из конца в конец, на 75–80% максимальной скорости.

14 Бег

Прыжки — 2 раза

Бег с высокими прыжками, высоко поднимая колени, приземляясь мягко на подъем свода стопы. Делайте большие махи руками при каждом шаге (рука противоположная ноге). Старайтесь, чтобы ваша ведущая нога не пересекала среднюю линию вашего тела, и не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края площадки, затем вернитесь назад трусцой для восстановления сил.

15 Бег

Ускорения — 2 раза

Пробежать трусцой 4–5 шага, затем перенести вес на внешнюю ногу и резко изменить направление. Ускориться и быстро пробежать 5–7 шагов на высокой скорости (80–90% максимальной скорости) до замедления скорости и нового изменения направления. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края площадки, затем вернитесь назад трусцой.

Приложение 3

«ФОРМА ОЦЕНКИ ИГРОКА»

Фамилия _____

Возрастная группа _____

ОБЩИЕ КАЧЕСТВА

Уровень:	☐ высокий	☐ средний	☐ низкий
Физически подготовлен:	☐ да	☐ нет	
Скорость:	☐ очень быстрый	☐ быстрый	☐ медленный
Лидер:	☐ да	☐ нет	

ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Передача и прием мяча

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может правильно передавать и принимать мяч обеими ногами (расстояние 5–15 м)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может правильно передавать и принимать мяч обеими ногами (расстояние 15–30 м)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может правильно определять время владения мячом и время выполнения 1-й передачи
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может выполнить скрытую передачу мяча партнеру по команде
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Уверенно использует различные способы контакта с мячом (например, бедром, стопой…)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Своевременно освобождается от мяча

Дриблинг и обманные движения (финты)

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Обеспечивает контроль мяча на скорости
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может вести мяч, наблюдая за развитием игры (голова не опущена вниз)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может обыграть защитника, используя различные «финты»
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может убежать от опекуна, обеспечивая контроль мяча

Отбор

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Правильно и своевременно выполняет отбор
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может выполнить безопасно и эффективно отбор (ведущей или любой ногой)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Побеждает в единоборствах

Блокировка мяча

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	В состоянии сохранить мяч без нарушения правил, пока подойдет поддержка
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может убежать от опекуна, блокируя мяч

Игра головой

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Способен показать правильное выполнение удара по мячу головой

ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Принципы игры в защите

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Демонстрирует понимание функций первого защитника
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Своей позицией эффективно закрывает зону
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Согласовывает свои действия с действиями партнеров (взаимопонимание)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Демонстрирует свое превосходство в единоборствах 1×1
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Действует эффективно в меньшинстве (т. е. 1×2)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может эффективно защищаться один
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Использует прессинг
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Контролирует свои действия и позицию по отношению к мячу

Принципы игры в атаке

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Раньше опекуна принимает решение и начинает действовать
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Использует всю ширину и глубину игровой зоны
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Мобилен, оказывает поддержку в различных зонах атаки
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Показывает творческий потенциал и превосходство в ситуациях 1×1
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Участвует в создании ситуаций с численным преимуществом
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Противодействует контратакующим действиям
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Может сохранить мяч при активном прессинге
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Проявляет настойчивость в достижении победного результата
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Креативен, способен к принятию нестандартных решений

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Гибкость (подвижность суставов)

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	В положении сидя может выполнить наклон вперед (ладонью коснуться пальцев стопы)

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет В положении стоя может выполнить отведение ноги в сторону (выше уровня талии)

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Непринужденно выполняет движения с большой амплитудой

Скоростные / координационные способности

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Знает, когда замедлить движение или ускориться

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Способен к быстрой смене направления движения

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Быстро и своевременно выполняет падение, прыжок, поворот и др.

Скоростно-силовые способности

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Хватает сил для единоборств в ситуациях 1×1

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Обладает «взрывной» силой, чтобы демонстрировать превосходство в воздухе

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Обладает сильным ударом по мячу с обеих ног

Выносливость

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Успевает за ходом игры (без снижения двигательной активности)

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Качество выполнения технических приемов не снижается на протяжении всей игры

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Может быстро восстанавливаться после выполнения большого объема физических нагрузок

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА (ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА)

Отношение

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Нравится играть / тренироваться, показывает способность к обучению

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Уважительно относится к тренерам, родителям, партнерам по команде и др.

☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет Оперативно собирается на тренировку / игру в соответствии с клубной политикой (внешний вид, одежда и др.)

Решительность

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Оправданно рискует, принимает смелые решения
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Настойчив в своих действиях (добиться цели)
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Творчески подходит к решению проблем

Социальное поведение

☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Коммуникабелен на поле и вне него
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Обладает харизмой и является душой команды
☐ Да	☐ Иногда	☐ Нет	Ведет себя с достоинством в различных ситуациях (удачное действие / ошибка; победа / поражение)

Общее заключение

Тренер _____

Дата _____

Печать

Приложение 4

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДЕТСКИХ ТРЕНЕРОВ

Перед занятием

Время прибытия: за 15–20 мин до начала тренировки. Это время необходимо для кратковременного отдыха и подготовки к проведению занятия.

Игровое поле: осмотр места проведения (посторонние предметы, твердая / мягкая или сухая / влажная поверхность, ямки, защита стоковых каналов), ворота (расположение, наличие сеток), инвентарь (качество и количество мячей, манишек, дополнительного оборудования). Исходя из погодных условий внесение необходимых изменений в содержание занятия.

Раздевалка: осмотр включает не только раздевалку, но и, что особенно важно, душевую (чистая, горячая / холодная вода, оптимальная температура воздуха, наличие повреждений или опасных мест, коврик под ноги).

Коррекция плана тренировки: просмотр конспекта занятия и внесение необходимых изменений в содержание, учитывая последнюю информацию (например, отсутствие игроков по болезни или травмированы, неисправность или отсутствие спортивного оборудования, состояние места проведения, погодные условия).

Встреча игроков и родителей: при встрече дружелюбно приветствуйте детей (по имени) и родителей. Обращайте внимание на внешний вид (одежда, прическа), отключена ли мобильная связь. В случае ненастной погоды следите, чтобы дети тщательно чистили обувь перед входом. Если игрок опаздывает, просит его и родителей, чтобы в дальнейшем приходил вовремя. Не допускается «разнос» за неоднократные опоздания, а тем более наказание в виде пробегания дополнительных кругов, приседаний, отжиманий и других двигательных действий. Это должно обсуждаться позже в спокойной обстановке и один на один.

Помощь детям: при переодевании помочь, особенно самым маленьким, сложить одежду, правильно подобрать спортивную форму, зашнуровать обувь (слишком длинные шнурки могут привести к падению).

Журнал посещения: провести анализ посещения занятий детьми, выяснить, кто чаще отсутствует, затем в ближайшее время установить контакт с этими детьми и их родителями и обсудить причины пропуска (болезнь, запрет родителей, отсутствие желания, конфликт в команде и др.).

Интеграция детей в организацию тренировки: педагогический подход предусматривает активную помощь в подготовке к проведению занятия. Дети могут взять на себя мелкие обязанности, например подготовку и установку инвентаря, информировать о том, что необходимо или, что не в порядке.

Наблюдение за детьми: в младшем школьном возрасте не все дети вовремя прибывают на занятие, в то же время, если хоть один ребенок, переодевшись, выходит на

футбольное поле (спортивный зал / площадку), то не следует в это время находиться в раздевалке (комнате для тренеров). В идеале, с детьми остается кто-то из родителей. В дальнейшем ребята привыкают к пунктуальности, и эти проблемы больше не возникают.

Телефонная связь: наличие исправного мобильного или стационарного телефона для связи, в случае необходимости, со службами спасения и родителями.

Во время занятия

Добро пожаловать на тренировку: занятие начинается с опроса о состоянии здоровья (кашель, насморк, недомогание и др.), что дети хотят, что сказать. Общение не должно быть продолжительным, так как большинство детей настроены на процесс обучения.

Начало тренировки: своевременное начало проведения и, по возможности, со всеми игроками одновременно. Если дети приходят один за другим, то, не прерывая процесса обучения и не теряя из виду присутствующих, приветствуйте вновь прибывших, предоставьте им мячи и возможность присоединиться ко всем.

Цель и содержание обучения: четко обозначенная направленность занятия во многом определяет эффективность процесса обучения, если же обращаться к подопечным со словами, например: «Сегодня будет много интересных заданий, любопытно, какие вам понравятся?», то информативность будет сведена к минимуму. Поэтому, особенно с футболистами старшего возраста, необходимо увязать оценку, желательно положительную, последнего занятия (игры) с выбором двигательных заданий, на сегодня обусловливающих дальнейший рост спортивного мастерства.

Форма изложения учебного материала: объяснение ограничивается несколькими, наиболее важными, фразами. При необходимости, можно подозвать детей и расположиться, например, сидя или стоя в полукруге, чтобы всех слышать и всех видеть, и изложить условия выполнения следующей игры или двигательного задания. Лаконичность изложения и демонстрация, облегчают восприятие материала и последующую реализацию.

Совместное участие в игре: время от времени, необходимо присоединяться к детям, но не для того, чтобы быть в центре внимания, а с тем, чтобы показать детям, что ты — часть команды и проявляешь интерес к их игре. Показательно приглашение незнакомых или со старшей группы игроков, тогда обучение проходит быстрее и лучше.

Свобода и творчество: в дополнение к принципу «учиться на примере», необходимо развивать творческие способности детей, используя «обучение через задачу», когда ребята должны самостоятельно найти правильное решение.

Исправление ошибок: незаметно наблюдайте за действиями детей, поскольку явное внимание может вызывать растерянность у них, особенно у легко ранимых и чувствительных. Вмешательство для исправления допустимо не только, когда ребенок после неоднократных попыток не может справиться с заданием, но и для психологической поддержки, даже без достижения положительного конечного результата.

Индивидуальные и групповые ошибки: если у детей возникают трудности индивидуального характера, то каждый случай требует индивидуального подхода, в случае проявления типичных ошибок у нескольких детей проводится коллективное исправление.

Мотивация детей: обычно юные футболисты с усердием подходят к процессу обучения, но из-за недостаточной концентрации внимания они не могут длительное время проявлять интерес, особенно к однообразным и монотонным заданиям. Поэтому в практической деятельности необходимо быть готовым ответить себе на некоторые вопросы:

- Почему задание не интересно детям?
- Адекватно или нет задание для восприятия и выполнения детьми?
- Почему дети устали или не реагируют на команды?
- Как корректировать программу обучения?
- Каким образом изменить условия выполнения двигательного задания?

Индивидуальные занятия: не следует создавать впечатление у ребят (родителей) о наличии фаворитов в команде, поэтому необходимо уделять равное внимание, как более подготовленным, так и отстающим игрокам, не забывая их мотивировать через подбадривание и похвалу.

Коррекция программы обучения: необходима по причине, например:

- Время или место проведения тренировочного занятия переносится.
- Не получается игра, поэтому необходимо приостановить ее, чтобы сделать необходимые изменения (уточнить новое игровое задание для команды, увеличить / уменьшить условия выполнения (размеры поля, время), изменить правила игры и др.).
- Для выполнения определенного двигательного задания требуется больше /меньше времени, чем планировалось.
- Детям необходимо сократить или увеличить время для восстановления.
- Погодные условия, особенно если жарко, когда детям надо чаще делать перерыв для приема воды.
- Дети очень хотят конкретное игровое задание или игру и др.

Совместная организация тренировки: на протяжении всего занятия дети помогают в установке и сборе конусов, фишек и другого инвентаря. Если мало мячей, все вместе участвуют в их поиске.

После занятия

Косметическая уборка: убедиться, что дети не оставляют возле футбольного поля пустые пакеты от напитков, бутылки или другие предметы.

Оборудование и инвентарь: использованный материал должен находиться в исправном состоянии. Если, несмотря на поиск, чего-то не хватает или повреждено оборудование, то необходимо об этом указать в журнале и довести до сведения ответственных лиц (сантехник, электрик, директор).

Душевая: убедиться, что все дети помылись и оставили душевую в чистом виде. Если есть стеснительные или новые дети, не следует настаивать на посещении душа, чтобы их не обидеть. В дальнейшем обсудить эту проблему с родителями, а затем с ребенком.

Раздевалка: проследить, чтобы грязную спортивную обувь дети чистили в специально отведенном для этого месте, а также вытерлись, высушили волосы, переоделись и не забыли, в соответствии с установленными правилами, оставить после себя раздевалку чистой.

Отъезд домой: убедиться, что дети направляются домой по известному маршруту и у них нет затруднений с транспортом.

Беседы с отдельными родителями и взрослыми о проблемах с детьми, конфликтах, предстоящей выездной игре и др.

Беседы с детьми: уделить каждому ребенку внимание, обязательно похвалив его за старание и успешные действия, а также указав способы повышения спортивного мастерства и рекомендовав к выполнению домашнее задание. С отдельными детьми необходимо в доброжелательном тоне обсудить негативные моменты (травма, конфликт и др.).

Приложение 5

Физическая и техническая подготовленность юных футболистов

Таблица П5.1

	Показатели	8 лет			9 лет			10 лет		
		A	B	C	A	B	C	A	B	C
	Общая физическая подготовка для полевых игроков и вратарей									
1	Бег 10 м, с	2,3	2,4	2,5	2,2	2,3	2,4	2,1	2,2	2,3
2	Бег 30 м, с	5,5	5,7	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,3	5,4
3	Бег 50 м, с	8,8	8,9	9,0	8,7	8,8	8,9	8,6	8,7	8,8
4	Челночный бег 3×10 м, с	9,8	10,0	10,5	9,5	9,8	10,0	8,8	9,0	9,5
5	Челночный бег 3×15 м, с									
6	Челночный бег 3×50 м, с									
7	Бег 6 мин, м									
8	Прыжок в длину, см	150	145	140	160	155	150	180	175	170
9	Тройной прыжок, см							460	450	445
10	Пятикратный прыжок, см									
	Специальная физическая и техническая подготовка для полевых игроков									
1	Бег с ведением мяча, с	7,0	7,5	8,0	6,5	7,0	7,5	6,0	6,2	6,4
2	Бег 5×30 м с ведением мяча, с									
3	Удар на дальность: сумма ударов правой + левой ногой, м									
4	Вбрасывание мяча на дальность, м									
5	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)									
6	Удар по воротам на точность (количество очков)									
7	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	13,5	14,0	14,5	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0
8	Жонглирование мячом в движении (попеременно стопой, головой, бедром с ударом по воротам)									
	11–13 м	10	9	8	15	12	10	20	15	12
	16,5 м									
	23,5 м									
	27,5 м									
	Специальная физическая и техническая подготовка для вратарей									
1	Удар на дальность и точность, м	14	12	10	16	14	10	20	18	16
2	Вбрасывание мяча на дальность, м	10	9	8	12	10	8	14	12	10

Продолжение

Таблица П5.1

	Показатели	12 лет			13 лет			14 лет		
		A	B	C	A	B	C	A	B	C
Общая физическая подготовка для полевых игроков и вратарей										
1	Бег 10 м, с	1,9	2,0	2,1	1,8	1,9	2,0	1,8	1,9	2,0
2	Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,6	4,7	4,8
3	Бег 50 м, с	8,4	8,5	8,6	8,3	8,4	8,5	8,1	8,2	8,3
4	Челночный бег 3×10 м, с									
5	Челночный бег 3×15 м, с	7,6	7,8	8,0						
6	Челночный бег 3×50 м, с						66	68	69	65
7	Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1500	1400	1300			
8	Прыжок в длину, см	205	200	195	220	215	210	240	235	230
9	Тройной прыжок, см	545	520	500	590	570	550	630	610	600
10	Пятикратный прыжок, см									
Специальная физическая и техническая подготовка для полевых игроков										
1	Бег с ведением мяча, с	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6
2	Бег 5×30 м с ведением мяча, с			30,0	39,0	34,0	28,0	30,0	32,0	27,0
3	Удар на дальность: сумма ударов правой + левой ногой, м	48	45	40	58	55	50	68	65	60
4	Вбрасывание мяча на дальность, м	8	7	6	8	7	6	8	7	6
5	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)	12	11	10	13	12	11	14	13	12
6	Удар по воротам на точность (количество очков)									
7	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	10,0	10,5	11,0	9,5	10,0	10,5	9,0	9,5	
8	Жонглирование мячом в движении (попеременно стопой, головой, бедром с ударом по воротам)									
	11–13 м									
	16,5 м	35	30	25						
	23,5 м				40	35	30	45	40	35
	27,5 м									
Специальная физическая и техническая подготовка для вратарей										
1	Удар на дальность и точность, м	28	26	24	32	31	30	36	34	32
2	Вбрасывание мяча на дальность, м	18	16	14	20	18	16	24	22	20

Окончание

Таблица П5.1

Показатели		16 лет			17 лет			18 лет		
		A	B	C	A	B	C	A	B	C
Общая физическая подготовка для полевых игроков и вратарей										
1	Бег 10 м, с	1,6	1,7	1,8	1,6	1,7	1,8	1,6	1,7	1,8
2	Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3	4,0	4,1	4,2
3	Бег 50 м, с	7,5	7,8	7,0	7,0	7,2	7,4	6,8	6,9	7,0
4	Челночный бег 3×10 м, с									
5	Челночный бег 3×15 м, с									
6	Челночный бег 3×50 м, с	59	60	61	58	59	60	58	59	60
7	Бег 6 мин, м									
8	Прыжок в длину, см	260	255	250	280	275	270	290	280	275
9	Тройной прыжок, см									
10	Пятикратный прыжок, см	13,0	12,5	12,0	13,3	13,0	12,5	14,0	13,5	13,0
Специальная физическая и техническая подготовка для полевых игроков										
1	Бег с ведением мяча, с	4,6	4,8	5,0	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6
2	Бег 5×30 м с ведением мяча, с	25	26	27	24	25	26	23,5	24,5	25,5
3	Удар на дальность: сумма ударов правой + левой ногой, м	82	80	78	88	86	85	90	88	86
4	Вбрасывание мяча на дальность, м	21	20	19	23	22	21	25	24	23
5	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)	8	7	6	8	7	6	8	7	6
6	Удар по воротам на точность (количество очков)	15	14	13	15	14	13	15	14	13
7	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	8,5	8,7	9,0	8,3	8,5	8,7	8,0	8,3	8,5
8	Жонглирование мячом в движении (попеременно стопой, головой, бедром с ударом по воротам)									
	11–13 м									
	16,5 м									
	23,5 м									
	27,5 м									
Специальная физическая и техническая подготовка для вратарей										
1	Удар на дальность и точность, м	40	38	36	43	41	38	45	43	41
2	Вбрасывание мяча на дальность, м	30	26	26	32	30	28	34	32	30

Приложение 6

Шкала оценки скоростных способностей у юных футболистов, с Таблица ПБ.1

Отрезок, м	Возраст, лет	Баллы										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8–9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10–11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12–13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14–15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16–17	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	8–9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10–11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	12–13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14–15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16–17	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8–9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10–11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12–13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14–15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16–17	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

Физическая и техническая подготовленность юных футболистов

Таблица ПБ.2

Возраст, лет	Баллы										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7–8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	< 15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	< 15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	36,3	22,5	20,4	< 18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	< 21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	< 24.0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	< 30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	< 33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	< 37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	< 37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	< 40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	< 40,0

Шкала оценки скоростной выносливости у юных футболистов (бег 7×50 м)

Таблица ПБ.3

Возраст, лет	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	63,05–64,54	64,55–66,03	66,04–67,52	67,53–69,01	69,02–70,05	70,06–71,89	71,90–73,48	73,49–74,93	74,94–76,46	76,00–79,00
14	61,17–62,50	62,51–63.82	63,83–65,14	65,15 66,47	66,48–67,79	67,80–69,10	69,11–70,40	70,41–71,70	71,71–73,00	73,00–74,00
15	60,00–61,32	61,33–62,65	62,66–63,97	63,98–65,80	65,81–66,62	66,63–67,95	67,96–69,27	69,28–70,60	70,61–71,90	71,00–72,00
16	58,60–59,90	60,00–61,20	61,21–62,50	62,51–63,80	63,81–65,10	65,11–66,40	66,41–67,70	67,71–69,00	69,01–70,30	70,00–71,00
17	57,60–58,90	58,91–60,20	60,21–61,50	61,51–62,80	62,8–164,10	64,11–65,40	65,41–66,70	66,71–68,00	68,01–69,30	69,00–70,00
Старше 18 лет	56,5–57,9	58,0–59,1	59,2–60,3	60,4–61,5	61,6–62,7	62,8–63,9	64,0–65,1	65,2–66,3	66,4–67,5	67,00–68,00

Приложение 7

Контроль технико-тактического мастерства

Для юных футболистов 6–8 лет

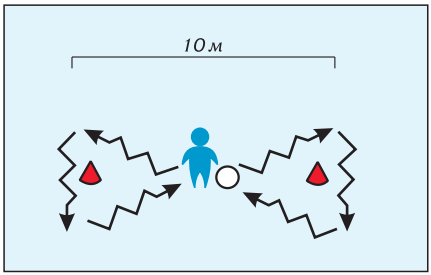


Рисунок П7.1

Ведение мяча «восьмеркой» на время

Учитывается количество обведенных конусов (например, за минуту).

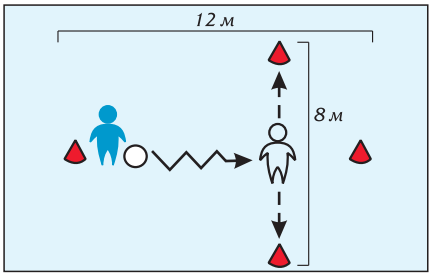


Рисунок П7.2

Ведение мяча по прямой с сопротивлением

Учитывается, сколько раз ученик (например, после 5 попыток) сможет преодолеть соперника, которому достаточно коснуться мяча (двигаясь по линии), чтобы упражнение закончилось.

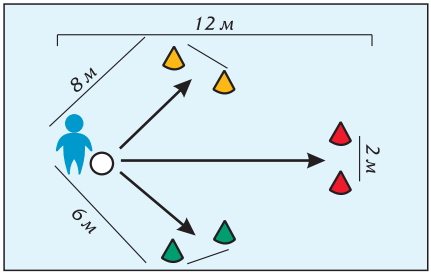


Рисунок П7.3

Удары в трое ворот

Учитывается общее количество очков, набранных после точных попаданий в ворота. Например, 9 попыток: по три удара на каждые ворота, за которые начисляется разное количество очков.

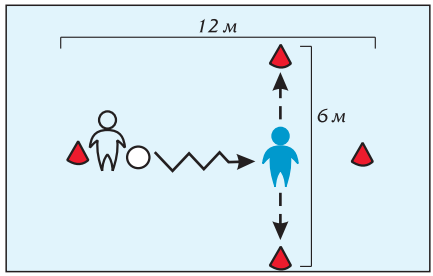


Рисунок П7.4

Перехват мяча

Учитывается, сколько раз ученик (например, после 5 попыток) сможет коснуться мяча, когда соперник попытается его пройти, выполняя ведение мяча (дриблинг).

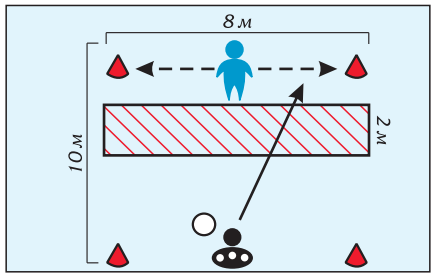


Рисунок П7.5

Защита ворот

Учитывается количество остановленных мячей (например, после 5 попыток). Тренер выполняет удары в сторону ворот.

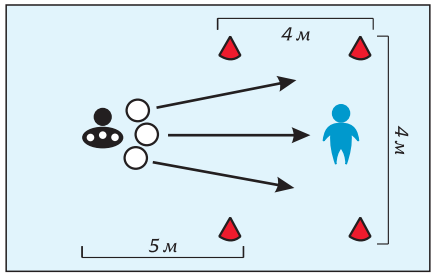


Рисунок П7.6

Быстрый прием мяча

Учитывается количество остановленных мячей (например, после 3 попыток). Тренер бросает руками в быстром темпе последовательно три мяча.

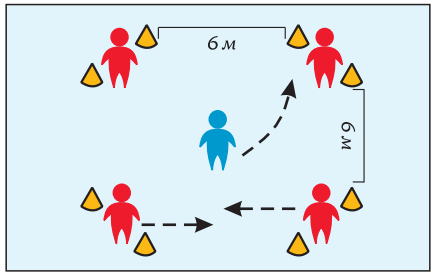


Рисунок П7.7

Четыре угла

Учитывается сколько раз (например, после 5 попыток) ученик смог занять свободное место во время перемещения других четырех участников.

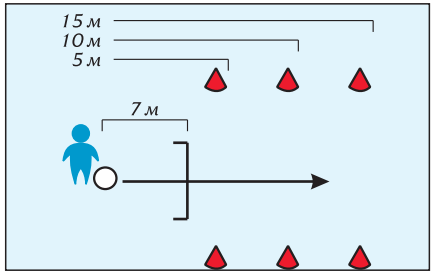


Рисунок П7.8

Удар сквозь ворота

Учитывается как точность, так и дальность удара (например, после 3 попыток).

Для юных футболистов 8–10 лет

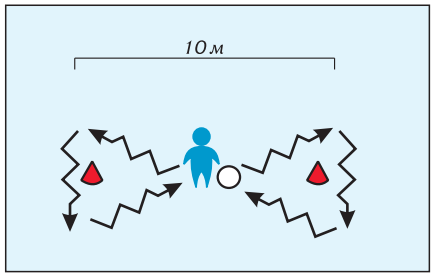


Рисунок П7.9

Ведение мяча «восьмеркой»

Учитывается количество касаний (например, после трех ведений). Побеждает тот, кто сделал меньшее количество касаний мяча.

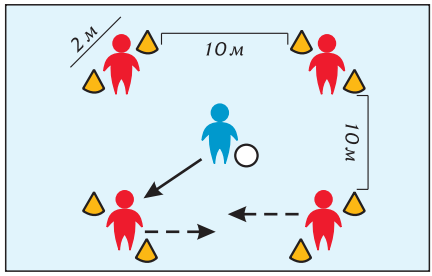


Рисунок П7.10

Четверо ворот по углам

Участники перемещаются между воротами. Учитывается сколько раз попал в цель (например, после 5 попыток).

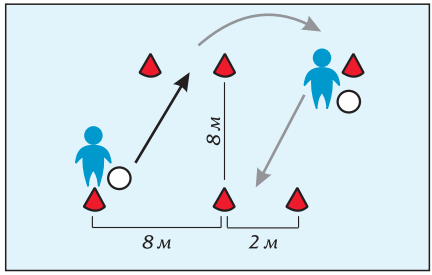


Рисунок П7.11

Удары в цель на время

Ученик находится между двумя диаметрально противоположными небольшими воротами, сначала выполняет удар в одни ворота, догоняет мяч и направляет его в противоположные ворота. Учитывается количество попаданий (например, за минуту).

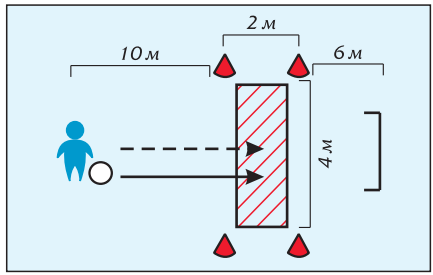


Рисунок П7.12

Передача с ударом в цель

Ученик выполняет передачу мяча вперед и затем из обозначенной игровой зоны наносит удар по воротам. Учитывается количество попаданий (например за 5 попыток).

Для юных футболистов 10–12 лет

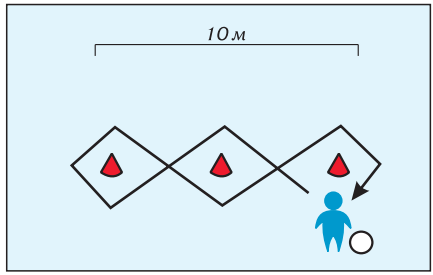


Рисунок П7.13

Двойная «восьмерка» на время

Учитывается количество завершенных проходов (например, за 2 минуты).

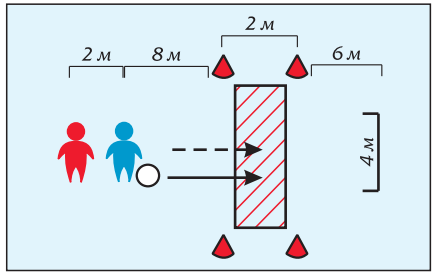


Рисунок П7.14

Передача с ударом в цель

То же, что и в задании 12, только все действия выполняются под «прессингом» соперника.

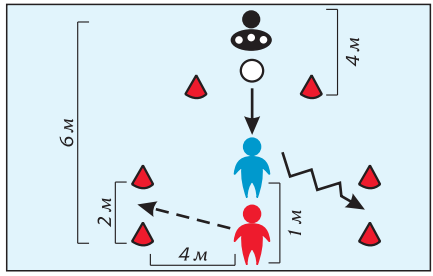


Рисунок П7.15

Прием мяча с уходом в противоположную сторону

После приема мяча стараться атаковать незащищенные ворота. Защитник начинает движение в момент, когда посланный тренером мяч пересечет условную линию между конусами. Выполняется 5 попыток.

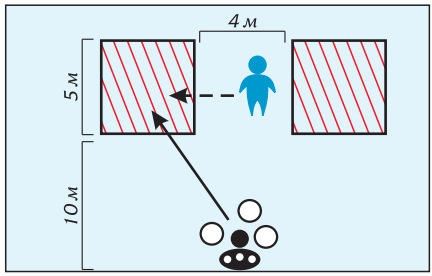


Рисунок П7.16

Остановка и передача мяча на время

Поочередное перемещение вправо–влево с остановкой мяча и возвратом его тренеру. Учитывается количество удачных остановок (например, за 1 минуту).

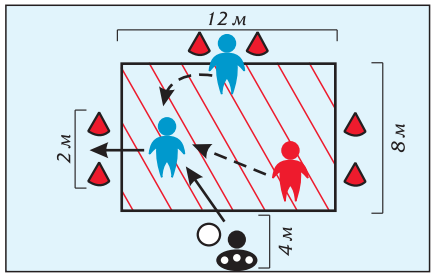


Рисунок П7.17

Открыться и забить мяч

Применяя ложные движения, постараться оторваться от «опекуна» и поразить ворота. Атака проводится на двое ворот (для 8–10-летних атака на трое ворот). Учитывать количество удачных атак за 5 попыток.

Приложение 8

10 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / удар	
Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Счет	Очки
< 4.6	5	< 25.0	15	< 12.9	5	< 14.0	15	16 >	10
4.6–4.9	4	25.0–28.9	12	13.0–13.5	4	14.0–17.9	12	15	8
5.0–5.8	3	29.0–31.9	9	13.6–14.6	3	18.0–19.9	9	12–14	6
5.9–6.5	2	32.0–36.9	6	14.7–15.9	2	20.0–21.9	6	9–11	4
6.6 >	1	37.0 >	3	16.0 >	1	22.0 >	3	< 9	2

11 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / удар	
Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Счет	Очки
< 4.4	5	< 24.0	15	< 12.5	5	< 13.0	15	16 >	10
4.4–4.7	4	24.0–27.9	12	12.5–12.9	4	13.0–16.9	12	15	8
4.8–5.5	3	28.0–30.9	9	13.0–14.2	3	17.0–18.9	9	12–14	6
5.6–6.0	2	31.0–34.9	6	14.3–15.5	2	19.0–20.9	6	9–11	4
6.1 >	1	35.0 >	3	15.6 >	1	21.0 >	3	< 9	2

12 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / удар	
Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Счет	Очки
< 4.3	5	< 22.0	15	< 11.0	5	< 12.0	15	17 >	10
4.3–4.5	4	22.0–25.9	12	11.0–12.5	4	12.0–14.9	12	16	8
4.6–5.3	3	26.0–28.9	9	12.6–13.8	3	15.0–16.9	9	13–15	6
5.4–5.7	2	29.0–32.9	6	13.9–15.1	2	17.0–19.9	6	10–12	4
5.8 >	1	33.0 >	3	15.2 >	1	20.0 >	3	< 10	2

13 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / удар	
Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Счет	Очки
< 4.2	5	< 19.0	15	< 9.6	5	< 11.0	15	17 >	10
4.2–4.4	4	19.1–23.9	12	9.6–12.1	4	11.0–12.9	12	16	8
4.5–5.2	3	24.0–27.9	9	12.2–13.4	3	13.0–16.9	9	13–15	6
5.3–5.5	2	28.0–31.9	6	13.5–14.7	2	17.0–18.9	6	10–12	4
5.5 >	1	32.0 >	3	14.8 >	1	19.0 >	3	< 10	2

14–15 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / удар	
Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Время	Очки	Счет	Очки
< 4.1	5	< 18.0	15	< 8.6	5	< 10.0	15	17 >	10
4.1–4.3	4	18.0–21.9	12	8.6–11.1	4	10.0–11.9	12	16	8
4.4–5.1	3	22.0–24.9	9	11.2–12.4	3	12.0–15.9	9	13–15	6
5.2–5.5	2	25.0–27.9	6	12.5–13.7	2	16.0–17.9	6	11–12	4
5.5 >	1	28.0 >	3	13.8 >	1	18.0 >	3	< 11	2

Сумма баллов	Уровень
47 >	5
36–46	4
26–36	3
16–36	2
< 15	1

Приложение 9

Оценка соревновательной деятельности

Тренер _____ Дата _____

Игрок _____ Возраст _____

Система оценки:

5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – плохо, 1 – очень плохо

Виды подготовки	Баллы				
Техника	1	2	3	4	5
Физические / психологические	1	2	3	4	5
Тактика нападения	1	2	3	4	5
Тактика защиты	1	2	3	4	5

Примечания и комментарии

Приложение 10

Внешние признаки утомления при физических нагрузках

Таблица П10.1

Признак	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Умеренная	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22–26 вдох·мин$^{-1}$ на равнине и до 3–6 вдох·мин$^{-1}$ на подъеме)	Учащенное (38–46 вдох·мин$^{-1}$), поверхностное	Резкое (более 50–60 вдох·мин$^{-1}$), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд·мин$^{-1}$	110–150	160–180	180–200 и более

Приложение 11

Примерные сроки возобновления занятий спортом после некоторых заболеваний и травм

Таблица П11.1

Заболевание, травмы	Сроки	Примечание
Грипп	2–3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1–2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода двигательные задания на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2–3 месяца	Навсегда запрещаются двигательные задания на выносливость. После начала занятий физкультурой необходим постоянный контроль состава мочи
Гепатит инфекционный	6–12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются двигательные задания на выносливость. Необходим постоянный контроль над функцией печени
Аппендицит (после операции)	1–2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и двигательных заданий дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев необходимо исключать двигательные задания, дающие нагрузки на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2–3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение невропатолога. Следует исключить двигательные задания, связанные с резким сотрясением тела
Растяжение мышц и связок	1–2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное применение лечебной гимнастики

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых и инфекционных заболеваний

Ангина (катаральная, фолликулярная, лакунарная). Признаки выздоровления: отсутствие воспалительных явлений в зеве (краснота, припухлость и др.) и болей при глотании; нормальная температура не менее 2 дней; удовлетворительное общее состояние. Занятия физкультурой (в школе) можно начинать через 6–7 дней, тренировки — через 12–14 дней, участие в соревнованиях — через 20–22 дня.

Ангина флегмонозная. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие болезненных явлений в зеве и шейных лимфатических узлах; нормальная температура не менее 7 дней; почти полное восстановление обычной массы тела. Занятие физкультурой — через 14–15 дней, тренировки — через 20–21 день, участие в соревнованиях — через 30–35 дней. При допуске к соревнованиям обращать особое внимание на состояние сердечно-сосудистой системы. Обязательное проведение функциональных проб.

Аппендицит: *а) острый*. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие боли и напряжения брюшной стенки в области червеобразного отростка при ощупывании. Занятия физкультурой — через 7–10 дней, тренировки — через 14–18 дней, участие в соревнованиях — через 25–30 дней. Рекомендуется операция, так как нет гарантии против нового приступа; *б) после операции*. Признаки выздоровления: хороший (безболезненный, подвижный) послеоперационный рубец; безболезненное напряжение мышц брюшного пресса. Занятия физкультурой — через 10–15 дней, участие в соревнованиях — через 30–40 дней. Следует ограничить прыжки, поднимание тяжестей и заданий на гимнастических снарядах.

Бронхит острый, инфекционный. Острый катар верхних дыхательных путей. Признаки выздоровления: удовлетворительное общее состояние; нормальная температура; отсутствие кашля; отсутствие хрипов в легких. Занятия физкультурой — через 6–8 дней, тренировки — через 10–12 дней, участие в соревнованиях — через 14–16 дней. Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении двигательных заданий.

Ветряная оспа. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; отсутствие болезненных явлений в области дыхательных путей, суставов и кожи. Занятия физкультурой — через 7–8 дней, тренировки — через 10–12 дней, участие в соревнованиях — через 16–18 дней.

Воспаление легких (катаральное и крупозное). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 14 дней; отсутствие кашля; нормальные данные при аускультации и перкуссии. Занятия физкультурой — через 12–14 дней, тренировки — через 18–20 дней, участие в соревнованиях — через 25–30 дней. При затянувшемся катаральном воспалении и при тяжелых формах крупозного воспаления сроки увеличиваются на две–три недели.

Гастроэнтериты и другие острые расстройства желудочно-кишечного тракта. Признаки выздоровления: исчезновение всех болезненных явлений (боли, тошнота,

поносы и пр.) Занятия физкультурой — через 2–3 дня, тренировки — через 5–6 дней, участие в соревнованиях — через 10–12 дней.

Грипп: *а) катаральная, желудочно-кишечная и нервные формы, легкие и средней тяжести* (повышенная температура не более 4 дней, отсутствие резко выраженных местных явлений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 5 дней; полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой — через 4–5 дней, тренировки — через 6–8 дней, участие в соревнованиях — через 10–12 дней. *б) более тяжелые формы* (повышенная температура более 5 дней, расстройства со стороны отдельных органов, а также резко выраженные явления общей интоксикации). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; остальные признаки, как при легких формах гриппа; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой — через 10–12 дней, тренировки — через 18–20 дней, участие в соревнованиях — через 30–40 дней. При допуске к соревнованиям обследовать сердечно-сосудистую систему и проводить функциональные пробы.

Дизентерия. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальный стул не менее 15 суток; хороший аппетит; близкая к обычной массе тела; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой — через 14–16 дней, тренировки — через 20–25 дней, участие в соревнованиях — через 30–35 дней.

Дифтерия. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 15 дней; хорошее самочувствие; полное исчезновение болезненных явлений в области желез; отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой — через 30–35 дней, тренировки — через 40–50 дней, участие в соревнованиях — через 60–75 дней. Врачебное наблюдение в течение 2–3 месяцев. Систематический контроль за деятельностью сердца. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях.

Корь. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 7 дней; нормальное функционирование кишечника; полное отсутствие сыпи на коже. Занятия физкультурой — через 14–16 дней, тренировки — через 20–21 день, участие в соревнованиях — через 25–30 дней.

Малярия. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; селезенка в норме. Занятия физкультурой — через 6–7 дней, тренировки — через 9–10 дней, участие в соревнованиях — через 14–16 дней.

Острое воспаление придаточных полостей носа (фронтит, гайморит). Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 14 дней; полное исчезновение болей и неприятных ощущений в пораженных областях. Занятия физкультурой — через 8–9 дней, тренировки — через 16–18 дней, участие в соревнованиях — через 20–25 дней.

Острое расширение сердца (вследствие спортивных или других напряжений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие одышки при движениях; восстановление нормальных размеров сердца, чистые, ясные тоны;

удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой — через 30–45 дней, тренировки — через 60–75 дней, участие в соревнованиях — через 90–120 дней.

Острые и подострые заболевания (заразные и незаразные) кожи и слизистых оболочек, не вызывающие резких болезненных явлений или ограничения движений (чесотка, стригущий лишай и др.). Момент полного выздоровления устанавливается лечащим врачом-специалистом и характеризуется полным отсутствием проявления болезни и рецидивов в течение 8–15 дней. Занятия физкультурой — через 5–6 дней, тренировки — через 7–10 дней, участие в соревнованиях — через 15–20 дней.

Отит (острый). Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 5 дней; отсутствие болезненных явлений. Занятия физкультурой — через 14–16 дней, тренировки — через 20–25 дней, участие в соревнованиях — через 30–40 дней.

Плеврит: *а) сухой*. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 20 дней; удовлетворительное самочувствие; отсутствие болезненных симптомов в области легких и бронхов; восстановление обычной массы тела. Занятия физкультурой — через 14–16 дней, тренировки — через 20–24 дня, участие в соревнованиях — через 30–35 дней. *б) экссудативный*. Признаки выздоровления: отсутствие признаков выпота в плевре. Занятия физкультурой — через 40–50 дней, тренировки — через 60–80 дней, участие в соревнованиях — через 90–105 дней.

Скарлатина. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 20 дней; полное отсутствие шелушения кожи; отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой — через 30–40 дней, тренировки — через 50–60 дней, участие в соревнованиях — через 75–80 дней. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях.

Сотрясение мозга. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; полное отсутствие головных болей и головокружений как в спокойном состоянии, так и при движении (не менее 15 дней); нормальные рефлексы. Занятия физкультурой — через 20–25 дней, тренировки — через 30–40 дней, участие в соревнованиях — через 60–90 дней. Исключают в течение полугода тренировки, связанные с резкими сотрясениями тела (футбол).

Приложение 12

Нормы роста и массы тела

Таблица П12.1

Возраст мальчика, лет	Рост, см	Масса тела, кг
5	99–117	15–23
6	105–123	16–27
7	111–130	18–30
8	116–137	20–35
9	121–143	21–39
10	126–149	24–44
11	131–156	26–51
12	136–163	28–58
13	141–170	31–66
14	148–176	35–73
15	154–181	39–80
16	158–186	44–84
17	162–188	50–87

Приложение 13

Алгоритм оценки общей физической подготовленности в зависимости от уровня развития лабильных компонентов массы тела

Таблица П13.1

Мышечная масса, %	Жировая масса, %	Характеристика подготовленности
> 54	< 8 (< 11)	Высокий уровень подготовленности, напряженность регуляции энергообеспечения, нормальное восстановление с начальным ограничением
	8–10 (11–13)	Высокий уровень подготовленности, гармоничное энергообеспечение, нормальное восстановление
	>10 (>13)	Высокий уровень силовой подготовленности, низкая активность энергообеспечения, нормальное восстановление в условиях креатинфосфатной работы, ограниченное восстановление в условиях смешанной и гликолитической по энергообеспечению работы
52–54	< 8 (< 11)	Средний уровень подготовленности, напряженность регуляции энергообеспечения, начальное ограничение восстановления
	8–10 (11–13)	Средний уровень подготовленности, нормальная активность энергообеспечения, начальное ограничение восстановления
	> 10 (> 13)	Средний уровень силовой подготовленности, низкая активность энергообеспечения, начальное ограничение восстановления
52–50, < 50	< 8 (< 11)	Сниженный или низкий уровень подготовленности, напряженность регуляции энергообеспечения, быстрое утомление, медленное восстановление, накопленное недовосстановление
	8–10 (11–13)	Сниженный или низкий уровень подготовленности, нормальная активность энергообеспечения, накопленное недовосстановление
	> 10 (> 13)	Сниженный или низкий уровень подготовленности, ограничение энергообеспечения, ограничение восстановления, накопленное недовосстановление

Приложение 14

Коэффициенты для определения соматических типов и соответствующих им результатов тестовых упражнений у юных футболистов 8–12 лет

Таблица П14.1

Возраст, лет	Соматический тип	Тестовые упражнения											
		1		2		3		4		5		6	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
8	МиС	–27,5	64,3	–10,9	61,1	–7,7	17,3	0,0	0,0	132,8	25,2	33,7	37,9
	МеС	–9,0	28,7	–11,7	61,6	–6,1	15,0	–4,5	10,5	108,2	70,0	26,7	62,5
	МаС	–30,6	69,3	–58,3	170,6	–5,1	11,5	–7,7	17,3	114,4	66,6	32,6	60,8
9	МиС	–56,1	175,6	–118,7	404,1	–7,8	28,9	–24,5	64,3	120,0	100,0	1,3	160,7
	МеС	–8,1	77,7	–16,9	145,3	–9,2	28,1	–13,4	39,9	128,4	69,6	52,0	47,5
	МаС	–84,0	217,9	–154,3	461,9	–18,8	43,6	–31,5	76,4	87,0	152,8	15,4	125,8
10	МиС	–27,5	64,3	–10,9	61,1	–7,7	17,3	0,0	0,0	132,8	25,2	33,7	37,9
	МеС	–9,0	28,7	–11,7	61,6	–6,1	15,0	–4,5	10,5	108,2	70,0	26,7	62,5
	МаС	–30,6	69,3	–58,3	170,6	–5,1	11,5	–7,7	17,3	114,4	66,6	32,6	60,8
11	МиС	–56,1	175,6	–118,7	404,1	–7,8	28,9	–24,5	64,3	120,0	100,0	1,3	160,7
	МеС	–8,1	77,7	–16,9	145,3	–9,2	28,1	–13,4	39,9	128,4	69,6	52,0	47,5
	МаС	–84,0	217,9	–154,3	461,9	–18,8	43,6	–31,5	76,4	87,0	152,8	15,4	125,8
12	МиС	–56,1	175,6	–118,7	404,1	–7,8	28,9	–24,5	64,3	120,0	100,0	1,3	160,7
	МеС	–8,1	77,7	–16,9	145,3	–9,2	28,1	–13,4	39,9	128,4	69,6	52,0	47,5
	МаС	–84,0	217,9	–154,3	461,9	–18,8	43,6	–31,5	76,4	87,0	152,8	15,4	125,8

Примечание:

1. Бег 15 м с места, с;
2. Бег 30 м с места, с;
3. Прыжок в длину, см;
4. Тройной прыжок, см;
5. Приседания (количество, раз / 30 с);
6. Повороты на гимнастической скамейке, количество, раз / 10 с);
7. Бег к пронумерованным мячам, с;
8. Бег 6 мин, м;
9. Вбрасывание мяча, м;
10. Удары на дальность, м;
11. Ведение 30 м, с;
12. Ведение стопой назад (количество раз / 10 с).

Окончание

Таблица П14.1

Возраст, лет	Соматический тип	Тестовые упражнения											
		7		8		9		10		11		12	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
8	МиС	10,3	17,3	13,8	23,1	10,0	0,0	12,8	5,8	4,8	2,3	11,8	4,5
	МеС	11,7	12,9	15,4	18,3	8,0	3,6	4,0	26,2	0,8	8,8	8,6	8,5
	МаС	13,6	11,5	10,1	28,9	9,9	0,0	19,1	72,3	3,2	15,8	7,5	8,1
9	МиС	20,8	5,8	17,2	28,9	5,0	0,0	13,5	40,4	4,0	0,0	2,7	15,3
	МеС	22,6	2,7	19,7	26,3	5,0	0,0	29,3	10,2	2,0	3,6	8,0	3,6
	МаС	20,8	5,8	14,8	36,1	5,0	0,0	9,4	50,0	0,8	5,8	6,4	5,8
10	МиС	10,3	17,3	13,8	23,1	10,0	0,0	12,8	5,8	4,8	2,3	11,8	4,5
	МеС	11,7	12,9	15,4	18,3	8,0	3,6	4,0	26,2	0,8	8,8	8,6	8,5
	МаС	13,6	11,5	10,1	28,9	9,9	0,0	19,1	72,3	3,2	15,8	7,5	8,1
11	МиС	20,8	5,8	17,2	28,9	5,0	0,0	13,5	40,4	4,0	0,0	2,7	15,3
	МеС	22,6	2,7	19,7	26,3	5,0	0,0	29,3	10,2	2,0	3,6	8,0	3,6
	МаС	20,8	5,8	14,8	36,1	5,0	0,0	9,4	50,0	0,8	5,8	6,4	5,8
12	МиС	20,8	5,8	17,2	28,9	5,0	0,0	13,5	40,4	4,0	0,0	2,7	15,3
	МеС	22,6	2,7	19,7	26,3	5,0	0,0	29,3	10,2	2,0	3,6	8,0	3,6
	МаС	20,8	5,8	14,8	36,1	5,0	0,0	9,4	50,0	0,8	5,8	6,4	5,8

Определение функционального состояния по показателям ЧСС

Зона	Пульс сидя	Пульс сидя больше, чем стоя		Пульс сидя равен пульсу стоя							
		на 2 и более	на 1		1–2	3–5	6–7	8–9	10–12	13–14	15–16
1	39–42	14.5	14.0	14.0	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
1	43–46	14.0	13.5	13.5	13	12	512	11.5	11	10.5	10
1	47–49	13.5	13	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5
1	50–52	13	12.5	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9
1	53–55	12.5	12	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5
1	56–58	12	11.5	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8
1	59–62	11.5	11	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5
1	66–68	10.5	10	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5
1	69–71	10	9.5	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6
1	72–74	9.5	9	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
1	75–77	9	8.5	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5
1	78–80	8.5	8	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5
1	81–83	8	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4
1	84–86	7.5	7	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5
2	87–89	7	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
2	90–93	6.5	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
2	94–96	6	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2
2	97–99	5.5	5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
2	100–102	5	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
3	103–105	4.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	1	0.5
3	106–109	4	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0
3	110–112	3.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0	0	–0.5
3	113–115	3	2.5	2.5	2	1.5	1	0.5	0	–0.5	–1
3	116–118	2.5	2	2	1.5	1	0.5	0	–0.5	1	–1.5
4	119–121	2	1.5	1.5	1	0.5	0	–0.5	–1	–1.5	–2

Приложение 15

Таблица П15.1

Пульс стоя больше, чем пульс сидя													
17–18	19–21	22–23	24–25	26–27	28–30	31–32	33–34	35–36	37–39	40–41	42–43	44–45	46 и более
10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5
9.5	9.0	8.5	8	7.5	7.0	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
8.5	9	7.5	7	6.6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2
8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5
5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1
5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5
4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2
4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5
3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3
3	2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5
2.5	2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4
2	1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5
1.5	1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5
1	0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5
0.5	0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6
0	−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6	−6.5
−0.5	−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6	−6.5	−7
−1	−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6	−6.5	−7	−7.5
−1.5	−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6	−6.5	−7	−7.5	−8
−2	−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6	−6.5	−7	−7.5	−8	−8.5
−2.5	−3	−3.5	−4	−4.5	−5	−5.5	−6	−6.5	−7	−7.5	−8	−8.5	−9

Приложение 16

Определение индивидуальной частоты сердечных сокращений в зависимости от направленности тренировки

Таблица П16.1

Максимальная частота сердечных сокращений	Регенерация	Общая выносливость	Специальная выносливость	Соревновательная тренировка
	Менее 60 % $ЧСС_{max}$	60–70 % $ЧСС_{max}$	60–80 % $ЧСС_{max}$	Более 80 % $ЧСС_{max}$
		60 %	70 %	80 %
220	< 132	132	154	176
218	< 131	131	153	174
216	< 130	130	151	173
214	< 128	128	150	171
212	< 127	127	148	170
210	< 126	126	147	168
208	< 125	125	146	166
206	< 124	124	144	165
204	< 122	122	143	163
202	< 121	121	141	162
200	< 120	120	140	160
198	< 119	119	139	158
196	< 118	118	137	157
194	< 116	116	136	155
192	< 115	115	134	154
190	< 114	114	133	152
188	< 113	113	132	150
186	< 112	112	130	149
184	< 110	110	129	147
182	< 109	109	127	146
180	< 108	108	126	144
178	< 107	107	125	142
176	< 106	106	123	141
174	< 104	104	122	139
172	< 103	103	120	138
170	< 102	102	119	136
168	< 101	101	118	134
166	< 100	100	116	133
164	< 98	98	115	131

Приложение 17

Тест Yo-Yo (на выносливость) с паузами отдыха 5 с для юных футболистов

Таблица П17.1

Уровень	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Отрезки, 2×20 м	Расстояние уровня, м	Общая дистанция, м
1	1	8,0	2	80	80
2	3	9,0	2	80	160
3	5	10,0	2	80	240
4	6	10,5	8	320	560
5	6.5	10,75	8	320	880
6	7	11,0	8	320	1200
7	7.5	11,25	3	120	1320
8	8	11,5	3	120	1440
9	8.5	11,75	6	240	1680
10	9	12,0	6	240	1920
11	9.5	12,25	6	240	2160
12	10	12,5	6	240	2400
13	10.5	12,75	6	240	2640
14	11	13,0	6	240	2880
15	11.5	13,25	6	240	3120
16	12	13,5	6	240	3360
17	12.5	13,75	6	240	3600
18	13	14,0	6	240	3840
19	13.5	14,25	6	240	4080
20	14	14,5	6	240	4320

Тест Yo-Yo (на восстановление) с паузами отдыха 10 с для юных футболистов

Таблица П17.2

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
1	1	1	5	10,0	40
2	2	1	8	11,5*	80
3	3	1	11	13,0	120
4	3	2	11	13,0	160
5	4	1	12	13,5	200

Продолжение

Таблица П17.2

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
6	4	2	12	13,5	240
7	4	3	12	13,5	280
8	5	1	13	14,0	320
9	5	2	13	14,0	360
10	5	3	13	14,0	400
11	5	4	13	14,0	440
12	6	1	14	14,5	480
13	6	2	14	14,5	520
14	6	3	14	14,5	560
15	6	4	14	14,5	600
16	6	5	14	14,5	640
17	6	6	14	14,5	680
18	6	7	14	14,5	720
19	6	8	14	14,5	760
20	7	1	15	15,0	800
21	7	2	15	15,0	840
22	7	3	15	15,0	880
23	7	4	15	15,0	920
24	7	5	15	15,0	960
25	7	6	15	15,0	1000
26	7	7	15	15,0	1040
27	7	8	15	15,0	1080
28	8	1	16	15,5	1120
29	8	2	16	15,5	1160
30	8	3	16	15,5	1200
31	8	4	16	15,5	1240
32	8	5	16	15,5	1280
33	8	6	16	15,5	1320
34	8	7	16	15,5	1360
35	8	8	16	15,5	1400
36	9	1	17	16,0	1440
37	9	2	17	16,0	1480
38	9	3	17	16,0	1520
39	9	4	17	16,0	1560
40	9	5	17	16,0	1600

Продолжение

Таблица П17.2

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
41	9	6	17	16,0	1640
42	9	7	17	16,0	1680
43	9	8	17	16,0	1720
44	10	1	18	16,5	1760
45	10	2	18	16,5	1800
46	10	3	18	16,5	1840
47	10	4	18	16,5	1880
48	10	5	18	16,5	1920
49	10	6	18	16,5	1960
50	10	7	18	16,5	2000
51	10	8	18	16,5	2040
52	11	1	19	17,0	2080
53	11	2	19	17,0	2120
54	11	3	19	17,0	2160
55	11	4	19	17,0	2200
56	11	5	19	17,0	2240
57	11	6	19	17,0	2280
58	11	7	19	17,0	2320
59	11	8	19	17,0	2360
60	12	1	20	17,5	2400
61	12	2	20	17,5	2440
62	12	3	20	17,5	2480
63	12	4	20	17,5	2520
64	12	5	20	17,5	2560
65	12	6	20	17,5	2600
66	12	7	20	17,5	2640
67	12	8	20	17,5	2680
68	13	1	21	18,0	2720
69	13	2	21	18,0	2760
70	13	3	21	18,0	2800
71	13	4	21	18,0	2840
72	13	5	21	18,0	2880
73	13	6	21	18,0	2920
74	13	7	21	18,0	2960

Окончание

Таблица П17.2

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
75	13	8	21	18,0	3000
76	14	1	22	18,5	3040
77	14	2	22	18,5	3080
78	14	3	22	18,5	3120
79	14	4	22	18,5	3160
80	14	5	22	18,5	3200
81	14	6	22	18,5	3240
82	14	7	22	18,5	3280
83	14	8	22	18,5	3320
84	15	1	23	19,0	3360
85	15	2	23	19,0	3400
86	15	3	23	19,0	3440
87	15	4	23	19,0	3480
88	15	5	23	19,0	3520
89	15	6	23	19,0	3560
90	15	7	23	19,0	3600
91	15	8	23	19,0	3640

Тест Yo-Yo (на выносливость) с паузами отдыха 5 с для квалифицированных футболистов

Таблица П17.3

Уровень	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Отрезки, 2×20 м	Расстояние уровня, м	Общая дистанция, м
1	8	11,5	2	80	80
2	10	12,5	2	80	160
3	12	13,5	2	80	240
4	13	14,0	8	320	560
5	13,5	14,25	8	320	880
6	14	14,5	8	320	1200
7	14,5	14,75	3	120	1320
8	15	15,0	3	120	1440
9	15,5	15,25	6	240	1680
10	16	15,5	6	240	1920
11	16,5	15,75	6	240	2160

Окончание

Таблица П17.3

Уровень	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Отрезки, 2×20 м	Расстояние уровня, м	Общая дистанция, м
12	17	16,0	6	240	2400
13	17,5	16,25	6	240	2640
14	18	16,5	6	240	2880
15	18,5	16,75	6	240	3120
16	19	17,0	6	240	3360
17	19,5	17,25	6	240	3600
18	20	17,5	6	240	3840
19	20,5	17,75	6	240	4080
20	21	18,0	6	240	4320

Тест Yo-Yo (на восстановление) с паузами отдыха 10 с для квалифицированных футболистов

Таблица П17.4

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
1	1	1	11	13,0	40
2	2	1	15	15,0	80
3	3	1	17	16,0	120
4	3	2	17	16,0	160
5	4	1	18	16,5	200
6	4	2	18	16,5	240
7	4	3	18	16,5	280
8	5	1	19	17,0	320
9	5	2	19	17,0	360
10	5	3	19	17,0	400
11	5	4	19	17,0	440
12	6	1	20	17,5	480
13	6	2	20	17,5	520
14	6	3	20	17,5	560
15	6	4	20	17,5	600
16	6	5	20	17,5	640
17	6	6	20	17,5	680
18	6	7	20	17,5	720
19	6	8	20	17,5	760

Продолжение

Таблица П17.4

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
20	7	1	21	18,0	800
21	7	2	21	18,0	840
22	7	3	21	18,0	880
23	7	4	21	18,0	920
24	7	5	21	18,0	960
25	7	6	21	18,0	1000
26	7	7	21	18,0	1040
27	7	8	21	18,0	1080
28	8	1	22	18,5	1120
29	8	2	22	18,5	1160
30	8	3	22	18,5	1200
31	8	4	22	18,5	1240
32	8	5	22	18,5	1280
33	8	6	22	18,5	1320
34	8	7	22	18,5	1360
35	8	8	22	18,5	1400
36	9	1	23	19,0	1440
37	9	2	23	19,0	1480
38	9	3	23	19,0	1520
39	9	4	23	19,0	1560
40	9	5	23	19,0	1600
41	9	6	23	19,0	1640
42	9	7	23	19,0	1680
43	9	8	23	19,0	1720
44	10	1	24	19,5	1760
45	10	2	24	19,5	1800
46	10	3	24	19,5	1840
47	10	4	24	19,5	1880
48	10	5	24	19,5	1920
49	10	6	24	19,5	1960
50	10	7	24	19,5	2000
51	10	8	24	19,5	2040
52	11	1	25	20,0	2080
53	11	2	25	20,0	2120
54	11	3	25	20,0	2160
55	11	4	25	20,0	2200

Окончание

Таблица П17.4

Уровень	Скорость между двумя пунктами старта	Количество отрезков	Уровень скорости	Скорость, км·ч$^{-1}$	Общая дистанция, м
56	11	5	25	20,0	2240
57	11	6	25	20,0	2280
58	11	7	25	20,0	2320
59	11	8	25	20,0	2360
60	12	1	26	20,5	2400
61	12	2	26	20,5	2440
62	12	3	26	20,5	2480
63	12	4	26	20,5	2520
64	12	5	26	20,5	2560
65	12	6	26	20,5	2600
66	12	7	26	20,5	2640
67	12	8	26	20,5	2680
68	13	1	27	21,0	2720
69	13	2	27	21,0	2760
70	13	3	27	21,0	2800
71	13	4	27	21,0	2840
72	13	5	27	21,0	2880
73	13	6	27	21,0	2920
74	13	7	27	21,0	2960
75	13	8	27	21,0	3000
76	14	1	28	21,5	3040
77	14	2	28	21,5	3080
78	14	3	28	21,5	3120
79	14	4	28	21,5	3160
80	14	5	28	21,5	3200
81	14	6	28	21,5	3240
82	14	7	28	21,5	3280
83	14	8	28	21,5	3320
84	15	1	29	22,0	3360
85	15	2	29	22,0	3400
86	15	3	29	22,0	3440
87	15	4	29	22,0	3480
88	15	5	29	22,0	3520
89	15	6	29	22,0	3560
90	15	7	29	22,0	3600
91	15	8	29	22,0	3640

Науково-виробниче видання

НІКОЛАЄНКО Валерій Вадимович
ШАМАРДИН Валерій Миколайович

Багаторічна підготовка юних футболістів

Шлях до успіху

(російською мовою)

Редагування — Яніна Зубко
Комп'ютерна верстка та дизайн — Алла Богдан

Підп. до друку 25.11.2015. Формат 60 × 84 / 16. Папір офсет.
Гарнітура Fontin Sans. Друк офсет.
Ум.-друк. арк. 20,925.
Наклад 700 прим.

САММІТ-КНИГА
З КНИГОЮ - ПО ЖИТТЮ!

Видавництво «Самміт-книга»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК 4563 від 13.06.2013 р.
Україна, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25, тел./факс: (044) 287-69-70,
sbook.com.ua, sammitbook@ukr.net