

В.П. Губа, А.В. Лексаков

ОРГАНИЗАЦИЯ
УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА
ФУТБОЛИСТОВ
РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА
И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Учебник


**СОВЕТСКИЙ
СПОРТ**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2012

УДК 796/799

ББК 75.578

Г93

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.К. БАЛЬСЕВИЧ, доктор биологических наук,
профессор Российского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма,
член-корреспондент Российской академии образования;

А.И. ШАМАРДИН, доктор педагогических наук,
профессор Волгоградского государственного
университета физической культуры;

Л.В. СЛУЦКИЙ, кандидат педагогических наук,
главный тренер ФК ЦСКА.

Губа В. П., Лексаков А. В.

Г93

Организация учебно-тренировочного процесса футболистов
различного возраста и подготовленности: учебное пособие /
В.П. Губа, А.В. Лексаков – М. : Советский спорт, 2012. –
176 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0610-3

Учебное пособие содержит материалы различных видов подготовки футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделено повышению уровня технико-тактической подготовки футболистов, а также развитию физических и координационных способностей, составляющих основу мастерства. В учебном пособии представлены общие понятия о контрольных испытаниях и методиках оценки физической и технико-тактической подготовленности спортсменов различной квалификации. Рассматриваются вопросы, посвященные педагогическому контролю в организации учебно-тренировочного процесса футболистов, рассмотрены различные его виды и составляющие элементы в системе всего комплексного контроля. Приведена краткосрочная экспериментальная программа тренировки как во время подготовительного периода, так и всего тренировочного сбора с целью совершенствования физической подготовленности игроков различного амплуа.

Данное пособие рассчитано на тренеров по футболу, работающих и со спортсменами групп спортивного совершенствования в СДЮСШОР, и с командами мастеров. Вместе с тем оно окажет несомненную помощь в работе преподавателям физического воспитания средних специальных и высших учебных заведений, в программе физической подготовки которых серьезное внимание уделяется спортивным играм.

УДК 796/799

ББК 75.578

© Губа В.П., Лексаков А.В., 2012

© Оформление. ОАО «Издательство
"Советский спорт"», 2012

ISBN 978-5-9718-0610-3

ПРЕДИСЛОВИЕ

На современном этапе развития футбола в России все отчетливее ощущается острая необходимость повышения требований к всесторонней подготовленности спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.

В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей, знание и учет которых во многом детерминируют специфику всего тренировочного процесса и способствуют разработке оптимальной методики учебно-тренировочных занятий, повышая их эффективность.

Рассматриваемые в учебном пособии проблемы являются важным звеном в системе многолетней подготовки футболистов, становясь объектом внимания ученых и специалистов различных областей знаний: педагогов, тренеров, врачей, психологов, что обусловлено широкой многогранностью современного футбола.

Базовые знания, необходимые сегодня специалисту, работающему с командой, и дальнейшее их систематическое пополнение – залог успеха тренируемого коллектива. Гарантией этого успеха должна являться обоснованная на фундаментальной научной теории идея с четкой системой подготовки, а не расчет на «гениальность» исполнителей, в чем все уже не раз убедились на практике. Более того, на передний план должны быть выдвинуты эффективно продуманная инновация и оптимизация, которые в большинстве своем только в единстве способны вывести тренируемый коллектив на запланированный высокий результат.

Кандидат педагогических наук,
профессор, почетный президент
Российского футбольного союза

КОЛОСКОВ Вячеслав Иванович

ВВЕДЕНИЕ

Анализ литературных данных и обобщение практического опыта позволяют сделать некоторые рассуждения о том, что особенности управления подготовкой футболистов, включая содержание средств, методов контроля, на разных этапах многолетнего тренировочного процесса различаются. Эти различия логически вытекают из целей, задач, а также особенностей стратегии подготовки спортсменов разного возраста и квалификации.

Необходимость такого анализа очевидна, поскольку его результаты могут использоваться при разработке методологии управления многолетним тренировочным процессом с позиции общетеоретических и специфических требований такого вида спорта, как футбол.

Достаточно большое наследие в области подготовки футболистов, сформированное на уровне междисциплинарных научных связей со смежными, прежде всего медико-биологическими дисциплинами, позволило к настоящему времени сформулировать основные теоретико-методические положения, регламентирующие построение и содержание тренировки (Н.Г. Озолин, В.М. Дьячюв, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, В.К. Бальсевич, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, Н.И. Волков, А.В. Родионов и др.). Поскольку тренировка рассматривается как многолетний педагогический процесс, ее структура должна основываться на естественно-биологических закономерностях становления спортивного мастерства в конкретных, специфических условиях рассматриваемой игры. Не умаляя достоинства многих специалистов, изучающих эту проблему, необходимо отметить, что основы построения многолетней подготовки футболистов и структура тренировочного процесса в целом наиболее убедительно сформулированы в работах С.А. Савина, Н.М. Люкшинова, А.М. Зеленцова, В.В. Лобановского, Г.А. Лисенчука, М.А. Годика, А.А. Сучилина, С.Ю. Тюленькова, А.И. Шамардина, С.Н. Андреева и др., профессионально обобщивших большой как общетеоретический, так и практический опыт работы с командами различного уровня.

Для достижения запланированных результатов необходима четкая иерархия подцелей и задач, соответствующих различным этапам подготовки к игре. Наиболее четко они обозначаются в результате системного анализа содержания спортивной деятельности и процесса подготовки к ней.

Используемая нами концепция подготовки складывается из таких блоков, как:

- специфика игры (ее технико-тактическая характеристика);
- модель игры (и промежуточная ее модель) и модели игроков (исходные и конечные);
- общие принципы и структура процесса подготовки;
- промежуточные модели подготовки, включающие методы и формы организации и систему реализации;
- отбираемое содержание техники, тактики и уровня физической и психической подготовки;
- средства и методы контроля и управления тренировочным процессом.

На основании проведенных за последние годы исследований можно констатировать, что совершенствование системы подготовки в различных спортивных играх в значительной мере связано с повышением качества программирования спортивной подготовки в наиболее важном соревновательном периоде. Целесообразность деления соревновательного периода состоит в том, чтобы расчленить его в зависимости от календаря соревнований на серию межтуровых микроциклов. Это подсказывают реалии сегодняшнего дня. Рациональное использование межтурового микроцикла позволяет поддерживать высокий уровень специальной готовности и спортивной формы к игре в течение всего длительного основного соревновательного периода годового цикла подготовки.

Современная практика развития футбола обуславливает переход к программному принципу организации тренировки. Программно-целевой принцип предусматривает моделирование нагрузок в рамках отдельных этапов.

Накопленные за последнее время научные данные практического и теоретического плана в области спорта все больше направлены на познание функции истинных резервных возможностей спортсмена.

Познание большего числа факторов, определяющих высокие потенциальные возможности спортсмена, способствует лучшему построению методики спортивной тренировки. По мере научного прогресса научным специалистам удается еще больше повысить функциональные, технические, психологические и тактические границы возможностей футболистов. Понятно, что это служит прочной осно-

вой непрерывного совершенствования возможностей (достижений) спортсменов.

В предложенном учебном пособии представлены материалы, полученные ведущими учеными в области физической культуры и спорта: И.П. Ратовым, В.В. Кузнецовым, В.К. Бальсевичем, В.П. Филиным, В.М. Дьячковым, А.С. Мозжухиным, Э.Г. Мартиросовым, А.В. Родионовым и другими специалистами по проблеме спортивной тренировки и резервных возможностей футболистов.

В приведенных исследованиях читатель найдет немало полезной информации по целому ряду изучаемых в университетах, академиях и институтах учебных дисциплин, обогатив свои знания не только в раскрытии многочисленных возможностей спортсмена, но и в системе его спортивной подготовки.

Глава 1

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА

Современный этап развития мирового футбола характеризуется интеграцией стиля европейского и южно-американского футбола, что находит свое выражение в высоком уровне индивидуального мастерства европейцев, которое было присуще в большей степени южноамериканцам.

В то же время последние продвинулись вперед в атлетизме, коллективизме, игровой дисциплине, чем ранее в наибольшей степени отличались европейской команды.

Более совершенной выглядит расстановка футболистов на поле по ширине и глубине, взаимозаменяемость игроков различных линий, соотношение элементов универсализма и специализации.

В играх ведущих футбольных команд мира четко просматривается умение вариативного использования системы игры в атакующих и оборонительных целях.

В связи с этим наиболее рационально используются следующие **методы ведения игры:**

- **в обороне** – четыре защитника играют по комбинированному методу, со строгим осуществлением диагональной взаимной страховки, взаимозаменяемости и взаимопомощи;
- **в средней линии** – большой диапазон действий, маневренность по фронту и в глубину для максимального использования оборонительных и атакующих действий;
- **в линии нападения** – широкое использование игры флангами в сочетании с маневрированием по ширине поля и в глубину.

В атаке преимущество отдается агрессивности, большой заряженности на взятие ворот в сочетании с умением вести игру в комбинационном плане. Все эти способы ведения игры получают успешное практическое осуществление при условии отличной физической подготовленности, которая является одним из ведущих условий комбинационной игры, способности к непрерывному движению на протяжении всей игры. Это следует иметь в виду при устранении объема и интенсивности тренировки футболистов.

Тактические методы ведения игры теперь строятся на максимальных усилиях, требующих больших энергетических затрат, психологической устойчивости и надежности двигательных действий в экстремальных условиях. Будущее – за скоростным футболом.

Футбол сегодняшнего дня характерен применением в тренировке спортивных нагрузок.

При систематической тренировке организм занимающегося постепенно приспосабливается к повышенным требованиям, происходит перестройка всей его деятельности, расширяются функциональные возможности его органов и систем, достигается наибольшая слаженность их при больших физических нагрузках.

Наилучшие показатели деятельности организма наблюдают в состоянии наивысшей тренированности, так называемой спортивной формы, характеризующейся наиболее высокослаженной и координированной деятельностью организма, наиболее совершенных динамических стереотипов.

В этот период улучшается функциональное состояние организма, повышается его работоспособность, ускоряются процессы восстановления, появляется возможность выполнения значительных физических напряжений.

О расширении функциональных возможностей организма под влиянием систематических занятий свидетельствуют средние величины некоторых показателей на разных этапах тренировки (Н.Д. Граевская, табл. 1).

Наблюдения и специальные исследования показывают, что с нарастанием спортивной формы у футболистов неизменно улучшаются точность и дальность полета мяча после удара по нему.

Футбол является одним из наиболее действенных средств физического развития молодежи. Данные обследования сотрудниками ВНИИФКа 820 футболистов из 50 команд мастеров показаны в табл. 2.

Динамику роста физической и технической подготовки футболистов отражают повышающиеся из года в год требования игровой деятельности. Требования к подготовленности футболистов возрастают, и футболисты реагируют на это соответствующим повышением ее уровня.

Таблица 1

Показатели физического развития футболистов на разных этапах спортивной тренировки (по Н.Д. Граевской)

Показатели	Начало подготовительного периода	Конец подготовительного периода	Период спортивной формы	Конец сезона	Начало подготовки к следующему сезону
Скорость двигательной реакции, с	0,17	0,15	0,12	0,14	0,16
Частота пульса (в 1 мин)	60,1	56,2	54,0	56,0	58,1
Артериальное давление, мм рт. ст.	115/70	110/70	110/65	112/70	115/65
Масса тела, кг	75,0	74,2	73,3	72,8	74,7
Становая сила, кг	150	165	180	170	160
Время задержки дыхания на выдохе, до и после, с	27,7/45,4	32/52	32/50	32/50	30/47

Рост спортивного мастерства футболистов находится в прямой зависимости от содержания тренировки и ее регулярности. Особенно большое значение при этом имеет систематическая тренировка с большими нагрузками.

Тренировка и участие в соревнованиях должны быть круглогодичными. Участие в занятиях и состязаниях футболисты прекращают в силу необходимости, например болезни. Даже в переходный период они продолжают занятия физическими упражнениями.

В тренировке футболистов применяют многообразные физические упражнения в больших объемах и с высокой интенсивностью, способствующие выполнению в состязаниях прогрессирующего уве-

Таблица 2

**Показатели физического развития
высококвалифицированных футболистов**

Показатели	Возраст футболистов, лет			
	15	18	21	24
Длина тела, см	166,0	172,8	173,9	174,7
Масса тела, кг	55,0	67,3	70,3	72,6
Окружность грудной клетки, см	85,2	89,8	92,7	94,3
Сила правой кисти, кг	41,6	48,5	53,7	55,9

Таблица 3

**Степень интенсивности двигательной деятельности
высококвалифицированных футболистов**

Интенсивность	Продолжительность, мин	% к общему времени игры
Малая	40,4–64,2	45,0–71,3
Умеренная	8,2–35,4	9,0–40,0
Средняя	0,45–3,00	0,9–3,4
Большая	0,15–2,10	0,25–2,3
Максимальная	0,13–3,40	0,2–3,8

личения объема и интенсивности двигательной деятельности и повышению ее эффективности.

Футбол характеризуется комплексным проявлением двигательных действий и навыков различного объема и интенсивности (табл. 3).

Во время игры футболист покрывает большие расстояния: крайний защитник – 8700–9700 м, центральные защитники – 9000–9400 м, полузащитники – 9700–11 300 м, крайние нападающие – 8900–10 400 м, центральные нападающие – 9700–10 800 м.

Как известно, характер двигательной деятельности изменяется в зависимости от игрового амплуа. Так, футболисты выполняющие большой объем работы, например роль полузащитника и нападающего,

Таблица 4

Интенсивность двигательных действий футболистов, выполняющих несколько ролей в процессе игры

Интенсивность	% к общему времени игры	
	полузащитник	нападающий
Стояние на месте	9,7	16,6
Малая	50,0	60,8
Умеренная	36,4	18,7
Средняя	2,7	2,2
Большая	0,2	1,0
Максимальная	1,0	0,7

имеют существенные отклонения в интенсивности выполнения двигательных действий (табл. 4).

Основу двигательной деятельности футболиста составляет действие с мячом. Скоротечность двигательных действий с мячом в игре (около 4 мин за игру) требует надежного выполнения технических и тактических приемов игры, а большой объем и интенсивность двигательной деятельности – высокой спортивной работоспособности.

Высококвалифицированный футболист в состязаниях выполняет около 700 операций с мячом. Из них около 500 точно и 200 неточно (коэффициент надежности около 70%), что является следствием воздействия на футболиста самых разнообразных внешних и внутренних сбивающих воздействий. Повышение надежности двигательных действий – одна из насущных проблем подготовки футболистов. Однако эту проблему нельзя решить без повышения спортивной работоспособности футболистов, способности переносить большие физические напряжения и эмоциональный подъем, о чем свидетельствуют фактические данные (табл. 5).

В течение 90 мин игры футболист теряет в весе от 2 до 5 кг. Только за одну половину игры футболист расходует 200 г содержащихся в организме углеводов. На протяжении всей игры пульс футболиста держится в пределах 100–200 уд./мин.

За игру футболист расходует 1400–1500 ккал; артериальное давление во время состязания возрастает до 160–240 мм рт. ст., а минутный объем крови – до 30–40 л.

Соотношение двигательной деятельности футболистов (%)

Таблица 5

Без мяча		С мячом	
Бег с максимальной скоростью	0,5	Бег с максимальной скоростью	0,5
Бег с умеренной скоростью	30,0	Бег с умеренной скоростью	3,0
Ходьба	55,0	–	–
Стояние на месте	8,0	–	–

Примечание: Потери времени при переключениях на разные виды деятельности составляют 3,0%.

Все это предъявляет к спортсменам, занимающихся футболом, высокие требования. Для современного футбола типично применение больших спортивных нагрузок при высокой степени тренированности. Это необходимо для повышения функциональных способностей и работоспособности организма и вызывает дальнейшую перестройку организма на новый, более высокий уровень деятельности.

Под влиянием многократной совершаемой мышечной работы с постепенно увеличивающейся нагрузкой в организме футболиста происходят прогрессивные функциональные и структурные изменения.

Положительный характер этих изменений обусловлен правильным распределением и применением нагрузок. Применение принципа постепенно повышающейся нагрузки обеспечивает приспособление ЦНС, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма к возрастающей нагрузке.

Глава 2

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

2.1. Основные положения принципов обучения и тренировки футболистов

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

Как известно, дидактика представляет собой относительно самостоятельную в педагогике научную дисциплину, цель которой – раскрытие общих закономерностей обучения.

Дидактика изучает общие закономерности процесса обучения, его принципы, содержание, методы, организационные формы.

Тренеру необходимо хорошо знать общие закономерности процесса обучения, чтобы успешно управлять процессом обучения футболистов физическим упражнениям, технике владения мячом, тактике.

2.2. Характеристика принципов обучения футболистов

К основным принципам обучения относятся: принципы воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и прочности.

Как известно, эти принципы распространяются на спортивную тренировку. Но они получают в спортивной тренировке особую, своеобразную форму проявления.

Опираясь на общие принципы системы физического воспитания (принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности физического воспитания), теория спортивной тренировки выдвинула и такие присущие ей специфические закономерности, как направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность процесса тренировки, уплотненный режим нагрузок и отдыха, постепенность и максимальное увеличение тренировочных требований, волнообразные изменения тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Современная система спортивной тренировки руководствуется принципами специализации, всесторонности, постепенности, повторности, индивидуализации.

Все эти принципы взаимно связаны и взаимно обуславливают друг друга. Будучи реализованы тренером в учебно-тренировочном процессе, они обеспечивают его успешность.

Прежде всего тренер разъясняет цель учебно-тренировочных занятий, их значение для всестороннего развития футболистов. Тренер требует при этом от футболистов со всей серьезностью относиться к выполнению каждого упражнения на занятиях, внимательности, дисциплинированности.

Большое значение имеют точное и своевременное начало занятий, личный пример тренера, любовь к своему делу, высокая культура поведения, требовательность, педагогический такт. Руководствуясь общей целью воспитания, в каждом занятии тренер постоянно решает конкретные воспитательные задачи. Решение этих и других аналогичных задач является условием реализации принципа воспитывающего обучения.

2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки футболистов

Тренер требует, чтобы занимающиеся сознательно и осмысленно усваивали материал, так как принцип сознательности и активности обучения в отечественной дидактике означает оптимально благопри-

ятные соотношения педагогического руководства с сознательной, активной, творческой деятельностью ученика.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться высоких спортивных результатов. Успех приносят сознательная целенаправленная тренировка, активное отношение к ней. Нужно, чтобы занимающиеся понимали цель и значение преподносимых им упражнений. Важным средством повышения сознательности является самостоятельное выполнение и разучивание технических и тактических приемов, 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 самих 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, невозможно раскрыть свои возможности, улучшить результаты.

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

В процессе обучения и тренировки для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Тот или иной прием будет правильно воспринят и быстрее усвоен футболистом, если ему будет предоставлена возможность, помимо устного объяснения, наглядно воспринимать его.

Сочетание в процессе обучения и тренировки наглядности со словом – это искусство, которым в совершенстве обязан владеть тренер.

Способов такого сочетания много, назовем некоторые из них:

- а) просмотр видеозаписи игры с пояснением тренера;
- б) наводящие вопросы тренера для помощи футболисту в обосновании рационального выполнения технического приема;
- в) 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, кинограммы, кинофильмы, видеозаписи.

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.

Обучение и тренировку футболистов осуществляют систематически. Материал обучения и тренировки распределяют в строгой последовательности. 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 обучением и тренировкой 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 техническая и тактическая подготовка не позволят эффективно реализовать в игре физические способности. Высокий уровень технической подготовки 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. В то же время будущее за системным подходом – одним из новых методических направлений развития современного научного подхода к процессам спортивной тренировки.

К тому же принцип систематичности, последовательности обучения и тренировки футболистов требует, чтобы физическая, техниче-

ская, тактическая подготовка осуществлялись 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.

Футболист не сможет овладеть в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол и хорошо себя физически подготовить, если не будет систематически и последовательно упражняться.

В силу физиологических закономерностей образования навыки не будут при этом развиваться, а упражнения, проводимые от случая к случаю, не дадут нужных результатов. Устойчивость и надежность технических действий в состязаниях будет невысока.

Систематические тренировки приучают к системе в бытовой и трудовой деятельности и к работе над собой.

Принцип последовательности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей. На каждом новом этапе, периоде обучения трудность его увеличивается.

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. 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.

Воспитывающий характер обучения и тренировки обязывает тренера внушать футболистам уверенность в своих силах, стимулировать дальнейший спортивный рост. Разумное, постепенное повышение спортивных нагрузок при хорошо поставленном педагогическом и врачебном контроле является гарантией неуклонного роста футболистов.

Руководствуясь основными правилами обучения и тренировки при проведении занятий, от известного – к неизвестному, от близкого – к далекому, от простого – к сложному, от общего – к частному, можно значительно быстрее укрепить здоровье футболистов, повысить их спортивное мастерство.

Следовать в обучении и тренировке от известного к неизвестному – соблюдать определенную последовательность, опираясь на предыдущий опыт и представления занимающихся, на знания, полученные ими в предшествующие годы, периоды, этапы занятий. Например, обучение сложным передачам базируется на умении хорошо выполнять удары.

Прежде чем обучать новому техническому или тактическому приему игры, 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.

Следовать от близкого к далекому – постепенно расширять круг двигательных умений. Известно, что основными навыками в футболе являются: сильный и точный удар, непринужденная остановка, быстрое ведение, надежный отбор мяча. Поэтому они изучаются прежде всего. Увеличение надежности и вариативности основных навыков, расширение их круга позволят приблизиться и овладеть вершинами технического мастерства.

Следовать от простого к сложному – начинать с простого. До изучения тактических комбинаций принято обучать занимающихся передачам мяча; прежде чем обучать удару с полукла, следует научить ударам с места и с лета, т.е. постепенно подготавливать занимающихся к усвоению более сложных приемов. 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 конкрет-

ной ситуации, на данном этапе или периоде подготовки 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, когда вначале дается общее представление об изучаемом приеме, доступное пониманию занимающихся, а затем переходят к глубокому его изучению.

Прежде чем изучить прием по частям, 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.

Не следует думать, что при обучении приемам нужно 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 двустороннюю 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.

Задачей обучения является овладение футболистами прочными, основательными знаниями, навыками, умениями, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов.

Непрочные навыки, неясные, смутные представления об игре не могут обеспечить успешное выступление футболиста в соревнованиях. Если футболист в процессе соревнований не может противостоять сбивающему воздействию внутренней и внешней среды, не знает твердо правил игры, тонко не разбирается в тактике игры и т.д., он не сможет решить поставленные перед ним задачи в состязаниях.

Принцип прочности означает необходимость такой постановки обучения, при которой футболист проходит основательную школу физической, технической, тактической, психологической, и теорети-

ческой подготовки, а полученные знания, навыки и умения способен воспроизвести в условиях спортивной борьбы. Прочное усвоение достигается всем ходом учебно-тренировочного процесса и зависит от реализации тех принципов, о которых уже говорилось и будет говориться в настоящем труде, в частности о наглядности, сознательности, систематичности и последовательности.

Чтобы реализовать принцип прочности, следует обратиться к одному из основополагающих принципов обучения и тренировки – принципу повторности.

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 и их функций.

Для роста спортивных достижений футболистов важно закрепить полученные им 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 комбинаций нужно также для полного восстановления того, что было усвоено ранее и несколько забылось. При многократном повторении на занятиях футболист глубже осмысливает то или иное движение, прием, комбинацию, находит новые варианты более удачного и надежного их выполнения в условиях игры.

При определенном числе повторений упражнений, спортивных нагрузок и т.д. исходят из подготовленности футболиста, его возраста, характера упражнений, внутренних и внешних условий среды. При этом используют имеющийся опыт, данные срочной информации, педагогический и врачебный контроль и самоконтроль.

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

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 всегда иметь в виду, что во время тренировки организм футболиста 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 футболистов (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) протекает параллельно.

Всесторонняя подготовка футболиста – основа его спортивной специализации. В тренировке футболиста реализация этого основополагающего принципа выражается в разносторонней физической, тактической, технической, психологической и теоретической подготовке и отражает требования комплексного подхода в системе тренировки футболиста при строгом сбалансировании всех ее сторон.

Содержание тренировки футболиста составляют упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, на совершенствование в технике владения мячом и тактике. При выполнении этих упражнений в процессе занятий и состязаний, а также с помощью ряда специальных методов воздействия на футболистов, у них укрепляется воля, развиваются смелость, решительность, находчивость и другие полезные качества. Теоретические занятия расширяют специальные знания футболистов, их умственный 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 упражнений с учетом специфики игры в футбол.

Специализированная тренировка в футболе предусматривает наибольший процент упражнений с мячом. Когда используют дополнительные упражнения (общеразвивающие), предпочтение отдают средствам тренировки, положительно взаимодействующим с основными двигательными навыками, чтобы получить необходимые изменения в органах и системах организма футболиста применительно к требованиям игры в футбол. Таков в общих чертах путь реализации принципа специализации в обучении и тренировке футболиста.

Специализированную тренировку футболиста строят таким образом, что она ведет к его всестороннему развитию. Это достигается через соответствующую направленность специальной подготовки и соответствующий подбор специальных упражнений, а также путем оптимизации соотношений общей и специальной подготовки.

Единство общей и специальной подготовки, их взаимосвязь – гарантия роста спортивного мастерства футболистов.

С точки зрения перспектив развития футбольного мастерства принцип специализации играет ведущую роль. Одной из тенденций его развития является приобщение к занятиям футболом детей с самого раннего возраста (5–6 лет). Экспериментально доказано, что занятия футболом оказывают благотворное влияние на физическое развитие детей и состояние их здоровья. Возрастная педагогика и психология также свидетельствуют о положительном значении для детей занятий спортом в раннем возрасте и о преимуществах в темпах прироста в развитии двигательных качеств, умений и навыков.

Продолжительность и характер спортивных нагрузок должны отвечать возрастным и индивидуальным возможностям детей. Следует избегать преждевременной нацеленности на спортивный результат. Занятия футболом, подготовка к спортивной деятельности должны осуществляться в процессе всестороннего физического воспитания детей.

Человеческому организму присуща инертность, что учитывается в случаях его переключения на каждую новую работу. К тому же не все системы организма с одинаковой скоростью включаются в новую работу. Для того чтобы все системы организма настроить на определенную работу, нужно время. Особенно осторожного и постепенного подхода требует совершенствование функций центральной нервной системы.

Если в практике спортивной деятельности эту особенность организма не учитывают, происходят неприятные явления (перенапряжение, травмы и др.).

Отсюда и вытекают требования постепенности в повышении и снижении спортивных нагрузок, о недопустимости форсирования тренировки, о возрастных ограничениях, о соблюдении принятой специализации, правильной организации разминки, заключительной части занятия и т.д.

Принцип постепенности в тренировке футболистов реализуют в виде постепенного повышения и снижения спортивных нагрузок в занятии, тренировочных и межигровых циклах, в годовом цикле и в плане многолетней тренировки футболистов.

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

Особенного внимания заслуживает реализация принципа постепенности в регуляции спортивных нагрузок. Постепенное повышение тренировочных нагрузок не следует рассматривать как равномерный процесс. В спортивной тренировке, в том числе и футболистов, 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 футболистов не только отрицательно сказывается на спортивной форме футболистов, но и может повредить здоровью.

Чтобы достичь надлежащей эффективности тренировки, необходима ее строгая индивидуализация. Индивидуализация тренировки позволяет ускорить темпы роста спортивного мастерства футболистов, продлить спортивную деятельность.

При индивидуальной тренировке футболиста (в отличие от групповой) налицо все условия для более обоснованного выбора, использования и применения средств и методов тренировки, контроля за их воздействием на занимающихся, развития и совершенствования мастерства футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.

Однако командный характер игры в футбол предусматривает повышенные требования к взаимодействию в ее процессе, необходимости решать групповые задачи, способности подчинять свою индивидуальную цель командной.

В групповых занятиях, в связи с наличием в процессе их проведения духа соревнования, более успешно решается вопрос воспитания.

При организации индивидуальной тренировки все это следует принимать во внимание. Правильное решение этих вопросов возможно при четком сбалансировании индивидуальных и групповых занятий, учитывая командный характер игры. Условно это составит примерно около 30 занятий в год. Кроме того, футболист после групповых занятий, по указанию тренера, выполняет упражнения с учетом своих индивидуальных особенностей, направленных на решение специальных задач.

Реализация принципов обучения и тренировки в футболе, как и в других видах спорта, имеет свои особенности, вытекающие из специфических черт игры. Теория физического воспитания к числу

таких особенностей относит: направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение требований к тренировке, волнообразное изменение тренировочных нагрузок, циклический характер процесса тренировки.

Занятия футболом предусматривают достижение футболистом наивысших спортивных результатов. Это находит конкретное выражение в структуре соревнований по футболу и системе поощрений за победу в состязаниях различных уровней.

Стремление к высшим спортивным достижениям сопряжено и стимулирует самоотверженную и напряженную учебно-тренировочную работу на протяжении многих лет спортивной жизни, строжайший режим работы и отдыха, неустанное повышение своих теоретических знаний и морально-волевую закалку, творческий подход в использовании всего богатства научно-теоретической мысли.

Для футболиста, поставившего своей задачей добиться наивысших спортивных результатов, максимальное использование своих возможностей является законом. Такой футболист в применении спортивных нагрузок и организации тренировки равняется на доступные ему наивысшие показатели, наиболее прогрессивные формы, средства и методы, проявляя при этом творческую инициативу.

Высокие спортивные достижения, прогресс в футболе возможны при соблюдении единства общей и специальной подготовки футболиста.

Единство общей и специальной подготовки следует понимать как строгое соблюдение принципа всесторонности в обучении и тренировке футболиста, причем тренер должен уметь видеть общее в специальном и специальное в общем. Это предполагает такое взаимодействие средств и методов тренировки, при котором специализированный процесс ведет к всестороннему развитию, а процесс всесторонней подготовки является условием прогресса в футболе.

Поиск оптимального соотношения общей и специальной подготовки футболистов – неперемнная задача творческой деятельности тренера, врача, научного работника и спортсмена.

Тренировка футболиста рассматривается как непрерывный круглогодичный процесс чередования состязаний, занятий и отдыха. При этом футбольные состязания из сезонной формы тренировки стали круглогодичными. Для футбола стало типичным проведение занятий и состязаний на фоне частичного недовосстановления, что должно предусматриваться режимом состязаний, занятий и отдыха.

Как показывает практика и специальные исследования, проведение занятий и состязаний на фоне частичного недовосстановления не только допустимо, но и рационально. Адаптация к подобного рода режиму состязаний в конечном итоге выражается в повышенной работоспособности организма футболиста и адаптации к режиму состязаний с укороченными интервалами (2–3 дня), что открывает перспективы для круглогодичных соревнований по футболу как одного из условий его прогресса.

Общеизвестно, что организм человека – динамическая система, которая быстро приспосабливается к различным стандартным малоизменяющимся условиям, к постепенному увеличению или уменьшению нагрузок, монотонной работе. На фоне такой стандартной работы «большие» по степени воздействия на организм футболиста нагрузки становились «средними», «средние» – «малыми». Занятия же с малой нагрузкой уже представляли собой ни много ни мало – разминку. Стандартная утренняя зарядка высококвалифицированного футболиста, разминка перед состязанием перестали служить отводимую им роль раздражителя для проведения организма футболиста в состояние боевой готовности к предстоящей работе (состязание, занятие). Потребовалось изменить подход к вопросу о соотношении между постепенностью в увеличении нагрузок и применением максимальных нагрузок и их взаимосвязи.

Выход был найден в периодическом применении стрессовых нагрузок (ударный метод), что позволяло вывести организм из сбалансированного состояния, а затем через применение средних и малых нагрузок создать условия для восстановления и сверхвосстановления организма. И все это в взаимосвязи с постепенным увеличением и снижением нагрузок динамического, волнообразного характера.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке футболистов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных и межигровых циклах, предусматривающих волнообразный характер их возрастания с учетом фазности развития работоспособности.

Первая фаза – расшатывание сложившегося на данный момент стереотипа двигательных навыков и качеств. Подготовка организма к восприятию последующей более высокой нагрузки.

Вторая фаза – формирование новых соотношений двигательной и вегетативной функций. Создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в состязаниях.

Использование неспецифических средств тренировки с наивысшей, максимально возможной целесообразной интенсивностью, в том числе соревновательной.

Третья фаза – упрочение выработанного режима работы на фоне достаточно высокой интенсивности течения восстановительных процессов. Уменьшение объема упражнений, увеличение пауз отдыха при относительно высокой интенсивности (в отдельные дни до соревновательных).

Четвертая фаза – разгрузка от работы, большой по объему и интенсивности. Переключение на другие виды работы, выполнение основных движений со сниженным объемом и интенсивностью. Широкое использование восстанавливающих упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок опирается на единство работы и восстановления и их органическую взаимосвязь. Его использование в практике – процесс творческий, предусматривающий хорошую теоретическую и практическую подготовку тренера, безукоризненное использование метода педагогического и врачебного контроля, наличие нормальных условий для тренировки и строгое соблюдение футболистами общего и спортивного режима.

Для тренировки футболистов типичен волнообразный характер нагрузок, позволяющий удерживать высокую спортивную форму продолжительное время (8–9 месяцев) за счет соответствующего распределения различного уровня спортивных нагрузок, объема и интенсивности упражнений и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления. Микроциклы «ударного» характера чередуют с разгрузочными микроциклами.

В недельных, месячных и годовых циклах предусматривают периодические разгрузки в зависимости от числа и плотности состязаний, взаимодействие объемных и интенсивных упражнений в зависимости от периодов и этапов тренировки и др., что находит свое практическое решение в рекомендациях по планированию тренировки.

Так, в подготовительном периоде тренировки упражнения выполняют в большем объеме, чем в соревновательном. В то же время интенсивность упражнений значительно выше в соревновательном периоде, чем в подготовительном.

Недельные тренировочные и межигровые (малые) циклы ударного характера чередуют с меньшими по объему и интенсивности упражне-

ниями, циклами, в том числе и разгрузочными. В определенной последовательности и по содержанию чередуют месячные и годовые (большие) циклы и циклы многолетней подготовки (Олимпийские игры).

Таково выражение требования цикличности тренировочного процесса в футболе, циклический характер процесса тренировки футболистов.

Повторность и вариативность циклов тренировки позволяют прочно усвоить и совершенствовать знания, навыки и умения футболистов для достижения малых и больших целей тренировки на основе их поступательного развития.

2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки футболистов

Наряду с дидактическими принципами обучения и тренировки футболистов определенную роль отводят реализации принципов управления процессом тренировки: объективность, конкретность, оптимальность, основное звено, стимулирование, научность, эффективность, систематичность контроля.

Под принципом управления процессом тренировки следует понимать основное правило деятельности руководителей, тренеров, врачей, научных работников и др., призванных управлять процессом тренировки футболистов.

Принцип управления вытекает из самой сущности, из природы присущих процессу спортивной тренировки закономерностей.

Управление процессом тренировки немислимо без познания и умелого использования объективных закономерностей.

Строгое следование требованиям объективных закономерностей процесса обучения и тренировки, реальных возможностей развития футболистов, действительного их состояния составляют важный принцип управления процессом тренировки – принцип объективности. Попытки действовать вопреки объективным закономерностям приводят к нежелательным последствиям. Убедительным примером этому служит отсутствие стабильного, ритмичного календаря соревнований, диспропорции между видами подготовки.

Здесь речь идет не о формальном следовании объективным закономерностям, а об активном и умелом их использовании в практике работы руководства и тренеров.

Успешно управлять процессом тренировки футболистов можно лишь тогда, когда тренер овладеет объективными закономерностями и, умело опираясь на них, осуществит процесс тренировки.

Принцип объективности исключает игнорирование объективных условий, закономерностей процесса тренировки, субъективизм. Субъективизм приводит к волевым необоснованным решениям и наносит вред обучению и тренировке футболистов. Свидетельством этому служат многочисленные попытки форсировать тренировку, не выполняя требования педагогического и врачебного контроля.

Однако не следует рассчитывать на одни закономерности, на их автоматическое действие. Необходим тщательный анализ действительного состояния подготовки футболистов, чтобы своевременно выявлять и преодолевать существующие недостатки в постановке футбола, вовремя устранять отклонения от программы тренировки, корректировать планы тренировки в соответствии с требованиями объективных закономерностей. Особенно важным является коррекция объема и интенсивности знакомых упражнений в зависимости от этапов и периодов тренировки, уровня спортивной формы футболистов, осуществления комплексного подхода.

Речь идет не об использовании одной или группы закономерностей, а их совокупности, т.е. системе объективных закономерностей обучения и тренировки футболистов, которые находятся в состоянии взаимосвязи и взаимообусловленности.

Нельзя руководствоваться требованием специализации без учета взаимодействия с требованием всесторонности, имея в виду требование постепенности, в чередовании спортивных нагрузок необходимо предусматривать требование максимальности.

Следовательно, чтобы управлять процессом тренировки надо четко представлять себе систему тренировки, тенденции ее развития, так как лишь при оптимальном построении и действии системы тренировки могут быть реализованы ее объективные закономерности.

Содержание принципа объективности управления процессом тренировки футболистов составляет изучение и использование тренером его закономерностей для обеспечения оптимального функционирования и развития системы тренировки.

Изучение конкретного содержания процесса тренировки – ее законов, их действия в конкретных условиях, значение для практической деятельности тренера и спортсмена – составляет принцип конкретности.

Своевременно выявлять и устранять конкретные недостатки в подготовке футболистов на основе данных педагогического и врачебного контроля о состоянии футболиста – важная задача управления. Получение достоверной информации позволяет обнаружить отклонения от нормы в подготовке футболистов, состоянии его спортивной формы и здоровья, устранить недостатки, скорректировать программу тренировки и в соответствии с принципами тренировки найти оптимальный путь подготовки футболиста.

При этом задача заключается в том, чтобы в процессе анализа разрозненные факты привести в систему и сделать из этого конкретные выводы для повышения эффективности, управления тренировкой. Однако следует помнить, что важно не количество собранного материала, а его качество, оптимальность (необходимость, достоверность).

Главная цель управления процессом тренировки заключается в принципе оптимальности, суть которого состоит в том, чтобы обеспечить решение поставленных задач тренировки в возможно короткий срок при наименьших затратах энергии.

Главное в реализации принципа оптимальности – разумное и расчетливое распределение состязаний, занятий и отдыха, предотвращение потерь неэффективных затрат времени.

Оптимизация немыслима без системности, без комплексного подхода к подготовке футболиста, без строгого сбалансирования ее различных сторон (физической, технической, тактической) в зависимости от уровня развития и подготовленности футболистов.

Важным вопросом управления процессом тренировки является вопрос об оптимизации планов тренировки. Оптимизация планов тренировки предполагает разработку различных вариантов планов, распределения состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах, упражнений в занятиях, их сопоставление и выбор наилучших вариантов.

При наличии множества параметров тренировки большое значение имеет выбор критериев оптимальности, одного оптимального критерия или их сочетания, численное значение которых принимается в качестве измерителя эффективности функционирования системы тренировки.

Среди множества параметров, обычно используемых в практике тренировки футболистов, главными являются сроки подготовки к соревнованиям. Чем рациональнее используется время на подготовку и восстановление, тем эффективнее процесс тренировки.

Время неразрывно связано с пространством. Хорошо продуманная организация соревнований, расположение мест, занятий и состязаний, размещение оборудования и специальных устройств в местах занятий позволяют высвободить время для тренировки.

Оптимальный план тренировки, календарь соревнований предполагают максимальное использование достижений науки, передового опыта тренировки, материально-технического обеспечения процесса тренировки на уровне современных требований.

Оптимизация процесса тренировки наиболее вероятна, чем в большей мере может быть выражена количественно. Это одно из главных направлений научно-исследовательской работы в области теории и методики тренировки футболистов. Для повышения эффективности управления процессом тренировки следует опираться на достижения отечественной и зарубежной науки, передовой опыт. Научные исследования в области футбола способствуют совершенствованию методов тренировки футболистов, научному обоснованию прогнозирования и планирования подготовки футболистов.

Реализация принципа научного управления процессом тренировки – насущный вопрос.

Получение контрольных результатов от применения системы управления процессом тренировки составляет сущность принципа эффективности. Положительные результаты в росте спортивного мастерства, состоянии здоровья футболистов являются критерием оценки успешной реализации принципа эффективности управления процессом тренировки.

Важное звено управления процессом тренировки футболистов – систематичность контроля реализации программы тренировки, воздействия на занимающихся, динамики развития спортивной формы футболистов и их здоровья. Все это составляет требования принципа систематичности контроля.

Принцип основного (ведущего) звена управления процессом тренировки представляет собой комплекс взаимосвязанных друг с другом задач, неодинаковых по своему значению.

Футболистам приходится выступать в самых различных состязаниях. Умение выбрать из всех состязаний самое главное, успех выступления в котором позволит решить всю совокупность участия в футбольных соревнованиях, – принцип управления основного звена. Этот пример распространяется на все виды двигательной деятельности футболиста, на все виды подготовки футболиста к ней, в кото-

рой много звеньев важных и менее важных, второстепенных. Среди множества видов подготовки и соревнований всегда имеется такое звено, которое объединяет всех их в систему. На различных этапах развития тренировки ее звенья не остаются постоянными, проявляются по-новому.

Так, например, повышающиеся требования к разносторонней тренировке привели к увеличению времени на тренировку и соревнования, которые возросли до 5 часов в день. Но так как увеличение времени на физические упражнения не беспредельно, стоит задача найти основное звено, позволяющее уменьшить затрату времени на упражнения, сохранив и даже увеличив их эффективность для разносторонней подготовки. Таким основным звеном является сопряженный метод тренировки, когда при выполнении специально подобранного упражнения одновременно решаются задачи физической, технической, тактической, психологической подготовки. К числу таких упражнений, например, относят игровые упражнения.

К таким примерам можно отнести использование научно-технического прогресса для реализации процесса тренировки, применение специальных тренажерных устройств, оборудования.

Знание всего комплекса задач подготовки, тенденций ее развития, умение предвидеть, знать в каком направлении будет развиваться система спортивной тренировки, какая при этом из задач подготовки будет иметь решающее значение – необходимое условие управления процессом тренировки.

Одной из задач управления процессом тренировки является эффективное стимулирование занятий футболистов. Отсюда необходимость побуждать футболиста и футбольную команду к систематическим занятиям путем удовлетворения их естественных потребностей (личных, коллективных, общественных, материальных, духовных, социальных), причем не всяких, а которые побуждали бы футболиста к действиям, способствующим достижению высоких спортивных результатов в гуманных целях.

Это, прежде всего, моральные стимулы к занятиям футболом, понимание его значения для здоровья, понимание общественного значения игры, обязанность и ответственность перед товарищами, удовлетворенность результатом занятий футболом, радость творчества, эстетическое наслаждение.

Это сочетание моральных и материальных стимулов занятий футболом, выражающееся в сознании материальных предпосылок (спор-

тивные сооружения, высококачественный спортивный инвентарь) для высоких спортивных достижений.

Изучение интересов и потребностей футболистов, их удовлетворение в сочетании моральных и материальных стимулов составляет принцип стимулирования развития футбола.

Управление системой тренировки футболистов – педагогический процесс воспитания футболистов, подчиненный принципам и правилам воспитания российского человека.

Современный футболист проводит 60–65 и более соревнований в год по схеме: суббота (воскресенье) – среда (суббота, воскресенье) и после этого демонстрирует хорошее здоровье и функциональное состояние и надежность технических действий, что свидетельствует об успешной адаптации футболиста к большой соревновательной нагрузке.

Глава 3

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

3.1. Основные положения обучения и тренировки футболистов

Изучение передового опыта тренировки футболистов и специальные экспериментальные исследования позволили оптимизировать распределения спортивных нагрузок, что положительно сказывается на процессе обучения и тренировки футболистов и взаимосвязи ее с процессом восстановления.

С каждым годом повышается интенсивность тренировки за счет увеличения доли скоростно-силовых упражнений, более широкого использования кругового, игрового, соревновательного, сопряженного методов и интегральной тренировки, чем достигается значительно высокая плотность занятий. Этой цели служат тренировки небольшими группами (6–8 чел.), по индивидуальным планам, с использованием специального оборудования.

Современная тренировка проходит намного содержательней, футболист тренируется не только в группах, но и индивидуально. Это позволяет тренеру более четко осуществлять индивидуальный подход к тренировкам.

Значительно возрос объем упражнений в тренировке. Обычным является двух-трехразовое занятие в день. Повысилась роль утренних, дополнительных и индивидуальных занятий.

Раньше единственной формой тренировки было комплексное занятие. Сейчас, помимо комплексных, проводят специальные занятия

по технике, тактике и физической подготовке, а также занятия по повышению теоретических знаний. Закономерным является системный подход в обучении и тренировке футболистов, предусматривающий комплексную подготовку при строгом сбалансировании всех сторон подготовки футболистов. Успех тренировки заложен в научном управлении процессом.

3.2. Цели и задачи обучения и тренировки футболистов

Непосредственная цель обучения и тренировки – достижение высоких спортивных результатов.

Однако в погоне за высокими спортивными результатами в футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность обучения и тренировки, их воспитывающий характер. Такой односторонний подход к тренировке, как правило, приводит к печальным последствиям.

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

Обучение и тренировку следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, совершенствование физических и волевых качеств, техническое и тактическое мастерство спортсменов.

В процессе обучения и тренировки футболистов решают следующие задачи:

- а) совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков;
- б) расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- в) сохранение и повышение спортивной работоспособности;
- г) расширение знаний в области спорта, биологических наук и привития навыков гигиены и самоконтроля;
- д) воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности и, в частности, самостоятельно овладевать спортивным мастерством и управлять своей самоподготовкой.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволит более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный рост подготовленности футболистов вызывает необходимость ежегодно повышать требования ко всем сторонам их подготовки, объему и интенсивности тренировки, уровню спортивных нагрузок.

Положительное влияние повышенных требований к подготовке футболистов обеспечивают путем последовательной реализации педагогических принципов тренировки и, в первую очередь, неукоснительного соблюдения законов научного управления ее процессом.

3.3. Средства обучения и тренировки футболистов

Главное средство обучения и тренировки футболистов – физические упражнения. Они многообразны, их выбор диктуют задачи, которые ставят в процессе обучения и тренировки.

Для развития, становления и совершенствования двигательных качеств и навыков используют:

- а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;
- б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствование в ней;
- в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и системы игры.

Физические упражнения оказывают значительное воздействие на организм, улучшают координацию движений, увеличивают силу, быстроту, выносливость и ловкость, расширяют круг двигательных умений и навыков (табл. 6).

При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а следовательно, повышается спортивная работоспособность и ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Каждое упражнение оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества и навыки. Поэтому физические упражнения подбирают по их преимущественному воздействию.

Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее распространение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач, с учетом их сопряженного воздействия.

Таблица 6

Упражнения на развитие двигательных качеств

Главные задачи	Общие	
	Основные упражнения	Методы выполнения упражнения
Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> – С отягощением; – с преодолением собственного веса тела; – с сопротивлением; – изометрические; – прыжковые; – метание тяжести 	<ul style="list-style-type: none"> – Поточный; – круговой; – одновременный
Развитие быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> – Бег на короткие дистанции; – бег на длинные дистанции; – ускорения; – старты; – бег прыжками; – баскетбол; – ручной мяч 	<ul style="list-style-type: none"> – Повторно (по прямой, с изменением направления из различных стартовых положений); – переменный (с рывками и ускорениями)
Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> – Кроссы; – переменный бег; – ходьба на лыжах; – плавание; – гребля; – баскетбол; – хоккей 	<ul style="list-style-type: none"> – Смешанный бег с чередованием ходьбы; – равномерный и интервальный бег; – по правилам
Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> – Акробатика; – гимнастика; – прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> – Поточный; – круговой
Развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> – 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 внешней опоры (гимнастическая стенка) 	<ul style="list-style-type: none"> – Повторно
Идеомоторная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – Физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> – Мысленное выполнение движения, его части, связки

Таблица 6. Продолжение

Главные задачи	Общие	
	Основные упражнения	Методы выполнения упражнения
Подготовка с помощью имитации упражнений	– Физические упражнения	– Воспроизведение деталей движения в искусственных условиях
Специальные		
Развитие силы	– Удары по мячу; – толчки туловищем; – отбор мяча; – вбрасывание мяча; – броски мяча рукой	– Повторно-круговой
Развитие быстроты движений	– Бег с мячом; – ускорение с мячом; – рывки с мячом; – старты с мячом; – игры и игровые упражнения	– Повторно (по прямой и зигзагообразно); – по правилам
Развитие выносливости	– Бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий; – игры и игровые упражнения большой длительности	– Переменный
Развитие ловкости	– 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; – остановки высоко летящего мяча ногой; – отбор мяча способом «шпагат» и «полушпагат»; – доставание высоко летящего мяча ногой; – удары по летящему мячу способом ножницы; – удары по движущемуся мячу	– Повторно-круговой

Таблица 6. Окончание

Главные задачи	Специальные	
	Основные упражнения	Методы выполнения упражнения
Идеомоторная подготовка	– Упражнения в технике владения мячом и тактике	– Мысленное выполнение приема; – сочетание приемов; – комбинации
Подготовка с помощью имитации упражнений	– Упражнения в технике владения мячом	– Воспроизведение деталей движения в искусственных условиях

Здесь лишь перечисляются наиболее распространенные средства обучения и тренировки футболистов. Эффективность их воздействия зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта футболиста, умения варьировать упражнения 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 упражнения и ведут специальные картотеки. Успех дела решает творческий подход тренеров и футболистов к использованию всего множества средств тренировки.

В тренировке высококвалифицированных футболистов наибольший удельный вес имеют упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом (табл. 7). Далее идут упражнения для общего и специального развития двигательных качеств и функциональной подготовки. Наименьший удельный вес имеют тактические упражнения (табл. 8).

В зависимости от уровня развития тех или иных сторон подготовленности футболистов соответственно изменяется удельный вес упражнений.

Первая форма. Нападающие начинают сразу же производить удары по мячу, сначала посылая мяч в ворота не сильно, а к концу разминки в полную силу. Удары производятся после коротких (5–10 м) пробежек.

Таблица 7

Упражнения для обучения и совершенствования в технике владения мячом

Основные приемы техники	Примерные упражнения
Для защитников, полузащитников и нападающих	
<p>Прямые и не прямые удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы</p>	<p>Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и с полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с различных расстояний, в т.ч. с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары по мячу ногой и головой в падении. Удары по мячу в цель и на дальность заданным способом</p>
<p>Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой</p>	<p>Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле после отскока от земли</p>
<p>Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема</p>	<p>Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: а) с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; б) по коридору шириной от 1 до 4 м зигзагами, петлями, по прямой; в) по кругу; г) по различным дугам; д) не отпуская мяча от себя далее 1 м; е) по восьмерке</p>
<p>Вбрасывание мяча</p>	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо, на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место; в штрафную площадь; по коридору шириной 2 м; в сетку или щит; в разные мишени</p>
<p>Обманные движения</p>	<p>Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры «пятнашки», «борьба за мяч». Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч. Упражнения «бой с тенью»</p>

Таблица 7. Окончание

Основные приемы техники	Примерные упражнения
Отбор мяча	<p>Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате.</p> <p>Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом.</p> <p>Толчки мячом в плечо партнера, ведущего мяч.</p> <p>Подвижная игра «бой петухов».</p> <p>Игры и игровые упражнения с применением единоборства</p>
Для вратарей	
Прямые и не прямые удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой	<p>Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель.</p> <p>Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом, на дальность и в цель.</p> <p>Удары кулаком по летящему и подвешенному мячу</p>
Вбрасывание мяча	<p>Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность.</p> <p>Игра в бейсбол, ручной мяч, волейбол</p>
Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении)	<p>Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками.</p> <p>Ловля мяча, отражаемого от стенки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной и двумя руками.</p> <p>Ловля мяча, падающего сверху, одной или двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «борьба за мяч».</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, хоккей, водное поло</p>
Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении)	<p>Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций, на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками, в стороны и за себя.</p> <p>Спортивные игры: ручной мяч, волейбол</p>
Ведение мяча ногами и рукой	<p>Ведение мяча рукой и ногами без обводки и с обводкой различных препятствий</p>
Обманные движения	<p>Обманные движения туловищем (при ведении мяча рукой и ногами).</p> <p>Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч».</p> <p>Упражнения: «бой с тенью».</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч</p>

Таблица 8

Упражнения для совершенствования в тактике игры

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху, на различной высоте	Передачи мяча в парах, тройках. Передачи мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т.д.). Игровые упражнения 1 × 3, 2 × 4, 2 × 3, 5 × 5
Обводка	Обводка индивидуально, в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением, со сменой ритма. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 1 × 2, 2 × 3. Двусторонние игры
Открывание и закрывание	Перемещения для отбора мяча, отвлечение внимания противника. Игровые упражнения 1 × 1, 1 × 3, 2 × 4. Двусторонняя игра. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд. Малый футбол. Игровые упражнения «борьба за мяч», 5 × 5, 7 × 7
Страховка и взаимостраховка	Атаки на одни ворота меньшим числом защищающихся. Игры и игровые упражнения с применением приемов взаимозаменяемости игроков в процессе игры. Двусторонние игры
Комбинации приемов тактики	Разучивание различных сочетаний приемов для оборонительных и атакующих действий, выполнение штрафных, свободных и угловых ударов

Полузащитники пользуются для разминки различными короткими и средними передачами и остановками мяча на дистанции 10–20 м с перемещениями, также жонглируют мячом, постепенно усиливая темп.

Защитники включают в разминку длинные передачи мяча, его прием и остановку. Темп выполнения упражнения нарастает постепенно.

Вторая форма. Футболисты (кроме вратаря) в течение отведенного на разминку времени интенсивно передвигаются по полю, борясь за мяч.

Время разминки рассчитывают так, чтобы после нее приступить к игре не позднее чем через 3–5 мин.

В тех случаях, когда состязанию предшествует какая-либо церемония, разминку проводят после ее окончания. Длительность разминки до игры – 25–30 мин вместе с упражнениями гимнастического типа.

Первую часть перерыва между первой и второй половинами игры футболисты пассивно отдыхают. Во второй половине перерыва футболисты выполняют упражнения гимнастического типа, различные встряхивания мышц, упражнения в чередовании напряжений с расслаблением, чтобы вновь привести организм в рабочее состояние.

Футболисты, медленно входящие в работу, выполняют интенсивные и более длительные разминки. Им подбирают специальные упражнения в зависимости от тонуса и состояния мышц.

Игрокам, предрасположенным к травмам, необходима длительная разминка с большим количеством упражнений на расслабление (например, бег в медленном темпе с мячом и без мяча, бег с ускорениями, упражнения гимнастического типа для различных групп мышц, жонглирование мячом).

Футболистам с повышенной возбудимостью предлагают длительные упражнения с умеренной интенсивностью, футболистам с пониженной возбудимостью – интенсивную разминку.

Третья часть, основная, включает в себя основной материал данного конкретного занятия по овладению техникой и тактикой игры, способствующий улучшению физической и морально-волевой подготовленности занимающихся.

Четвертая, заключительная, часть организованно завершает занятие. Организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние. В заключительной части можно использовать медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление. Здесь же подводят итоги занятия, указывают ошибки, делают объявления о проведении игр.

В процессе каждого занятия необходимо соблюдать очень важный принцип постепенности нарастания и снижения нагрузки, чередования периодов высокого напряжения с периодами относительного отдыха. Соблюдение этого принципа предполагает правильный подбор упражнений, последовательность в их выполнении.

Занятия, сходные по своей цели и методике проведения, разделяют по типам. Приняты следующие типы практических занятий: комплексный; по физической подготовке; по технике игры; по тактике игры.

Комплексное занятие

Основным содержанием комплексного занятия является комплекс упражнений (развитие физических качеств, совершенствование техники, тактики игры). Комплексные занятия проводят на протяжении всего года. Наибольший удельный вес они имеют в тех случаях,

когда задачи тренировки необходимо решить в ограниченные сроки. Чаще всего это приходится делать при большой частоте состязаний (с интервалами 3–4 дня). Наименьший удельный вес комплексные занятия имеют в подготовительный период тренировки, особенно на его начальном этапе.

Комплексные занятия бывают четырех видов.

Занятия, решающие задачи:

- 1) физической, технической и тактической подготовки;
- 2) физической и технической подготовки;
- 3) физической и тактической подготовки;
- 4) технической и тактической подготовки.

3.4. Основные типы занятий при обучении и тренировке футболистов

Занятие по физической подготовке

Содержание занятия по физической подготовке составляют упражнения, способствующие общему и специальному развитию физических качеств (табл. 9).

Занятия по физической подготовке проводят на протяжении всего года, но их содержание изменяют в зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе годового цикла обучения и тренировки. Наибольший удельный вес занятия по физической подготовке имеют в подготовительном периоде, особенно в его начале.

Занятия по физической подготовке решают задачи общей и специальной физической подготовки (например, скоростно-силовой подготовки), их примерное содержание может быть таким: разминка, упражнения с отягощениями, повторный бег, ускорения, старты, прыжки, ручной мяч, заключительный бег и ходьба.

Занятия, решающие задачи специальной физической подготовки (скоростно-силовая подготовка), примерно включают в себя следующее: разминку с мячами, жонглирование мячом, доставание головой подвешенного мяча, бег с мячом от середины поля до штрафной площади с ударом по воротам, игровое упражнение «борьба за мяч», заключительный бег и ходьба.

Занятие по технике игры

В занятиях по технике игры выполняют упражнения, направленные на овладение техническими приемами игры и совершенствование в них. Занятия проводят на протяжении всего годичного цикла тренировки как на отдельных площадках и футбольных полях, так и в закрытых помещениях.

Таблица 9

Примерная схема комплексных занятий

Вид 1	Вид 2
<p>Разминка без мячей. Бег повторный, ускорения, старты. Упражнения с отягощениями. Произвольные упражнения с мячом. Ведение мяча с ударом по воротам. Передачи мяча. Двусторонние игры 2 × 30 мин. Заключительный бег и ходьба</p>	<p>Разминка с мячами. Бег повторный с мячом. Вбрасывание мяча. Упражнения в отборе мяча. Жонглирование мяча. Ведение мяча с финтами и ударами по воротам. Удары по воротам. Игровые упражнения 4 × 2. Заклучительный бег и ходьба</p>
Вид 3	Вид 4
<p>Разминка без мячей. Игровое упражнение «борьба за мяч». Тактическая комбинация – оборона ворот числом меньшими (численно большими) силами. Переменный бег для развития выносливости. Заклучительная ходьба</p>	<p>Разминка с мячами. Произвольные упражнения с мячом. Диагональные длинные передачи мяча, обработка мяча (в движении) под удар в одно касание, удар по воротам. Ведение мяча от середины поля до штрафной площади, обыгрывание защитника, удар по воротам. Удары по воротам. Двусторонняя игра 2 × 30 мин. Заклучительный бег и ходьба</p>

Занятия по технике игры состоят из подготовительных упражнений, упражнений с мячом в стандартных, усложненных и игровых условиях. Примерная схема занятия: упражнения на гибкость, произвольные упражнения с мячом, упражнения в ударах по воротам с преодолением оборонительных заслонов (партнер), игровые упражнения 5 × 5 в одно, два касания.

Занятие по тактике игры

Содержание занятия по тактике составляют упражнения, направленные на овладение (с дальнейшим совершенствованием) тактическими приемами игры. Кроме того, в занятиях по тактике разучивают новые и совершенствуют знакомые тактические комбинации и системы игры. Занятия по тактике игры наибольший удельный вес имеют в конце подготовительного периода тренировки и затем на всем протяжении соревновательного периода. Занятия по тактике преимущественно проводят на футбольных полях. Примерное занятие по тактике игры: разминка с мячом; передачи мяча в паре; ведение мяча со

сменой мест в тройках; игра «нападение против защиты»; двусторонняя игра; заключительный бег и ходьба.

Групповые и индивидуальные занятия

Занятия могут быть индивидуальными и групповыми. К сожалению, в командах главным образом проводят только групповые занятия. Занятия же индивидуальные практикуют крайне редко, хотя они должны проводиться систематически и не реже одного раза в неделю.

Примерное содержание индивидуального занятия

1. Медленный бег – 2 круга.
2. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением: махи руками (20–30 раз); наклоны (20–30 раз); махи ногами (20–30 раз).
3. Упражнения для развития силы мышц живота: поднимание ног лежа на спине (10 раз); медленный переход из положения лежа в положение сидя (10 раз).
4. Упражнения для развития силы рук: сгибание рук в упоре (возможно большее число повторений).
5. Упражнения для развития силы ног: приседания (возможно большее число повторений); прыжки на правой и левой ноге поочередно (возможно больше число повторений). Прыжки в длину с места.
6. Упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; повторный бег (с интервалами отдыха до готовности повторить бег с возможно большей скоростью 3 × 40 и 3 × 60 м).
7. Произвольные упражнения с мячом – 30 мин.
8. Удары головой по подвешенному мячу – 10 мин.
9. Удары по воротам (у стенки) – 30 мин.
10. Заключительный бег и ходьба.

Утренние, основные и дополнительные занятия

Занятия в футбольных командах мастеров проводят ежедневно до трех раз в день. Когда занятия проводят три раза в день, одно занятие является утренним, второе – основным, третье – дополнительным. Очередность двух последних занятий варьируют.

К основным занятиям относят занятия, в которых решают главные задачи тренировки данного дня, а в утренних и дополнительных находят отражение подсобные задачи. Как основные, так и дополнительные занятия проводят днем и вечером. Основные занятия целесообразно проводить вечером, дополнительные – днем. Утренние, основные и дополнительные занятия могут быть любого вида. Чаще всего в утренних занятиях решают задачи функциональ-

ной подготовки, в основных – физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки, в дополнительных – индивидуальной подготовки.

В занятиях с юными и начинающими футболистами, а также с футболистами низших разрядов главным образом проводят основные занятия от 4 до 5 раз в день и ежедневную утреннюю зарядку.

3.5. Методы обучения футболистов

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития двигательных качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и нравственного воспитания.

Основной метод – многократное повторение движений или действий.

Так как футбол характеризуется комплексным проявлением двигательных качеств и навыков при различных соотношениях уровня их развития, большое место в тренировке футболистов занимают также комплексный, сопряженный, игровой и соревновательный методы.

Методы обучения используют в основном в занятиях с начинающими футболистами и значительно реже – с высококвалифицированными. Для воспитания воли и нравственного воспитания в первую очередь применяют методы убеждения, разъяснения, поощрения и, реже, наказания. С той же целью используют методы самостоятельного выполнения заданий и постепенного увеличения трудности тренировки.

Кроме указанных основных методов, имеются многообразные методические приемы для решения задач разносторонней подготовки футболистов.

В каждом методе тренировки или обучения различают определенные составные части или приемы, совокупность которых и представляют метод в его целостности.

Так, например, метод многократного повторения движений или действий состоит из следующих приемов:

а) показ тренером того или иного действия (например, остановка мяча и т.п.), которому футболист должен подражать;

б) руководство тренера первыми попытками футболиста воспроизвести показанные действия, исправление на ходу ошибок футболиста в этих попытках;

в) повторение футболистом усвоенного действия вплоть до образования соответствующего автоматического навыка;

г) усложнение действия, введение в него новых элементов в целях образования более сложных навыков (например, тактические комбинации и т.п.).

Подобным образом можно разложить на составные элементы или приемы и другие методы. При выборе методов тренировки и обучения тренер руководствуется Правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы. Как известно, выбор методов зависит от содержания тренировки и обучения, от специфики вида спорта и от возраста занимающихся.

Основные требования, предъявляемые к методам тренировки и обучения

1. Методы тренировки и обучения должны соответствовать целям и задачам тренировки, индивидуальным и возрастным особенностям футболистов.

2. В зависимости от вида подготовки футболистов (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) применяют различные методы тренировки и обучения.

3. Методы тренировки и обучения должны обеспечивать сознательное и прочное усвоение футболистами знаний, умений и навыков игры, способствовать активности футболистов на занятиях.

4. Методы тренировки и обучения должны способствовать систематичности и последовательности тренировки и обучения, вести футболистов от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному.

Нередко возникает вопрос: в какой мере технические и тактические навыки сочетаются с задачей развития творческого дарования футболистов, не заглушают ли подражание и навык творческих задатков футболиста? Ответ на этот вопрос был дан еще К.Д. Ушинским. Он говорил, что именно из подражания, при правильной его организации, вырастает самостоятельное творчество. Всякое творчество немислимо без предварительного овладения определенными навыками. Всякое творчество включает в себя в качестве необходимых составных элементов соответствующие навыки.

Как только обучающийся в основном овладеет тем или иным навыком, надо поощрять его попытки вносить в действия элементы творчества.

В тренировке футболистов для развития творчества особое значение имеют метод индивидуализации, форма самостоятельных занятий и произвольных упражнений.

3.5.1. Методы развития физических качеств футболистов

Совершенствование физической подготовки футболистов заключается в поступательном развитии его основных физических качеств:

силы, быстроты, выносливости, ловкости и повышения функциональных возможностей всех систем организма.

Поэтому рассматривая методы совершенствования физической подготовки футболистов, мы имеем в виду методы развития физических качеств.

Физическая подготовка футболистов должна быть разносторонней. К сожалению, в системе круглогодичной подготовки данное требование зачастую не соблюдается. Это ведет к снижению уровня разносторонней физической подготовленности футболистов и отрицательно сказывается на росте их спортивных результатов.

Однако не всякая разносторонняя подготовка хороша. Действительный рост технических результатов приносит только та разносторонняя подготовка, которая строится с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основным двигательным навыком. Физиологической основой этого служат факты, говорящие о положительном и отрицательном взаимодействии временных связей (структур), лежащих в основе различных упражнений.

Отсюда вытекает указание о необходимости постоянного соединения в тренировке основного вида спорта с упражнениями, обеспечивающими разносторонность подготовки (бег с мячом, без мяча, спринтерский бег). С этих основных позиций и рассматривают применение средств тренировки в различные ее периоды.

В подготовительном периоде особое внимание следует обращать на отработку деталей техники владения мячом и на автоматизацию навыка в целом. Наряду с этим применяют и дополнительные средства тренировки (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости), которые способствуют созданию на основе взаимосвязи нервных процессов базы для эффективного осуществления основного двигательного навыка.

В практике тренировки футболистов в этот период наибольшее время отводят совершенствованию техники владения мячом и общей физической подготовке.

Так как в соревновательном периоде автоматизация основного двигательного навыка достигает наивысшей степени, это создает условия для более широкого применения дополнительных средств тренировки. Целесообразно не просто развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, а образование такой формы взаимосвязи физических качеств, которая необходима для успешного выполнения данного вида упражнений. Применительно к футболу речь идет о специальной физической подготовке.

Однако в практике тренировки футболистов еще нет достаточно строгого разграничения в использовании средств общей и

специальной физической подготовки. К тому же ряд средств (например, доставание головой подвешенного мяча, жонглирование мячом и т.п.) по своему преимущественному воздействию на футболиста относят к упражнениям для совершенствования в технике владения мячом, в то время как их целесообразно использовать и как упражнения для специального развития двигательных качеств футболистов.

В теории и практике футбола следует различать:

1) *главные упражнения* – футбол;

2) *дополнительные упражнения*:

а) *общеразвивающие* – вызывающие образование новых систем условных рефлексов, положительно взаимодействующих с основным двигательным навыком, и расширяющие функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка, а также упражнения, не связанные с данными двигательными навыками, но применение которых иногда оправдано;

б) *специальные* – по структуре движений (временных связей) соответствующие или близкие различным частям двигательного навыка.

По мере автоматизации движений круг общеразвивающих и специальных упражнений расширяется.

На основании изучения содержания тренировки футболистов рекомендуется шире использовать дополнительные средства, увеличить их объем и интенсивность как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки.

При подборе средств для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости рекомендуется брать такие средства, которые: имеют сходство с футболом по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в целом (бег, прыжки); способствуют более точному развитию основных качеств (тяжелая и легкая атлетика, спортивные игры); направлены на улучшение общей координации движений (гимнастика, акробатика); являются средством, способствующим более полному и быстрому восстановлению работоспособности футболиста при напряженной тренировочной работе и повышению общего уровня функционального состояния организма (главным образом подвижные и спортивные игры).

Методы развития силы

Во время игры в футбол сила особенно ярко проявляется при отборе мяча ногой, при толчках телом, при ударах по мячу ногой и головой.

Среди физических упражнений, используемых в тренировке футболистов, выделяют: собственно силовые движения (поднимание тяжестей, силовые подъемы, упражнения в сопротивлении, с набивны-

ми мячами) и скоростно-силовые движения (удары по мячу ногой и головой, отбор мяча, вбрасывание мяча, толчки плечом).

Одним из наиболее действенных средств развития силы и быстроты движений считают упражнения с отягощениями.

При этом особое внимание обращают на необходимость улучшения разносторонней силовой и скоростно-силовой подготовки футболистов с помощью систематического применения упражнений с отягощениями.

Специальные упражнения для развития силы должны соответствовать характеру игровой деятельности. Определяющее значение в футболе имеет относительная сила.

Рекомендуются следующие методы и средства для ее развития:

1) *упражнения со средними и большими весами штанги (70–90% максимального), выполняемые несколькими сериями с малым количеством повторений (2–3 раза в каждой серии);*

2) *упражнения с постепенным увеличением веса штанги до около-предельного и предельного – метод кратковременных силовых нагрузок;*

3) *комплексный метод развития силы, сочетающий в себе два вышеизложенных метода, чередующихся между собой по дням недельного цикла тренировки.*

Поднимание в тренировке штанги предельного веса не рекомендуют производить чаще одного раза в цикле. Основную работу осуществляют со средними и большими весами (главным образом со средними – 35–85% максимального). Упражнения выполняют с возможно большей скоростью движений.

Начиная со второй половины подготовительного периода и особенно в соревновательном периоде необходимо делать упор на все большее возрастание скорости движений в силовых упражнениях. Особое внимание при этом следует уделять развитию силы мышц ног.

Развитие силы у футболистов должно производиться на фоне большой работы по развитию специальной выносливости, для чего нужно активнее применять повышенную интенсивность движений, шире использовать для этого повторно-переменный метод тренировки.

В тренировке футболиста чаще всего используют упражнения следующего характера:

– *для мышц плечевого пояса: выжимание в упоре лежа, толчок штанги двумя руками, рывок штанги двумя руками;*

– *для мышц туловища: подъем штанги на грудь и опускание на помост; поднимание партнера на плечи и опускание на землю;*

– *для мышц бедра: приседания со штангой, положенной на плечи, приседания с партнером, сидящим на плечах, прыжковые упражнения, удары на дальность.*

Упражнения проводят с отягощениями, составляющими 50–70% собственного веса футболиста, и выполняют непрерывно для появления усталости (до отказа). Силовые подъемы и некоторые другие упражнения на снарядах (перекладине, брусках, кольцах, коне, гимнастической стенке) довольно широко применяют в тренировке футболистов. При их выполнении происходит как равномерное воздействие на все мышечные группы, так и избирательные (в случае резкого отставания у футболистов силы тех или иных мышц).

Однако собственно силовые движения занимают относительно небольшое место в спортивной деятельности футболиста. Основные движения в спортивной деятельности футболиста – скоростно-силовые, особенно удары по мячу ногами и головой. Первые способствуют преимущественно развитию силы мышц бедра, вторые – шеи.

Следует иметь в виду, что для футболиста характерно проявление взрывной и динамической силы.

Большое значение для развития силы мышц туловища и плечевого пояса имеют вбрасывания мяча и толчки плечом. Однако в практике тренировки футболистов им уделяют пока незаслуженно мало времени. То же можно сказать и в отношении отбора мяча ногой – упражнения, способствующего укреплению мышц нижних конечностей. Специфический для футбола характер этих упражнений создает благоприятные предпосылки для самого их широкого применения в тренировке футболистов.

Упражнения, развивающие силу, выполняют как в динамическом, так и в изометрическом режиме работы. При этом смешанный режим работы, т.е. изометрический и динамический, оказывает наиболее положительное воздействие на развитие силы и техники владения мячом.

Основную часть работы по повышению силы футболистов рекомендуется проводить во время подготовительного периода тренировки, чтобы в период состязаний периодической и хорошо спланированной работой можно было не только сохранить силу, но и развить ее параллельно с другими качествами.

Методы развития быстроты

Известно, что быстрота движений зависит главным образом от степени подвижности нервных процессов, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах.

Чем эластичнее мышца, тем больше она способна растягиваться. Оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстротой. Сильная мышца позволяет легко преодолевать внешнее со-

противление. Хорошая подвижность суставов (гибкость) способствует выполнению движений с большей амплитудой.

Основным методом развития быстроты является повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью.

В занятия включают специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, рассчитанные на улучшение сократительной способности мышц, их эластичности и силы подвижности в суставах.

Наиболее распространенным в спорте средством развития быстроты движений является повторный бег с максимальной скоростью на короткие отрезки дистанции, выполняемый из различных стартовых положений, – под уклон, толчками, семенящий и т.п.

При дозировании количества повторений упражнений и их длительности обычно исходят из следующего основного для развития быстроты требования: каждое последующее упражнение должно выполняться с предельной для спортсмена скоростью. Ее снижение при повторном выполнении упражнения свидетельствует о нецелесообразности продолжать упражнение, так как со снижением быстроты движений значительно уменьшается эффективность специальной тренировки.

Когда спортсмен, пробежавший тот или иной отрезок дистанции с предельной скоростью, не в состоянии без отдыха пробежать следующие отрезки дистанции с такой же скоростью, ему дают отдых, достаточный для восстановления. Это позволяет спортсмену повторить упражнение с прежней и даже большей скоростью (вследствие вработываемости).

Длительность интервалов отдыха для каждого спортсмена строго индивидуальна и зависит от многих факторов (предыдущей работы и отдыха, условий внешней и внутренней среды и пр.).

Главным образом длительность интервалов отдыха определяется на основании субъективных ощущений, готовности к продолжению работы с предельной скоростью.

Количество повторений упражнений зависит от длительности их выполнения, от целей занятия.

Рекомендуется следующее число повторений: по 2–3 повторения специальных упражнений длительностью 5–10 с; по 2–6 повторений пробегания отрезков дистанции от 10 до 40 м с интервалами между первой и второй попыткой – 3 мин; второй и третьей – 3 мин; третьей и четвертой – 4 мин; четвертой и пятой – 4 мин.

Для стабилизации быстроты при повторном выполнении упражнений рекомендуется выполнять их с быстротой, превышающей установившуюся, так как известно, что рост результатов в беге на короткие дистанции часто приостанавливается вследствие закрепления определенного темпа движений.

Для развития быстроты необходимо чередовать напряжение с расслаблением. Излишнее напряжение – серьезное препятствие на

пути повышения быстроты. Обычно овладение умением расслабляться происходит в процессе движений, выполняемых в полную силу, с постепенным доведением их выполнения до максимальной интенсивности. Повторение упражнений с предельной скоростью требует значительных волевых усилий, в связи с чем особое внимание уделяют воспитанию у спортсмена воли.

Работа максимальной интенсивности предъявляет особенно высокие требования к организму футболиста и его нервно-мышечной системе. Работа на скорость в плане круглогодичной подготовки требует основательной общей и специальной физической подготовки, что создает необходимый фон для работы, выполняемой с предельной мощностью. Следует также помнить, что для увеличения скорости пробегания короткой дистанции, помимо скорости реакции на старте и частоты шагов, требуются сила для преодоления инерции массы тела и сообщения ему большей скорости передвижения и выносливость для поддержания достигнутой максимальной скорости бега до самого конца дистанции. Вот почему в перечень средств для развития быстроты у футболистов включают упражнения с отягощениями, переменный бег и др. В свою очередь, развитие быстроты оказывает положительное влияние на развитие силы, выносливости и ловкости футболиста.

Развитию быстроты футболиста должно предшествовать развитие общей выносливости. Как показывает многолетний опыт и специальные исследования, зиму и начало весны, когда футболисты вынуждены приспосабливаться к неблагоприятным для специальной тренировки условиям (снег, неокрепший грунт, низкая температура воздуха), целесообразно посвящать развитию силы и выносливости и лишь в меньшей степени развитию быстроты.

Работа преимущественно на скорость дает заметные результаты в период с середины марта по июль. Начиная с августа объем этой работы в связи с напряжением соревнований постепенно уменьшается до практически необходимого минимума, рассчитанного на поддержание достигнутой быстроты.

Наибольший объем работы преимущественно на развитие быстроты у футболистов падает на май – июль.

В подготовительном периоде (январь – март) объем работы на развитие быстроты меньше, чем на развитие силы и особенно выносливости.

Игра в футбол и приближение к ее условиям упражнения с мячом, игры и игровые упражнения в практике футбольной тренировки в том виде, в котором они преподносятся, являются работой преимущественно на развитие ловкости (координация движений), но одновременно способствуют в значительной степени развитию выносливости

(непрерывная работа с переменной интенсивностью), в меньшей степени – быстроты (элементы работы с максимальной интенсивностью), еще в меньшей степени – силы (удары, толчки).

Основываясь на этой характеристике, вытекающей из специальных физиологических исследований, целесообразно упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, давать в большей пропорции по отношению к упражнениям преимущественно на развитие ловкости и выносливости.

Упражнения для развития быстроты у футболистов

1. *Повторный бег с предельной скоростью на различные короткие дистанции (20–50 м) по прямой, по повороту, из различных стартовых положений, с места, с ходу).*

2. *Переменный бег от 800 до 1500 м.*

3. *Бег прыжками.*

4. *Семенящий бег.*

5. *Бег с высоким подниманием бедра.*

6. *Бег по повороту.*

7. *Бег с мячом от середины поля и через все поле с последующим ударом по воротам или передачей мяча партнеру.*

8. *Бег с обводкой препятствий.*

9. *Бег с мячом на время по окружности центрального круга.*

10. *Бег с переменной направленности.*

11. *Эстафетный бег (2 × 40, 3 × 40, 2 × 60, 3 × 100 м).*

12. *Прыжки в длину.*

13. *Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол.*

В качестве **специальных подготовительных упражнений** рекомендуются:

- упражнения на развитие силы мышц ног: приседания с грузом (партнером), разведение ног в стороны с сопротивлением (при помощи партнера), приседания на одной ноге, прыжки на одной ноге, отбор мяча ногой, удары по мячу;
- упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: сгибание ног с сопротивлением (при помощи партнера), покачивания в положении полушагата;
- упражнения на гибкость: прыжок прогнувшись, переход из основной стойки на мост, «колесо», переворот и другие акробатические упражнения;
- упражнения в чередовании напряжения и расслабления: обманные движения (финты), удар через себя в падении, кувырки без мяча и с мячом, различные махи ногами, руками, наклоны и выпрямления.

Целесообразно в занятии выполнять по 3–5 упражнений, рассчитанных на развитие силы мышц ног, на укрепление мышц задней поверхности бедра, на гибкость, расслабление и т.д., от 3 до 5 повторений бега с предельной скоростью на короткие дистанции (20–50 м) без мяча и по 8–10 повторений бега с предельной скоростью с мячом от середины поля с последующим ударом по воротам.

Всегда следует помнить, что повторный бег с мячом приносит меньше пользы для развития быстроты, чем бег без мяча, так как, владея мячом, футболист не может бежать с предельной скоростью. Однако для футболиста важна не только скорость бега, но и быстрота обработки мяча, ориентировка и реакция, варьирование скоростью при выполнении технических приемов. Поэтому упражнения в ведении мяча, остановках, обманных движениях, отборе мяча (с ограничением времени для их выполнения, внезапными изменениями направления, амплитуды движений, со сменой темпа) должны занимать в тренировке значительно больше места, чем упражнения для развития скорости бега.

Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выполняют в начале основной части занятий первого и второго дня межигровых циклов. При этом исходят из того, что скорость развивается лучше тогда, когда организм не утомлен предыдущей работой, но проведена хорошая предварительная разминка. Упражнения на развитие быстроты целесообразно применять после выполнения упражнений на выносливость.

После физических упражнений на выносливость затрудняется приспособление организма к скоростным напряжениям, поскольку это требует быстрого включения нервно-регуляторных механизмов опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и других систем организма, обеспечивающих возможность выполнения упражнений указанного типа.

Решающее значение для развития быстроты у футболистов и ее сохранения имеет правильное соотношение работы и отдыха.

Футболист после каждого упражнения, выполняемого с предельной скоростью, делает паузу для отдыха до тех пор, когда ощутит готовность продолжать работу с наименьшей скоростью.

Выделение пауз отдыха после упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, позволяет значительно повышать интенсивность выполнения упражнений в занятии, хотя при этом плотность занятия уменьшается.

Примерное занятие подобного типа

- 1. Бег медленный 2 круга с мячом – 5 мин.*
- 2. Упражнения на развитие силы мышц ног – 5 мин:*

а) приседания с грузом (партнером), число повторений – до отказа;
б) разведение ног в стороны с сопротивлением (партнером), число повторений – до отказа.

3. Упражнения для укрепления задней поверхности бедра – 3 мин: покачивание в положении полушпагата.

4. Упражнения на гибкость – 2 мин; например, прыжок прогнувшись.

5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением – 5 мин:

а) напряженный прыжок вверх, приземление – расслабившись;

б) махи руками назад-вверх – напряженно, вперед-вниз – расслабленно;

в) махи ногами вперед – напряженно, назад – расслабленно.

6. Отдых – 5 мин.

7. Повторный бег от середины поля с ударом по воротам, интервалы отдыха по готовности – 20 мин.

8. То же с подачей мяча – 30 мин.

9. Произвольные упражнения с мячом с умеренной интенсивностью – 10 мин.

10. Игра 5 × 5 поперек поля с большой интенсивностью – 10 мин.

11. Заключительный бег и ходьба – 5 мин.

Несмотря на паузы для отдыха после упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, воздействие указанного занятия на футболиста не меньше, чем при занятиях с большей плотностью, в которых упражнения выполняют непрерывно с умеренной интенсивностью.

Преимущество такого занятия состоит в следующем:

а) футболист привыкает к предельно быстрым действиям;

б) упражнения по характеру выполнения приближаются к условиям игры;

в) улучшается подвижность нервных процессов;

г) оказывается более глубокое воздействие на организм футболиста.

Отрицательная сторона такого занятия – в его процессе футболист не в состоянии проследить за правильным выполнением технического приема.

Исходя из этого, занятия большой интенсивности следует чередовать с занятиями меньшей интенсивности.

В первых занятиях решают задачи преимущественно повышения спортивной работоспособности, во вторых – совершенствования техники и тактики.

Футбол относят к группе видов спорта, характеризующихся скоростно-силовой направленностью двигательной деятельности. Это находит свое выражение в необходимости выполнения футболистом движения в короткие отрезки времени, в условиях единоборства. Для

того чтобы успешно действовать в этих условиях, футболисту необходим высокий уровень развития «взрывной силы», чтобы иметь выигрш перед соперником в преодолении пространства, для опережения в борьбе за мяч, за выгодную игровую позицию.

Учитывая это обстоятельство, чрезвычайно важно при обучении и тренировке футболистов в качестве ведущих выделить упражнения, обеспечивающие скоростно-силовую направленность физической подготовки. К ним относятся упражнения: бег с предельной скоростью и рывки без мяча и с мячом, прыжки, выполняемые в вертикальной и горизонтальной плоскостях, разнообразные скоростные упражнения в чередовании напряжений и расслабления.

Следовательно, при использовании рекомендуемых методов развития силы и быстроты движений следует в первую очередь выделить метод скоростно-силовой подготовки футболиста с учетом тесной взаимосвязи и взаимообусловленности развития этих качеств.

Методы развития выносливости

Выносливость с физиологической точки зрения – это способность сохранять во время работы «устойчивое состояние». Выносливость характеризуется способностью футболиста совершать работу средней или умеренной интенсивности в течение длительного времени.

При определении методов тренировки выносливости футболистов следует различать общую и специальную выносливость. Под **общей выносливостью** обычно понимают способность длительно выполнять различные, даже значительно отличающиеся друг от друга, виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

Специальная выносливость – это способность футболиста поддерживать высокий переменный темп движений в течение 1,5 часа игры.

Для развития общей выносливости в практике тренировки футболистов обычно используют упражнения, связанные с длительными передвижениями в виде быстрой ходьбы, бега (800–2000 м, кроссы 3–5 км), ходьбы на лыжах, плавания. Эти упражнения выполняют в среднем темпе.

Для развития специальной выносливости обычно применяют: переменный бег, спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, хоккей, игровые упражнения 3 × 3, 3 × 2), двусторонние игры в футбол и соревнования по футболу. Кроме того, специальная выносливость достигается удлинением времени выполнения перечисленных упражнений. Так, для этой цели двусторонняя игра вместо обычных 1,5 часа проводится 2–2,5 часа.

Переменный бег может длиться от 10 до 30 мин. Вот как примерно строится такое упражнение: 400 м медленно – 200 м быстро; 500 м

ходьба – 300 м быстро – 100 м медленно – 50 м быстро – 100 м медленно – 200 м быстро.

Следует также учитывать, что повторный бег, даваемый обычно в занятиях для тренировки скорости, способствует также развитию выносливости.

Скоростная нагрузка, развивая качество быстроты, вместе с тем приводит к повышению выносливости к длительным нагрузкам. Однако тренировка на выносливость сравнительно мало улучшает скоростные качества спортсмена.

Выполнение специальных упражнений для развития выносливости (кроссы) связано с затратой большого количества времени. В связи с этим для тренировки выносливости проводят специальные занятия.

Говоря о развитии выносливости у футболистов, югославский тренер Д. Петрович рекомендует: повторное пробегание дистанций от 150 до 800 м с мячом и без мяча продолжительностью от 3 мин. С паузами 5–12 мин: повторное пробегание от 1000 до 1200 м с мячом и без мяча продолжительностью 8 мин. С паузами 12–20 мин: повторный бег 6 × 300 м, каждые 300 м – за 50 с, с паузами 5 мин, в дальнейшем постепенно увеличивая скорость пробегания отрезков до 48,46 с.

Эффективно применение 12-минутного бега с постепенным увеличением пробегаемой за это время дистанции, получившее широкое распространение у бразильских футболистов.

Существует мнение, что выносливость в достаточной мере можно развивать у футболистов под воздействием игр и игровых упражнений с мячом. Исходя из этого мнения, тренеры не склонны применять в тренировке другие упражнения (бег, быструю ходьбу). На самом деле игры и игровые упражнения целесообразно использовать для воспитания специальной выносливости. Однако, когда возникает вопрос о необходимости развития общей выносливости, ограничиваться только играми и игровыми упражнениями с мячом нельзя, ибо общая выносливость развивается упражнениями в виде быстрой ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, плавания. Это особенно важно помнить на ранней стадии тренировки (подготовительный период), когда футболисты еще не готовы к выполнению предельно мощных усилий, чем характерны игры и игровые упражнения. У тому же следует иметь в виду, что наибольший удельный вес среди всех видов двигательной деятельности футболиста в игре составляют бег и ходьба без мяча.

Так как основой общей выносливости являются аэробные возможности человека, воздействие на их расширение с помощью равномерного метода, а также различных вариантов повторно-переменных методов упражнений – необходимое условие подготовки футболистов. При этом эффект от выполнения упражнений будет

большим, если их выполнять в естественных условиях, в местах, богатых кислородом.

Существенное значение для футболистов в связи со сменой интенсивности работы имеют и анаэробные возможности организма. Ведь в игре футболист вынужден делать различные по интенсивности и длительности ускорения. В целях повышения анаэробных возможностей организма используют пробегание дистанции с предельной и околопредельной скоростью с мячом и без мяча, игры и игровые упражнения, эстафеты.

С помощью специальных упражнений дыхательной гимнастики совершенствуют также функции дыхания. Большое значение имеет горная подготовка.

Рекомендации по расширению функциональных возможностей футболистов

Расширению функциональных возможностей организма футболистов прежде всего способствует установление оптимального соотношения видов двигательной деятельности, их объема и интенсивности в соревнованиях и занятиях (табл. 10).

Таблица 10

Общий объем бега футболистов с максимальной, субмаксимальной, умеренной и легкой интенсивностью

Игроки	Бег (%)			
	максимальный	субмаксимальный	умеренный	легкий
Защитники	1,5–2,5	1,5–2,5	6,0–8,0	35,0–40,0
Полузащитники	2,5–4,0	1,5–2,5	7,0–10,0	39,0–40,0
Нападающие	2,5–4,0	2,0–3,0	6,0–8,0	35,0–40,0

Расширению аэробных возможностей способствует решение двух задач:

- 1) развитие максимального уровня потребления кислорода;
- 2) увеличение скорости разворачивания дыхательных процессов до максимальных величин.

Для этих целей рекомендуется применение беговой тренировки:
– равномерный бег при частоте пульса 150 уд./мин (равный или больше пробегаемых расстояний в игре, т.е. 10–12 км в чередовании с ходьбой);

Таблица 11

**Примерные варианты занятий в четырехдневном интервале
между играми у футболистов (первое занятие)**

№ серии упражнений	Наименование упражнений	Дозировка упражнений
1.	<i>Разминка с мячом</i> а) ходьба, бег; броски мяча снизу вверх; б) броски и ловля мяча в парах; в) общеразвивающие упражнения на ходу	10–12 мин 2 круга 10 раз 10 × 10
2.	<i>Упражнения с мячом</i> а) ускорения; б) ускорения по кругу; в) повторный бег	15 мин 3 × 20 м 2 × 60 м 3 × 25 м
3.	<i>Удары по воротам</i> а) в движении с различных направлений; б) после передачи мяча; в) после навесных передач	30 мин 10 мин 10 мин 10 мин
4.	Игра «Оборона и взятие ворот» (6 × 6 с нейтральным)	20 мин
5.	Заключительная часть	5 мин
6.	Итого	1 час 20 мин

– интервальный бег на 200–400 м при частоте пульса 170 уд./мин, дается 4–5 раз. Интервалы отдыха 60–90 с (к концу) с пульсом 120–140 уд./мин;

– повторно-темповая тренировка. Бег 400–1000 м, 3–4 раза в полсилы при частоте сердечных сокращений 180–190 уд./мин. Интервалы отдыха 10 мин.

3. При распределении нагрузок в четырехдневном интервале между играми рекомендуется придерживаться примерных вариантов занятий, представленных в табл. 11 и 12.

Оба занятия со средней нагрузкой. Решающее значение в регулировании интенсивности занятия и степени его воздействия на организм футболистов оказывает дозировка второй серии упражнений (повторный бег, ускорение безотносительно с принятой для данных занятий продолжительностью).

Анализ данных двигательной активности футболистов в соревнованиях и тренировках позволил выявить существенные различия не столько в количестве двигательных действий, сколько в интенсивности их проявления.

Таблица 12

**Примерные варианты занятий в четырехдневном интервале
между играми у футболистов (второе занятие)**

№ серии упраж- нения	Наименование упражнений	Дозировка упражнений
1.	<i>Разминка без мячей</i> а) ходьба, бег; б) общеразвивающие упражнения; в) прыжки вверх	10–12 мин 2 круга 10 × 10 10 раз
2.	<i>Упражнения без мяча</i> а) ускорения; б) повторный бег	5 мин 4 × 20, 2 × 40 2 × 300
3.	<i>Упражнения с мячом</i> а) передачи и обработка мяча в движении в парах; б) передачи и обработка мяча с выходом на мяч, дистанция 10, 25 м	15 мин 5 мин 10 мин
4.	<i>Удары по воротам</i> а) с передачей от центра поля к штрафной площади; б) с последующей сменой мест; в) в движении под разными углами	30 мин 10 мин 10 мин 10 мин
5.	Игра «Оборона и взятие ворот»	25 мин
6.	Заключительная часть	5 мин
7.	Итого	1 час 30 мин

Это дает основание рекомендовать тренерам строить тренировку с акцентом на функциональную подготовку и воспитание специальной выносливости на основе соответствующих двигательных моделей, в которых учитывалось бы не только количество и продолжительность двигательных действий максимальной напряженности, но и длительность пауз между ними.

Результаты педагогического эксперимента по интенсификации как отдельных упражнений, так и занятий в целом за счет сокращения пауз между попытками в упражнениях по технике, сокращения времени на стояние и ходьбу в пользу легкого бега в игровых упражнениях, а также включения в занятия дополнительных упражнений высокой интенсивности позволяют установить, как должна решаться на практике задача определения содержания и места занятий, направленная на расширение функциональных возможностей и воспи-

тание общей и специальной выносливости футболистов в пятидневном тренировочном цикле.

Расширению функциональных возможностей футболистов и воспитанию общей и специальной выносливости способствует включение в игровые упражнения заданий футболистам в течение одной или двух 10–15-минут, в зависимости от продолжительности упражнений и предлагаемой нагрузки, непрерывного движения, т.е. заполнение паузы между высокоинтенсивными движениями бегом низкой интенсивности (легким бегом). Это поднимает общий пульсовый фон до 150–160 уд./мин, а при выполнении высокоинтенсивных двигательных действий (рывков, ускорений) ЧСС достигает 180–190 уд./мин, т.е. того оптимального уровня, который способствует расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма футболиста.

Вместе с тем включение подобных заданий в игровые упражнения показало, что их выполнение требует от футболиста значительных энергетических затрат, в связи с чем их применение целесообразно осуществлять во второй и третий день пятидневного межигрового тренировочного цикла, так как именно на эти дни планируются занятия с большой и средней нагрузкой.

Сокращение пауз между попытками позволяет значительно увеличить количество повторений в упражнениях по технике владения мячом и без какого-либо увеличения времени тренировки, больше работать над совершенствованием технического мастерства футболистов.

Вследствие интенсификации занятий повышается общий пульсовый фон, который создает достаточно благоприятные условия для совершенствования общей и специальной выносливости футболистов.

Повышением ЧСС характеризуется и увеличение в тренировочных занятиях количества упражнений высокой интенсивности.

Данные о работе сердца, полученные у футболистов во время кросса, еще раз подтверждают, что подобные упражнения являются эффективным средством развития общей выносливости, что особенно важно в условиях предсезонной подготовки, а при включении в кросс ускорений также и средством воспитания специальной выносливости футболистов.

Одновременно эти данные говорят о том, что 50-метровых ускорений вполне достаточно для того, чтобы создавать необходимые предпосылки для расширения функциональных способностей организма футболистов.

Однако включение в переменный кросс более длинных ускорений 80–100 м, нетипичных для игровой деятельности футболистов (судя по ЧСС), следует признать нецелесообразным.

Для решения функциональных возможностей футболистов необходимо практиковать двусторонние и товарищеские игры, проводи-

мые два дня подряд в недельном цикле (среда – товарищеская игра, четверг – двусторонняя).

В этих целях следует предусмотреть повышение плотности занятий (сокращение необоснованных выключений из работы, составляющих 13,5% всего времени в обычно проводимых занятиях).

Следует увеличить долю упражнений, обеспечивающих скоростно-силовую направленность в тренировке и рост специальной выносливости (на 5–10%), и главным образом увеличить долю беговых упражнений без мяча и с мячом (вторая серия).

Необходимо последовательно использовать ударный метод тренировки, при этом следует в общем объеме увеличить долю высокоинтенсивных упражнений за счет:

- а) увеличения объема игровых упражнений;
- б) увеличения сопротивлений (условный противник) при выполнении упражнений;
- в) ограничения времени на выполнение заданий или ограничения участков площадки, на которой выполняется задание;
- г) увеличения числа мячей при выполнении упражнений в технике владения мячом;
- д) большего использования отягощений в упражнениях;
- е) использования упражнений с мячом с повышенной скоростью;
- ж) частого создания искусственно численного преимущества защитников над нападающими (и наоборот) в играх и игровых упражнениях;
- з) введения в игру отдохнувших партнеров;
- и) применения бега с использованием крутых подъемов и спусков;
- к) использования горной подготовки.

Методы развития ловкости и гибкости

Игра в футбол, упражнения в технике владения мячом являются ценным средством развития ловкости. Применение же в тренировке футболистов специальных упражнений, развивающих сложную координацию движений, позволяет значительно ускорить темпы развития ловкости. Ибо, как известно, тренировать ловкость – значит повышать тренированность центральной нервной системы.

В качестве дополнительных упражнений для развития ловкости футболистов используют гимнастику, акробатику, сложные прыжки, баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, хоккей.

Особо выделяют упражнения в прыжках, развивающие такое ценное качество, как прыгучесть. Основной метод для совершенствования данного качества – многократное повторение прыжков. В тренировке футболистов применяют прыжки в длину и высоту, удары по мячу головой в прыжке, доставание головой

высоко подвешенного мяча, упражнения со скакалкой, прыжки через препятствия.

Наибольшее распространение имеют жонглирование мячом и различные прыжки с ударом по мячу головой и доставание головой высоко подвешенного мяча. Эти прыжки выполняют как в процессе занятий (в большей степени), так и в состязаниях (в меньшей степени). Следует применять и другие упражнения, в частности скоростно-силового характера (например, упражнения с отягощениями). Выбирая эти упражнения, исходят из того, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы ног (приседания и прыжки с отягощениями). При выполнении упражнений важно не только количество движений, но и их быстрота.

Особо надо подчеркнуть роль акробатики в развитии ловкости. В игре футболисту приходится выполнять ряд весьма сложных движений: удары по мячу с падением, отборы мяча в шпагате. Вот почему в тренировках футболистов часто используют такие упражнения, как кувырки вперед и назад с помощью рук и без их помощи, перевороты, шпагат и полушпагат.

Выполнения этих движений не требуют сложного оборудования, и их включают в занятия на протяжении всего годового цикла.

Больше всего акробатикой и гимнастикой футболисты занимаются на начальном этапе тренировок. Игра в волейбол, баскетбол, ручной мяч, теннис, хоккей как бы довершает развитие ловкости футболиста.

Большое значение для футболиста имеет и гибкость, которая характеризуется наибольшей величиной размаха (амплитудой) движений. Высокоразвитая гибкость улучшает амплитуду движений, что позволяет продлевать действие мышечной силы, сообщающей ускорение телу футболиста и мячу.

Для совершенствования ловкости важна способность хорошо выполнять движения правой и левой ногой, головой, быстро перестраивать свои движения при изменении игровой ситуации, что связано с совершенствованием быстроты сложной реакции и быстроты движений.

3.5.2. Методы обучения технике игры

С самого начала обучения футболиста техническим приемам игры тренер требует несколько раз выполнить тот или иной прием или его элементы и этим уже тренируют его.

Например, обучая футболиста правильному вбрасыванию мяча, тренер требует от футболиста выполнить этот прием до полного усвоения всех основных способов вбрасывания. Так как обычно сразу освоить технику выполнения этого, хотя и очень простого, приема не удается, то тренер вынужден много раз возвращаться к повторению этого

приема и его способов, исправляя ошибки и добиваясь безукоризненного выполнения. Многократное повторение футболистом изученного им приема не проходит бесследно: с каждым занятием растет уверенность футболиста в действиях с мячом, крепнут мышцы, мяч летит дальше и точнее. Здесь наряду с овладением определенной системы знаний одновременно идет процесс совершенствования мастерства футболиста, сопровождающийся ростом его спортивных результатов. В процессе тренировки футболист обучается все новым и новым приемам игры.

Обучение игре в футбол следует рассматривать как процесс овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. При этом тренер руководствуется дидактическими принципами обучения.

При обучении в футболе техническим приемам следует вначале объяснить занимающимся цель выполнения предстоящих упражнений, показать, как надо производить то или иное действие (например, удар по мячу), затем предложить занимающимся попытаться выполнить его и уже потом перейти к повторению до образования прочного двигательного навыка.

Тренер внимательно наблюдает за попытками занимающихся воспроизвести показанный прием или действие, исправляя на ходу ошибки.

Из чего складывается в футболе тот или иной прием? Возьмем для примера удар по мячу подъемом с разбега.

Вот элементы, из которых складывается этот прием:

- 1) бег соответствующей скорости для выполнения удара необходимой силы;
- 2) опора на одну ногу, создание благоприятных условий для производства удара;
- 3) точно рассчитанный взмах бьющей ноги с последующим приложением подъема ноги к мячу.

Для того, чтобы добиться четкого выполнения приема, надо объединить эти частные действия в одно целостное действие, устранить излишние движения и излишнее мышечное напряжение. Научиться безукоризненно выполнять этот прием можно путем неоднократного повторения его.

При изучении приемов можно пользоваться и методом целостного обучения и расчлененного. При целостном обучении тот или иной прием выполняется сразу, без расчленения его на элементы.

Так, если тренер обучает удару подъемом с разбега, то он не обучает сначала разбегу, потом постановке опорной ноги и лишь потом приложению середины подъема к мячу, а показывает прием в целом, предлагает занимающимся сразу произвести удар и потом

указывает на отдельные ошибки и недостатки, добиваясь при повторении удара их устранения.

При *целостном обучении* сохраняется общая структура движения, лучше используются индивидуальные особенности занимающихся. Этот метод является основным при обучении техническим приемам игры.

При *расчлененном обучении* тот или иной прием осваивается по элементам с последующим их соединением и освоением в целом. Осваивая элементы раздельно, очень трудно воспроизвести условия, в которых выполняется прием в целом, характер выполнения элементов изменяется.

Так, при обучении удару подъемом с разбега по частям нельзя сделать замах бьющей ногой стоя на месте, который по характеру соответствовал бы замаху с разбега. Если упустить это из вида и разучивать прием с места, он будет усвоен неправильно, потом потребуются много времени, чтобы выучить его заново.

Поэтому методом расчлененного обучения пользоваться следует осторожно и главным образом при изучении очень сложных приемов, а также для устранения ошибок в выполнении приема. Если, например, при ударе по мячу с разбега занимающийся ставит опорную ногу слишком далеко вперед за мяч и удар не получается, надо предложить ему отдельно поупражняться в постановке опорной ноги. Когда этот элемент будет освоен, нужно снова начать выполнять упражнение в целом.

Прежде чем занимающиеся начнут выполнять прием самостоятельно, нужно добиться, чтобы они верно воспроизводили его. Но и в процессе повторения уже разученного надо систематически контролировать правильное выполнение приема, чтобы внести необходимые поправки и устранить ошибки. Каждую замеченную ошибку следует устранять немедленно. Тренер, контролируя занимающихся, следит за всеми деталями выполнения.

Известно, что при выполнении тех или иных приемов большую роль играет исходное положение. Так, для получения сильного и точного удара, особенно по катящемуся мячу, очень важно занять правильное положение по отношению к мячу. На правильность исходных положений при обучении приемам игры надо обращать серьезное внимание.

В освоении сложных приемов, таких как обманные движения, очень помогают подводящие и специальные упражнения. Для выполнения обманных движений важно уметь мгновенно расслабляться, четко выделять ложное движение, например замах ногой, и замаскировать истинное. Чтобы добиться этого, надо дать занимающимся несколько упражнений без мяча (например, подвижную игру «Пятнашки»).

Подводящие и специальные упражнения сокращают время, затрачиваемое на обучение, и улучшают качества выполнения технических приемов игры. Так, если в тренировке футболистов на скорость ведения мяча ограничиться только ведением мяча, а не включать специальных упражнений (бег, рывки) на выработку качества скорости, то момент выработки необходимой скорости ведения мяча значительно отдалится и в характере бега футболиста не будет нужной легкости и экономичности.

Для закрепления навыков и их совершенствования используют многократные повторения приема в самых разнообразных сочетаниях с другими приемами, с различной силой, точностью и скоростью выполнения, в усложненных условиях (на соревнованиях, с сопротивлением, при различной погоде). Так, для постановки сильного и точного удара по воротам нельзя производить его на тренировках только с места или только с одной ноги. Обучить и тренировать футболистов в ударах нужно с обеих ног, с разных расстояний от ворот, из разных положений (с помехой и без помехи, с места, с лета, с полулета, в движении), со специальным оборудованием, с различной силой и точностью, в различных условиях (зимой на воздухе, в зале, на земле), в различных сочетаниях с другими приемами (остановки – удар, ведение мяча – удар, ведение мяча – обманное движение, удар). Усложнять условия нужно постепенно и только после того, как занимающиеся овладеют необходимыми приемами.

При этом следует избегать однообразия, так как однообразие упражнения очень утомляют, и не злоупотреблять излишним повторением.

Здесь большую пользу приносят упражнения футболистов, проводимые ими произвольно под контролем тренера. Для них отводят определенное время или посвящают специальные занятия. Футболист имеет возможность целиком посвятить себя разучиванию и совершенствованию новых или нравящихся ему упражнений, ликвидировать в своей подготовке те или иные недостатки. Произвольные упражнения обычно увлекают футболистов, и они могут много раз проделать то или иное упражнение, что помогает им лучше усвоить прием. Например, футболистам очень нравится жонглирование мячом в одиночку или в парах, тройках. Жонглировать мячом они могут долго, забывая об усталости. В процессе произвольных упражнений футболисты много раз повторяют упражнения.

Для разнообразия занятий, повышения их эмоциональности важное значение имеет метод соревнования. Элемент соревнования, вносимый в процесс обучения и тренировки, позволяет добиваться значительных результатов. Например, стоит только при тренировке ударов по воротам начать вслух громко считать попадания, как точность ударов значительно улучшается.

Футболисты с большим интересом выполняют упражнения, в которых ярко выражен их соревновательный характер (командные игры, эстафеты). Поэтому необходимо широко использовать метод соревнования в обучении футболистов. Для тренировки хорошо иметь большое количество мячей. Идеально, если в занятиях на каждого игрока будет один мяч. При недостатке мячей следует использовать поточный метод, когда занимающиеся выполняют упражнения один за другим непрерывно, но при этом внимательно следить за правильностью выполнения.

Окончательное закрепление приема происходит в процессе выполнения его в игре. Поэтому следует регулярно проводить занятия в виде двусторонних игр.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение тренера. Показ помогает получать точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований. Демонстрируемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, и тренер выбирает наиболее удобное положение по отношению к группе или команде. Показывать прием нужно неторопливо, четко и выразительно, обращая внимание обучаемых на наиболее важные элементы.

Так, при показе удара по мячу с разбега надо четко выделить момент постановки опорной ноги по отношению к мячу, оценить характер движения бьющей ноги в голеностопном и коленном суставах.

Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Показ обязательно должен сопровождаться объяснением или предшествовать ему.

Прежде чем показывать, например, обманные движения футболиста, объясняют, что сущность обманного движения состоит в умении замаскировать свои действия, отвлечь внимание игрока команды противника от своих истинных намерений. Если футболист будет выполнять то или иное обманное движение так, что оно может быть разгадано, хотя по форме выполняется правильно, то такое обманное движение не даст ожидаемого результата.

Не поняв, например, сущности обманного движения – ложный удар, – футболист иногда пытается выполнить его на таком расстоянии от игрока команды противника и на столько сосредоточившись над формой приема, что тот спокойно ожидает, когда обманывающий перестанет «обманывать», и лишь потом атакует. Иногда футболист, не замечая, пытается выполнить ложный удар так близко от игрока, что тот отбирает мяч прежде, чем обманное движение закончится.

Показ и объяснение дополняют друг друга. Чему отдать предпочтение – зависит от характера приема. Так, обучая ведению мяча

внешней стороной стопы, после того как уже было изучено ведение мяча внутренней стороной стопы, достаточно ограничиться показом. Занимаясь же с хорошо подготовленными футболистами и изучая новые технические и тактические приемы, основанные на знакомом материале, можно применить лишь объяснение. Существенную помощь при этом окажет и демонстрационный материал.

В процессе занятия к объяснению прибегают с целью исправления ошибок, создания правильных представлений о том или ином приеме. По окончании занятия с помощью объяснений закрепляют в памяти занимающихся наиболее важные моменты.

Тренер проверяет – понятно ли его объяснение. Занимающемуся могут задать вопрос. Хотя и не нужно злоупотреблять остановкой занятий для объяснений, но иногда целесообразно это сделать. Так, если один игрок хорошо выполняет удар с лета, то следует остановить всех, дать этому игроку произвести удар и сделать нужные пояснения.

В процессе обучения занимающиеся нередко допускают **ошибки**.

Причин ошибок много, наиболее часто встречаются из них следующие:

- причины, зависящие от занимающихся, – механическое заучивание приема, без понимания их сущности и структуры, небрежное выполнение приема;
- причины, зависящие от тренера, – нечеткое объяснение приема, невнимательность при проведении занятий, отсутствие индивидуального подхода, неумение определить ошибки;
- причины, зависящие от внешних факторов, – неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования.

Чтобы предотвратить ошибки, которые потом бывает трудно исправить, занимающиеся должны вникать в сущность приема, иметь ясное представление о его структуре. Например, обучаясь удару по мячу, футболист должен хорошо понять характер движений опорной и бьющей ноги и четко их выполнять. Для этого он внимательно слушает объяснение тренера, следит за показом.

Футболист также учится правильно одеваться, обуваться для занятий и содержать в порядке свою спортивную одежду и обувь. Футболист должен помнить, что заниматься нужно в обуви, хорошо сидящей на ноге.

Тренер, прежде чем показывать и объяснять тот или иной прием, сам получает о нем совершенно точное представление, внимательно следит за выполнением их требований каждым занимающимся. Поэтому не рекомендуется проводить занятия с большим числом футболистов сразу. Не рекомендуется также торопиться обучать большому количеству приемов за короткий срок, нельзя перегружать занятие.

Особенное внимание на правильное выполнение приема обращается при обучении начинающих. Именно здесь больше всего ошибок, и у футболистов часто закрепляются неправильные двигательные навыки, что впоследствии исправляется с трудом.

Большое значение для предотвращения ошибок имеет хорошее состояние мест занятий, инвентаря, оборудования. Тренер своевременно проверяет готовность мест занятий, инвентаря и оборудования и заботится о их хорошем качестве, по весу и форме соответствовали правилам игры. Мячи готовят в зависимости от обуви, в которой проводят занятия.

При определении ошибок не следует проявлять поспешность.

Внимательно изучив ошибку, выяснив ее причины, необходимо принять меры для ее устранения. Так, очень часто причиной плохого удара является слабая подвижность в тазобедренном суставе. Тренер рекомендует такому футболисту упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Часто причиной ошибок бывает утомление занимающихся в результате чрезмерно большой нагрузки в предшествующих упражнениях. Тренер строит каждое занятие в такой последовательности, чтобы это не вызывало ошибок вследствие утомления.

Причин ошибок и методов их исправления много. Главное – не оставлять без внимания и не допускать неправильного выполнения приемов футболистами, не демонстрировать неверных движений, приучить занимающихся к анализу своих ошибок и нахождению путей их исправления.

Существуют различные методы обучения и тренировки. При их выборе следует руководствоваться тем, чтобы они соответствовали возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, степени их подготовленности. Те или иные методы обучения и тренировки должны применяться в зависимости от обстановки и специфики занятий (практические занятия с мячом, теоретические занятия). Они должны обеспечить сознательное и прочное усвоение техники игры, развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся.

На всех этапах обучения и тренировки необходимо осуществлять индивидуальный подход к занимающимся.

Физиологической основой техники владения мячом является процесс образования и совершенствования двигательных динамических стереотипов.

Различают **три фазы образования динамического стереотипа.**

Первая – фаза возникновения. Движение в основном выполняется, но имеет много неточностей. Стереотип нуждается в уточнении и последующем закреплении.

Вторая – фаза уточнения. Точность движений по направлению и амплитуде повышается, устраняют ненужные движения и излишнее закрепление мышц.

Третья – фаза совершенствования. Приобретают стойкость и подвижность выработанной системы (сохраняемость навыка).

Эта последняя фаза образования динамического стереотипа составляет физиологическую сущность тренировки техники владения мячом. Футболист в результате такой тренировки должен выполнять каждый технический прием в любых условиях безошибочно.

Основным методом тренировки в технике владения мячом является многократное повторение каждого приема в самых различных условиях и сочетаниях. При этом предусматривается тренировка без длительных перерывов.

В тренировке техники владения мячом футболистов высших разрядов сложилась определенная методика. Футболист многократно повторяет знакомые ему технические приемы. Выполнение каждого технического приема футболистом высокого разряда строго индивидуально. Оно зависит от его анатомических и других особенностей. Голое копирование и стандартизация здесь вредны. Полная переделка сложившегося навыка имеет место лишь в исключительных случаях.

Совершенствование в технике владения мячом следует уметь сочетать с разносторонней физической подготовкой футболиста, ибо даже самая идеальная рациональная техника сама по себе (то есть форма движения) вряд ли способна дать ощутимые результаты в повышении мощности, если техника не базируется на скорости, силе и выносливости (общей и специальной). Наоборот, именно на базе силы, скорости и выносливости можно строить рациональную форму движения.

Футболисты, выступающие в роли защитников, полузащитников и нападающих, совершенствуют следующие приемы владения мячом:

- прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней, внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы;
- остановку мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой;
- ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема;
- вбрасывание мяча руками;
- обманные движения;
- отбор мяча ногой при помощи толчка противника плечом.

Для совершенствования всех этих приемов используют разнообразные способы.

Удары по мячу

При совершенствовании в ударах по мячу ставят задачу достигнуть возможно большей точности и скорости полета мяча, умения произвольно изменять его направление и скорость.

Для достижения необходимой точности в процессе тренировки футболиста дают упражнения в попадании мячом в определенные цели.

Основным методом тренировки точности является постепенное усложнение условий выполнения приема:

- а) уменьшение целей;
- б) повышение нормативных требований;
- в) различные помехи;
- г) увеличение быстроты движений.

В тренировке на точность мишенями чаще всего служат футбольные ворота. Для уменьшения цели ворота при помощи тесьмы делят на квадраты и прямоугольники различных размеров. Используют также специальный щит, на котором яркой краской обозначают футбольные ворота, разделенные на квадраты с цифровым обозначением последних. Этой же цели служат низкие ворота, обручи, участки поля и другие цели. От футболиста требуется определенным способом послать мяч в цель.

Для того чтобы футболист мог точно послать мяч в состязаниях, он в тренировке выполняет большинство упражнений в ударах по мячу в условиях, приближенных к игровой обстановке. Мяч посылается в наиболее уязвимые места ворот, защищаемых вратарем. Производству удара мешают защитники. Удар производят без предварительной обработки по катящемуся или летящему сбоку, сзади, падающему сверху мячу; удар выполняют в играх и игровых упражнениях.

Тренировка в ударах по мячу не ограничивается только задачей добиться от футболиста посылки мяча в различные цели с возможно большей точностью. Футболист должен также уметь придавать мячу необходимую скорость полета.

Скорость полета мяча зависит от силы наносимого по нему удара, его выполнения, условий внешней среды и других причин.

В процессе совершенствования удара большое внимание уделяют рациональности выполнения приема. Это достигается непрерывным уточнением деталей удара. Наряду с предъявлением футболисту общих требований по выполнению приема обязательно учитывают то особенное, что позволяет футболисту добиться необходимой точности и скорости полета мяча.

Выполнение удара постепенно усложняют путем изменения исходных положений для удара, увеличением дистанций полета мяча, изменением размеров, веса, упругости мяча, производства удара в

различных условиях внешней среды. В результате у футболиста вырабатываются приспособительные реакции, подвижность двигательного динамического стереотипа.

Примерные упражнения для тренировки ударов

1. Удары по неподвижному или медленно катящемуся впереди мячу определенным способом: подъемом, носком.

2. То же по мячу, катящемуся впереди с различной скоростью (впереди слева, впереди справа), левой и правой ногой.

3. Удары по отскочившему от земли мячу с лета и полуката правой и левой ногой в цель.

4. Удары по прыгающему впереди мячу (впереди справа, впереди слева) правой и левой ногой в цель.

5. Два игрока передают друг другу мяч, безостановочно ударяя заданным способом.

6. Удары левой и правой ногой по мячу любым способом после отскока его от земли.

7. То же, поддерживая мяч в воздухе (жонглирование).

8. Игрок стоит против щита (сетки) на различных расстояниях и посылает в него мяч.

9. Мяч посылается в низкие ворота различными способами, с различных дистанций, под различными углами, с различной скоростью и траекторией.

10. То же, по другим целям.

11. Удары с одиннадцатиметровой отметки, с угла поля, от ворот.

12. Удары головой без прыжка партнеру.

13. То же, в прыжке.

14. Удар головой без прыжка в ворота.

15. То же, в прыжке.

16. Ударами головы поддерживать мяч в воздухе.

17. Игра «волейбол головами и ногами».

18. Игровые упражнения 3 × 2, 4 × 2.

19. Удары головой и ногами по подвешенному мячу.

20. Удары в цель через препятствия (стойки, партнер).

21. Удары в падении (через себя).

Для постановки удара можно использовать специальные устройства: вертикальный щит, оборудованный системой сигналов, имитирующих футбольные ворота; мяч на длинном резиновом шнуре, укрепленный с помощью штыря в земле; футбольная «пушка», заряженная футбольными мячами; специальные динамометры, измеряющие силу удара. С помощью этих и других устройств футболист может заниматься

самостоятельно, получая точную информацию о результатах тренировки, что значительно повысит эффективность процесса технического совершенствования в ударах.

Остановка мяча

Главное требование к остановке мяча – выполнить прием с наименьшей затратой времени и приведением мяча в наиболее выгодное для каждой конкретной ситуации положение.

Чрезвычайно важно при этом умение футболиста погасить любую скорость полета мяча. Это достигается следующими способами:

- с помощью уступающих движений;
- расслаблением мышц ноги, шеи, груди;
- накрыванием мяча ступней, голенью, животом.

Чем экономнее футболист совершает эти движения, тем быстрее будет остановлен мяч. Поэтому основной задачей тренировки является непрерывное уточнение указанных движений. Чем меньше лишних движений совершает футболист, тем быстрее он останавливает мяч.

Футболисту очень часто приходится сочетать остановку мяча с одновременной подготовкой его для выполнения другого приема (удара, ведения). Футболисту также приходится останавливать мяч, катящийся по земле, летящий по воздуху, падающий сверху или отскакивающий от земли с различной скоростью и в разнообразных условиях.

Тренировка остановки мяча обычно протекает одновременно с тренировкой в ударах. При самостоятельной тренировке в остановках мяча футболисты пользуются вертикальным щитом: посылая мяч под различными углами, они добиваются, чтобы он, отражаясь от щита, возвращался, описывая различные траектории. Для того чтобы траектория полета мяча была круче, пользуются наклонными щитами.

Для самостоятельной тренировки также используют мяч, привязанный на резине. Кроме того, футболист, тренируясь самостоятельно, подбрасывает мяч вверх (рукой или ногой) и останавливает падающие вниз мячи. Но чаще всего футболист совершенствует остановку мяча, пользуясь помощью партнеров или тренера.

Примерные упражнения в остановках мяча

1. *Остановка подброшенного вверх мяча (различными способами).*
2. *Остановка мяча, отраженного от вертикального или наклонного щита (различными способами).*
3. *Остановка мяча, посланного партнером или тренером ударом ноги, головы или брошенного руками (различными способами).*
4. *Остановка мяча в играх и игровых упражнениях (3 × 2, 4 × 2).*

Ведение мяча

Перед тренировкой в ведении мяча ставят задачу добиться слитности движений. Это достигают тренировкой в ведении мяча различными приемами, с различной скоростью, без препятствий и с препятствиями. При этом мяч ведут в различных направлениях (по прямой, по виражам, змейкой). На пути футболиста ставят различные препятствия в виде стоек, подвешенных мешков, барьеров. Футболисту преграждает путь партнер.

Ведение мяча осуществляют приближенно к условиям состязания, для чего в большом объеме дают всевозможные игры и игровые упражнения. Футболист стремится научиться вести мяч с максимальной скоростью, которая зависит от техники владения мячом и от скорости бега футболиста. Эти два условия обязательны.

Абсолютную скорость бега у футболистов развивают специальными методами, изложенными выше, а технику ведения мяча совершенствуют при помощи специальных упражнений.

Вбрасывание мяча

Футболист должен уметь вбрасывать мяч двумя руками далеко и точно. Тренировать вбрасывание мяча лучше всего с партнером, постепенно меняя дистанцию. В этом упражнении совершенствуется точность броска, так как партнер обычно требует посылы мяча точно в руки или ноги, на голову, на грудь, с различной скоростью и траекторией. Таким образом, тренировка по вбрасыванию с успехом объединяется с тренировкой удара головой и остановкой мяча.

Для тренировки точности вбрасывания футболист посылает мяч в обозначенные на поле участки (центральный круг, штрафную площадь). Для повышения интереса к тренировке вбрасывания и определения происходящих сдвигов в результате ее устанавливают контрольные нормативы. Так, футболист высокой квалификации должен уметь вбрасывать мяч на дистанцию 25 м и более по коридору шириной 2 м. Вбрасывание производят в соответствии с правилами игры.

Для вбрасывания мяча на дальность большое значение имеют упражнения для развития силы мышц рук и туловища.

Обманные движения (финты)

От футболиста требуется выполнять финты настолько правдоподобно, чтобы им верили. Для этого необходимо в совершенстве владеть движениями тела и умением скрывать свои истинные намерения. Наряду со всем прочим здесь имеется известная доля актерского мастерства.

Для тренировки финтов применяют специальные упражнения. В большей мере тренировка финтов протекает в процессе игр и игро-

вых упражнений, то есть в естественных условиях. Это объясняется особенностями финтов, указанными выше.

В силу этих особенностей характер выполнения финтов строго индивидуален.

Обычно тренировку финтов совмещают с тренировкой ведения мяча и обводкой.

Большое значение для тренировки финтов имеют подвижные игры («пятнашки», лапта, «борьба за мяч»), а также спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч).

Отбор мяча

Футболисты тренируют отбор мяча преимущественно в процессе игр и игровых упражнений. Специальные упражнения в тренировке отбора мяча применяют очень редко.

Для отбора мяча чрезвычайно важно четко определить момент отбора, средства его выполнения, дозволенные правилами игры, своевременно и четко пустить избранное средство в ход и безошибочно его выполнить. Футболисты тренируют отбор мяча при помощи толчка телом, выбивания мяча ногой, постановки на пути движений мяча своей ноги.

Технические приемы вратарей

Футболисты, выступающие в роли вратарей, совершенствуют, помимо перечисленных выше, свои, только им разрешенные, приемы: ловлю мяча руками, удары по мячу руками, броски мяча руками, ведение мяча руками.

Методы тренировки вратаря в технике владения мячом резко отличаются от методов тренировки защитников, полузащитников и нападающих.

Удары по мячу. Вратарь должен владеть ударом по мячу ногами и руками в такой степени, чтобы уметь послать мяч точно своему партнеру или отбить его в нужном направлении. Сюда относится удар ногами по неподвижному мячу, а также по мячу, подброшенному руками. При этом обеспечивается необходимая точность, скорость, дальность и траектории полета мяча.

Эти удары вратарь тренирует в паре с партнерами. Вратарю указывают различные точки попадания мяча, дистанцию, скорость и траекторию полета мяча.

Кроме того, вратарь должен уметь точно отбивать летящий в ворота мяч ударом рук (кулаками). Чаще всего вратарь тренируется в этом, защищая ворота во время тренировки, а также в играх и игровых упражнениях.

Удар кулаком по мячу вратарь тренирует с помощью партнера, который посылает ему мяч различными способами.

Броски мяча рукой. Мяч должен быть послан с необходимой точностью, дальностью, скоростью и траекторией полета в ноги партнера или на свободное место.

В броске мяча вратарь тренируется с партнером, но чаще всего в играх и игровых упражнениях. Особенно полезно для вратаря участие в играх в ручной мяч и баскетбол. Вратари команд мастеров должны уметь бросать мяч рукой на 35 м и дальше по коридору шириной 2 м.

Остановка и ловля мяча. Вратарю почти не приходится останавливать мяч. Он преимущественно ловит его руками.

Однако бывают случаи, когда вратарь вынужден останавливать мяч. Для этого достаточно тех навыков, которые вратарь обычно приобретает, участвуя в групповых тренировках не в роли вратаря (игры и игровые упражнения, эстафеты).

Главное для вратаря – уметь ловить мяч руками. Совершенствование в ловле мяча руками осуществляют как при посредстве специальных упражнений, так и при защите ворот во время тренировок, в играх и игровых упражнениях.

В ловле мяча вратарь тренируется с помощью партнера и индивидуально. Самостоятельно вратарь тренируется, подбрасывая себе мяч руками или ногами, ударяя его в стенку или о землю, с различной силой и под различными углами. Вратарь также учится ловить мяч, посылаемый ему тренером или партнерами, находясь в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Участие вратаря в играх в ручной мяч и баскетбол также является хорошим упражнением.

Ведение мяча и обводка. Вратарю редко приходится вести мяч ногами, но делать это руками ему приходится часто. Вратарь должен хорошо владеть всеми приемами ведения мяча руками и обводкой. В этом он тренируется самостоятельно, а также в играх и игровых упражнениях.

Обманные движения (финты). В отличие от футболистов, играющих на других местах, вратарь чаще всего выполняет финты при ведении мяча, руками или когда мяч у него в руках. Для тренировки в финтах вратарь прибегает к помощи партнеров, которые мешают ему вести мяч, а также в играх (особенно ручной мяч и баскетбол).

Отбор мяча. Вратарю очень часто приходится вступать в единоборство. Чтобы выйти из него победителем, вратарю необходимо хорошо владеть приемами отбора мяча. Специальные упражнения по отбору мяча вратарь выполняет при помощи партнеров. Чаще всего это бывает в тренировках футболистов во взятии ворот, а также в играх и игровых упражнениях.

Для повышения надежности выполнения технических приемов в состязаниях и доведения их до высшей степени адаптации к внешним и внутренним условиям игровой деятельности необходимо:

1) создание прочной основы для техники владения мячом, правильное сочетание становления двигательных навыков с развитием физических качеств;

2) развитие точности движений, особенно их финальной части – меткости;

3) воспитание тонкого взаимодействия мышечных усилий с внешними и внутренними факторами, воспитание точных ощущений пространства и времени.

В этих целях используют упражнения:

а) для направленного развития физических качеств;

б) предварительные и вспомогательные;

в) для подкрепления двигательных навыков;

г) обеспечивающие подвижность двигательного навыка;

д) обеспечивающие адаптацию двигательного навыка к внешней и внутренней среде;

е) для изменения и усвоения новых ритмов;

ж) для совершенствования анализаторов.

Занятия по технике игры также имеют свои специфические особенности. Условно такие занятия можно разбить на три категории.

1. Стереотипные занятия, в которых сохраняют постоянные стереотипные условия, вплоть до деталей обстановки. Используют преимущественно для подкрепления двигательного навыка (табл. 13).

2. Динамические занятия, в которых постоянно изменяют порядок упражнений, внешние условия, элементы движения. Используют для приспособления двигательного навыка к усложненным условиям (табл. 14).

3. Адаптационные занятия, в которых упражнения приближены к игровым условиям. В занятиях достигается высшее приспособление двигательного навыка к игровой деятельности (табл. 15).

Методы совершенствования в технике владения мячом имеют специфичный характер. Они призваны решать вопросы не только формирования, но и упрочнения двигательных навыков, повышения их надежности для использования в игровых условиях.

Для повышения устойчивости двигательных навыков к влиянию сбивающим воздействием используют методы разносторонней подготовки, предварительных упражнений, подкрепления развития подвижности, навыков приспособления к влиянию внутренних и внешних условий, усвоения новых ритмов совершенствования анализаторов.

Таблица 13

Примерное занятие футболистов стереотипной категории

Стереотипное занятие	Разминка (с мячом)	30 мин
	Жонглирование мячом	15 мин
	Удары и остановки мяча (в парах)	30 мин
	Ведение и отбор мяча (в парах)	15 мин
	Произвольные упражнения с мячом	10 мин
	Удары по воротам	40 мин (с паузами после 10 мин)
	Заключительный бег и ходьба	10 мин

Таблица 14

Примерное занятие футболистов динамической категории

Динамическое занятие	Разминка (с мячом)	30 мин
	Вбрасывание мяча в цель (эстафета 10 × 20 м)	20 мин
	Ведение с обводкой стоек и попаданием мячом в цель	20 мин
	Произвольные упражнения с мячом	10 мин
	Ведение мяча с заданной скоростью и ударом на заданное расстояние	20 мин
	Удары по воротам методом контрастных заданий	30 мин
	Игровое упражнение 3 × 4	15 мин
	Заклучительный бег и ходьба	5 мин

Таблица 15

Примерное занятие футболистов адаптационной категории

Адаптационное занятие	Разминка (игровая)	30 мин
	Игровые упражнения 3 × 2	20 мин
	Выполнение угловых, штрафных и одиннадцатиметровых ударов	20 мин
	Произвольные упражнения с мячом	10 мин
	Игра 5 × 5 на одной половине поля	60 мин
	Заклучительный бег и ходьба	10 мин

Методы разносторонней подготовки футболистов

Техническое мастерство футболистов базируется на разносторонней физической и технической подготовке в правильном сочетании технической подготовки с развитием физических качеств. Поэтому важно все упражнения по структуре и характеру приближать к основным двигательным навыкам. При этом следует помнить, что качество движений, входящих в состав двигательного навыка, должно обеспечиваться разносторонней физической подготовкой. Особо следует подчеркнуть важность развития ловкости – качества, «дающего весьма большую способность приспособления к меняющимся условиям среды и спортивной борьбы, ибо тренировка ловкости – это тренировка тренируемости».

Движения нужно выполнять в соединениях с другими упражнениями, в различной обстановке игры, при различных состояниях футболистов. Чрезвычайно важно создать у футболистов дополнительные («запасные») условные связи. Для этого надо широко использовать жонглирование мячом, произвольные упражнения и другие приемы. Большое внимание следует обращать на точность движений (способность дозировать усилия, подвижность в суставах, гибкость).

Исключительно важное значение для техники владения мячом имеет способность удерживать статистические усилия, умение быстро и вовремя закрепить тот или иной сустав. Упражнения с отягощениями позволяют добиться этой цели.

Методы предварительных упражнений

Цель применения предварительных упражнений – создание необходимого уровня готовности нервно-мышечного аппарата к наиболее эффективному выполнению технических приемов. Эту цель достигают путем правильного сочетания вспомогательных упражнений с целостным выполнением технических приемов в облегченных и стандартных условиях (табл. 16).

Методы подкрепления двигательных навыков

Главным методом подкрепления навыков является многократное повторение движения с оптимальными перерывами между повторениями, обеспечивающими необходимый эффект движения. В этих же целях используют переключения на упражнения, способствующие сохранению положительного эмоционального состояния. С учетом инертности процессов в организме соблюдают правильную последовательность в усложнении упражнений.

При выборе методов «научения» предпочтение отдают непрямому методу (при котором упражнения не предлагают, а тренер и

Таблица 16

Примерное занятие по методу предварительных упражнений

Наименование упражнений	Дозировка	Назначение упражнений
Махи ногами (доставание предмета)	10–20 раз	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе
Бег прыжками	200 м	Сильное выбрасывание и быстрая остановка бедра
Лежа лицом вниз, сгибание ног в коленных суставах с сопротивлением	До отказа	Увеличение силы, растягивание мышц задней поверхности бедра
Шпагат	10 раз	Увеличение силы и эластичности мышц голени
Ходьба на наружном и внутреннем крае стопы	100 м	Увеличение силы и подвижности в голеностопном суставе

спортсмен вооружаются лишь знанием использования упражнения.) по отношению к прямому (где спортсмену предлагается набор упражнений), как более эффективному. Футболист также учится владеть речевым подкреплением, мысленным продумыванием движения. Спортсмену сообщают о результатах движения и его оценке.

Своевременно ведут борьбу с запаздывающим рефлексом (фальстарты, действия «быстрей мяча») и с условным торможением, приобретшим значение тормозного (неудачное пробитие одиннадцатиметрового, удары головой при борьбе за овладением мячом).

Знание законов формирования двигательных навыков, расширение умственного кругозора футболистов – одно из условий, оказывающих существенное влияние на развитие навыков.

Методы развития подвижности двигательных навыков

Мышцы – источник силы, когда они выполняют работу, происходит взаимодействие мышечного усилия с внешними силами (силой тяжести, силой трения, сопротивление противника). Поэтому необходимо тонко дифференцировать силовые факторы среды (тяжесть, трение, сопротивление), т.е. необходимо тонкое взаимодействие мышечных усилий с внешними силовыми факторами.

В этой связи на первое место выдвигается способность футболистов к дифференцировке различных временных и пространственных параметров движений и усилий, так как «без восприятия пространства

нет достаточности движений, нужного их направления, а без восприятия времени нет определенной скорости движений, нельзя изменять нужным образом скорость движений».

Следовательно, необходимо воспитывать точные ощущения. Для этого нужно: 1) формировать умение точно воспринимать и оценивать пространство и время, оценивать качество пространственных координат; 2) вырабатывать способность произвольно изменять дальность полета мяча, частоту ударов по мячу.

Приемы для развития подвижности двигательных навыков:

1. Пробегание 30 м с мячом: первый раз со скоростью 5 с, второй раз – 5,5 с, третий раз – 4,5 с.

2. Пробегание 30 м с мячом: первый раз – с длиной шагов 1,5 м, второй раз – с длиной шагов 2 м, третий раз – с длиной шагов 1 м.

3. Пробегание 30 м с мячом: первый раз – с частотой 30 шагов, второй раз – с частотой 32 шага, третий раз – с частотой 25 шагов.

4. Удары по мячу о стенку: 20 ударов в 1 мин; 15 ударов в 1 мин; 25 ударов в 1 мин.

5. Удары мяча на 40, 25, 30 м.

6. После выполнения прыжка на максимальную высоту преодоление высоты, вдвое меньшей.

7. Выполнение 10 прыжков на высоту 30 см с подсчетом ошибок.

8. Удары на дальность и точность одновременно.

Борясь с запредельным торможением, используют переключения на другие упражнения, а также разгрузки и паузы.

Методы приспособления двигательных навыков к влиянию внутренних и внешних условий

Стремясь приспособить сформировавшийся навык к влиянию внешних и внутренних условий, чрезвычайно важно применять его в многообразной обстановке. Выполнение технических приемов игры в различных условиях – главный метод их адаптации. Отсюда вытекает необходимость разнообразия тренировки футболистов (по характеру упражнений и нагрузок) – например, изменение места занятий в различной последовательности: манеж, заснеженное, гаревое, газонное поле.

Следует чаще менять условия и порядок выполнения упражнений, расположение оборудования (например, выполнять удары по мячу в начале, середине и конце занятий).

Изменяют также стандартные условия путем введения ориентиров, дополнительных предметов, направляющих и регулирующих движения (например, изменяют расположение переносных ворот – против солнца, по солнцу, против ветра, по ветру).

Чрезвычайно важно развивать у футболистов умение варьировать форму и характер выполнения движения в зависимости от возникающей двигательной задачи, умение переключаться с одних движений на другие, воспринимать ациклические упражнения от начала до конца как единое целое. Это достигают варьированием соединений различных приемов, исходных и конечных положений. Используют специальное оборудование в виде полосы препятствий. Варьирование технического приема достигают и в столкновении и во взаимодействии с меняющимися условиями занятий и состязаний, путем изменения механических условий, таких как изменения размера мяча, его веса, упругости.

Вариативность технического приема проистекает постепенно. Сформированный навык нередко можно легко нарушить под влиянием различных сбивающих моментов (утомление, постоянное и чрезмерное усложнение двигательной задачи, резкое изменение обстановки). Никогда нельзя забывать, что способность накапливать адаптационные свойства вырабатывается не сразу, а постепенно.

Методы усвоения новых ритмов

Ритм – условие, улучшающее процесс формирования навыка. Управление динамикой и ритмом мышечных сокращений – одна из задач управления двигательным навыком. Футболист должен уметь регулировать и оценивать темп движений. При этом большую роль играют самооценка, самоконтроль, которые позволяют добиться устойчивых реакций.

Упражнения в переключениях с одного темпа на другой – средство усвоения ритмов. Сюда относят такие упражнения, как ведение мяча на определенном отрезке (30 м) с заданной скоростью (за 5, 6, 7 с), со сменой очередности переключений. Это и ему подобные упражнения выполняют в усложненных условиях для выработки умения сохранять постоянство темпа в затрудненных условиях, что всегда очень важно для борьбы с противником.

Методы совершенствования анализаторов

Футболист должен для повышения эффекта двигательной деятельности уметь использовать различные анализаторы, в первую очередь – зрительные и слуховые ощущения. Футболист должен уметь их оценивать. Данное умение приходит при выполнении специальных упражнений (например, установление зрительного контроля для выполнения двигательной задачи «вслепую»).

Сопоставление темпа работы с информацией о времени, затрачиваемом на движение, при одновременном сопоставлении ис-

тинного времени с субъективными ощущениями также служит тем же целям. В качестве упражнений успешно используют жонглирование мячом.

Так как успешность образования и совершенствования двигательных навыков зависят от силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, необходимо при постановке двигательных задач футболистам учитывать тип нервной системы каждого игрока. Тренер может превратить слабую нервную систему в сильную; неуравновешенную, безудержную – в уравновешенную; инертную – в подвижную. Индивидуальный подход к каждому футболисту – главный метод решения этой задачи.

3.5.3. Методы обучения тактике игры

В процессе игры футболисты решают две основные задачи: провести мяч в ворота команды противника возможно большее число раз и не пропустить мяч в свои ворота.

Для этого футболист при поддержке своих партнеров всеми возможными способами в рамках правил игры, преодолевая сопротивление защищающейся команды, пробивается к ее воротам или преграждает путь к своим воротам футболистам команды противника.

Таким образом, футболист в игре выполняет две функции – оборонительную и атакующую. Удельный вес выполняемых футболистом в каждой конкретной игре функций зависит от условий ее протекания, места, занимаемого им в команде, полученного тактического задания, системы игры.

Для успешного выполнения оборонительной функции футболист должен обладать определенными тактическими умениями. Ему необходимо уметь угадывать направление атаки команды противника, в соответствии с этим взаимодействовать с партнером, выбирать правильную позицию, своевременно нападать на атакующего, отбирать или перехватывать адресованный ему мяч, стремясь перейти от обороны к нападению.

Для выполнения атакующей функции футболист также должен обладать определенными тактическими умениями. Чтобы преодолеть оборону команды противника, футболисты прибегают к ведению мяча и обводке. Но так как самостоятельно трудно пробиться к цели, они чаще всего достигают этого во взаимодействии. Передавая мяч друг другу, комбинируя передачи с ведением и обводкой, они быстрее достигают цели. Чтобы отвлечь при этом внимание занимающихся от главного направления атаки, футболисты широко используют маневр, передвигаясь в самых различных направлениях не только с мячом, но и без мяча.

В целях обороны и нападения команда в целом должна уметь длительное время удерживать у себя мяч, произвольно изменять темп игры.

Из всего этого можно заключить, что процесс обучения и совершенствования в тактике заключается в приобретении и тренировке разнообразных умений для выполнения задач атаки и обороны.

В практике особо ценится умение футболистов:

а) выбирать выгодные позиции по отношению к партнерам и футболистам команды противника в борьбе за овладение мячом, для приема мяча и взятия ворот команды противника;

б) разумно комбинировать различные передачи мяча с его ведением и обводкой;

в) маневрировать по полю с мячом и без мяча;

г) правильно выбирать момент для самостоятельного решения тактических задач.

Все это футболист должен уметь делать в тесном взаимодействии с партнером.

Основным методом обучения и тренировки в тактике является многократное повторение знакомых и разучиваемых упражнений, рассчитанных на совершенствование и расширение тактических умений футболистов.

В результате такой тренировки у футболистов образуются соответствующие ей двигательные динамические стереотипы, что является физиологической сущностью тренировки в тактике.

Упражнения для обучения и совершенствования тактических умений

1. *Передачи мяча – диагональные, поперечные, продольные, дугообразные (вперед и назад).*

2. *Передачи мяча – длинные, средние, короткие.*

3. *Передачи мяча – по земле, по воздуху.*

4. *Передачи мяча – на партнера, недоданные, в зону.*

5. *Ведение и обводка.*

6. *Открывание – на скорость, с помощью финтов.*

7. *Перемещения с мячом и без мяча.*

8. *Закрывание футболистов команды противника и закрывание зоны;*

9. *Выходы на перехват мяча.*

10. *Выбор момента для отбора мяча при приеме или контроле его другими футболистами.*

11. *Страховка и взаимостраховка.*

12. *Комбинации передач мяча с ведением и обводкой, открыванием и закрыванием, перемещениями в парах, тройках, звеньях, линиях, из стандартных положений (начальный, штрафной, свободный, угловой удары, вбрасывание мяча, удар от ворот).*

Обучение и совершенствование тактических приемов игры протекает в зависимости от места, занимаемого футболистом в игре, различных систем игры и методов (способов) ведения игры (атака широким фронтом, атака через центр, зонная защита и т.п.).

Обучение и совершенствование тактике осуществляют при помощи игр, игровых и специальных упражнений, принципы которых изложены в главе 5.

В практике используют следующие упражнения:

- спортивные игры: футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол;
- игровые упражнения – 3 × 1, 3 × 2, 4 × 2, 3 × 3, 5 × 5;
- специальные упражнения:
 - а) в передачах, ведении, обводке, перехватах мяча;
 - б) в выборе позиции;
 - в) в открывании и закрывании;
 - г) в страховке и взаимостраховке;
 - д) в комбинациях.

В результате многократного выполнения упражнений в определенной последовательности совершенствуют тактические приемы (навыки) и их комбинации, в командах устанавливаются прочные внутренние взаимные связи как между отдельными футболистами, так и между отдельными звеньями и линиями.

Установленные связи, в свою очередь, в процессе занятий и состязаний совершенствуются, создаются хорошо налаженные игровые ансамбли футболистов с характерным стилем игры.

Для обучения и совершенствования тактических связей занятия по тактике проводят в парах, тройках, пятерках и других сочетаниях. Особое внимание обращается на совершенствование ближайших связей (вратаря с защитниками, защитников с полузащитниками, полузащитников с нападающими). Однако это не значит, что совершенствованию дальних связей (вратаря с нападающими, защитников с нападающими) уделяется мало внимания. Совершенствованию дальних связей, особенно в атаке, также придается большое значение.

Упражнения для совершенствования в тактике в большинстве случаев служат одновременно и совершенствованию в технике игры. Чтобы придать тому или иному упражнению тактический характер, лишь изменяют его подачи. Так, предлагая футболисту упражнение в передачах мяча, главное внимание обращают на технику выполнения ударов и остановок мяча.

Вратари и защитники в большей степени совершенствуют тактические умения, связанные с успешным выполнением функций обороны, а нападающие – функций атаки. Полузащитник должен уметь выполнять обе функции.

К основным задачам тактической подготовки футболистов можно отнести:

- совершенствование в распределении сил футболистов в состязаниях;
- совершенствование в гибком использовании техники владения мячом;
- совершенствование во взаимодействии в игре футболистов всех линий команды;
- совершенствование в целесообразных переключениях в состязаниях от одних тактических комбинаций и систем игры к другим.

Для совершенствования в распределении сил в состязаниях рекомендуется применять следующие методические приемы:

1. Включение в занятие заданий на точное выполнение запланированного темпа. Упражнения имеют целью развивать чувство темпа, умение равномерно поддерживать его на протяжении заданного времени и произвольно изменять в ходе игры, убыстряя и замедляя по мере надобности. Сюда относятся упражнения в смене быстрых передач мяча и перемещений с медленным розыгрышем и удержанием мяча. Эти же упражнения являются средством использования сбивающих темп факторов и умения противостоять им.

2. Использование в игре «промежуточных финишей». В середине учебной игры можно, например, объявлять, что до конца игры остается минимум времени, а счет голов устанавливать ничейным или в пользу проигравшей команды. Это побуждает футболистов несколько раз в ходе упражнений резко повышать активность и интенсивность действий.

3. Отдаление времени окончания игры. Отдаление времени окончания учебной игры осуществляют неожиданно для футболистов. Все игры с гандикапом, когда засекреченная форма вынуждает футболистов значительную часть игры действовать с максимальным напряжением сил вне зависимости от достигнутого преимущества, преследует ту же цель.

4. Последовательное включение в игру отдохнувших футболистов. Если футболисты одной стороны в учебной игре сравнительно легко добились преимущества и заметно снизили активность и интенсивность действий, то рекомендуется вводить в состав проигрывающей стороны новых или отдохнувших футболистов, которые в силах обострить спортивную борьбу.

5. Неоднократное введение футболиста в игру после кратковременного отдыха. Используется для развития быстроты вработываемости организма футболиста.

Для совершенствование в гибком использовании техники владения мячом рекомендуются такие методические приемы:

1. Проведение упражнений в усложненных условиях с требованиями правильного выбора технических приемов. К усложненным внешним условиям относят не только мокрое футбольное поле, сильный ветер, низкую температуру воздуха, но также влияние на футболиста поведения зрителей, ответственность состязания, сложность условий зрительной ориентировки на футбольном поле.

Систематическое проведение упражнений в технике владения мячом, игр и игровых упражнений в усложненных условиях позволит футболистам оценить эффективность тех или иных приемов в самых разнообразных условиях состязаний.

2. Включение противодействий в индивидуальные упражнения футболистов по тактике, чтобы приблизить упражнения к условиям состязания. Противодействие может быть пассивным и активным. Способы противодействия должны быть максимально доступны. Активное противодействие вводится после того, как устранены основные ошибки в действиях футболиста. Интенсивность активного противодействия должна быть ниже игровой.

Способы пассивного и активного противодействия содействуют формированию сложных тактических навыков и в то же время способствуют воспитанию у футболистов уверенности в собственных силах.

3. Проведение учебных игр против команд, играющих по наиболее вероятным тактическим планам и системам будущих соперников, дает возможность футболистам опробовать рекомендуемые тактические приемы и системы игры в условиях, приближенных к предстоящему состязанию.

4. Выделение футболистам части тактической задачи для самостоятельного творческого решения. В процессе состязаний существует много моментов, которые невозможно предусмотреть, когда обстоятельства требуют от футболиста проявления всех его творческих способностей и выполнения действий, не предусмотренных конкретной тактической схемой игры. Для того чтобы успешно развивать творческую инициативу футболистов, рекомендуется оставлять какую-то часть тактической задачи для самостоятельного ее решения футболистом.

Для совершенствования футболистами взаимодействий в игре следует использовать:

1. Усложнение внешних условий, в частности применение временных и пространственных ограничений: например, футболистам, овладевшим какой-либо тактической комбинацией, целесообразно уменьшать время для ее проведения. Пространственные ограничения можно использовать в двух планах: ограничение участка поля,

на котором взаимодействуют футболисты, что усложняет ориентировку и оценку игровых ситуаций. Особое внимание следует уделять совершенствованию взаимодействий в условиях значительно утомления.

2. Периодическое включение в основной состав команды запасных игроков с заданием взаимодействовать с партнерами по принятому тактическому плану. Чтобы обеспечить уверенное вхождение запасных в основной состав, рекомендуется в подготовительный период периодически вводить их в двусторонние и товарищеские игры, требуя от них взаимодействия с партнерами по заранее разученному плану.

3. Новые тактические приемы, комбинации и системы игры. Выбор новых тактических приемов и комбинаций должен органически вытекать из принятой командой системы игры. Освоив расположение и порядок взаимодействия в рамках этой системы, футболисты продолжают последовательно расширять круг своих тактических умений.

При переходе на первую систему игры предусматривается весь арсенал тактических приемов и комбинаций и взаимодействия в них футболистов.

Для совершенствования в гибком переключении от одной системы игры к другой в ходе состязаний надо применять следующие методические приемы:

1. Переключение футболистов от выполнения одних тактических заданий к другим по заранее условленным сигналам. Рекомендуется постепенно усложнять восприятие футболистами сигналов, идя от звуковых к зрительным, от одиночных однозначных к системам сигналов, требующих правильного выбора и дифференцировки. Чтобы излишне не вмешиваться в ход упражнений, можно обусловить заранее, что немедленный переход от выполнения одних тактических заданий к другим совершается в определенный момент состязания.

2. Использование элементов неожиданности в игре для творческого изменения тактических действий в определенной последовательности:

а) неожиданное применение в игре не предусмотренных планом игры систем и их вариантов;

б) неожиданное применение недавно освоенных тактических приемов, комбинаций или систем игры;

в) применение в игре совершенно незнакомой тактической комбинации или системы игры.

3. Проведение учебных и товарищеских состязаний с командами, значительно отличающимися друг от друга по характеру, стилю и способу ведения игры.

В процессе подготовки к соревнованиям рекомендуется проводить состязания с командами, применяющими различные системы игры, что вынуждает футболистов творчески осмысливать свои действия.

При обучении тактике игры начинающих следует руководствоваться следующими положениями:

1. Тактическая подготовка заключается в овладении основными тактическими навыками и в совершенствовании их (открытие, закрытие, выбор позиции, передача мяча). Дальнейшая тактическая подготовка включает изучение различных тактических комбинаций, игры на определенных местах.

2. Футболисты изучают обязанности, тактические приемы в зависимости от занимаемого ими места в команде, практически осваивают различные способы ведения атаки обороны, изучают пути четкого взаимодействия в игре, применения различных тактических приемов и комбинаций в зависимости от сложившихся условий, особенностей игры команды противника.

Разучивают различные тактические варианты выполнения начальных, угловых, штрафных, свободных ударов, вбрасывания мяча. Важное значение для тактической подготовки на этом этапе обучения имеют игры. Особое внимание обращается на умение играть по тактическому плану, а также находить правильное решение тактических задач в зависимости от конкретно складывающейся игровой обстановки.

В связи с этим, наряду со специальными игровыми упражнениями, проводят двусторонние игры, в которых решают определенные тактические задачи (умение долго удерживать мяч у себя, играть при численном превосходстве игроков своей команды и команды противника). Очень важно научиться применять освоенные тактические комбинации, системы в игре против знакомой и незнакомой команд.

Примерные упражнения для обучения тактике игры футболистов

1. *Передача мяча в парах: вдоль поля, поперек и по диагонали по земле и воздуху, на различной высоте. Передачи непосредственно игроку, на свободное место, с недодачей мяча.*

2. *Ведение мяча в парах, тройках с ударом по воротам. Два-три игрока, находясь в 8–10 м один от другого, продвигаются от центральной линии к воротам, передавая мяч друг другу, и с 15–16 м производят удар по воротам заданным способом левой или правой ногой (скорость продвижения, количество касаний могут быть различными).*

3. *Ведение мяча в парах с передачей его между расставленными препятствиями с различной скоростью (количество касаний может*

быть ограничено; расстояние между стойками и их расстановка могут быть различными).

4. Один игрок ведет мяч, партнер стоит на месте в 10–12 м от него, ведущий передает мяч партнеру, который в одно касание возвращает ему мяч.

5. Один игрок ведет мяч вдоль расставленных стоек. Перед последней стойкой он передает мяч между стойками своему партнеру (который стоит на месте), тут же получает мяч обратно и производит удар по воротам.

6. Игрок по земле передает мяч партнеру, последний производит удар по воротам.

7. Игрок с мячом проходит по линии ворот в стороне от них и передает мяч назад партнеру, последний бьет по воротам.

8. Игрок, находясь в 50–60 м от ворот, сильным ударом посылает мяч своему партнеру по диагонали, последний быстро обрабатывает мяч и производит удар по воротам.

9. Два игрока располагаются за центральным кругом и один в центре круга. Два игрока передают через центральный круг мяч друг другу так, чтобы им не овладел игрок, находящийся в центральном круге (количество касаний и способы передачи могут быть различными).

10. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам.

11. При подаче углового удара слева и справа нападающий производит удар головой по мячу (без сопротивления).

12. То же, но с сопротивлением.

13. При подаче углового удара защитники отбивают мяч головой в сторону от ворот без сопротивления и с сопротивлением.

14. Один игрок, пройдя вдоль поля с мячом в стороне от ворот, передает его на небольшой высоте поперек поля, партнер с ходу производит удар по воротам.

Вспомогательные игровые упражнения

1. «Мяч в круге» (или в квадрате). На определенной площади располагаются играющие, которые обязаны передавать заданным способом мяч друг другу, производя определенное количество касаний по мячу так, чтобы водящие, расположенные в середине круга или квадрата, не овладели мячом или не коснулись его. Если мяч покинет пределы круга (квадрата) или водящий дотронется или отберет мяч, то водящий становится на месте того играющего, который неудачно выполнил передачу. В игре можно применять различные способы передач.

2. Мяч в квадрате размером 30 × 30 м. Играют двое против двоих с одним нейтральным, который постоянно присоединяется к команде, владеющей мячом.

3. То же, игра трое против троих, четверо против четверых.

4. В атаке на одни ворота участвуют три–шесть игроков. Атаку ведут непрерывно до потери мяча игроками или взятия ворот; после потери мяча или взятия ворот нападающий вновь начинает атаку с центра поля. Игру усложняют количеством играющих, количеством касаний к мячу и способом передач мяча.

5. То же, но выполняется при обороне от одного до пяти игроков.

6. Игра в баскетбол на «открывание» и «закрывание».

7. То же в ручной мяч.

8. То же в хоккей.

Тренировочные игры проводят с целью совершенствования общей тактики, различных комбинаций, тактики отдельных линий, тактики игроков на отдельных местах, тактики игры против определенного противника и взаимосвязи отдельных игроков, линий, звеньев при избранной системе игры, с целью умения изменить тактику в ходе игры, внести элементы неожиданности в игру.

3.6. Теоретическая подготовка футболистов

С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводят теоретическую подготовку.

В содержание теоретической подготовки входят: изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены.

Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Это наиболее благоприятное время для теоретической подготовки в широком плане, и его нужно использовать как можно рациональнее, так как в основной период, насыщенный соревнованиями, условий для лекционной работы уже будет меньше.

Лекции читают на актуальные научные темы. Они должны быть изложены популярно, доходчиво, хорошим литературным языком.

При выборе тем руководствуются интересами коллектива, учитывают конкретные задачи, стоящие перед ними. Целесообразно поручать проведение бесед самим футболистам.

Футболисты, которым поручают проведение бесед, в качестве материала для своих выступлений используют литературные источники, данные футбольных соревнований, опыт своей команды.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них занимающиеся устанут и лекция не принесет нужной пользы.

В процессе проведения практических занятий у занимающихся будут неизбежно возникать вопросы по технике, тактике игры, методике обучения и тренировки, требующие теоретического обоснования. Было бы неправильным давать на практических занятиях пространные теоретические объяснения. Необходимо учесть все возникающие вопросы и дать на них исчерпывающий ответ в лекции или докладе на специальную тему, например «Значение разминки для футболиста», «Роль физической подготовки в достижении высоких спортивных результатов» и т.п.

Такое распределение теоретических занятий и их тесная связь с практическими вызовет у футболистов интерес к занятиям и поможет им лучше усвоить теоретические и практические основы игры в футбол.

В основном периоде, как было уже сказано, решающее место в учебно-тренировочном процессе занимают соревнования и непосредственная подготовка к ним. Поэтому теоретические занятия здесь, в отличие от подготовительного периода, носят несколько иной характер. Лекционную работу продолжают и в этом периоде, но основной формой теоретического занятия станут разбор прошедшей игры и установка на предстоящую игру.

Установка на игру требует от тренера изучения и хорошего знания особенностей каждого игрока и всей команды в целом как своей, так и той, с которой предстоит встретиться, хорошего знания тактики игры и ее различных систем, большой изобретательности. К установке на игру тренер тщательно готовится, собирает возможно больше материала о команде противника, составляет конспект занятия, хорошо продумав его.

Установку на игру обычно начинают с изложения значения данной игры и характеристики команды противника и ее игроков. После этого четко и сжато формулируют основную идею предлагаемого тактиче-

ского плана игры. Например: учитывая, что команда противника ведет игру узким фронтом и использует главным образом короткие передачи, противопоставить ей игру широким фронтом, используя длинные диагональные и продольные передачи. Тренер поясняет, как надо осуществлять этот план в игре и что для этого требуется от каждого игрока команды, защиты, полузащиты, нападения, команды в целом и ее капитана.

Тренер высказывает свои соображения и о том, что нужно будет предпринять, если представление об игре команды противника окажется неправильным или команда противника применит неожиданный маневр.

Установку на предстоящую игру делают примерно по такой схеме:

- 1) значение предстоящей игры;
- 2) характеристика команды противника;
- 3) тактический план игры команды;
- 4) задание игрокам.

Давая установку на игру, тренер не должен перегружать внимание игроков излишними действиями. Большое количество второстепенных деталей скрывает основную идею тактического плана. Игроки, будучи не в состоянии в ходе острой спортивной борьбы помнить о множестве различных советов, начнут играть без плана. Тренер излагает лишь общий план игры и общие требования к игрокам, вытекающие из подробного анализа сил противника, оставляя за каждым игроком право принимать самостоятельные решения в ходе игры.

Установку на игру дают в день игры.

В перерыве между первой и второй половинами игры тренер вносит необходимые поправки в тактические действия команды, исходя из конкретной обстановки. Для этого он очень внимательно следит за всем ходом игры и осуществлением тактических замыслов играющих команд.

На перерыв в игре по правилам отводится 10 мин. Прежде чем делать замечания по игре, тренер дает игрокам время (2–3 мин) несколько успокоиться. Затем в следующие 2–3 мин делает общие замечания и поправки, имеющие отношение ко всей команде в целом, например перейти от игры короткими передачами поперек поля к средним и длинным диагональным и продольным передачам, нападающим после срыва атаки быстрее отходить назад.

В оставшееся время, не задерживая внимание всей команды в целом, сделать необходимые указания отдельным игрокам, например: левому защитнику плотнее держать подопечного игрока, вра-

тарю разнообразить подачи мяча при выбивании с рук и ударах от ворот.

Прежде чем делать общие замечания или поправки, тренер размещает играющих так, чтобы они хорошо его видели и слышали и в то же время могли свободно отдыхать. Когда установится тишина, он только тогда в спокойном тоне начинает делать замечания и поправки.

Тон, каким делают замечания и поправки, имеет существенное значение. Так, например, бодрый, уверенный тон в случае неудачно проведенной первой половины игры подбодрит команду, и она усилит борьбу за победу на поле. И наоборот, «разносный» тон в момент, когда команда самоотверженно боролась за победу, но обстоятельства сложились не в ее пользу, едва ли сможет принести пользу.

В каждом отдельном случае тренер находит нужный тон, если он чутко и внимательно улавливает настроение всей команды в целом и каждого игрока в отдельности и объективно оценивает обстановку. Поэтому, прежде чем начинать делать замечания или поправки, он должен сам успокоиться, не торопиться принимать какие-либо решения в пылу раздражения, так как гнев плохой советчик. Это особенно важно при оценке поведения того или иного игрока на поле, его полезности в игре, при замене игроков.

Правильно взятый тренером тон, объективная справедливая оценка игры команды и действий футболистов помогут сделать четкие выводы и определить нужные средства для успешного ведения игры во второй половине. Это внесет уверенность в действия команды, улучшит ее игру, поможет сознательно усвоить и применить на практике основные теоретические положения.

Разбор проведенной игры следует начать с общей оценки игры, общего впечатления от игры команды. После этого отметить, была ли осуществлена идея тактического плана. Если нет, то что помешало ее осуществлению. Затем необходимо оценить действия всех линий (защиты, полузащиты, нападения) и наконец разобрать действия каждого игрока. В заключение сделать вывод, отметить недостатки, обнаружившиеся в игре, чтобы в дальнейшем выступления футболистов были более успешны.

Примерная схема разбора игры

- 1. Общая оценка проведенной игры.*
- 2. Выполнение командой тактического плана игры.*
- 3. Оценка действий каждого игрока.*
- 4. Выводы о проведенной игре.*

Разбор игры лучше всего делать перед очередным практическим занятием.

Установка на игру и ее разбор имеют большое воспитательное значение. В процессе этих занятий тренер сообщает игрокам новые сведения по технике и тактике игры, а также делает указания относительно поведения футболистов во время игры. Все неправильные поступки игроков (гибкость, трусость, нетактичное поведение по отношению к товарищам, судьям, зрителям) подвергает на разборе осуждению. При этом необходимо создать все условия для товарищеской критики и самокритики.

Для повышения активности занимающихся нужно поручать разбор предстоящей игры в целом, а также действия отдельных игроков футболистам, находившихся в запасе на данную игру, или футболистам других команд. Они, посмотрев игру, выступают с самостоятельной оценкой, выводами как о всей игре в целом, так и об игре отдельных футболистов. Это помогает творческому росту футболистов и глубокому усвоению ими теории игры.

Установку на игру и разбор ее хорошо проводить, используя макет футбольного поля. Это позволит наглядно продемонстрировать те или иные тактические положения, комбинации.

Нельзя ограничиваться в основном периоде только одной формой теоретических занятий в виде установок и разбора игр. Очень важно провести занятия по теории и методике футбола.

В переходном периоде теоретические занятия посвящают вопросам сохранения спортивной формы, необходимости постепенного снижения нагрузок и переключения на занятия об активном отдыхе. Занятия проходят в форме лекций и консультаций.

Тренер обязан очень тщательно готовиться к проведению теоретических занятий. Нельзя проводить лекции, беседы, доклады без конспектов. При составлении конспекта целесообразно проконсультироваться в местном научно-методическом центре. Для занятий по специальным темам рекомендуется приглашать лекторов и докладчиков, ознакомившись предварительно с содержанием их лекций или докладов.

Большое место в обогащении теоретических познаний футболистов отводится врачам, которые ведут врачебные наблюдения в командах. Врач выступает перед футболистами с лекциями и докладами по вопросам физиологии спорта, гигиены спорта. Кроме того, он периодически сообщает футболистам данные врачебных исследований, консультирует футболистов по вопросам общего и специального режима, предупреждения травматизма, спортивного массажа.

На теоретических занятиях рекомендуется демонстрировать учебные кинофильмы.

Средством пополнения теоретических познаний является выступление футболистов в печати со специальными статьями (по вопросам техники, тактики игры), отчетами об играх.

Тренер должен систематически обогащать свои знания в области теоретических основ спортивной тренировки, педагогики, физиологии, теории и методики физического воспитания. Он обязан просматривать всю новую литературу по этим вопросам и рекомендовать занимающимся ознакомиться с теми или иными книгами.

Теоретическая подготовка должна носить воспитывающий характер. Тренеры всячески поощряют стремление футболистов к повышению общего и специального образования, производственной квалификации.

Всегда следует помнить, что интеллектуальное воспитание футболистов – обязательное условие роста их спортивных достижений. Узкий круг специальных знаний не гарантирует успеха в овладении футбольным мастерством.

3.7. Психологическая подготовка футболистов

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка футболистов включает:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основные задачи общей психологической подготовки:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, нужно опираться на законы психологии. В практике тренеры должны тщательно изучить особенности футболистов, окружающих их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями состояния **психологической готовности** футболиста к состязанию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность футболиста в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъема (положительные эмоции).

В процессе психологической подготовки необходимо учитывать возможность появления у футболиста отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, «стартовая лихорадка», демобилизованность, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к борьбе).

Тренер должен воспитывать у футболистов стремление одержать победу. Наиболее действенным методом такого стремления является сознание общественного долга и ответственности перед коллективом.

Мобилизуя команду на предстоящую игру, следует учитывать индивидуальные особенности каждого игрока. Необходимо повышать интерес к самой игре у каждого футболиста, ставя перед командой задачи, которые могут увлечь его.

Необходимо заранее объяснить и напомнить футболистам, какое значение может иметь победа или поражение для итогов сезона.

Важное значение могут иметь специальные задания отдельным футболистам, звеньям и всей команде. В ряде случаев можно воздействовать на личное самолюбие, вызывая у футболистов соревновательные эмоции. Однако нельзя при этом применять так называемые «накачки», угрозы. Не следует злоупотреблять частыми напоминаниями о значении результата игры, о необходимости обязательно выиграть.

Следует отвлекать игроков от излишней сосредоточенности на мыслях о предстоящей игре и ее результате.

Особое значение имеет продумывание футболистами плана игры.

Уверенность в своих силах воспитывается у футболистов на основе многократной проверки их в состязаниях, опыта участия в ответ-

ственных играх с сильным противником, состояния высокой тренированности, хорошего физического самочувствия.

Укрепление уверенности достигается правильной оценкой противника, организованностью, спаянностью команды, взаимопониманием и готовностью футболистов к взаимопомощи.

Поведение тренера, проявляемые им сомнения в силах футболистов оказывают отрицательное влияние, усиливают волнение, вызывают раздражение, снижают уверенность и готовность к игре.

Отрицательно влияют неуместные вмешательства посторонних лиц, их советы, предположения.

В день перед игрой необходимо избегать всего, что может повысить возбуждение футболистов.

Футболисту необходимо высокое развитие волевых качеств. Основными волевыми качествами являются: решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность, дисциплинированность.

Развитие волевых качеств у футболистов не приходит стихийно. Оно требует специальных мероприятий и условий, которые должны быть обеспечены тренером.

В основе воспитания воли лежит формирование ответственного мировоззрения и морали у футболистов.

Развитие волевых качеств футболистов связано с их физической, технической, тактической и теоретической подготовкой; из-за недостатков в своей подготовке футболисты не могут успешно преодолевать возникшие в процессе игры трудности, теряют самообладание. Недостаточная подготовленность не может быть компенсирована напряжением воли.

Основными средствами воспитания волевых качеств футболистов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Большую роль в воспитании волевых качеств спортсменов играет правильное стимулирование их преодолению трудностей: воспитание интереса и любви к футболу, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль.

3.8. Воспитательная работа в футбольных командах

Учебно-тренировочная работа в командах немыслима без хорошей постановки нравственного воспитания футболистов, без тщательно продуманной организации воспитательной работы.

В процессе обучения и тренировки тренер не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки. Он содействует формированию у них ответственного сознания, положительных черт воли и характера.

Весь процесс тренировки должен носить воспитывающий характер. Своевременное начало занятий и состязаний, их высококачественная организация и проведение, требовательность к занимающимся, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил соревнований, планы тренировки и заданий тренера, преодоление трудностей, неизбежно возникающих в процессе занятий и состязания, личный пример тренера и руководителя команды – вот неполный перечень наиболее важных средств воспитания и самовоспитания футболистов.

В футбольные команды мастеров, как правило, приходят спортсмены с уже сложившимися взглядами и убеждениями, склонностями и привычками. Перед тренером стоят задачи выявить эти взгляды и привычки, продолжить их развитие в нужном направлении, воспитывать у своих учеников передовые черты сознательного человека.

В работе по воспитанию футболистов тренеры должны опираться на нравственные качества всего коллектива, развивать инициативу игроков.

Большую воспитательную роль играют встречи футболистов с любителями футбола, перед которыми футболисты и тренеры отчитываются за результаты выступления в соревнованиях и делятся своими дальнейшими планами.

Для создания атмосферы дружбы в футбольных командах необходимо бороться со всякого рода попытками проводить резкую грань между основными и запасными футболистами, новичками и «стариками». Футболисты всегда должны подчинять свои личные интересы интересам коллектива. Попытки отдельных футболистов поставить свои личные интересы превыше всего следует самым решительным образом осуждать.

Особое внимание тренер уделяет сознательности и дисциплинированности футболистов, в воспитании которых большую роль играет личный пример тренера как старшего товарища.

Нетерпимое отношение к различным проявлениям недисциплинированности должно стать законом в коллективе.

Тренер должен прививать футболистам и необходимые культурно-гигиенические навыки (умение вести себя на занятиях, соревнованиях, в коллективе).

Требую от футболистов активности, настойчивости и организованности, целесообразно научить их действовать самостоятельно, заниматься, изучать технические приемы. На конкретных примерах показывать, как те или иные футболисты достигли выдающихся спортивных результатов.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждения, и поощрения, и наказания. Применяя разные методы, тренер руководствуется одним из важнейших принципов – воспитание в коллективе, через коллектив.

Кроме того, в футбольных командах должны систематически проводить плановые массовые воспитательные мероприятия. Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где развивают критику и самокритику. Воспитательная работа в команде ведется повседневно.

Глава 4

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

4.1. Сопряженный метод тренировки футболистов

На современном этапе развития футбола чрезвычайно повысились требования к разносторонней подготовке футболистов, что естественно вызвало увеличение затрат времени на упражнения. Но так как увеличение времени на физические упражнения не беспредельно, стоит задача найти способ, позволяющий уменьшить затраты на упражнения, сохранить все его особенности и даже увеличить его эффективность для разносторонней подготовки.

Достижению этой цели служит *сопряженный метод тренировки*, когда при выполнении специально подобранного упражнения одновременно решают задачи физической, технической, тактической и психологической подготовки.

К их числу прежде всего относят игровые упражнения, применение специальных тренировочных устройств, оборудования. Этой же цели служат специальные игры и игровые упражнения («малый футбол», «борьба за мяч», 2×3 , 4×2).

Процесс игры и игровых упражнений 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.

4.2. Метод игровой (интегральной) подготовки футболистов

Как известно, целостное выполнение упражнения избранного вида спорта составляет основу его подготовленности (физической, функциональной, технической, тактической и психологической).

Повторное многократное выполнение основного упражнения избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей называется *интегральной подготовкой* (в практике называют *игровой подготовкой*). Ее высшая форма – соревнование (тренировочное и официальное).

В футболе такой высшей формой игровой подготовки являются двусторонние, контрольные, товарищеские и официальные игры. Целостное многократное выполнение основного упражнения есть основное средство приобретения и совершенствования мастерства футболистов, без чего невозможно достичь высокого спортивного мастерства.

У футболистов команд мастеров в каждом тренировочном и межигровом цикле тренировки с шестидневным и пятидневным интервалом планируются одна-две двусторонние, товарищеские и официальные игры. Интегральная подготовка (синтетический метод) позволяет футболистам создавать специальный фундамент, закрепить и развить достигнутые результаты в овладении и совершенствовании двигательных качеств и навыков в процессе практических занятий для раздельного воспитания отдельных качеств и формирования навыков.

4.3. Метод «ударной» тренировки футболистов

В основе «ударного» метода спортивной тренировки лежит волнообразное возрастание спортивных нагрузок с учетом фазности развития работоспособности спортсмена.

Все спортивные нагрузки в соответствии с «ударным» методом тренировки в каждом месячном цикле распределяют в виде тренировочных и межигровых микроциклов, предусматривающих их волнообразный характер.

Как известно, волнообразное возрастание спортивных нагрузок учитывает фазность развития работоспособности.

Распределение занятий в недельных циклах

По степени воздействия режима тренировки и отдыха, а также по интенсивности протекания процессов восстановления в организме

Таблица 17

Примерная схема распределения спортивных нагрузок в тренировочных и межигровых циклах высококвалифицированных команд

Циклы	Дни недели	Назначение циклов	Недели
B₁	1	Постепенное вхождение в наивысший «ударный» режим работы	I
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
B₂	8	Наивысший «ударный» режим тренировки. Разрушение консервативных связей и отношений (стабилизация скорости)	II
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
B₃	15	Постепенный переход от наивысшего «ударного» режима тренировки к разгрузке	III
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
B₄	22	Разгрузка от предыдущей работы	IV
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		
	28		

после работы определяют варианты недельных циклов и их чередование в пределах одного месяца (таб. 17):

I цикл V_1 – «раскачивающий»;

II цикл V_2 – «ударный»;

III цикл V_3 – «суживающийся»;

IV цикл V_4 – «разгрузочный».

Раскачивающий цикл. Задача цикла – подготовить организм к восприятию последующей более высокой нагрузки.

- *1 занятие. Техника владения мячом. Цель – подкрепление и образование двигательных навыков. Интенсивность средняя. Длительность 2 ч 30 мин. Стереотипные занятия.*
- *2 занятие. Скоростно-силовая подготовка. Специальная. Интенсивность околопредельная. Длительность 2,5 часа.*
- *3 занятие. Специальная выносливость. Двусторонняя игра длительностью 2,5 часа.*
- *4 занятие. Тактика и система игры. Разучивание новых систем игры, тактических приемов и комбинаций. Интенсивность малая. Длительность 2,5 часа.*
- *5 занятие. Разгрузочное. Длительность 1 час. Индивидуальные занятия.*

Ударный цикл. Назначение – формирование новых соотношений двигательных и вегетативной функций.

Создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в состязаниях. Для этого используют неспецифические средства тренировки с наивысшей в данном месяце интенсивностью.

- *1 занятие. Техника владения мячом. Цель – закрепление двигательного навыка в игровой деятельности. Интенсивность наивысшая. Длительность 2 ч 45 мин. Адаптационное занятие.*
- *2 занятие. Скоростно-силовая подготовка. Общая. Интенсивность наивысшая, предельная. Длительность 2 ч 45 мин.*
- *3 занятие. Общая выносливость. Переменный бег. Баскетбол. Длительность 3 часа. Или товарищеская игра.*
- *4 занятие. Техника владения мячом и тактика. Совершенствование двигательных навыков на фоне утомления. Приспособление к условиям утомления. Длительность 2 ч 30 мин.*
- *5 занятие. Активный отдых.*

Суживающий цикл. Назначение – закрепление выработанного темпа работы на фоне достаточно высокой интенсивности течения восстановительных процессов.

Уменьшение объема упражнений, увеличение пауз отдыха при относительно высокой интенсивности.

- 1 занятие. Техника владения мячом. Цель – совершенствование двигательного навыка в усложненных условиях. Длительность 2,5 часа.
- 2 занятие. Скоростно-силовая подготовка. Общая и специальная. Интенсивность околопредельная и предельная. Длительность 2,5 часа.
- 3 занятие. Специальная выносливость. Игры и игровые упражнения. Длительность 2,5 часа.
- 4 занятие. Тактика и системы игры. Совершенствование систем игры. Приспособление к усложненным условиям. Длительность 2,5 часа.
- 5 занятие. Разгрузочное. Длительность 45 мин. Индивидуальные занятия.

Разгрузочный цикл. Назначение – разгрузка от длительной работы, большой по объему и интенсивности.

Переключение на другие виды работы, выполнение основных движений со сниженным объемом и интенсивностью. Широкое использование восстанавливающих упражнений и средств, ускоряющих процессы восстановления.

- 1 занятие. Техника владения мячом. Самостоятельные занятия. Игры (теннис, волейбол), восстанавливающие упражнения. Длительность 2 ч 30 мин.
- 2 занятие. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. Баскетбол. Восстанавливающие упражнения и паузы. Длительность 2 ч 30 мин.
- 3 занятие. Активный отдых.
- 4 занятие. Тактика и системы игры. Игры со слабым соперником. Длительность 2 часа.
- 5 занятие. Разгрузочное. Длительность 45 мин. Индивидуальные занятия.

В «ударных» микроциклах главное внимание сосредотачивают на «ударных» днях – занятиях.

Использование «ударного» метода тренировки – процесс творческий, предусматривающий хорошую теоретическую и практическую подготовку тренера, безукоризненное использование методов педа-

**Примерные ударные дни занятий
футбольной команды высокой квалификации**

Дни	Содержание
8–9 мая	Контрольные испытания по программе для команд мастеров
10–11 июня	Два состязания подряд в середине недельного цикла
23–25 июня	Два товарищеских состязания с интервалом отдыха в один день в недельном цикле
13 июля	Два занятия в день с большой нагрузкой. Общая продолжительность 3 часа. «Ударное» упражнение (основные занятия) – бег с предельной скоростью без мяча 5 раз по 100 м, после возвращения к месту старта шагом
23 сентября	Двухчасовое занятие между календарными играми. Повторный бег, ускорения, старты – отрезками от 10 до 80 м (600 м). Ведение мяча от середины поля с ударом по воротам после возвращения к месту старта шагом. Двусторонняя игра

гогического и врачебного контроля, наличие нормальных условий для тренировки и строгое соблюдение футболистами общего и спортивного режима (табл. 18).

Глава 5

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Борьба за достижение высоких спортивных результатов и укрепления здоровья футболистов тесно связана с совершенствованием методики тренировки и ее планированием.

Различают несколько видов планирования:

- а) перспективное – на ряд лет;*
- б) текущее – на год;*
- в) оперативное – на месяц, неделю, день.*

Ведущая роль по отношению к остальным видам планирования отводится перспективному планированию.

5.1. Перспективное планирование тренировки футболистов

Становление мастерства футболистов – длительный путь. Если вспомнить спортивные биографии многих сильнейших отечественных футболистов, то можно обнаружить, что они начали играть в футбол с 8–10 лет. В 13–15 лет они выступали в детских командах, а в 18–19 лет были уже в составах команд первой и премьер лиги. Признанными же мастерами большого футбола эти спортсмены стали только в 19–21 год. Таким образом, для овладения сложной футбольной техникой потребовалось 6–8 лет упорной систематической учебы под руководством квалифицированных тренеров.

Разработка же перспективных планов и их последовательная реализация способствуют более эффективной подготовке футболистов, более рациональному использованию средств, форм и методов тренировки.

Перспективное планирование тренировки – это процесс разработки плана на ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства футболистов на протяжении определенного срока.

Перспективные планы тренировки можно составлять как для команды, так и для одного футболиста. В первом случае разрабатывают общий перспективный план, во втором – индивидуальный.

Общий план намечает перспективу в целом для всей команды. Он содержит лишь такие установки, которые распространяются на всех футболистов данной команды независимо от их индивидуальных особенностей. В индивидуальном перспективном плане установки общего плана конкретизируют применительно к каждому футболисту.

Общие индивидуальные планы составляют в полном соответствии друг с другом при ведущей роли первого.

Учитывая периодизацию крупнейших соревнований по футболу (первенства мира, Олимпийские игры), целесообразно общий перспективный план тренировки футболистов составлять на четыре года.

Индивидуальные планы составляют на различные сроки в зависимости от возраста футболиста, состояния здоровья и степени мастерства.

Составлению перспективных планов тренировки обязательно предшествует разработка четырехлетнего календаря соревнований.

Перспективные планы не есть простая сумма нескольких текущих планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач. В перспективном плане должна найти свое отражение тенденция все возрастающих требований к уровню мастерства футболистов и укреплению их здоровья. В связи с этим в перспективном плане необходимо предусматривать изменение по годам задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов.

Общие перспективные планы должны включать в себя лишь основные данные (без излишних подробностей). Подробные данные содержатся в текущих планах.

Разрабатывая перспективный план, необходимо равняться на опыт лучших тренеров и футболистов.

Вместе с тем при его составлении следует опираться на научные исследования. Для разработки перспективного плана важное значение имеют данные анализа тренировки футболистов за предыдущий многолетний цикл, на основании чего определяют и главное направление на последующие годы.

При постановке новых задач и установления контрольных показателей нужно исходить из анализа всей предшествующей тренировки (за последние 3–4 года). Весьма важно определить слабые и сильные стороны подготовленности футболистов. При этом следует ориентироваться на данные врачебных обследований футболистов и результаты контрольных испытаний и выступления футболистов в состязаниях.

Анализ, проведенный таким образом, позволил сделать правильные выводы и определить главные задачи и основные показатели перспективного плана тренировки.

Общий перспективный план тренировки

1. Краткая характеристика команды.
2. Цель и основные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные (центральные) соревнования каждого этапа.
5. Основная направленность процесса тренировки по этапам (основные задачи и их удельный вес на различных этапах).
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели по годам.
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовки спортсменов.
9. Изменения в составе команды.
10. Педагогический и врачебный контроль.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

При составлении перспективного плана необходимо руководствоваться следующими положениями:

1) динамика спортивно-технических показателей должна отражать общую закономерность – поступательный их рост на протяжении всего четырехлетнего цикла;

2) по мере роста мастерства футболистов количество занятий из года в год увеличивается, причем главным образом за счет дополнительных (в том числе и индивидуальных);

3) перспективным планом предусматривается волнообразный характер объема и интенсивности упражнений, дифференцированных для различных команд футболистов. При этом возрастание спор-

тивных нагрузок планируют с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне спортивных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Так обеспечивают перспективность спортивных нагрузок из года в год и их повышение на протяжении всего цикла многолетней тренировки у различных команд (рис. 1–4). Необходимые временные разгрузки предусматривают в рамках текущих и оперативных планов тренировки.

Рост интенсивности тренировки планируют за счет:

а) увеличения скорости пробегания запланированной дистанции с мячом и без мяча; б) увеличения числа упражнений, выполняемых с предельной и околопредельной скоростью; в) увеличения времени на выполнение упражнения в процессе состязаний, игры; г) повышения плотности занятия.

В качестве объективного показателя используют коэффициент интенсивности.

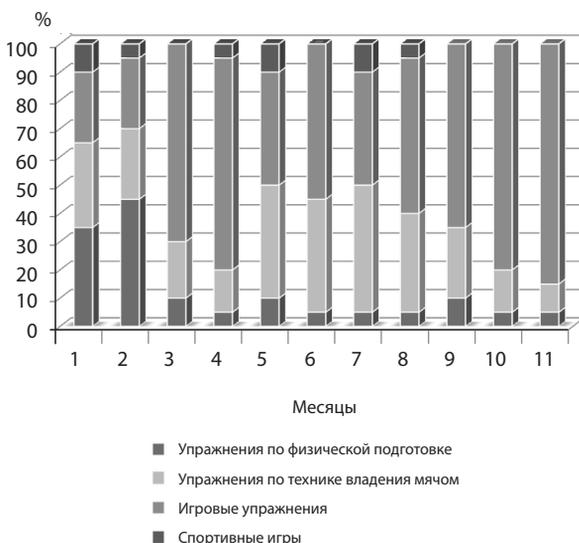


Рис. 1. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле команды «Спартак» (Москва)

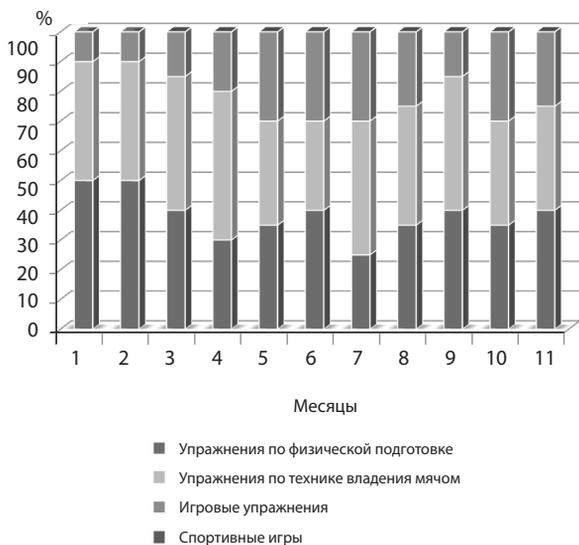


Рис. 2. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле команды «Москва» (Москва)

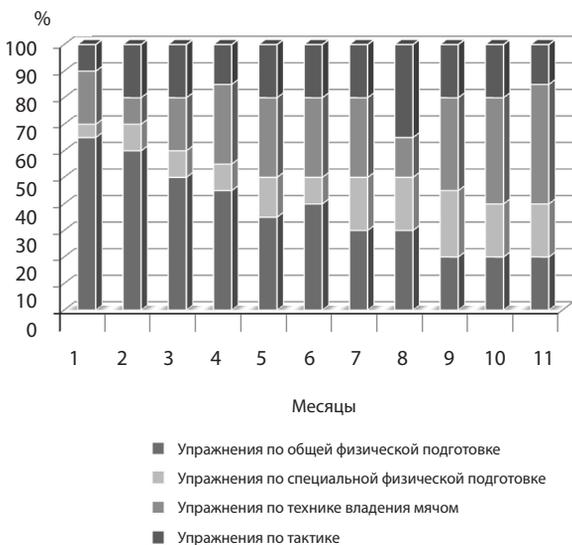


Рис. 3. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле команды «Динамо» (Москва)

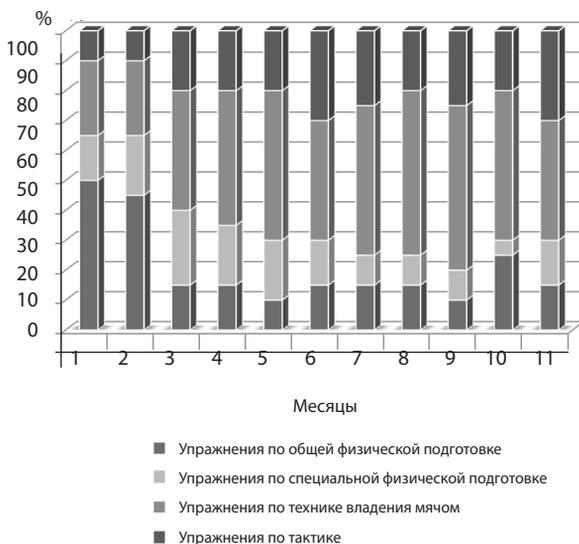


Рис. 4. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле команды «ЦСКА» (Москва)

Как показывает передовой опыт тренировки футболистов, поступательным изменениям подвергается также количество состязаний, в которых футболисты принимают участие (табл. 19).

4. В перспективном плане должно найти свое отражение изменение удельного веса тех или иных средств тренировки, входящих в применяемый командой комплекс упражнений. Удельный вес времени, отводимого на упражнения, отражает направленность тренировки и испытывает различные колебания. При этом обязателен системный подход, который предусматривает строго сбалансированный процесс, когда те или иные стороны подготовки, в зависимости от ее этапа, развития и состояния спортивной формы футболистов, выступают как ведущая и как сопутствующая (табл. 20).

5. В качестве спортивно-технических показателей в перспективных планах выступают виды контрольных упражнений. Они позволяют проследить за изменениями подготовки футболистов. Стремление выполнить установленные по видам испытаний нормативы является и хорошим дополнительным стимулирующим средством тренировки.

Таблица 19

Количество состязаний, в которых футболисты принимают участие

Команда	2003 г.	2005 г.	2007 г.	2009 г.
«Москва» (Москва)	36	45	56	65
«ЦСКА» (Москва)	67	63	78	65

Таблица 20

Количество занятий футболистов (в днях)

«Спартак» (Москва), 2009 г.	«Москва» (Москва), 2009 г.	«Динамо» (Москва), 2009 г.	«ЦСКА» (Москва), 2009 г.
176	135	198	206

Форма перспективного плана тренировки футболистов

1. Краткая характеристика команды. Общая характеристика команды, недостатки в подготовке, данные педагогического и врачебного контроля, материалы и документы, послужившие основанием для составления плана.

2. Цели и задачи тренировки.

3. Этапы тренировки. Преимущественная направленность тренировки футбольной команды разбивается на четыре этапа, которые имеют логическую взаимосвязь.

4. Основные спортивно-технические показатели.

а) количество набранных очков по числу занятых мест;

б) динамика показателей общей физической подготовленности;

в) динамика показателей специальной физической подготовленности;

г) динамика технической подготовленности владения мячом.

5. Распределение состязаний, занятий и отдыха (дней).

6. Изменение отводимого времени на упражнения (%).

7. Изменение продолжительности занятий.

8. Изменение коэффициента интенсивности упражнений (%).

9. Комплектование состава команды.

10. Мероприятия по педагогическому контролю.

11. Мероприятия по врачебному контролю.

12. Материально-техническое обеспечение.

13. Повышение квалификации тренеров.

5.2. Текущее (годовое) планирование тренировки футболистов

Тренировки футбольных команд проводят круглогодично в форме групповых и индивидуальных занятий, они имеют циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивают на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период – отрезок времени от начала возобновления занятий и состязаний в каждом новом годовом цикле до первого планового состязания.

Соревновательный период – отрезок времени от первого до последнего планового состязания.

Переходный период – с момента окончания плановых состязаний до возобновления занятий и состязаний в новом годовом цикле.

Содержание тренировки в различные периоды годового цикла

В *подготовительном периоде* восстанавливают и совершенствуют технические и тактические навыки футболистов, физическую и волевою подготовку игроков. Началу занятий предшествуют тщательные медицинские осмотры.

Подготовительный период делят на два этапа – общеподготовительной и специальной подготовки.

На *общеподготовительном этапе* подготовки главное внимание сосредотачивают на разносторонней общей физической подготовке футболистов. Основными формами тренировки на этом этапе являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, по технике и тактике, комплексные занятия, двусторонние игры.

Наибольшее место в занятиях отводят упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость.

В результате большого объема работы на этом этапе обеспечиваются необходимые сдвиги во всех системах организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной).

Упражнения на развитие скорости, в частности повторный бег, выполняют в небольших дозировках. Больше места отводят переменному бегу, что вызвано необходимостью постепенного втягивания в работу с предельными усилиями. Упражнения по тактике также пока еще занимают небольшое место в занятиях.

Занятия планируют как в спортивных залах, так и на воздухе. В зале занятия проводят преимущественно по физической подготовке.

При проведении занятий на заснеженном грунте подбирают упражнения, выполняемые в движении, например эстафеты, игры и игровые упражнения.

При наличии площадки с хорошо укатанным снежным покровом проводят двусторонние тренировки и товарищеские игры.

В занятиях по тактике на снегу в основном используют учебные игры, а также упражнения, обеспечивающие непрерывное движение футболистов: передачи мяча на бегу между двумя, тремя игроками; игры и игровые упражнения («трое или четверо против пятерых», «нападение против защиты», «борьба за мяч», «пятеро против пятерых», «шестеро против шестерых» и т.д.).

На начальном этапе не рекомендуется слишком рано начинать товарищеские игры и чрезмерно увлекаться их проведением.

Во время занятий на заснеженных площадках во избежание простудных заболеваний не следует делать длительных пауз между упражнениями.

К концу общеподготовительного этапа завершается всесторонняя подготовка футболистов к календарным состязаниям. Особое внимание уделяют полному восстановлению необходимых для участия в календарных состязаниях технических и тактических навыков, освоению принятых командой систем игры. Значительно увеличивают внимание к специальной физической подготовке футболистов.

Помимо упражнений по технике и тактике, которые выполняют в большом объеме, шире используют также упражнения на развитие быстроты. Часто выполняют упражнения, развивающие специальную выносливость.

На **специально-подготовительном этапе** осуществляют непосредственную подготовку к официальным правилам. Специальная физическая подготовка и, в частности, скоростно-силовая подготовка занимают ведущее место в тренировках на этом этапе. Особое внимание уделяют адаптации двигательных навыков к усложненным игровым условиям. Возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

На фоне расширяющейся функциональной подготовки получает дальнейшее развитие спортивная форма футболистов.

По сравнению с общеподготовительным этапом тренировки уменьшают количество упражнений на развитие ловкости, их дают преимущественно в виде различного рода прыжков, игр и игровых упражнений. Проводят контрольные испытания, которыми

как бы подводят итог учебно-тренировочной работы за подготовительный период.

В **соревновательном периоде** главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки продолжают вести в большом объеме. Осуществляется процесс дальнейшего развития спортивной формы и достигается наивысшая работоспособность.

Формами тренировки являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, групповые и индивидуальные занятия по технике и тактике, двусторонние и товарищеские игры, календарные игры. Систематически проводят контрольные испытания.

Наибольшее место в соревновательном периоде отводят упражнениям по технике и тактике и специальной физической подготовке. Значительно возрастает работа по развитию у футболистов быстроты: основное место отводят повторному бегу. Начиная с августа работу с предельной скоростью не увеличивают, так как к этому времени у футболистов обычно накапливается усталость.

Во второй половине соревновательного периода удельный вес упражнений, рассчитанных на развитие быстроты, постепенно снижают, а достигнутую быстроту поддерживают и совершенствуют в играх, игровых упражнениях и состязаниях. То же относится к упражнениям на развитие выносливости и ловкости. Упражнениям на развитие силы во второй половине соревновательного периода также отводят несколько меньше места.

Основными средствами тренировки в соревновательном периоде являются упражнения общей и специальной физической подготовки, упражнения в технике владения мячом, тактические упражнения, двусторонние, товарищеские и календарные состязания.

В этих условиях большую роль играет регуляция процесса восстановления. В начале соревновательного периода и в конце его проводят контрольные испытания. Данные этих испытаний позволяют судить о сдвигах, происшедших в подготовке футболистов под влиянием тренировки. Для этой же цели дважды в соревновательном периоде проводят медицинские осмотры футболистов.

Занятия по технике и тактике на всех этапах главным образом направляют на повышение устойчивости и вариативности технических и тактических приемов игры.

В занятиях по совершенствованию в технике владения мячом внимание обращают на скорость полета мяча и точность попадания в цель, а также на безукоризненное выполнение остановок, ведения и отбора мяча, на разнообразие финтов, на дальность и точность вбрасывания мяча.

Предпочтение отводят упражнениям, подготавливающим футболистов к выполнению технических приемов на большой скорости, в более трудных условиях и с сопротивлением, например обводке соперника с последующим ударом по воротам, приему мяча с последующим ударом с ходу и т.п. Широко используют игровые упражнения и специально подобранные игры, приближающиеся к соревновательным условиям, например «четверо против двоих», «трое против одного», «волейбол головами» и т.д. Применяют также произвольные упражнения, в которых игроки выполняют самые различные приемы.

Кроме того, совершенствование технических приемов осуществляют в двусторонних матчах с акцентом на выполнение отдельными игроками заданных приемов, а также в товарищеских соревнованиях.

Проводят занятия по индивидуальным планам, особенно с молодыми футболистами, недостаточно хорошо владеющими техникой владения мячом.

Тренеры должны неустанно изыскивать и применять новые, совершенные средства и методы тренировки по технике игры. Необходимо разучивать приемы и новые сочетания приемов.

Товарищеские игры проводят как со слабыми, так и с сильными командами. Это обеспечивает футболистам возможность в игровой обстановке совершенствовать технические приемы, особенно удары по воротам.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование принятых командой тактических вариантов ведения атаки, построения обороны и взаимодействий линий и звеньев при переходах команды от нападения к обороне и от обороны к нападению. Разучивают различные комбинации с двумя, тремя, четырьмя передачами мяча между партнерами, со сменой и без смены мест, выходом игроков на свободные места, тактические варианты атаки широким фронтом.

Для совершенствования в тактике используют всевозможные игровые упражнения и игры: «партия на партию», «борьба за мяч», «нападение против защиты» и т.п. Выполняют также упражнения, способ-

ствующие выработке у футболистов точных и своевременных передач, навыков в «открывании» и «закрывании», отборе мяча, непрерывном маневрировании, взаимопомощи, проявлении творчества и инициативы в игре. Разучивают новые тактические комбинации между игроками смежных линий и звеньев, а также различные способы выполнения начального, штрафного, свободного, углового ударов, удара от ворот, спорного мяча и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Совершенствуют тактические системы игры в связи с предстоящими календарными соревнованиями.

Много внимания уделяют совершенствованию точных и своевременных передач, различных по силе, направлению и характеру полета мяча, правильному выбору позиции и момента для отбора мяча у противника, непрерывному маневрированию игроков и т.д. Вносят необходимые изменения и дополнения в ранее используемые и вновь разрабатываемые тактические варианты, а также определяют способность и характер выполнения специальных заданий отдельными игроками и командой в целом.

Интенсивность спортивных нагрузок достигает наивысшего уровня.

В **переходный период** осуществляют постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако в связи с постепенным переходом на круглогодичную систему соревнований прекращения активных занятий физическими упражнениями не происходит. Это дает возможность избежать резкого снижения спортивной формы.

На первом этапе переходного периода до начала отдыха продолжают главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжают двусторонние матчи и товарищеские состязания. Длительность занятий, их интенсивность, а также трудность состязаний постепенно снижают.

В переходном периоде занятия носят спокойный характер. Игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера и врача.

К концу переходного периода игрокам рекомендуют активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке с таким расчетом, чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки.

Распределение спортивных нагрузок в годовом цикле

Объем и интенсивность спортивных нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов – величины непостоянные и изменяются неравномерно (рис. 5). Кривую изменений объема спортивных нагрузок у футболистов прослеживают по данным изменений числа занятий и их длительности – по объему упражнений, выполняемых с предельной скоростью (бег), и по числу состязаний.

Анализ этих данных позволяет составлять принципиальные схемы распределения спортивных нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов (рис. 6). В начале годового цикла (подготовительный период) объем нагрузок (рис. 7) постепенно увеличивается (январь – март), затем как бы стабилизируется (апрель – июль), после чего все время уменьшается, и так вплоть до переходного периода.

Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий и почти на всем протяжении годового цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода (рис. 8–12).

Интенсивность занятий достигает своей наивысшей точки где-то в начале второй половины соревновательного периода (август–сентябрь). Затем с учетом накапливающегося утомления футболистов

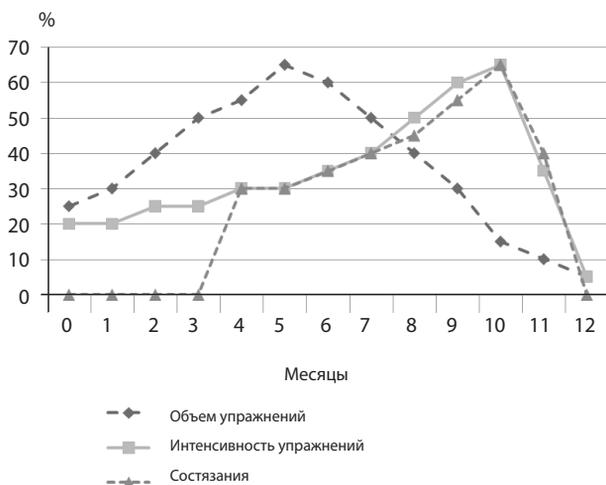
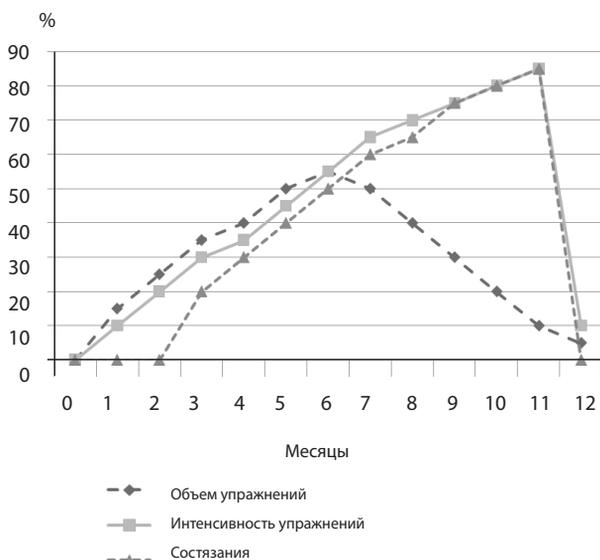


Рис. 5. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (первый вариант)



Примечание. Месяцы от 0 до 3 – подготовительный период; от 4 до 11 – соревновательный период и 12 – переходный.

Рис. 6. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (второй вариант)

в результате участия их в большом количестве состязаний интенсивность занятий постепенно уменьшается. На этом отрезке времени чрезвычайно важно давать футболистам периодические разгрузки.

Что же касается менее квалифицированных категорий футболистов, то у них схема распределения объема и интенсивности упражнений в текущем плане тренировки, видимо, будет иной, поскольку она зависит от ряда обстоятельств (климатических условий, календаря соревнований).

Составление текущего плана тренировки

Текущий план тренировки составляют в полном соответствии с перспективным планом, так как он является его частью. Примерная форма текущего плана представлена в табл. 21.

На основе текущего плана тренировки команды в целом составляют индивидуальные текущие планы тренировки отдельных футбо-

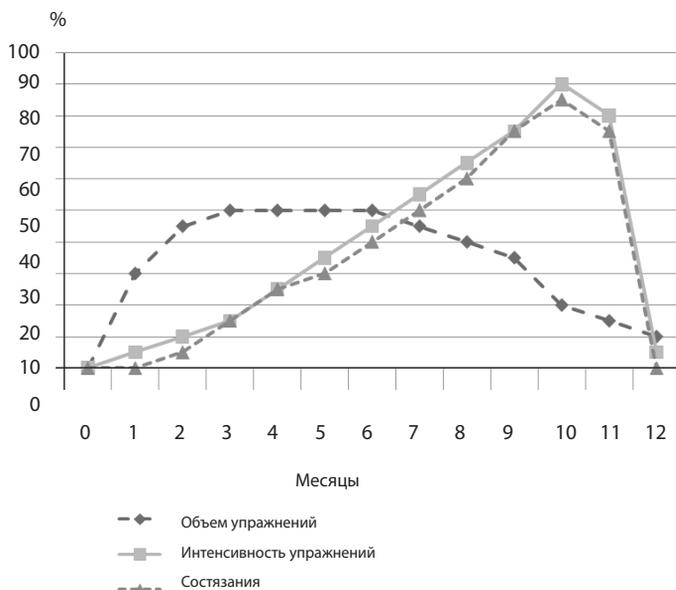


Рис. 7. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (третий вариант)

листов. В этих планах предусматривают содержание индивидуальных занятий (помимо групповых), контрольные испытания, домашние задания, комплексы утренней гимнастики.

При составлении плана тренировки и в процессе его реализации следует руководствоваться основными принципами спортивной тренировки и управления ее процессом, данными передового опыта тренировки отечественных и зарубежных футболистов, выводами из анализа тренировки команды в прошлые годы. Основные положения текущего плана раскрываются в последующих разделах.

Целью тренировки в плане должны быть предусмотрены достижение определенных спортивных результатов в состязаниях различного уровня и подготовка высококвалифицированных футболистов (табл. 22).

При постановке задач тренировки перед командой исходят из следующих основных положений:

а) осуществлять в качестве фундамента высшего спортивного мастерства разностороннюю подготовку футболистов;

Таблица 21

Примерная форма текущего плана тренировки футбольной команды

ТЕОРИЯ						
Содержание				Дней	Часов	
1. Теория игры в футбольной тренировке						
2. Установка на игры и их разбор						
3. Зачетные испытания по теории игры в футбол и тренировки						
ИТОГО на теорию						
ПРАКТИКА						
Содержание				Дней	Часов	
1. Состязания						
2. Отдых						
3. Занятия						
ИТОГО на практику						
ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ						
Содержание	Коэффициент интенсивности упражнений					
	1		1,5		2	
	часов	%	часов	%	часов	%
1. По физической подготовке						
2. По технической подготовке						
3. По тактической подготовке						
ИТОГО						

б) постоянно улучшать физическую подготовку футболистов, соблюдая при этом в занятиях такое соотношение общей и специальной подготовки, при котором в подготовительном периоде тренировки удельный вес общей физической подготовки превышает удельный вес специальной физической подготовки, а в соревновательном периоде специальная физическая подготовка превалирует над общей;

в) повышать качество применения футболистами технических приемов, добиваясь их вариативности и устойчивости выполнения в сложных условиях игровой деятельности и обращая особое внимание на быстроту и точность выполнения приемов;

Таблица 22

Примерная форма содержания тренировки футболистов

Содержание	Месяцы												Итого		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	План	Факт.	
															п
Дней состязаний															
Дней отдыха															
Дней занятий: в том числе в пути															
1. Число основных занятий: а) накануне и после состязаний; б) в основные дни. Всего основных занятий															
2. Число дополнительных занятий 3. Число утренних занятий Всего занятий															
Часов занятий: а) накануне и после состязаний; б) в остальные дни; в) утренние занятия															

5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Таблица 22. Продолжение

Содержание	Месяцы												Итого		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	План	Факт.	
	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф			
Часов занятий всего: а) на контрольные испытания; б) на врачебные обследования; в) на разминку; г) на заключительную часть															
Время на упражнения по видам подготовки 1. На упражнения по физической подготов- ке, в том числе: а) общая физическая подготовка; б) специальная физи- ческая подготовка															
2. На упражнения по технической подготовке															
3. На упражнения по тактической подготовке															

Таблица 22. Окончание

Содержание	Месяцы												Итого	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	План	Факт.
	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф		
Распределение упражнений для развития физических качеств 1. Силы: а) общей; б) специальной. 2. Быстроты: а) общей; б) специальной. 3. Выносливости: а) общей; б) специальной. 4. Ловкости: а) общей; б) специальной														
Теория														
Общобразовательная подготовка														
Специальная подготовка														
Основы игры в футбол и тренировки														
Установки на игры и их разбор														
Зачеты по теории														

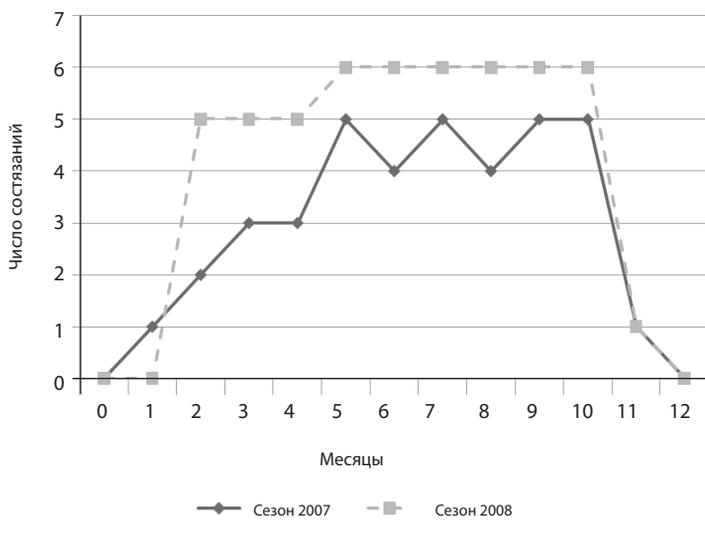


Рис. 8. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по числу состязаний

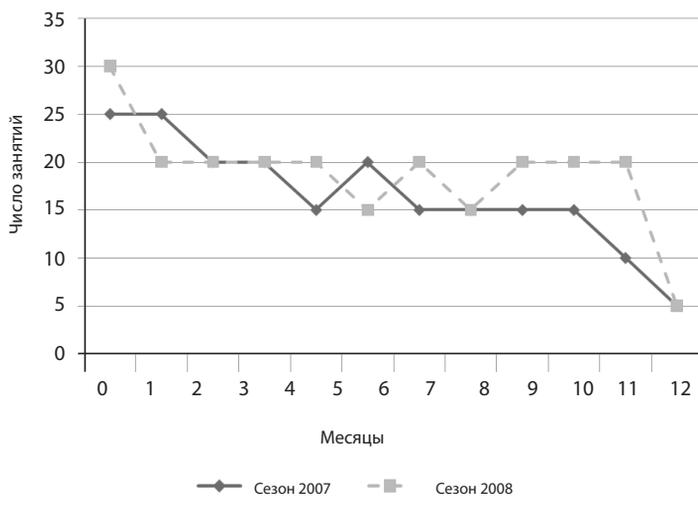


Рис. 9. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по числу основных занятий

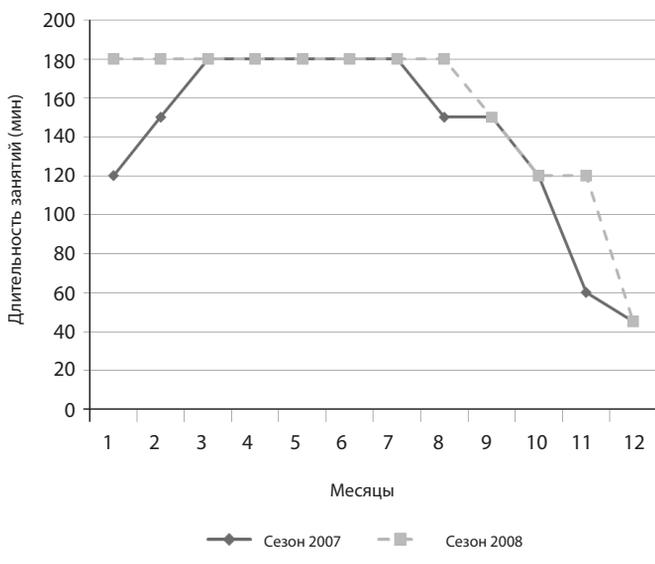


Рис. 10. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по длительности занятий

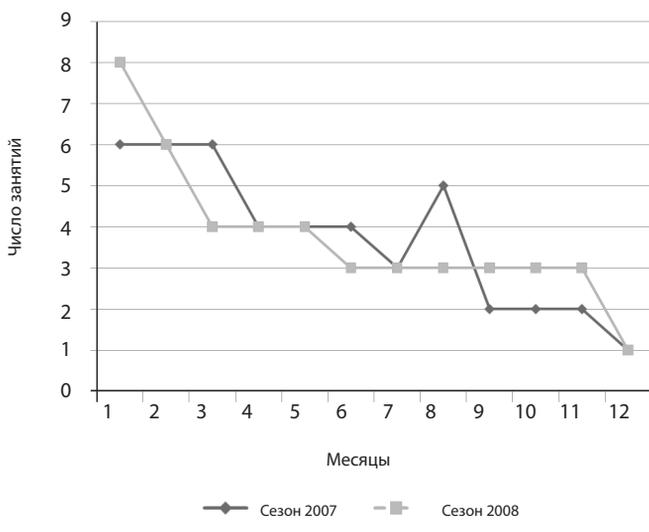


Рис. 11. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по числу занятий с большой нагрузкой

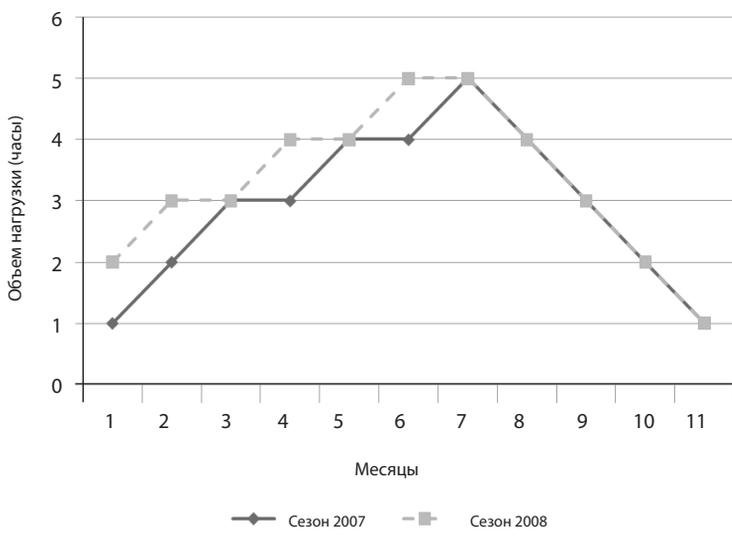


Рис. 12. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по объему работы с предельной скоростью

Примечание: 1 – очень низкий; 2 – низкий;
3 – средний; 4 – высокий; 5 – очень высокий.

г) расширять вариативность тактических действий в игре путем освоения и применения соревновательных систем игры; увеличивать диапазон и повышать интенсивность двигательных действий футболистов; повышать требовательность к выполнению футболистами тактических задач, стоящих перед командой в целом, и индивидуальных тактических заданий; осуществлять управление двигательными действиями футболистов в игре;

д) повышать требования к устойчивости психики футболистов, а также способности стойко переносить трудности тренировки и спортивного режима;

е) повышать уровень знаний основ тренировки, общеобразовательную и специальную подготовку;

ж) вести на высшем уровне культурно-просветительскую работу в командах, направляя ее на разрешение главной задачи повышения мастерства футболистов;

з) широко использовать в тренировке систему научных знаний и контрольных испытаний по оценке подготовленности футболистов, внедряя результаты научных исследований в тренировку.

Длительность периодов тренировки

Годовой цикл тренировки разбивают на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Длительность периодов тренировки планируют на основе календарного плана соревнований, конкретно складывающихся условий тренировки каждой команды и требований передовой системы подготовки футболистов.

Длительность и характер тренировочных и межигровых циклов

В подготовительном периоде длительность тренировочных циклов составляет одну неделю. В соревновательном периоде планируют межигровые циклы с различными интервалами. Длительность межигровых циклов зависит от числа планируемых состязаний.

По содержанию, объему и интенсивности работы тренировочные и межигровые циклы испытывают волнообразные колебания. Тренировочные и межигровые циклы с большими объемами и интенсивностью работы ритмично чередуют с циклами с меньшими объемами и интенсивностью. Предусматриваются также тренировочные циклы «ударного» характера, позволяющие ослабить отрицательный эффект монотонной работы, имеющей место в практике тренировки футболистов.

Распределение состязаний, занятий и отдыха в годовом цикле

Состязания

Состязания и их число планируют в соответствии с календарными планами соревнований, разрабатываемыми федерациями футбола. Продолжительность состязаний согласуется с официальными правилами игры. Каждому состязанию предшествует разминка длительностью 15–30 мин.

При планировании состязаний предусматривают сроки их проведения и трудность. Международные и российские соревнования планирует Федерация футбола РФ. Открытые товарищеские состязания намечает тренер команды.

Трудность открытых товарищеских состязаний планируется:

- в подготовительном периоде – с учетом постепенного нарастания значимости состязаний;
- в соревновательном периоде – в зависимости от состояния тренированности футболистов;
- в переходном периоде – с учетом постепенного снижения значимости состязаний.

Все состязания по их числу и трудности распределяют в годовом цикле по месяцам.

Отдых

Отдых планируют в зависимости от числа и трудности состязаний, объема и интенсивности занятий и степени подготовленности футболистов.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода и в переходном периоде планируют один день отдыха в неделю, а во все остальное время – один день отдыха после каждого состязания. Футболистам в случае необходимости могут предоставлять и дополнительные дни отдыха (в целях разгрузки, для лечения). Футболисты имеют также месячный отдых от игр в переходном периоде. Дни нахождения в пути при выездах на состязания планируют дополнительно.

Контрольные испытания и медицинские осмотры

Для определения сдвигов, происходящих у футболистов в их физической, технической и тактической подготовке, проводят контрольные испытания. На проведение их планируют специальные дни, помимо дней состязаний, занятий и отдыха.

А чтобы определить изменения, происходящие в организме футболистов под влиянием состязаний и занятий, организуют обязательные медицинские осмотры: в подготовительном периоде – 2 раза; в соревновательном периоде – 2 раза; в переходном периоде – 1 раз.

Занятия

После того как будут спланированы дни состязаний, дни необходимого отдыха, время в пути, дни контрольных испытаний и медицинских осмотров, все оставшиеся дни распределяют для занятий различной длительности и интенсивности. В плане указывают общее количество дней занятий с разбивкой их на число утренних, основных и дополнительных.

По интенсивности занятия делят на занятия с большой, средней и малой нагрузками. При отнесении занятий к степени интенсивности следует руководствоваться:

- а) характером (темп, трудность) и длительностью упражнений;
- б) длительностью интервалов отдыха между упражнениями и его характером (пассивный, активный);
- в) длительностью занятий и отдыха после предшествовавших занятий и состязаний;
- г) индивидуальными особенностями футболистов;
- д) условиями окружающей среды.

В каждом тренировочном цикле для квалифицированных футболистов планируют: 2 занятия с большой нагрузкой, 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой.

В каждом межигровом цикле предусматривают:

- при шестидневном интервале – 2 занятия с большой нагрузкой, 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;
- при пятидневном интервале – 1 занятие с большой нагрузкой, 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;
- при четырехдневном интервале – 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;
- при трехдневном интервале – 1 занятие со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;
- при двухдневном интервале – 1 занятие с малой нагрузкой.

Распределение времени в годовом плане

При расчете часов в годовом плане исходят из перспективного плана тренировки.

В расчет часов входит время:

- а) на ежедневные занятия физическими упражнениями;
- б) на участие в состязаниях;
- в) занятий накануне соревнований;
- г) в пути на состязания и учебно-тренировочные сборы;
- д) на восстановительные мероприятия и активный отдых после состязаний;
- е) на ежедневный и ежегодный отдых;
- ж) на утренние, основные и дополнительные занятия (групповые и индивидуальные).

Кроме того, планируют расчет часов на теоретические занятия (лекции, установки и разборы игры).

Расчет длительности практических занятий и теоретических занятий производят в астрономических часах. Время на педагогический и врачебный контроль, разминку и заключительную часть включают в расчет времени на занятия и выделяют в плане лишь в интересах контроля.

После установления времени на все виды подготовки планируют затраты времени (в часах) на каждый вид подготовки, после чего вычитывают затраты времени на выполнение упражнений.

При определении затрат времени на упражнения ориентируются на данные экспериментальных исследований, предыдущий опыт работы команды и опыт планирования в других видах спорта. При этом планируют не только затраты времени на выполнение упражнений, но и коэффициент интенсивности упражнений.

Продолжительность практических основных занятий определяют в зависимости от уровня подготовленности футболистов, периода и этапа тренировки и ее условий.

Каждое утреннее дополнительное практическое занятие может быть продолжительностью 1 час в день.

Исходя из уровня подготовленности футболистов на момент планирования и задач, которые ставят перед тренировкой, определяют соотношение затрат времени на те или иные упражнения.

Это соотношение выражают в процентах времени, отводимого на каждый вид упражнения, исходя из общего числа времени, приходящегося на занятие, исключая из данного числа время, отводимое в каждом занятии на разминку и заключительную часть занятия. На проведение разминки в каждом занятии планируют от 15 до 30 мин, а на заключительную часть – 5 мин.

Данные изучения и обобщения передового опыта показывают, что около 70% всего времени отводят на упражнения для совершенствования в технике и тактике.

На упражнения, способствующие преимущественному развитию физических качеств, отводят около 30% (в среднем) всего времени.

Если в подготовительном периоде, главным образом на первом его этапе (январь, февраль), упражнения для физического развития (в основном общего) занимают 50% времени, то начиная со второго этапа подготовительного периода на упражнения для физического развития (в первую очередь – специального) отводят около 30% времени.

В соревновательном периоде упражнения для физического развития (главным образом – специального) занимают около 20% вре-

мени, что связано с большим количеством состязаний, которые сами по себе являются чрезвычайно эффективным средством физического развития футболистов.

Чтобы обосновать расчет времени на учебно-тренировочную работу, в объяснительной записке к плану дают расчет объема упражнений в соответствующих единицах измерений: например, повторный бег – в метрах, прыжки – в количестве раз, поднятие тяжестей – в килограммах.

При распределении упражнений обычно исходят из направленности тренировки и конкретных задач, которые приходится решать в том или ином году. Направленность тренировки определяют на ряд лет и отражают в перспективных планах тренировки. При планировании упражнений необходимо руководствоваться закономерностями развития тренированности футболистов.

На раннем этапе подготовительного периода закладывают основу для предстоящей длительной работы без перерыва в условиях высоких соревновательных нагрузок. В этом периоде в наибольшей степени используют упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости и техники владения мячом.

В результате применения на начальном этапе подготовительного периода упражнения с акцентом на развитие силы, выносливости, ловкости у футболистов закладывается достаточная база для совершенствования скорости, техники и тактики.

В подготовительном периоде футболисты также выполняют много упражнений по технике игры. В соревновательном периоде количество этих упражнений еще больше увеличивают, но к концу периода, главным образом из-за непогоды, объем их несколько уменьшают.

Упражнения в тактике игры планируют в большом объеме в начале соревновательного периода.

Параллельно с увеличением объема упражнений в технике владения мячом и в тактике игры постепенно растет объем упражнений, применяемых для развития быстроты. Применение упражнений для развития быстроты связано с высокой интенсивностью их выполнения. В связи с этим объем их не должен быть большим на раннем этапе тренировки, чтобы не вызвать явлений перенапряжения. Нарастая постепенно, объем упражнений для развития быстроты достигает наибольшей своей вершины в середине соревновательного периода, т.е. к моменту наивысшей тренированности футболистов. Наибольший объем упражнений для развития быстроты падает на последний этап подготовительного и первую половину соревновательного периода.

Учитывая, что непрерывный рост интенсивности тренировки наряду с сохранением, а иногда и превышением соревновательных нагрузок, падающих на организм футболистов на всем протяжении соревновательного периода, может привести к перетренировке, следует начиная примерно с начала второй половины соревновательного периода постепенно уменьшать применение упражнений для развития быстроты с предельной мощностью.

Объем упражнений для развития выносливости в соревновательном периоде хотя и меньше, чем в подготовительном, но все же достаточно высок (особенно упражнений для развития специальной выносливости).

Силу, приобретенную в подготовительном периоде, поддерживают в соревновательном главным образом специальными упражнениями (вбрасывание мяча, удары на дальность, толчки, отбор мяча). Однако упражнения с отягощениями не исключают из тренировки.

Упражнения для развития общей ловкости в соревновательном периоде занимают небольшое место, но упражнения, развивающие специальную ловкость, применяют в большом количестве, особенно упражнения, развивающие прыгучесть (доставание мяча головой).

В переходном периоде выполняют упражнения, способствующие переключению от состязаний к активному отдыху. К ним прежде всего относят упражнения из других видов спорта, хотя на начальном этапе переходного периода, когда происходит постепенное снижение интенсивности тренировки, используют и специфические для футбола упражнения, и в первую очередь игры и игровые упражнения. Их применяют обычно тогда, когда утомление от участия в состязаниях предъявляет повышенные требования к эмоциональной стороне тренировки. К тому же в это время условия тренировки обычно неблагоприятны для выполнения других упражнений. Но игры и игровые упражнения используют не для развития быстроты и выносливости, а в плане совершенствования техники и тактики.

Упражнения для совершенствования каждого вида подготовки футболистов планируют в текущем плане, исходя из общего количества времени, отводимого для этой цели. Упражнения распределяют в занятиях, а занятия – в тренировочных и межигровых циклах в соответствующей последовательности, в зависимости от периодов годового цикла, количества состязаний и необходимого отдыха.

Планирование теоретической подготовки футболистов

На занятия по теории игры отводится от 2 до 4 часов в неделю (в академических часах). Число, содержание и длительность установок на игры и разбор игр зависят от числа состязаний и их характера.

Установку на игру дают в день состязания, она может длиться до 30 мин. Разбор игр обычно проводят на второй день после состязания в течение 1–2 часов перед очередным занятием.

5.3. Оперативное планирование тренировки

Реализацию текущих планов тренировки осуществляют в рамках тренировочных и межигровых циклов тренировки футболистов (рис. 13–16).

Тренировочным называют цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь потом примерно в том же порядке после отдыха. Состязание является только средством тренировки.

Межигровым именуют цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя состязаниями, повторяясь примерно в том же порядке после каждого состязания. Теперь состязание уже выступает преимущественно как цель тренировки.

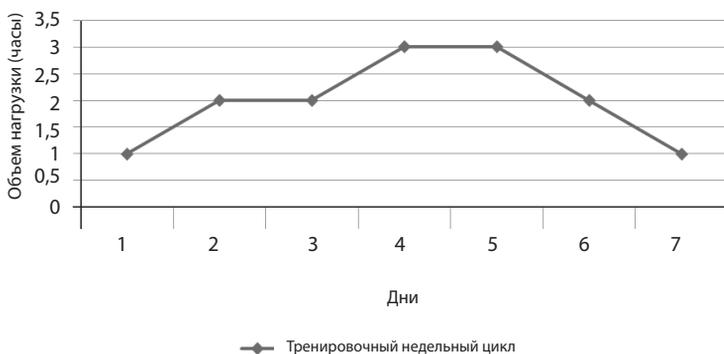


Рис. 13. Типовая схема тренировочного недельного цикла футболиста на фоне относительного недовосстановления

Примечание: 1 – стандартная; 2 – малая; 3 – средняя.

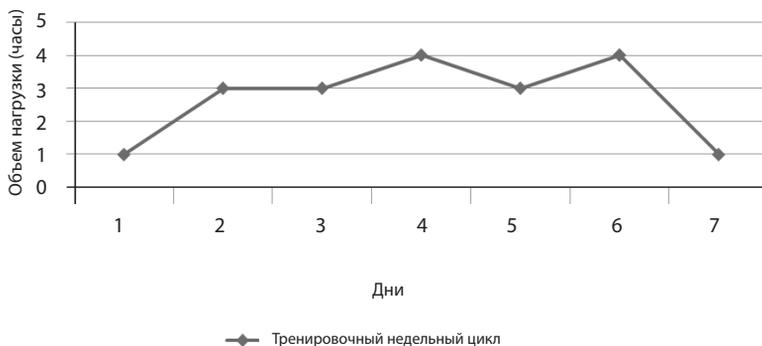


Рис. 14. Типовая схема тренировочного недельного цикла футболиста на фоне относительного восстановления

Примечание: 1 – стандартная; 2 – малая; 3 – средняя; 4 – большая.

Для определения уровня спортивных нагрузок ориентиром служат 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 данные о физиологических сдвигах, происходящих в организме футболистов под влиянием занятий и состязаний, позволили все спортивные нагрузки условно разбить на шесть категорий.

1. Состязания – наивысшая нагрузка.
2. Занятия с очень большой нагрузкой. Обычно продолжают 3–3,5 часа, имеют плотность 90–100%. Пульсовые данные 120–220 уд./мин.
3. Занятия с большой нагрузкой. Обычно продолжаются 2–3 часа, имеют плотность 90–95%. В них входят упражнения, выполняемые в основном с большой интенсивностью, в том числе игры и игровые

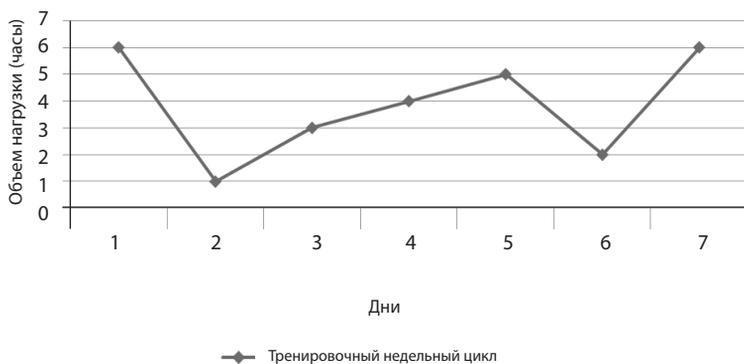


Рис. 15. Типовая схема межигрового тренировочного недельного цикла футболиста на фоне относительного недовосстановления

Примечание: 1 – стандартная; 2 – малая; 3 – средняя; 4 – большая; 5 – очень большая; 6 – игры.

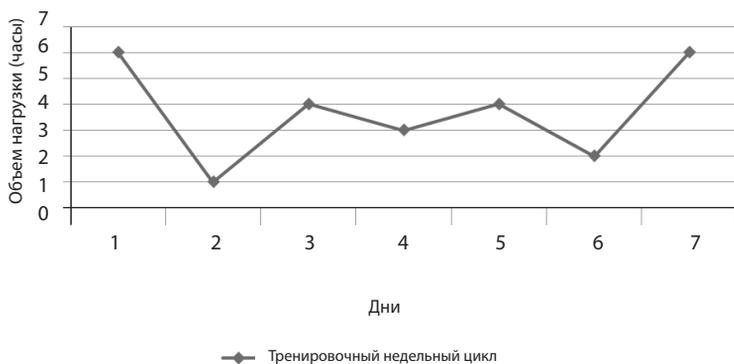


Рис. 16. Типовая схема межигрового тренировочного недельного цикла футболиста на фоне относительного восстановления

Примечание: 1 – стандартная; 2 – малая; 3 – средняя; 4 – большая; 5 – очень большая; 6 – игры.

упражнения, длящиеся от 30 мин до 1 часа при пульсовых данных 120–190 уд./мин.

4. Занятия со средней нагрузкой. Плотность – невысокая, позволяющая следить за чистотой выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические приемы и вносить поправки в уже основные приемы. Упражнения выполняют в основном с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятия – 1,5–2 часа. Пульсовые данные 120–170 уд./мин.

5. Занятия с малой нагрузкой. Обычно проводятся накануне игры. Включают в себя упражнения, не требующие больших нервно-мышечных усилий, не связанные с риском получить какие-либо травматические повреждения. Упражнения выполняют с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий – 45–60 мин. Пульсовые данные 100–130 уд./мин.

6. Занятия со стандартной нагрузкой. Обычно продолжаются 1–1,5 часа. Пульсовые данные 120–150 уд./мин.

Закономерность такой оценки нагрузок подтверждается быстротой протекания процессов восстановления в организме футболистов после различного рода спортивных нагрузок.

Наиболее длительно протекает восстановление после двусторонней и особенно календарной игры. После занятия с большой нагрузкой 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.

Течение процессов восстановления изучалось по ряду признаков (кровяное давление, показатели электрокардиограмм, вес, ручная динамометрия, тонус сосудов, частота сердечных сокращений, электрическая чувствительность глаза, реакция на дополнительную нагрузку).

Безусловно, необходимо иметь в виду относительность таких понятий, как стандартная, малая, средняя, большая и очень большая нагрузка, так как под влиянием систематической тренировки и с ростом тренированности реакция организма футболиста на те или иные конкретные нагрузки меняется, 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 состязанию в состоянии наивысшей для него спортивной работоспособности.

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

Отдых – неотделимая часть тренировки. Соблюдение интервалов отдыха оптимальной длительности между упражнениями, занятиями и состязаниями, 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 уничтожать следы предшествующей работы, т.е. результаты тренировки.

Оптимальными тренировочными циклами можно считать **недельные циклы** (табл. 23–26). Спортивные нагрузки в тренировочных циклах распределяют следующим образом:

первый вариант – первый и второй день (после отдыха) – средние нагрузки; третий и четвертый день – большие нагрузки; пятый день – средние нагрузки и шестой день – малая нагрузка;

второй вариант – первый и второй день – средняя нагрузка; третий день – большая нагрузка; четвертый день – средняя нагрузка; пятый день – большая нагрузка; шестой день – средняя нагрузка.

Оптимальными межигровыми циклами являются циклы с шестидневными и пятидневными интервалами между ними. Интервалы такой длительности позволяют: а) применять в тренировке большие спортивные нагрузки; б) в полном объеме совершенствовать спортивное мастерство; в) к каждой очередной игре подходить в состоянии наивысшей тренированности и спортивной работоспособности; г) обеспечивать спортивное долголетие.

В межигровом цикле с шестидневными интервалом спортивные нагрузки распределяются так:

первый вариант: первый день (после состязания) – отдых; второй день – средняя нагрузка; третий день – большая нагрузка или игра; четвертый день – двусторонняя игра; пятый день – средняя нагрузка; шестой день – малая нагрузка;

второй вариант: первый день – отдых; второй день – большая нагрузка; третий день – средняя нагрузка; четвертый день – большая нагрузка; пятый день – средняя нагрузка; шестой день – малая нагрузка.

Как видно из вышеизложенного в тренировочных и межигровых циклах с шестидневными интервалами применяются два варианта распределения нагрузок: 1) первый вариант: проведение занятий на фоне относительного недовосстановления; 2) второй вариант: проведение занятий на фоне относительного восстановления.

В первом случае – адаптация организма к спортивной деятельности в экстремальных условиях и реализация принципов ударной тренировки.

Во втором случае – создание предпосылки для более равномерного распределения объема и интенсивности упражнений в занятиях с большими нагрузками.

В межигровом цикле с пятидневным интервалом: первый день – отдых; второй день – средняя нагрузка; третий день – большая нагрузка; четвертый день – средняя нагрузка и пятый день – малая нагрузка.

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

В межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами занятия с большой нагрузкой и двусторонние 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 мы их не рекомендуем.

В тех же случаях, когда в практике они встречаются, достаточно помнить, что нецелесообразно проводить занятия на другой день после состязания, а накануне состязания можно лишь использовать малую нагрузку или отдых. Частые состязания 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 соревно-

ваний, не может быть рекомендовано. Что ж касается эпизодического их применения, вызываемого необходимостью, то оно допустимо.

Применение более длинных интервалов (7 дней и более) приведет к уменьшению дней отдыха в тренировочных циклах и уменьшению числа состязаний в межигровых циклах, что не согласуется с уже высказанными положениями, имеющими прямое отношение к этому вопросу.

Таблица 23

**Примерное распределение занятий и тренировочных нагрузок
в недельных циклах футболистов**

Подготовительный период	Соревновательный период
1-й день	1-й день
<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая подготовка, обучение и совершенствование в технике владения мячом в стандартных условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) подготовительные упражнения: удары, остановки, ведение, отбор мяча, финты; в) игры и игровые упражнения. Методы: повторный и игровой. Виды занятий: утренняя гимнастика; основное занятие (индивидуальное или групповое)</p>	<p>Активный отдых. Восстановительные мероприятия</p>
2-й день	2-й день
<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – три. Направленность занятий – общеразвивающая, скоростно-силовая подготовка, обучение и совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения с отягощением, бег, старты, прыжки; в) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча и финтах; г) игры и игровые упражнения. Методы: повторный, игровой соревновательный, интервальный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое; дополнительное занятие – групповое</p>	<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая (восстановительные упражнения, обучение и совершенствование в технике владения мячом в стандартных условиях). Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) подготовительные упражнения и упражнения в ударах, остановках, ведении, отбор мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения. Методы: повторный, игровой, интервальный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое</p>

Таблица 23. Продолжение

Подготовительный период	Соревновательный период
<p align="center">3-й день</p> <p>Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – специальная, скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) бег с мячом, бег и прыжки с отягощениями, жонглирование мячом, удары, футбольная полоса препятствий; в) гимнастика и акробатика; г) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой, соревновательный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое; дополнительное занятие – групповое</p>	<p align="center">3-й день</p> <p>Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – общая и специальная скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости, совершенствование в технике владения мячом и тактике. Средства: а) общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, бег, прыжки, метания, бег, бег с мячом, удары на силу и дальность, жонглирование мячом, футбольная полоса препятствий; б) игры и игровые упражнения; в) товарищеские игры. Методы: переменный, повторный, игровой, интервальный, соревновательный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – командное; дополнительное – групповое</p>
<p align="center">4-й день</p> <p>Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – развитие общей и специальной выносливости, тактическая подготовка, совершенствование в технике владения мячом в игровых условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) лыжи, кросс; в) двусторонняя игра. Методы: переменный, повторный, игровой, соревновательный, круговой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – командное; дополнительное занятие – групповое</p>	<p align="center">4-й день</p> <p>Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – развитие общей и специальной выносливости, тактическая подготовка, совершенствование в технике владения мячом в игровых условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) двусторонняя игра; в) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой, интервальный, круговой. Виды занятий: утренняя гимнастика – индивидуальная; основное занятие – командное; дополнительное – групповое</p>

Таблица 23. Окончание

Подготовительный период	Соревновательный период
5-й день	5-й день
<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях, совершенствование в тактике. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения; г) тактические комбинации и приемы игры. Методы: переменный, повторный, игровой соревновательный, круговой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое, и индивидуальное</p>	<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях, совершенствование в тактике. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения; г) тактические комбинации и приемы игры. Методы: переменный, повторный, игровой, интервальный, круговой. Виды занятий: утренняя гимнастика – индивидуальная; основное занятие – групповое и индивидуальное</p>
6-й день	6-й день
<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая, восстанавливающая подготовка, развитие специальной ловкости. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) бег, плавание, ходьба; в) индивидуальные упражнения с мячом; г) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – индивидуальное</p>	<p>Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая, восстанавливающая подготовка, развитие специальной ловкости. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) бег, плавание, ходьба; в) индивидуальные упражнения с мячом; г) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – индивидуальное</p>
7-й день	7-й день
Активный отдых	Состязание

На основе текущего плана разрабатывают рабочие планы тренировки команды. В содержание рабочих планов включают поурочные изложения каждого конкретного занятия (табл. 24).

Таблица 24

**Примерный рабочий план тренировки футбольной команды
для первой половины календаря**

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем (час)	Интенсивность
1-й	1-я, утром	Создание благоприятных условий для протекания восстановительных процессов. Ощеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, умеренный бег (10–15 м). Восстановительные процедуры, массаж	1	Малая
2-й	1-я, утром	<u>Физическая подготовка.</u> Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, ускорения и старты, прыжки и прыжковые упражнения.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Специальная физическая подготовка.</u> Острая, насыщенная, хорошо комбинированная тренировка, динамическая и разносторонняя с помощью различных беговых, прыжковых упражнений, эстафет. 4/5 тренировочной работы выполняется в полную силу. Большое место занимают скоростно-силовые упражнения, направленные на управление движениями в сложных условиях. Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, в условиях, близких к игровым ситуациям, и в условиях недовосстановления	1	Большая
	3-я, вечером		2	Средняя
3-й	1-я, утром	То же, что и во второй день.	1	Малая
	2-я, днем	Совершенствование технического мастерства с учетом недостатков и сильных сторон игрока. Упражнения в парах, тройках, индивидуальных упражнения, игровые упражнения.	1.30	Малая
	3-я, вечером	<u>Совершенствование техники игры</u> с применением принципов круговой тренировки. <u>Совершенствование техники</u> (главным образом прием мяча, обводка и передача на среднее и длинное расстояние) в игровом упражнении на все поле (8 × 8, 9 × 9) без жесткой борьбы	2.30	Средняя

Таблица 24. Окончание

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем (час)	Интенсивность
4-й	1-я, утром	<u>Физическая подготовка.</u> Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, ускорения и старты, прыжки и прыжковые упражнения.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Совершенствование тактики игры.</u> Разучивание и совершенствование отдельных комбинаций в звеньях, линиях и при выполнении стандартных положений.	2	Малая
	3-я, вечером	<u>Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка.</u> Игровые упражнения на различных (по размерам) площадках и различным количеством противоборствующих (6 × 6, 7 × 7, 8 × 8) с обязательным взятием ворот, без взятия ворот на одной половине поля (8 × 8), двусторонняя игра (например, 60 мин игры разделенных на 5 таймов по 10 мин, каждый с перерывами 3, 2, 2, 1, 1 мин)	2	Большая
5-й	1-я, утром	Общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость и упражнения с мячом с применением принципов круговой тренировки.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Совершенствование технического мастерства</u> с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон игрока в условиях недовосстановления	2	Средняя
6-й	1-я, утром	То же, что и в пятый день.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Тонизирующая тренировка.</u> Небольшое количество скоростно-силовых упражнений, выполняемых с малыми отягощениями с большой скоростью (прыжки и прыжковые упражнения, старты из различных положений, комбинированные упражнения), возможны – баскетбол или игровые упражнения	1	Малая или средняя
7-й	1-я утром	Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные, ускорения, старты, прыжковые упражнения, различные прыжки.	До 1 часа	Малая
	Вечером	Календарная игра	3	Большая

**Примерный рабочий план тренировки футбольной команды
для второй половины календаря**

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем (час)	Интенсивность
1-й	1-я, утром	Все то же, что и для первого дня первой половины календаря. День отдыха	1	Малая
2-й	1-я, утром	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, ловкость и силу. Ускорения, старты, различные метания.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Совершенствование техники игры</u> с применением принципов круговой тренировки, в заключение игровое упражнение на все поле без острой борьбы за мяч	1	Средняя
3-й	1-я, утром	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, ловкость, различные беговые упражнения.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Совершенствование техники игры</u> и скоростных качеств в сложных условиях. Старты с мячом из различных положений с изменением направления движений, повторный бег с ведением мяча с предельной скоростью. Передачи мяча (ведение, обводка и удары, выполняемые в условиях ограниченного времени на различные расстояния и в игровых упражнениях)	2.30	Средняя
4-й	1-я, утром 2-я, днем	То же, что и в третий день.	1	Малая
		<u>Становление техники игры</u> с учетом занимаемого места в команде, в ситуациях близких к игровым.	1.30	Средняя
		<u>Совершенствование тактики игры</u> и функциональная подготовка. Игровые упражнения с обязательным взятием ворот с различным количеством противоборствующих. Игра на все поле	1.30	Большая
5-й	1-я, утром	Общеразвивающие упражнения, упражнения на ловкость и гибкость, беговые упражнения, упражнения с мячом.	1	Малая
	2-я, днем	<u>Активный отдых с обязательной работой</u> (индивидуально). Беговые упражнения в умеренном темпе, упражнения с мячом, массаж и восстановительные процедуры	1	Малая

Таблица 25. Окончание

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем (час)	Интенсивность
6-й	1-я, утром 2-я, днем	То же, что и в пятый день.	1	Малая
		<u>Тонизирующая тренировка.</u> Наибольшее количество скоростно-силовых упражнений, выполняющихся с большой скоростью; баскетбол или лапта. Возможны игровые упражнения 5 × 5, 6 × 6	40-50 мин	Малая
7-й	1-я, утром Днем Вечером	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, старты, прыжки и прыжковые упражнения. Теоретические занятия – установка на игру. Календарная игра	1	Малая
			1/2	Большая
			3	

Таблица 26

**Примерный рабочий план тренировки футбольной команды
в случае трехдневного интервала между играми**

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем (час)	Интенсивность
1-й		Переезд команды. Желательно – массаж, восстановительные процедуры или баня		
2-й	1-я, утром 2-я, вечером	Общеразвивающие упражнения, упражнения: умеренный бег, ускорения, старты, прыжки и прыжковые упражнения, подвижные игры. <u>Совершенствование техники игры в сочтении с совершенствованием скоростных качеств.</u> Старты с мячом, повторный бег с ведением мяча на предельной скорости. Передачи мяча, ведение, обводка выполняемая в условиях сопротивления противника, в игровых упражнениях	1	Малая
			1.30	Средняя

Таблица 26. Окончание

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем (час)	Интенсивность
2-й		<u>Совершенствование тактики игры</u> <u>и функциональная подготовка.</u> Различные игровые упражнения, направленные на совершенствование взаимодействия игроков, игровые упражнения с различными ограничениями и заданиями, игра на все поле		
3-й	1-я, утром 2-я, днем	То же, что и во второй день. <u>Тонизирующая тренировка.</u> Скоростно-силовые упражнения, подвижные игры, лапта или баскетбол. Возможны игровые упражнения 3 × 3, 4 × 4	1 45 мин	Малая Малая
4-й	1-я, утром Днем Вечером	Общеразвивающие упражнения, ускорения, старты, тренировка с мячом. Круговая тренировка. Теоретические занятия – установка на игру. Календарная игра	1 $\frac{1}{3}$ 3	Малая Большая

Таблица 27

Примерный рабочий план тренировки футбольной команды

Дата проведения	Содержание занятий
20 марта	Двусторонняя игра
21 марта	1. Произвольные упражнения с мячом. 2. Вбрасывание мяча на точность. 3. Диагональная передача мяча. 4. Удары на точность из различных положений. 5. Игра «пятеро против четырех в одни ворота».
22 марта	Игра в баскетбол

На основе текущего плана разрабатывают рабочие планы тренировки команды. В содержание рабочих планов включают поурочные изложения каждого конкретного занятия по форме, представленной в табл. 27.

Вместе с рабочими планами на срок их действия составляют схему распределения занятий по уровню спортивных нагрузок, которая служит ориентиром для определения уровня спортивных нагрузок и чередования состязаний, занятий и отдыха.

На основе рабочего плана на каждое занятие делают конспект.

В содержание его входят подробное изложение цели занятия, перечисление всех упражнений, их объема и интенсивности и методические указания к занятию.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № _____

Дата занятия « ____ » _____ 20 ____ г.

Начало занятия _____ час. Окончание _____ час.

Общая продолжительность _____ час. _____ мин.

Количество занимающихся _____ чел.

Место проведения занятий _____

Метеорологические условия _____

Цель занятия

1. Совершенствование в специальной скорости бега.
2. Совершенствование в технике владения мяча.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Разминка: а) бег с мячом; б) произвольные упражнения с мячом	800 м 10 мин	
2. Бег с мячом с ускорениями	10 × 20 м	
3. Повторный бег	3 × 30 м 2 × 50 м 1 × 80 м	
4. Вбрасывание мяча	20 раз	В парах с остановкой мяча различными способами
5. Отбор мяча	10 мин	В парах с ведением и финтами
6. Удары по воротам с ходу из различных положений ногами и головой	20 мин	Двумя группами у каждых ворот
7. Выполнение одиннадцатиметрового и углового ударов	10 мин	
8. Игра в прямоугольнике (4 против 2)	30 мин	
Заключительная ходьба	5 мин	

В целях лучшей подготовки и организации занятий составляют расписание занятий, которое вывешивают на видном месте.

РАСПИСАНИЕ занятий футбольной команды

с «___» _____ по «___» _____ 20__ г.

Дата занятий	Время занятий (час)	Вид занятий	Место занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Ответственный за занятия
20 марта	18.00	Практическое занятие по совершенствованию техники	Футбольное поле стадиона	10 мячей, футбольная тесьма для разметки поля	Иванов
21 марта	17.00 18.00	Теоретические занятия. Установка на игру. Практическое занятие по физической подготовке	Баскетбольная площадка стадиона	Два баскетбольных мяча	Сергеев

Условия рационального планирования тренировок

Тренировка должна быть систематической, плановой, не прекращающейся в течение длительного периода времени. Только тогда она может быть мощным фактором повышения мастерства футболистов.

Для создания положительного эмоционального состояния у футболистов в процессе тренировки необходимо объяснять им цели, перспективы занятий и соревнований. Важно также применять различные методы, формы и средства тренировки, менять обстановку, включать в тренировку элемент состязания.

Для занятий и состязаний надо создавать благоприятные условия. Но следует помнить, что футболист должен выступать в состязаниях при самых разнообразных условиях и уметь приспосабливаться к этим условиям, что достигается специальной тренировкой.

Чтобы тренировка сопровождалась повышением спортивной работоспособности футболистов и их мастерства, на всем ее протяжении необходимо осуществлять строгий педагогический и врачебный контроль.

Основные условия рациональной поставленной тренировки:

- 1) постепенность в дозировании спортивных нагрузок;
- 2) систематичность и последовательность в распределении упражнений, занятий и состязаний;
- 3) правильное чередование состязаний, занятий и отдыха;
- 4) оптимальный ритм спортивной деятельности.

Постепенность в дозировании спортивных нагрузок

Повышение спортивных нагрузок осуществляется постепенно за счет увеличения общего объема работы, усиления интенсивности занятий и их продолжительности.

При этом следует предусматривать:

- а) постепенное включение в работу при проведении каждого занятия и состязания;
- б) постепенное включение в работу после отдыха, болезни, травмы и других перерывов в тренировках;
- в) постепенное наращивание и снижение спортивных нагрузок на отдельных отрезках, этапах, периодах годовых циклов.

Каждому занятию и состязанию предшествует предварительная разминка. Содержание ее варьируется в зависимости от состояния футболистов, их индивидуальных особенностей и окружающей среды.

Для футболистов, имеющих перерыв в тренировке, отрицательно повлиявший на их работоспособность, создают специальный режим тренировки до тех пор, пока они не подтянутся до уровня всей группы. Важно при этом не форсировать тренировку, а осуществлять постепенное втягивание в занятия и состязания.

В тренировочных и межигровых циклах соблюдают постепенный переход от состязаний и дней отдыха к занятиям, от занятий со средней нагрузкой к занятиям с большой нагрузкой и, наоборот, от занятий с большой нагрузкой к занятиям со средней и малой нагрузкой.

По окончании выступлений в календарных состязаниях осуществляют постепенный переход от высокоинтенсивной спортивной деятельности к активному отдыху и затем от него к занятиям и состязаниям.

Обеспечивают правильное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок. До начала календарных состязаний объем тренировочной работы непрерывно нарастает, достигая своего наивысшего уровня на весеннем этапе подготовительного периода. С началом календарных состязаний объем тренировочной работы уменьшается в связи с резким возрастанием количества ответственных состязаний. Некоторое уменьшение объема спортивных нагрузок в тренировочной работе с избытком покрывают их интенсивность и в особенности нагрузки в процессе состязаний.

Последовательность и систематичность в распределении упражнений, занятий и состязаний

Для повышения спортивной работоспособности футболистов и их мастерства чрезвычайно важны последовательность и систематичность в распределении упражнений, занятий и состязаний.

Упражнения подбирают в зависимости от задач, которые решают индивидуально для каждого игрока. Задачи эти сводят к поступательному развитию у футболистов быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков.

В комплексных и специальных занятиях вслед за разминкой должны идти упражнения общеразвивающего характера. Затем выполняют упражнения на развитие быстроты (старты, повторный бег, эстафеты). После них идут упражнения, требующие большой координации движений, главным образом упражнения в технике владения мячом. Если в занятии ставят задачу дать большую нагрузку, то упражнения в технике владения мячом выполняют в высоком темпе. Если же ставят задачу преимущественного совершенствования двигательных навыков, то упражнения выполняют в темпе, оптимальном для каждого футболиста.

Вслед за упражнениями на развитие быстроты и координации движений применяют упражнения на развитие выносливости (длительный бег, игры и игровые упражнения).

Упражнения для развития силы включают в подготовительную часть занятия или выполняют в основной части занятия.

В специальных занятиях по технике и тактике соблюдают такую же последовательность упражнений. Интенсивность выполнения упражнений в технике владения мячом нарастает постепенно. Вначале осуществляют произвольную работу с мячом, потом совершенствуют передачи в остановке мяча, затем – ведение и наконец удары.

Упражнения по тактике используют попутно с упражнениями в технике владения мячом (в основной части занятия, в ее середине или конце).

Игры и игровые упражнения, как имеющие яркую эмоциональную окраску и обеспечивающие высокую продуктивность (закрепление и совершенствование двигательных навыков), включают в конце основной части.

В заключительной части занятий выполняют упражнения для относительного снижения возбудимости (упражнения на расслабление, медленный бег или ходьба).

Занятиям с преимущественным развитием быстроты отводят первый и второй день тренировочного или второй и третий день межигрового циклов. При занятиях два раза в день упражнения на развитие быстроты включают в первое занятие.

Занятия с задачей совершенствования в технике владения мячом посвящают первый и второй день тренировочного цикла, второй и третий день межигрового цикла.

Когда же перед занятием намечают другие задачи (физическая или тактическая подготовка), упражнения в технике ставят в подчиненное положение, они могут быть в любой части занятия (разминка и пр.).

В занятиях с большой нагрузкой упражнения в технике используют как благоприятный эмоциональный фон для работы высокой интенсивности, а также в целях приближения к игровой обстановке.

Двусторонним играм отводят четвертый и пятый день межигрового цикла с шестидневным интервалом и четвертый день межигрового цикла с пятидневным интервалом. Следующий за этим день посвящают занятию со средней нагрузкой, главным образом совершенствованию в технике и тактике.

День, предшествующий состязанию, занимает занятие с малой нагрузкой. Его задача – поддержать на необходимом уровне спортивную работоспособность футболистов.

Содержание такого занятия может быть самым разнообразным (различные игры, упражнения с мячом, прогулки в лес). Целесообразно в этот день проводить занятия по индивидуальным планам.

При занятиях два-три раза в день упражнения в технике владения мячом предпочтительнее выполнять в третьем занятии.

Упражнения на развитие силы посвящают первый и третий день тренировочного и первый или второй день межигрового циклов. При занятиях два-три раза в день упражнения на развитие силы отводят второе место.

Упражнения на развитие выносливости, связанные со значительным утомлением, дают в виде специальных занятий (кроссы, переменный бег) или включают в конец основной части занятия.

Как правило, занятия на развитие выносливости падают на третий или четвертый день тренировочного цикла, четвертый день межигрового цикла с шестидневным интервалом и третий день межигрового цикла с пятидневным интервалом. При двух-трех занятиях в день упражнения на развитие выносливости включают во второе-третье занятие.

Упражнениям в тактике посвящают главным образом четвертый или пятый день межигрового цикла с шестидневным интервалом или третий и четвертый день межигрового цикла с пятидневным интервалом. Разучивание тактических комбинаций, связанное прежде всего с необходимостью вносить в упражнение поправки, замечания, замедленно проигрывать комбинации, надо включать в ту часть занятия, в которой целесообразно некоторое снижение интенсивности занятий. При трехразовых занятиях в день упражнениям в тактике отводят любое занятие в зависимости от их направленности.

По степеням интенсивности все занятия в тренировочных и межигровых циклах распределяют в порядке постепенного нарастания и снижения их трудности.

Чередование упражнений, занятий, состязаний и отдыха

Занятия и состязания сопровождают возникновение утомления в организме футболиста, которое может перейти в переутомление, если своевременно организму не будет предоставлен отдых, достаточный для полного восстановления.

Отдых рассматривают как неотделимую часть тренировки. Отдых организуют таким образом, чтобы в его процессе организм футболиста сохранил накапливающуюся после каждого занятия и состязания

работоспособность, что зависит от отдельности интервалов отдыха и его содержания. Следует строго разграничивать деятельный и недельный отдых. Предпочтение надо отдавать первому.

В деятельности футболиста имеют место следующие формы отдыха:

- 1) паузы между упражнениями в занятиях (микروпаузы);
- 2) ежедневный отдых (в течение дня, в перерыве матчей, в занятиях, сон);
- 3) ежедневный отдых (в конце, начале каждого цикла);
- 4) ежегодный отдых.

Деятельность и содержание отдыха определяют в зависимости от интенсивности упражнений, занятий или состязаний, ему предшествовавших, и от степени тренированности футболиста.

С ростом тренированности процессы восстановления в организме протекают быстрее, а следовательно, и времени для восстановления нужно меньше, и интервалы отдыха могут быть короче.

Интервалы отдыха между упражнениями, занятиями и состязаниями должны быть оптимальными, т.е. не слишком длинными и не слишком короткими. Оптимальные интервалы отдыха устанавливают путем педагогических и врачебных наблюдений.

Тренер и врач изучают протекание процессов восстановления после различного рода занятий, состязаний, тренировочных и межигровых циклов и уточняют оптимальные интервалы отдыха футболистов. В условиях высоких спортивных нагрузок и большой частоты состязаний это позволяет избежать переутомления организма и наилучшим образом использовать упражнения, занятия и состязания для повышения спортивной работоспособности футболистов.

Содержание отдыха должно быть строго индивидуализировано. Особое внимание следует обращать на организацию еженедельного и ежегодного отдыха, который зачастую протекает у футболистов в форме пассивного отдыха, что чрезмерно снижает работоспособность футболистов.

При планировании отдыха следует учитывать, что состязания предъявляют более высокие требования к организму, в первую очередь к нервной системе, чем занятия даже с большой нагрузкой. Поэтому интервалы отдыха после состязаний должны быть длительней, чем после занятий. После большой серии состязаний необходим отдых, который в силу условий соревнования может быть в виде от-

влечения футболистов от высоких спортивных нагрузок (снижение интенсивности занятий, переключения на занятия другого характера, дополнительный отдых).

Кроме того, для успешного протекания восстановительных процессов в организме футболистов осуществляют специальные восстановительные мероприятия (баня, массаж, витаминизация). Следует также обращать внимание на режим сна и питания, личную гигиену футболистов.

Ритм спортивной деятельности футболистов

Организму человека присуща ритмичная деятельность (смена бодрствования и сна, повышение температуры тела к вечеру и понижение к утру).

Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм, говорил И.П. Павлов. Значение ритма человеческой деятельности он раскрыл в своем учении о стереотипии в работе коры больших полушарий головного мозга, об определенном порядке чередования процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

При организации режима состязаний, занятий и отдыха, а также всего процесса тренировки футболистов необходимо учитывать стереотипию их спортивной деятельности, стереотип суточного, недельного, месячного и годового ритма. Такой ритм имеет огромный физиологический смысл. И.М. Сеченов писал, что для работы без усталости необходимо совершенно определенное соотношение между факторами работы и продолжительностью периодов покоя, т.е. оптимальный ритм и темп работы.

Примером такой необходимой деятельности служит ритмическая работа дыхательной мускулатуры, совершающаяся непрерывно в течение всей жизни человека.

Беспланоность, беспорядочность, бессистемность в тренировке быстро утомляют нервную систему, ведут к изнашиванию организма, отрицательно отражаются на спортивном долголетии футболистов.

Как известно, на ритм можно выработать условный рефлекс и систему чередования условных рефлексов, т.е. создать стереотипию на различные суточные, недельные и прочие ритмы, чем достигаются большая экономия сил, более совершенное приспособление к воздействию внешней среды, облегчается работа и увеличивается работо-

способность человека, воспитываются полезные привычки, имеющие огромную гигиеническую ценность.

Многолетний педагогический опыт ритмичного чередования состязаний, занятий и отдыха в тренировочных, игровых и годовых циклах в высококвалифицированных командах оправдал себя.

Когда состязания, занятия и отдых в футбольных командах ритмично чередовались, отмечалось быстрое нарастание тренированности, значительное расширение функциональных возможностей организма футболистов. Это находило отражение в хорошем самочувствии футболистов, хорошем перенесении спортивной нагрузки, урежении пульса, ускорении двигательной реакции, ускорении восстановления.

На этапах тренировки, связанных с нарушением привычного темпа, отмечалось относительное ухудшение тренированности футболистов, что проявлялось в изменении ряда показателей функционального состояния организма (учащение сердечных сокращений, снижение силовых показателей и жизненной емкости легких, удлинение процесса восстановления). В это же время имело место ухудшение состояния футболистов и по данным педагогических наблюдений, и по спортивно-техническим показателям.

В тренировке нельзя необоснованно допускать частую смену ритма. Занятия, состязания и отдых в тренировочных и межигровых циклах (последние в годовом цикле) необходимо ритмично чередовать во времени.

Следует избегать необоснованной отмены или переноса занятий, состязаний и отдыха, неравномерного их распределения в годовом цикле. Ритм и темп упражнений обязательно должны соответствовать индивидуальным возможностям футболиста. Оптимальный ритм и темп для каждого футболиста или команды надо искать в процессе педагогических наблюдений и менять вместе с изменением тренированности футболистов.

Необходимо обращать серьезное внимание на ритм спортивной деятельности футболистов, на его упорядочение.

Однако нужно помнить о некоторой односторонности подготовки футболистов в рамках определенного стереотипа спортивной деятельности, поэтому наряду с вышеизложенным надо добиваться от футболистов умения сохранять работоспособность и при неожиданной смене ритма (Олимпийские игры, первенство мира, чемпионат Европы). Это достигают неожиданными изменениями привычного ритма в процессе тренировки.

Индивидуализация тренировок

Индивидуализация тренировок позволяет ускорить темпы роста спортивного мастерства футболистов, повысить спортивную работоспособность и продлить их спортивную деятельность.

Индивидуальную тренировку не сводят к отдельным заданиям по устранению в процессе групповых занятий тех или иных недостатков, она представляет собой самостоятельный метод подготовки футболистов. С футболистами проводят специальные занятия по индивидуальным планам, которые проходят организованно, под руководством тренера.

Содержание индивидуальной тренировки каждого футболиста определяют на основании его педагогической и врачебной характеристики и отражают в рабочих планах.

Кроме того, индивидуальные тренировки назначают:

- при отставании в подготовке от общей группы;
- после перерывов в тренировках в связи с болезнью, травмой;
- в случае необходимости изменить направление подготовки.

Занятия по индивидуальным планам, помимо всего, приучают футболистов к самостоятельной работе, повышают у них ответственность за подготовку к состязаниям, прививают им трудолюбие.

Следует также поощрять стремление футболистов, кроме занятий по индивидуальным планам, дополнительно оставаться на площадке для продолжения тренировки после групповых занятий.

Глава 6

КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

В первую очередь необходимо знать уровень и прогресс подготовленности футболистов (физической, технической и т.д.), степень соответствия подготовки поставленным целям и задачам, действенность периодов подготовки и контроля.

Этому должны способствовать: система педагогического контроля, система медико-биологических и психологических наблюдений, система конкретных научных исследований для получения необходимой информации о тенденции развития процесса тренировки, для поиска оптимальных вариантов функционирования и дальнейшего развития системы тренировки.

Система педагогического контроля. Систему педагогического контроля составляет контроль (с помощью существующих и вновь созданных форм, средств и методов педагогического контроля) реализации и эффективности дидактических принципов и программ обучения и тренировки, их взаимодействия на развитие знаний, умений и навыков, на общую и специальную подготовленность, на развитие спортивной формы, рост мастерства футболистов.

Систематический педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их подготовленности к состязаниям.

Система медико-биологических наблюдений. Систему медико-биологических наблюдений составляет контроль с помощью соот-

ветствующих и вновь образуемых средств и методов лечебно-профилактических мероприятий, врачебных обследований здоровья и функционального состояния футболистов; организации рационального питания и витаминизации; наблюдение за личным режимом и условиям мест размещения, питания, тренировки; режимом дня; тренировки и отдыха футболистов, состояния санитарно-просветительной и воспитательной работы с футболистами.

Наибольшее значение для тренеров имеет информация об изменениях под влиянием тренировки в здоровье и функциональном состоянии футболистов.

Система контроля психологической подготовки. Систему контроля психологической подготовки с помощью специальных методов составляет контроль воспитания моральных черт и качеств личности футболиста, развития процессов восприятия, внимания, наблюдательности, ориентировки, памяти и воображения, тактического мышления, способности управлять своими эмоциями, развития волевых качеств личности футболистов.

Контроль психологической подготовки футболистов должен быть поставлен в один ряд с педагогическим и медико-биологическим контролем.

Статистика. В общем – означает собранные статистические данные; в частности – статистическую теорию и методы, при помощи которых анализируют данные.

Статистика позволяет систематизировать явления со случайными отклонениями, обнаруживать за их массой определенные регулярности, причинные связи, закономерности и тенденции.

Систему «футбольной статистики», с присущей ей методами, составляют наблюдения и анализ процесса тренировки футболистов, измерение степени соответствия ее содержания требованиям и закономерностям.

В частности, с помощью статистики представляется возможным оценить качество планов, программ тренировки, эффективность их выполнения, причины невыполнения, их соответствие объективным возможностям, выработать меры по предотвращению нежелательных явлений.

Обобщенные данные отчетов футбольных команд, записей в дневниках и книгах учета позволяют получить материалы для определения тенденции развития процесса подготовки футболистов и его прогресса.

Статистика очень ценна как источник информации и регуляции процесса тренировки футболистов.

Система научных исследований. Систему научных исследований в области обучения и тренировки футболистов составляют поисковые и прикладные исследования, проводимые по планам научных исследований.

Научные исследования позволяют получить достоверную информацию, оценить эффективность системы тренировки и отдельные ее стороны, обобщить и распространить передовой опыт обучения и тренировки футболистов, помогают выработать пути совершенствования системы обучения и тренировки футболистов на основе новых фактов, явлений, наметившихся тенденций. Комплексное использование всех этих систем в их взаимной связи и взаимообусловленности – условие повышения эффективности управления процессом тренировки.

6.1. Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов

Чтобы тренировка проходила в нужном направлении и давала максимальный эффект, необходимо установить систематический педагогический контроль за ее влиянием на тренирующихся. Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их подготовленности к состязанию.

Контроль осуществляется тренером, который учитывает содержание, объем и интенсивность проведенных занятий и анализирует выполнение планов тренировки (перспективных, текущих, оперативных). Для этой цели у него имеется специальный журнал, форма которого разработана и утверждена Федерацией футбола РФ.

Анализу подвергают:

- планы тренировки команд (перспективные, текущие и оперативные) и их выполнение;
- средства, формы и методы тренировки, их использование в занятиях;
- изменение уровня физических качеств футболистов, их техники и тактики;
- изменение состояния здоровья и функциональных возможностей футболистов;
- изменение состояния тренированности футболистов (по этапам и периодам);

- распределение состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах;
- изменение длительности и интенсивности занятий;
- методы педагогического и врачебного контроля, применяющихся в тренировке, и в частности организация контрольных испытаний для определения изменений в уровне развития физических качеств, техники, тактики;
- существующие методы установок и разбора игр.

Выполнение плана устанавливают по журналам учета, дневникам, конспектам и путем наблюдений за тренировкой.

Средства, формы и методы тренировки и их использование в тренировках определяют путем педагогических наблюдений в процессе тренировки и путем анализа журналов учета, дневников, конспектов, планов.

Изменения уровня развития физических качеств и техники устанавливают по данным контрольных испытаний. Уровень развития физических качеств также определяют по врачебным данным.

Изменения уровня тактики изучают с помощью наблюдений в процессе выступления футболистов в состязаниях, путем описания основных тактических приемов, применявшихся футболистами на различных этапах выступления в состязаниях.

Изменения в состоянии здоровья и функциональных возможностей, а также тренированности футболистов определяют путем врачебных обследований, педагогических и врачебных наблюдений в процессе тренировки и в восстановительном периоде. Таким обследованиям подвергают всех футболистов.

Распределение состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах устанавливают путем регистрации в процессе педагогических наблюдений за тренировкой и на основании записей в планах, отчетах, дневниках, журналах учета.

Изменение длительности и интенсивности занятий фиксируют по дневникам, конспектам, журналам учета, а также в процессе педагогических наблюдений с использованием хронометража.

Применяемые методы педагогического и врачебного контроля за тренировкой футболистов определяют по протоколам контрольных испытаний, врачебным картам.

Применявшиеся методы установок и разбора игр анализируют по записям тренера.

Помимо перечисленных должны использовать и дополнительные методы изучения и обобщения опыта тренировки, позволяющие более глубоко изучить те или иные вопросы тренировки.

Этапы изучения и обобщения опыта тренировки:

первый этап: изучение и обобщение опыта тренировки в подготовительном периоде; обработка и обсуждение в команде материалов по этому периоду;

второй этап: изучение и обобщение опыта тренировки в соревновательном периоде; обработка и обсуждение в команде мастеров по этому периоду;

третий этап: обработка и обсуждение в команде итоговых материалов изучения и обобщения опыта тренировки и написание отчета;

четвертый этап: составление планов тренировки футболистов на следующий год.

В каждой команде тренер, врач и сами футболисты ведут дневники.

Дневник тренера включает в себя записи: спортивной работоспособности футболистов (повышения, нормальная, повышенная), эмоционального состояния (положительное, отрицательное), оценки выступлений футболистов в состязаниях (по пятибалльной системе) и другие показатели. Дневник футболиста состоит из записей футболистом самочувствия (хорошее, плохое), сна (нормальный, прерывистый, бессонница), аппетита (хороший, плохой), желаний тренироваться (есть, отсутствует) и данных контроля изменения собственного веса.

В процессе тренировки непрерывно на протяжении всего годового цикла ведут также педагогические наблюдения, которые служат ценным материалом для анализа тренировки. На основании анализа своих наблюдений и самонаблюдений футболиста тренер составляет педагогическую характеристику, необходимую для определения режима тренировки футболистов.

Для педагогического контроля за тренировкой футболистов составляют комплексы контрольных упражнений. В них для оценки изменений в физическом развитии футболистов включают упражнения, позволяющие оценивать развитие всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и ловкости). При этом берут упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательных качеств. Упражнения для оценки изменений в специальном развитии физических качеств футболистов должны быть близкими по форме к основным спортивным движениям, чего не

требуется от упражнений для оценки изменений в общем развитии двигательных качеств.

Количество упражнений для оценки изменений в развитии общих физических качеств должно быть не более четырех-пяти, и такое же их число должно быть для оценки изменений в развитии специальных физических качеств.

В комплексы контрольных упражнений включают также упражнения, позволяющие оценивать изменения в технике владения мячом.

Контрольные испытания с помощью комплексов контрольных упражнений проводят в единые сроки и по возможности в одинаковых условиях, что предусматривают специальные инструкции.

Не рекомендуется часто менять комплексы упражнений и условия проведения контрольных испытаний. Частая их смена лишает тренера возможности сравнивать показанные результаты, и комплексы упражнений из средств контроля подготовленности спортсмена превращаются в самоцель.

Контроль изменения в технике владения мячом осуществляют также методом визуальных наблюдений. Выполнение приемов футболистами оценивают по балльной системе.

Для оценки изменений в технике владения мячом используют видеозаписи. Чтобы оценить изменения в овладении тактикой игры, используют визуальный и описательный методы. Выполнение тактических приемов и комбинаций оценивают по балльной системе.

Для того чтобы стимулировать тренировку, наряду с введением комплексов контрольных упражнений вводят нормативные требования к ним. Нормы по контрольным упражнениям дифференцируют в соответствии с возрастными особенностями и степенью подготовленности футболистов и нацеливают футболистов на улучшение их подготовленности к соревнованиям.

Нормативы устанавливают соответствующие футбольные федерации. Нормативные требования из года в год повышают по мере роста подготовленности футболистов.

Помимо комплексов контрольных упражнений используют различную специальную аппаратуру для определения сдвигов в двигательных качествах и навыках футболистов.

Тренеры организуют систематические наблюдения за футболистами в процессе их выступления в соревнованиях с регистрацией и последующим обобщением наблюдаемых явлений и выводами для совершенствования процесса тренировки.

В круг наблюдений должны входить:

1) проявление футболистами в состязаниях активности и работоспособности – оценку дают по выполненной в состязании работе и ее плотности (бег, прыжки, ходьба, единоборство, ведение, остановки, отбор мяча, удары, финты);

2) контроль устойчивости у футболистов двигательных навыков в состязаниях – оценивают характер нарушения устойчивости навыка, время и последствия нарушения, обстоятельства, предшествование нарушению;

3) регистрация коэффициента полезного действия футболистов с мячом (в процентах); количество рационально выполненных действий;

4) характеристика выполнения футболистами поставленных тактических задач;

5) изучение в состязаниях психической устойчивости у футболистов – оценивают внимание, решительность действий, смелость, быстроту ориентировки и другие качества.

Регистрируя наблюдаемые явления, следует пользоваться как ранее рекомендованными формами, так и другими способами (видеозаписи).

Для наблюдений надо привлекать тренеров, работающих в команде, в группах подготовки молодых футболистов, и самих спортсменов.

Материалы наблюдений после их обработки доводят до сведения всех спортсменов.

Для оценки теоретической подготовки футболистов не реже одного раза в год проводят зачеты.

Систематический педагогический контроль является неотъемлемой частью процесса тренировки футболистов и имеет чрезвычайно важное значение для роста и мастерства футболистов и укрепления их здоровья.

6.2. Указания к педагогическому контролю футболистов

Педагогический контроль является основной формой оценки подготовленности футболистов к состязаниям и эффективности процесса тренировки.

Содержание педагогического контроля составляет:

- анализ выполнения планов тренировки;
- контрольные испытания;

- педагогические наблюдения;
- ведение дневников и журналов учета учебно-тренировочной работы.

Анализ выполнения планов тренировки базируется на сопоставлении запланированных и фактических показателей выполнения работы подкрепленными данными контрольных испытаний, педагогических наблюдений, записей в дневниках и книге учета. Анализ выполнения плана осуществляется периодами, этапами и в целом за год.

Контрольные испытания проводят для оценки уровня подготовленности футболистов и выполнения нормативных требований по программе и в сроки, предусмотренные настоящими указаниями.

Педагогические наблюдения проводят в процессе занятий и состязаний систематически на протяжении всего года для определения взаимодействия спортивных нагрузок на футболистов и оценки эффективных и двигательных действий.

Дневники ведут каждый тренер и каждый футболист. Тренер в своем дневнике ведет записи работоспособности футболистов, эмоционального состояния, оценки выступлений футболистов в состязаниях (по пятибалльной системе).

Футболист в своем дневнике регулярно записывает данные, характеризующие самочувствие (хорошее, плохое), сон (нормальный, прерывистый, бессонница), аппетит (хороший, плохой), желание тренироваться (есть, отсутствует), изменение веса.

На основании наблюдений и записей тренера с учетом самонаблюдений на футболиста составляют педагогическую характеристику, которая служит для определения содержания, режима тренировки.

Журнал учета учебно-тренировочной работы ведут по форме, утвержденной федерацией футбола.

Данные анализа выполнения планов, результаты контрольных испытаний, педагогических наблюдений и записей в дневниках, книге учета обобщают и доводят до сведения футболистов.

На основании анализа вносят корректировки в процесс тренировки. Помимо перечисленных, используют дополнительные методы, помогающие объективизировать управление процессом тренировки футболистов. В частности, для оценки изменений в технике владения мячом рекомендуется пользование видеосъемкой для определения воздействия управления на организм футболиста.

Для повышения уровня педагогических наблюдений необходимо шире использовать современную аппаратуру.

Систематический педагогический контроль является частью процесса тренировки и имеет важное значение для роста мастерства футболистов.

6.3. Указания по врачебному контролю футболистов

На протяжении годового цикла врач футбольной команды обязан осуществлять систематический врачебный контроль состояния здоровья игроков, оказывать им необходимую медицинскую помощь, организовывать консультации и лечение.

Совместно с тренерами на основании данных наблюдений определяют степень тренированности игроков и вводят необходимые коррективы в учебный процесс.

Врач команды обязан обеспечивать контроль соблюдения санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и учебно-тренировочных сборов. Перед завершением соревновательного периода врач команды организует и проводит тщательный медицинский осмотр (диспансеризацию) футболистов для определения состояния здоровья и назначения лечения нуждающимся.

В самом начале подготовительного периода организуют и проводят полное комплексное медицинское обеспечение футболистов, и только после этого они приступают к практическим занятиям.

Каждый футболист обязан хорошо владеть навыками самоконтроля и ими пользоваться. Футболист должен повседневно следить за своим самочувствием, настроением, сном, аппетитом, проверять как меняются показатели наблюдения в связи с нагрузками, определять при каких нагрузках, их частоте и последовательности самочувствие бывает наилучшим.

Показатели изменений записывают в дневник. Футболист обязан уметь правильно оценить показатели самоконтроля, вовремя определить их изменения, чтобы своевременно предупреждать незначительные изменения в состоянии здоровья и тренированности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Абрамов. – Малаховка, 1996. – 132 с.
2. *Аль Овайдат Раид.* Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аль Овайдат Раид. – Волгоград, 1999. – 25 с.
3. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
4. *Арбузин И.А.* Развитие игрового мышления у юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Арбузин. – Омск, 2006. – 23 с.
5. *Бальсевич В.К.* Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. *Барчуков И.С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
7. *Бати Мола Дейоу.* Функциональное состояние организма юных спортсменов: эндогенные факторы риска и текущий медико-биологический контроль (на примере футбола): автореф. дис. ... канд. биол. наук / Бати Мола Дейоу. – Краснодар, 2005. – 19 с.
8. *Бен Саид Нуреддин Бен Мохтар.* Влияние физической нагрузки анаэробно-гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мохтар Бен Нуреддин Саид Бен. – М., 1998. – 26 с.
9. *Богданец В.В.* Методика начального обучения технике владения мячом на основе ассиметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7–10 лет: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Богданец. – Смоленск, 2005. – 141 с.
10. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 112 с.
11. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 239 с.
12. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

13. *Гакаме Ф.З.* Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9–22 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.З. Гакаме. – Краснодар, 1995. – 22 с.
14. *Гидара Сабер Бен Шадли.* Динамика скоростно-силовой подготовленности футболистов в соревновательном периоде и средства ее стабилизации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гидара Сабер Бен Шадли. – М., 2004. – 22 с.
15. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
16. *Голомазов С.В.* Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
17. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
18. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
19. *Голомазов С.В.* Футбол: методика тренировки техники игры головой / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
20. *Голомазов С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
21. *Голомазов С.В.* Футбол. Анализ игр Кубка мира 1998 г. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М., 1999.
22. *Голомазов С.В.* Футбол: закономерности игры и тенденции развития техники / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Пески, 1997.
23. *Губа В.П.* Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
24. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для ин-тов ФК / В.П. Губа. – М.: Terra-спорт, 2003. – 208 с.
25. *Губа В.П.* Теория и методика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
26. *Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
27. *Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В.* Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
28. *Даев В.Е.* Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Е. Даев. – Малаховка, 2007. – 18 с.
29. *Дорохов Р.Н.* Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. – 260 с.
30. *Ежов П.Ф.* Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учеб. пособ. / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 183 с.
31. *Ермаков Н.Н.* Содержание и направленность интегрального контроля в учебно-тренировочном процессе футболистов 16–19 лет на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Ермаков. – Смоленск, 2003. – 111 с.

32. *Ермолов Ю.В.* Обоснование структуры тренировочных микроциклов различной направленности и объема у юных футболистов 10–12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Ермолов. – Омск, 2007. – 24 с.
33. *Железняк Ю.Д.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Академия, 2005. – 384 с.
34. *Золотарев А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
35. *Ивасев В.З.* Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.З. Ивасев. – Краснодар, 2001. – 24 с.
36. *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
37. *Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н.М. Люкшинова.* – М.: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
38. *Квашук П.В.* Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П.В. Квашук. – М., 2003. – 49 с.
39. *Ковальх Ю.В.* Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Ковальх. – Краснодар, 2006. – 24 с.
40. *Кольвах Ю.В.* Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Кольвах. – Краснодар, 2006. – 25 с.
41. *Коробейник А.В.* Футбол: Самоучитель игры / А.В. Коробейник. – Р-на-Д.: Феникс, 2000. – 320 с.
42. *Кук М.* 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12–16 лет / М. Кук. – М.: Аст, 2007. – 128 с.
43. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.
44. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
45. *Лексаков А.В., Губа В.П.* Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня: методические рекомендации. – М., 2010. – 80 с.
46. *Максименко А.М.* Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
47. *Максименко И.Г.* Структура тренировочных нагрузок, физической технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Г. Максименко. – М., 2001. – 19 с.

48. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
49. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань; Омега-Л, 2004. – 160 с.
50. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
51. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
52. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов: теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
53. *Никитушкин Н.Г.* Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: ИКА, 1998. – 288 с.
54. *Новокщенин И.Н.* Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Н. Новокщенин. – Волгоград, 2000. – 24 с.
55. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТРЕЛЬ - АСТ, 2002. – 864 с.
56. *Петухов А.А.* Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
57. *Петухов А.В.* Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис. ... канд пед. наук / А.В. Петухов. – М., 1990. – 22 с.
58. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
59. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
60. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
61. *Рыбаков В.В.* Управление спортивной подготовкой: монография / В.В. Рыбаков [и др.]. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧГУ, 2003. – 480 с.
62. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
63. *Сиренко Д.В.* Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом их игрового амплуа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Сиренко. – Волгоград, 2008. – 22 с.
64. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: МГФСО, 1995. – 446 с.
65. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
66. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – 1997. – 116 с.
67. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.

68. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
69. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 400 с.
70. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 120 с.
71. Филин В.П. Современные методы исследования в спорте / В.П. Филин, В.Г. Семенов, И.Г. Алабин. – Харьков: Основа, 1994. – 130 с.
72. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
73. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2011.
74. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт., 2011 – 160 с.
75. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176 с.
76. Чирва Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Б.Г. Чирва. – М., 2008. – 48 с.
77. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: учебное пособие / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
78. Чирва Б.Г. Футбол: методика совершенствования «техники эпизодов игры»: учебное пособие / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
79. Чирва Б.Г. Учет особенностей сенситивных периодов в обучении технических приемам юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Г. Чирва. – М., 1998. – 23 с.
80. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: дис. ... д-ра пед. наук / А.И. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 368 с.
81. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография / А.А. Шамардин. – Волгоград, 2009. – 264 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА	7
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	13
2.1. Основные положения принципов обучения и тренировки футболистов	13
2.2. Характеристика принципов обучения футболистов	13
2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки футболистов	14
2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки футболистов	27
ГЛАВА 3. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	33
3.1. Основные положения обучения и тренировки футболистов	33
3.2. Цели и задачи обучения и тренировки футболистов	34
3.3. Средства обучения и тренировки футболистов	35

3.4. Основные типы занятий при обучении и тренировке футболистов	43
3.5. Методы обучения футболистов	46
3.6. Теоретическая подготовка футболистов	92
3.7. Психологическая подготовка футболистов	97
3.8. Воспитательная работа в футбольных командах	100
ГЛАВА 4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	102
4.1. Сопряженный метод тренировки футболистов	102
4.2. Метод игровой (интегральной) подготовки футболистов	103
4.3. Метод «ударной» тренировки футболистов	103
ГЛАВА 5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	108
5.1. Перспективное планирование тренировки футболистов	108
5.2. Текущее (годовое) планирование тренировки футболистов	115
5.3. Оперативное планирование тренировки	136
ГЛАВА 6. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	160
6.1. Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов	162
6.2. Указания к педагогическому контролю футболистов	166
6.3. Указания по врачебному контролю футболистов	168
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	169

Учебное издание

ГУБА Владимир Петрович
ЛЕКСАКОВ Андрей Владимирович

**ОРГАНИЗАЦИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА
И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Учебное пособие

Художник Е.А. Ильин

Подписано в печать 23.09.12. Формат 60×90¹/₁₆.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 11,0. Уч.-изд. л. 11,6. Тираж 1500 экз.
Изд. № 1702. Заказ № 3965.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»
ООО «Ваш полиграфический партнер».
127238, Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.