

А. Кузнецов

ФУТБОЛ

Настольная книга
детского тренера

I этап (8-10 лет)



ОЛИМПИА - ЧЕЛОВЕК



Региональная общественная организация
«Объединение отечественных тренеров по футболу»

А. А. Кузнецов

ФУТБОЛ

Настольная книга детского тренера

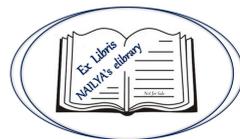
I этап (8-10 лет)

Организационно-методическая структура
учебно-тренировочного процесса в футбольной школе



Олимпия . Человек
Москва 2007

ББК 75.578
К 89



Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова

Кузнецов А.А.,
К 89 Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап
(8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с.,
ил.

ISBN 978-5-903508-02-0

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-02-0

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

ных школах, которым собственно и предстоит решать эту задачу.

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

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

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

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

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

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

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

ИГНАТЬЕВ Б. П.

Заслуженный тренер России

СЕМИН Ю.П.

Заслуженный тренер России

ГЕРШКОВИЧ М.Д.

Председатель Правления

РОО «Объединение отечественных тренеров по футболу»

Мастер спорта международного класса



ВВЕДЕНИЕ

Долгое время администрации футбольных школ **во главу угла работы тренеров ставили задачу достижения спортивного результата на каком-либо соревновании**, особо не беспокоясь за передачу своих воспитанников в команды мастеров, **не обращая внимания на несоответствие уровня их подготовленности возросшим требованиям международного футбола.**

Причем средства для достижения результата выбирались самые элементарные:

- форсирование развития физических качеств без учета возрастных возможностей организма;
- акцент на использование лишь простейших технических приемов;
- ущемление индивидуальной тактической инициативы и т.п.

Поэтому базовая техническая и тактическая подготовленность юных футболистов не позволяет смело шагнуть в «большой» футбол, создать достойную спортивную конкуренцию в клубных командах, в сборных.

Таким образом, существующее на сегодняшний день состояние детско-юношеского футбола, как резерва футбола главного, настоятельно требует перестройки.

Главной причиной создавшегося положения на наш взгляд является **забвение основных положений прекрасно разработанной в нашей стране теории и методики физического воспитания.**

Не секрет, что зарубежные юные футболисты, которых наши ребята в свое время обыгрывали, став взрослее, нередко берут своеобразный реванш на уровне клубных и сборных команд.

Это во многом объясняется тем, что **зарубежные тренеры, работающие с юными спортсменами, не форсируют приобретение высоких физических кондиций, свойственных взрослым футболистам. Они кропотливо обучают «школе футбо-**

ла», учитывая индивидуальные особенности занимающихся и их двигательные возможности. Лишь затем, совершенствуя полученную хорошую техническую оснащенность, по мере естественного развития организма плавно наращивают и физические нагрузки.

Таким образом, **двигательные возможности учащихся, сложность приобретаемых технических приемов и скорость на которой они выполняются, растут параллельно.**

Теория и методика физического воспитания, основанная на изучении многолетнего практического опыта в области физического воспитания, специальных научных исследований в СССР и за рубежом, на данных других наук — учитывает изложенные выше положения, но к сожалению, многими тренерами не используется в полной мере в практической работе.

Знакомство с работой футбольных школ, анализ уровня подготовленности кандидатов и членов сборных юношеских команд подтвердили, что **причиной создавшегося положения является не только медленная перестройка сознания тренерского состава и администрации школ в необходимости повышения, в первую очередь, качественного уровня технической и тактической подготовленности учащихся, не только не творческий, однобокий подход тренеров к методике в учебно-тренировочной работе, но и определенная неупорядоченность организационно-методической структуры учебно-тренировочного процесса в спортивных школах в целом.**

Постоянно растущие требования мирового спорта нацеливают каждого тренера **на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.**

Исходя из вышеизложенного, разработана «Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе», основанная на **соблюдении основных положений учения о планомерно-поэтапном формировании движений, разработанного Н.А. Бернштейном, на строгом соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.**



1. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ

Для проведения работы футбольная школа должна располагать необходимой учебно-тренировочной базой (собственной или арендуемой) включая:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для соревнований — 1;
2. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы — 1;
3. Футбольное поле с синтетическим покрытием для тренировочной работы — 1;
4. Спортивный зал для тренировочной работы (45х30) — 1;
5. Футбольный городок (45х30) — 1;
6. Хоккейная площадка (стандартная) — 1;
7. Гандбольная площадка (стандартная) — 1;
8. Баскетбольная площадка (стандартная) — 1;
9. Теннисный корт (стандартный) — 1;
10. Восстановительный комплекс (раздевалки, душевые, процедурные кабинеты, массажные, сауны и т.д.) — 1;
11. Административные помещения (комната дирекции, тренерского состава, учебные классы, служебные помещения и т.п.)
12. Тренажерный зал.

Весь процесс подготовки резерва в системе спортивных школ следует разделить на 4 этапа согласно «Организационно-методической структуре учебно-тренировочного процесса в футбольной школе» (Таблица № 1).

В соответствии с «Организационной структурой учебного года футбольной школы» (Таблица № 2), работа школы предусматривает строгое соблюдение сроков проведения как текущих, так и этапных контрольных измерений; самого учебно-тренировочного процесса; каникулярного времени с проведением спортивно-оздоровительных мероприятий в летнем лагере, спортивных соревнований.

Таблица № 1
Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе

Возраст	Под обучен.	Основные направления работы				Кол-во гр. в школе	Кол-во учаш. в гр.	Кол-во часов в неделю	Размер спортивной площадки, футб. поля	Продолжительность игры	Число игроков в команде	
		группы	этап	цель	задачи							
С 8 лет	1	Начальной подготовки	Предварительной подготовки	Расширение арсенала двигательных действий	Формирование практических знаний, выполнение двигательных действий			46,5х34,5	2х20	6х6 без вратарей		
С 9 лет	2									69х35,5	2х20	7х7 с вратарями
С 10 лет	3										69х35,5	2х20
С 11 лет	1	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	Овладение основами техн., такт. и физич. подготовленности	Формирование двигательных умений			71х69	2х25	9х9 с вратарями		
С 12 лет	2									71х69	2х25	----«----
С 13 лет	3									104х69	2х30	11х11
С 14 лет	4									----«----	2х35	11х11
С 15 лет	5									----«----	2х40	11х11
С 16 лет	1	Современного совершенствования	Современного совершенствования	Совершенствование физической, технической, тактической подготовки	Совершенствование двигательных навыков			----«----	2х40	----«----		
С 17 лет	2									----«----	2х45	----«----

Таблица № 2

Организационная структура учебного года футбольной школы

Возраст	Год обучения	Группы	Этап	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		
8 лет	1	Начальной подготовки	Преварительной подготовки	Первич. отбор контр. изм.	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Контрольные измерения	Контрольные измерения	Учебный процесс	Каникулы, спортивный лагерь	---		
9 лет	2			Текущ. контр. измер.									Учебный процесс			---	
10 лет	3			---									Учебный процесс			---	
11 лет	1	Учебно-тренировочные	Начальной специализации	Учебный процесс. Соревнования	1 этап отбор. контр. измер.	Учебный процесс	Контроль-ные измерения	Контроль-ные измерения	Учебный процесс. Соревнования	---	---						
12 лет	2			Учебный процесс. Соревнования	Текущ. контр. измер.								Учебный процесс			Учебный процесс	Учебный процесс
13 лет	3			---	2 этап отбор. контр. измер.	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	---	---						
14 лет	4			---	Текущ. контр. измер.	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	---	---					
15 лет	5			---	---	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	Учебный процесс	---	---					
16 лет	1	спорт. совещ.	спорт. совещ.	---	3 этап отбор. контр. измер.	Учебный процесс	Контроль-ные измерения	Контроль-ные измерения	---	---	---						
17 лет	2			---	Контр. измер.								Учебный процесс			Учебный процесс	Учебный процесс



1.1. ОТБОР

Отбор учащихся осуществляется поэтапно, в определенные сроки с использованием специальных тестов подготовленности для каждого этапа обучения. Результаты тестов заносятся в «Сводный протокол контрольных измерений» (Таблица № 3).

Прежде чем приступить к тестированию, необходимо провести медицинское обследование силами врача футбольной школы или диспансера, где учащиеся стоят на учете.

В медицинские параметры обследования новичков при первичном отборе входят:

- а. вес;
- б. рост;
- в. окружность грудной клетки;
- г. окружность голени;
- д. длина голени;
- е. окружность бедра;
- ж. спирометрия;
- з. оценка биологического возраста.

Только имея заключение школьного врача можно допустить юного спортсмена к испытаниям. Причем, этот допуск остается действительным на протяжении первых трех месяцев пребывания в спортивной школе.

Первые контрольные измерения проводятся в рамках первичного отбора во время набора в футбольную школу.

Последующие контрольные измерения проводятся в каждой группе начальной подготовки, учебно-тренировочной и группах спортивного совершенствования дважды в год (апрель—май и сентябрь—октябрь).

Отбор является важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса и представляет из себя комплекс организационно-методических мероприятий, **направленных на выбор из группы кандидатов тех лиц, от которых можно ожидать, с наибольшей вероятностью, высоких и стабильных достижений в будущей игровой деятельности.**

Отдельные дети, показавшие достаточно высокие результаты, но не прошедшие по конкурсу, могут быть выделены в группу кандидатов, которым определяются до-

машние задания на полгода или год, или предлагается продолжить занятия в учебных группах ДЮСШ или других спортивных организациях. После чего они могут быть просмотрены вновь. В этом случае, дирекция спортивной школы может заменить тех учащихся футбольной школы, которые не выполняют требований контрольных нормативов на тех, кто их выполнил.

Первый этапный отбор проводится по окончании этапа предварительной подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения (октябрь). Его цель — определить возможность юных футболистов продолжить обучение в учебно-тренировочных группах «Этапа начальной специализации».

Второй этапный отбор проводится по окончании «Этапа начальной специализации» (учебно-тренировочные группы 3-го года обучения) с целью определения возможности продолжения обучения в учебно-тренировочных группах на «Этапе углубленной специализации» (октябрь).

Третий этапный отбор проводится по окончании «Этапа углубленной специализации» с целью определения возможности перевода учащихся в группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (октябрь).

По окончании обучения в группах спортивного совершенствования проводятся экзаменационные испытания.

Все виды контрольных измерений и особенно контрольные измерения этапных отборов и экзаменационные испытания, должны проходить в праздничной обстановке. Если в футбольной школе нет собственных групп начальной подготовки, а они имеются в ДЮСШ, то необходимо наладить тесный контакт с дирекциями и тренерским составом этих школ, с целью совместной работы для более качественной подготовки юных футболистов и последующего перевода их в учебно-тренировочные группы футбольной школы.

В процессе работы и на каждом этапе многолетнего отбора необходимо учитывать свойства нервной системы подростка и его личности; нужно пытаться понять уровень его притязаний и мотивы занятий спортом, футболом, надо искать индивидуальный подход в обучении и учитывать успешность этого процесса.

Причем, подчас случается так, что те ребята, кому с трудом удается преодолевать сложности процесса обучения и они для этого проявляют большее упорство и трудолюбие — могут оказаться довольно сильно психологически закаленными.

2. I ЭТАП — «ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Цель этапа: первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.

2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.

3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

4. Дать ориентировочный прогноз успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

2.1. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в Сводный протокол контрольных измерений» (Таблица № 3).

Прежде чем приступить к тестированию и непосредственно отбору и дальнейшей целенаправленной работе, необходимо иметь ввиду, что не всякий может добиться выдающихся спортивных результатов.

Выдающееся спортивное достижение — это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных, которыми обладает спортсмен.



На сегодня выявлены основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов в некоторых видах спорта. По мнению Р.Н. Мотылянской (1970 г.) эти факторы могут быть разделены на три группы:

- а) генетически обусловленные,
- б) приобретенные в результате тренировки,
- в) связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки.

К группе генетически обусловленных факторов отнесены:

- строение тела,
- ритм и темп биологического созревания,
- двигательная координация,
- устойчивость организма к кислородной недостаточности,
- некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса).

Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их-то в первую очередь и должны увидеть тренеры.

Сейчас же, зачастую, отбор производится стихийно и чаще всего похож на обычный набор. В лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный уровень технико-тактических умений и навыков, проявляемыми детьми в контрольных (просмотровых) играх.

Потенциальные же возможности детей, основанные на высоком уровне скоростно-силовых качеств и координации движений, оперативности мышления, волевых качеств, а также на быстроте усвоения нового материала, в расчет не принимаются. Не принимается во внимание и оценка качеств и свойств личности, хотя футбол занимает особое место с точки зрения необходимости наличия целого комплекса психологических и двигательных функций спортсмена.

Если тренер отобрал в группу детей, опираясь только на свой опыт и интуицию, он мог отобрать не обязательно способных, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Потенциальный спортивный результат зависти не столько от первоначального (исходного) уровня развития физи-

ческих качеств, сколько от темпа прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. **Именно темпы прироста, по мнению специалистов, свидетельствуют о способности человека к обучению в том или ином виде деятельности.**

Иными словами, одноразовые контрольные испытания, тем более во время первичного отбора, в подавляющем большинстве случаев говорят, лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях.

Поэтому, кроме обязательных контрольных испытаний, проводящихся в рамках первичного и первого этапного отбора, **тренер должен проводить и текущие контрольные измерения по своему усмотрению**, позволяющие проследить динамику сдвигов в различных видах подготовленности, что позволяет своевременно корректировать учебный процесс.

2.1.1. Тесты подготовленности

1. Бег 30 м. (для оценки скоростных качеств) (Протокол № 1).

Участники стартуют в бутсах, кедах, тапочках. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал — «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается 2 попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.

2. Прыжок в длину с места (Две попытки) (Протокол № 2)

3. Бег 300 м. (по дорожке стадиона с высокого старта) (Протокол № 2).

4. Оценка гибкости. (Протокол № 2).

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

При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно воспользоваться методикой Н. Озолина (Рис. 1).

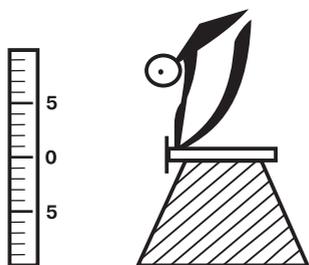


Рис.1

5. Специальная ловкость. (Протокол № 3).

Упражнение выполняется на травяной площадке длиной 13 метров. Старт и финиш на одной линии. В 7 метрах от нее ставится стойка (флажок), и далее через каждые 2 метра вперед и 1 метр в сторону устанавливаются еще три стойки (Рис. 2).

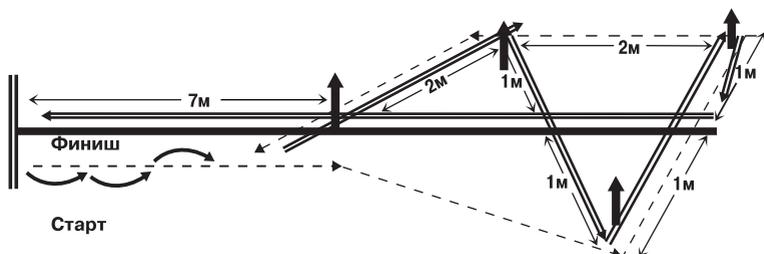


Рис.2

Встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить программу:

- два поворота на 360° ,
- два кувырка назад,
- поворот на 180° ,
- кувырок вперед,
- обегание стоек с правой стороны,
- слаломный бег до четвертой стойки,
- продвижение спиной вперед к линии финиша по прямой в коридоре между стойками. Регистрируется время выполнения теста. Дается 2 попытки.



6. Специальная координация (оценивается по дриблингу с мячом с обводкой пяти кругов). (Протокол № 3).

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м. От линии старта, последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В 2-х метрах от последнего круга находится линия финиша. Дается 2 попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок (Рис. 3).

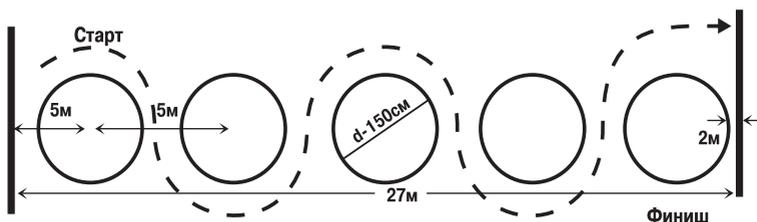


Рис.3

7. Вестибулярная устойчивость (протокол № 3)

Довольно простым тестом на вестибулярную устойчивость является время устойчивого равновесия в стойке на одной ноге.

Стоя на одной ноге (на левой, на правой поочередно), вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза и до момента, когда испытуемый теряет равновесие, разгибает отведенную в сторону ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

Показатели устойчивого равновесия у детей

Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Вестибулярная устойчивость (сек)	14	20	22	25	27	45	52	55	50	45	44

8. Оценка игрового мышления и ориентировки (Протокол № 4).

Это одно из важнейших психических качеств, трудно-воспитуемое и не компенсируемое. Рекомендуется применять экспертный метод оценки тренерами по специальной схеме наблюдений и выявления оценок (привлекается не менее трех квалифицированных тренеров).

Испытание проводится в условиях мини-футбола. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3—5 контрольных встречах, играя с разными партнерами, против разных соперников. Главное внимание следует обратить на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления:

- а) быстрота ориентировки и выбора решений,
- б) эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их осуществления,
- в) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. Рекомендуется использовать эмпирически разработанную шкалу оценок:

5 — испытуемый проявил высокий уровень оперативности тактического мышления; игровые задачи во всех ситуациях решались быстро и правильно; было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения.

4 — проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились, хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительной частью действия, что позволяло сопернику разгадывать намеченный план и мешать его реализации.

3 — часто (более чем в 50—60% случаев) допускали ошибки тактического порядка или затрачивали лишнее время на обдумывание и выбор способов действия.

2 — очень медленно ориентировались и принимали не эффективные решения, так как им не хватало времени на обдумывание и выбор способов действия, они действовали чаще всего наугад, отбивая мяч без адреса.

9. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств (Протокол № 5).

Этот показатель определяется экспертами в процессе наблюдения за детьми при игре в мини-футбол.

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

а) активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;

б) настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери;

в) смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;

г) выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания игры.

Шкала оценок:

5 — если на протяжении всей игры и во всех случаях проявлялся высокий уровень отмеченных выше психогровых характеристик.

4 — если проявлялись характеристики, но не во всех случаях. Иногда было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевую сферу психики. Игрок мог отличаться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

3 — получают те, кто по изучаемым показателям проявлял себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях.

2 — ставится тогда, когда испытуемый в игре не «зажигается», вел себя вяло и безынициативно, поник при первых же неудачах, уклонялся от обострения борьбы.

Оценки экспертов суммируются, усредняются и выводится окончательный балл.

9. Диагностика игровой одаренности (Протокол № 5)

Задача заключается в определении способностей к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

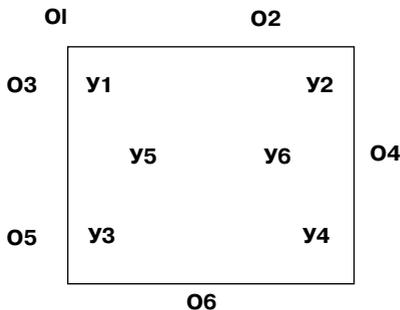
Тест № 1 «Бегуны»



Площадка 12x9 м. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) внутри. По сигналу, один из «А» старается за 20 сек. осалить как можно больше игроков из «В», которые бегают по прямоугольнику. Так до тех пор, пока все из «А» не сыграют. Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются местами.

Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются местами.

Тест № 2 «Охота»



«Охотники» (О) стараются выбить «уток» (У), а утки стараются поймать побольше мячей с воздуха.

Если мячом выбьют утку, то записывают ее номер, но она продолжает играть. Игра длится 3 мин. Затем смена ролей. За подбитую утку

дается очко охотнику, а утке минус очко; если утка поймает мяч — ей плюс очко.

Тест № 3 «Борьба за мяч»

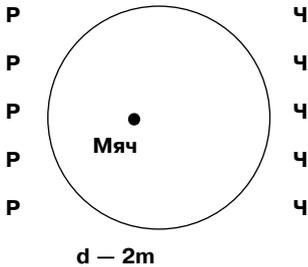
На баскетбольной площадке игра 5x5, как в баскетбол, чья команда больше удержит мяч (без бросков в кольцо). Выигрывает та команда, которая больше владела мячом. За овладение мячом игрок получает очко. По сумме очков играющие распределяются в ранговом ряду.

Таблица № 3

Сводный протокол контрольных измерений (Тесты подготовленности)

№ п/п	дата измерен.	Физическая подготовка										Другие виды подготовленности								
		общая						специальная				устойчивость		игровое мышление и ориентир		игровая адресивность		игровая адаптивность		
		скорост.	ск.-сил.	вынослив.	гибкость		ловкость		координация		дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика
		бег 30 м	прыжок в дл.	бег 300 м	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика	дата	динамика

Тест № 4 «Разведка»



Одновременно вызывается 2 человека (по одному из каждой команды). «Разведчики» (Р) стараются взять мяч, а «Часовые» (Ч) не дать этого сделать, осалить «Р» тогда, когда он еще находится в кругу. Учитывается время, затраченное «Р». Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше касаний.

Результаты тестов заносятся в таблицу, в которой определяется место, занятое каждым участником в каждом упражнении и модели в целом. Суммарный результат заносится в протокол контрольных измерений.

2.1.2. Ориентировочный прогноз успешности обучения

Одаренность — главный критерий при отборе. В понятие одаренность входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота и координация движений), или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена. Превосходство детей с ускоренным физическим и половым созреванием над их сверстниками по ряду морфофункциональных параметров зачастую бывает временным, с возрастом нивелируемым. Но оно создает иллюзию их спортивной одаренности, особенно если выражается в основном в высокой физической подготовлен-

ности. Тренеры делают ставку на таких детей, усиленно их тренируют, а они после временных успехов останавливаются в спортивном росте; отставшие же поначалу сверстники обгоняют их.

Способности — это свойство человека, делающего его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек, однако, не рождается с явными способностями, у него есть лишь возможность их приобрести. Поэтому способности формируются на основе задатков — анатомо-физических особенностей человек.

Эффективность спортивного совершенствования будет значительно выше, если акценты педагогических влияний будут совпадать с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями каждого возрастного периода.

Педагогический оптимизм, как таковой, заключается не в утверждении, что путем правильного обучения у каждого человека можно развить любую способность беспрельно, а **в признании того факта, что среди нормальных людей нет ни одного, кто был бы ни к чему не способен**. Признание человека неспособным в какой-либо области не означает его неполноценности вообще — это говорит лишь то, что его способности лежат не в этой области, а в другой. Поэтому, когда юный спортсмен не может достаточно хорошо и уверенно проявить себя в футболе, необходимо его не отделять от спорта вообще, а предложить ему заняться другим видом. **Дидро говорил:** «Человек не рождается ничем. Каждый человек рождается с известной способностью к чему-нибудь. Значение воспитания не в том, чтобы сделать из любого ребенка то, что желательно его родным, а в том, чтобы заставить его постоянно заниматься тем, к чему он способен».

Вообще, **понятие «талантливый человек» и «творческая личность»**, обязательно, кроме способностей, должно **включать в себя мотивацию, т. е. страсть к любимому делу**. Именно творческую личность отличают от других громадное трудолюбие в той области знаний, которой она интересуется, оригинальность, самостоятельность и раскованность мышления, готовность к риску, восприимчивость к юмору, сосредоточенность внимания и «неотступное думание», как говорил И.П. Павлов.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. **Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей.** Иногда такой путь является более перспективным, так как несколько затянутое созревание обеспечивает более плавный переход к зрелости. **Важно помнить, что отсутствие ранних высоких достижений еще не означает, что большие способности не проявятся в дальнейшем.**

Для каждого периода индивидуального развития характерен «свой комплекс», специфический набор наиболее действенных факторов внешней среды, которые во взаимодействии с генетической информацией и изменениями на предшествующих этапах развития дают наибольший эффект. Неадекватные возможностям организма внешние факторы (например нагрузка), не позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития.

Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки.

Среди детей есть те, кто по темпам физиологического созревания существенно опередили своих сверстников, т.е. акселераты, но есть и дети с замедленными темпами развития — ретарданты. Этим объясняется и разница не только в физическом развитии, но и в уровне физической подготовленности.

Не следует забывать, что **паспортный возраст ребенка нередко не совпадает с уровнем его биологического развития.** Особенно часто такое несовпадение встречается в последние годы в связи с явлениями акселерации.

Биологический возраст характеризуют уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания, возрастом окостенения различных костей скелета, созреванием зубов.

Календарный (паспортный) возраст может не совпадать с биологическим. Так, биологический возраст у подростков



с низкими показателями физического развития может отставать от паспортного на 1,1 года, а у подростков с высоким физическим развитием биологический возраст может опережать паспортный на 1,1 года.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Известно, что основой наследственности является генетическая информация, которая передается от родителей к детям. Она в значительной степени определяет рост и формирование организма, основные приспособительные реакции его на внешние воздействия, темпы поступательного развития на различных этапах онтогенеза.

Наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Значительная наследственная предрасположенность обнаружилась в латентном периоде двигательной реакции, в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места, с разбега, бег на 30 м.), в относительной силе мышц и максимальной ЧСС.

Установлена большая наследственная обусловленность роста (длины тела) по сравнению с массой тела. **Доказано, что дети, обладающие преимуществом в росте, сохраняют его и в последующие годы.** Дети высоких родителей обычно выше детей низких родителей. Дети родителей, значительно отличающихся по росту друг от друга, обычно выше, чем родители с одинаковым ростом: **дети высоких матерей и низкого отца выше, чем дети высокого отца и низкой матери.**

С определенной долей уверенности длину тела детей можно предсказать по длине тела их родителей (см. таблицу № 4).

Важное значение для ориентировочного прогноза успешности обучения имеют такие показатели, как длина голени, скоростные качества, частота движений, анаэробные способности.

Что касается попытки прогнозирования с ориентацией на умение играть, то этот показатель может ввести в заблужде-

ние, так как им отражается подготовленность юных футболистов на данный момент, т.е. сформированный уровень игровых умений и навыков (актуальные способности), а не возможности детей к совершенствованию.

Таблица № 4

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛА (в см) ДЕТЕЙ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРЕДНЕЙ ДЛИНЫ ТЕЛА РОДИТЕЛЕЙ
(частное от деления суммы длины тела отца и матери на 2)
В ВОЗРАСТЕ 1–18 ЛЕТ**

Возраст	мальчики		
	средняя длина тела родителей		
	163	169	175
1 год	73,1	75,1	77,1
2	85,4	87,4	88,9
3	93,2	96	98,3
4	99,5	103,1	106,3
5 лет	105,6	110	112,7
6	110,9	115,4	118,7
7	116,2	121,3	124,6
8	121,6	126,8	130,4
9	126,9	131,9	136
10	132,5	137,4	141,5
11	138,5	143	146,8
12	144,7	148,4	152,4
13	151	154,9	159,6
14	158,8	161,6	167,8
15	165,8	167,9	174,7
16	169,4	172,8	176,6
17	170,9	175,4	177,8
18	171,5	176,2	178,6

Поэтому, при прогнозировании ведущим принципом должна служить комплексная оценка спортивных способностей детей по показателям, включенным в программу критериев отбора.

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

Невысокий или даже посредственный уровень исходных показателей организма не должен служить препятствием для зачисления в спортшколу. Как отмечалось, способности человека проявляются и развиваются в процессе деятельности. Поэтому, чтобы отобрать действительно спортивно-одаренных детей, необходимо обучить их основам спортивной техники, обеспечить функциональную подготовку. Только в этом случае, способности, подчас не выявленные при первоначальном тестировании, могут проявиться. Спортивная одаренность проявляется, как правило, только к определенному виду деятельности. Поэтому, начальная подготовка должна носить разносторонний характер и предусматривать оценку ряда свойств организма.

Для характеристики темпов роста можно использовать следующую формулу

$$T = \frac{100 (P_2 - P_1)}{0,5 (P_2 + P_1)} \%$$

где T — темпы роста, P_1 и P_2 — исходные и конечные результаты (спустя 2 года).

Высокими темпами прироста рекомендуются считать такие, которые превышают средние темпы у детей, занимающихся спортом (Таблица № 5).

Общую оценку потенциальных возможностей юных футболистов можно провести по схеме, составленной с учетом исходного уровня способностей (1-й этап отбора) и темпов их развития (2-й этап отбора).

При низком исходном уровне даже при наличии высоких темпов прирост на начальном этапе обучения можно ожи-

дать лишь **средний уровень способностей**, так как недостаточный уровень природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом.

То же можно сказать **при высоком исходном уровне** и низких темпах прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования мастерства.

Таблица № 5

**СРЕДНИЕ ТЕМПЫ ПРИРОСТА
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЕТЕЙ,
НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Морфофункциональные показатели		Темпы прироста в %		
		с 8 до 10 лет	с 9 до 11 лет	с 10 до 12 лет
Длина тела		7	7	7
Масса тела		23	18	15
Окружность грудной клетки		8	7	5
Жизненная емкость легких		20	23	13
Задержка дыхания на вздохе		2	23	27
Собственно силовые способности		26	24	35
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	14	17
	Прыжок вверх	9	16	14
Выносливость	Общая	- 17	- 9	- 9
Гибкость туловища		40	64	0

Таблица № 6

№ п/п	Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
1	Высокий исходный уровень и высокие темпы прироста	Очень большие способности (одаренность)
2	Высокий исходный уровень — средние темпы прироста и наоборот	Большие способности
3	Высокий исходный уровень — низкие темпы прироста и наоборот	Средние способности
4	Средний исходный уровень — низкие темпы прироста и наоборот	Малые способности
5	Низкий исходный уровень — низкие темпы прироста	Очень малые способности

Наиболее осторожно следует делать прогноз при среднем исходном уровне и средних темпах прироста результатов. Нельзя сказать что-либо определенное. Может сыграть роль настойчивость и трудолюбие.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу.

Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех детей и подростков, которые на каком-то этапе отбора в чем-то отстают от сверстников.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному и в разное время. Поэтому следует отказаться от мысли о возможности проведения кратковременного отбора детей к занятиям футболом.

После проведения контрольных измерений и отбора детей, **важным моментом, требующим самого внимательного отношения является комплектование учебных групп.**

Современная наука и передовая практика показывают, что наиболее действенной формой подготовки является дифференцированное обучение, основанное на учете индивидуально-типических особенностей юных футболистов.

Встает необходимость комплектования из числа отобранных детей однородных групп, исходя из учета сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.

Методика комплектования однородных групп заключается в следующем:

1. В одну группу отбираются и объединяются занимающиеся, у которых физические возможности значительно ниже, чем их технико-тактические показатели.

2. Во вторую группу выделяются дети, у которых физические данные значительно превышают их технико-тактическую подготовленность.

В условиях дифференцированного обучения начинающих юных футболистов, наряду с развитием сильных качеств, основное внимание должно уделяться отстающим звеньям. Необходимо выбрать оптимальное соотношение средств, отводимых на тот или иной раздел подготовки, с учетом индивидуальных способностей занимающихся.

Можно разделить учащихся на три группы по уровню обучаемости:

1. **Сильная** — отлично и быстро усваивающие двигательные действия. Отличаются хорошим физическим развитием, хорошей и отличной успеваемостью по всем предметам.

2. **Средняя** — хорошо и отлично, но более медленно усваивающие материал. Физическое развитие среднее, успеваемость по другим предметам хорошая, реже — удовлетворительная.

3. **Слабая** — посредственно и плохо усваивающие материал. Физическое развитие низкое, плохая координация движений, отклонения в состоянии здоровья. Успеваемость по другим предметам разная.

Создание однородных групп позволяет более углубленно организовывать индивидуализацию учебного процесса.

Для детей, отстающих по показателям физической подготовленности, целесообразней на этот раздел отводить 60% времени средствам общей и специальной физической подготовки, а 40% времени — технико-тактическим средствам.

Для детей, отстающих по технико-тактической подготовке, оправданно отводить до 60—70% времени для работы над техникой и тактикой.

Данная методика дифференцированного обучения занимающихся, основанная на

подтягивании отстающих звеньев, рассчитывается **только на начальных (до 12 лет) этапах обучения и не может быть использована на более поздних этапах подготовки.**

2.1.3. Психологические аспекты обучения

Для более успешной работы на этом этапе обучения в спортивной школе крайне необходимо учитывать некоторые психологические аспекты проблемы обучения.

Необходимо учитывать, что такие свойства личности как морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность — легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны — эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания.

Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и ученика. Ученик должен совершенно осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а тренер — осознавать потребность передачи соответствующих знаний ученику.

В работе на этом этапе **слово тренера** должно быть ярким и образным, а показ конкретным и выразительным. Дети этих возрастов мыслят предметами, вещественными образами и преподаватель должен опираться на эту особенность их мышления.

В этот возрастной период естественная потребность детей и подростков в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия. **У большинства**

детей интерес к движению высок, если эта деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Причина — в различии целей обучаемого (получить удовольствие от движения) и тренера (передать ученику запланированную дозу учебного материала в эмоционально явно более бедной ситуации тренировки). Несовпадение мотивов и целей участников процесса обучения снижает эффективность усвоения учебного материала. **Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности, следует активно формировать мотивацию.**

Большое значение в воспитании юных футболистов имеет стимулирование их деятельности. С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение, соревнование и т.п. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей детей. **Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных детей.**

Для **недисциплинированных игроков** необходима переориентация отрицательных направлений. Стоит чаще применять поощрение даже при небольшом улучшении их поведения, положительном поступке. Частые наказания могут сказаться на недисциплинированных детях отрицательно: они потеряют контакт с тренером и товарищами, замкнутся в себе.

Тренеру, подчас, приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ним играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях ребят, выяснить, почему это произошло.

Воспитательный эффект обучения определяется характером взаимодействий между тренером и юным футболистом, как членами одного коллектива. Эти отношения подразумевают естественным старшинство и опытность тренера, и поэтому его ведущую роль. Однако при этом отношения между тренером и футболистами должны оставаться дружескими, полными взаимного уважения и искренности. Строиться на объективности оценок тех или иных поступков, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Тренер только на первых порах берет на себя все функции лидера. Его главная задача — сформировать жизнеспособный коллектив, т.е. объединить обучаемых вокруг общей цели, выделить сначала лидера (или несколько лидеров), затем создать вокруг них актив и, наконец, добиться активности, самостоятельности от каждого члена коллектива. По мере становления коллектив учится не только решать задачи поставленные тренером, но и самостоятельно ставить задачи, т.е. искать оптимальные пути продвижения к цели.

Обязательным условием в воспитательной работе с юными спортсменами является **строгое выполнение правил игры как в футбол, так и в тех играх, которые применяются на учебных занятиях.** С первых же тренировок тренер должен ненавязчиво, но постоянно требовать от своих воспитанников игры по правилам.

В воспитательной работе очень важен внимательный индивидуальный подход. Тренеру приходится постоянно оценивать нравственные поступки ребят, их взаимоотношения. Ребята далеко не одинаково относятся к одним и тем же нравственным требованиям. Они могут по-разному воспринимать как смысл предъявляемых требований и оценок, так и смысл своих и чужих поступков.

Для российской школы существенна проблема коллективности обучения, создания коллектива.

Коллективом считают не всякое объединение людей. Первым признаком коллектива является наличие общей идеи и совместной деятельности для ее достижения. **Вторым признаком** является управляемость и наличие органа самоуправления. В коллективе выделяют орган самоуправления — лидер или лидирующая группа.

Одна из задач тренера — позаботиться о создании атмосферы благожелательности в коллективе, разъяснением, убеждением и наглядными примерами, раскрывая перед обучаемыми значение ощущения товарищеской поддержки при решении сложных задач. Одновременно следует воспитывать осуждающее отношение к тем, кто не хочет трудиться, не выполняет учебных заданий, мешает работать товарищам.

В этом случае стоит связать оценку деятельности коллектива (коллективная ответственность за качество учебы) с

тем, что каждый должен знать свой вклад в успех коллектива (соревнование внутри коллектива, школы в целом). Желательно широкое освещение этого соревнования и торжественное подведение итогов.

Между личностью и коллективом существуют постоянные связи. В конечном итоге именно коллектив выступает как основной фактор формирования самосознания его членов.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главными предпосылками, которые характеризуют готовность к освоению учебного материала являются физическая, двигательная (в том числе координационная) и психическая готовность.

Только разносторонняя подготовка с использованием широкого комплекса разнообразных физических упражнений, высокая культура движений и являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивному мастерству.

Перед началом процесса обучения в спортивной школе следует выяснить уровень физических качеств учащихся, а если он недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий (а это, как правило, так и есть) **спланировать необходимый период предварительной физической (базовой) подготовки.**

Продолжительность базовой подготовки колеблется от 3-х до 5-и лет и осуществляется как на этапе «Предварительной подготовки», так и на этапе «Начальной специализации».

Не следует забывать, что тренировка юного футболиста это фундаментальная составляющая часть длительного процесса развития функциональных, биологических и психологических качеств, необходимых для достижения самых высоких результатов.

Тренировка на 1 этапе должна носить, в основном, игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные



и спортивные игры и т.п. На это должно отводиться до 60% времени, а **40% на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, необходимо посвятить скоростно-силовым упражнениям и 40% — общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.**

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей (Таблица №7).

Таблица № 7

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ловкость	И	И	В	Ц	Ц					
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И				Ц		
Нарастание СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЙ			В	И						
Сила				И	И	И	И	Ц	Ц	Ц
РАЗВИТИЕ СКОР-СИЛОВЫХ качеств				В	В			Ц	Ц	Ц
Выносливость ОБЩАЯ	И		И		И		И			
Выносливость СКОРОСТНАЯ			В					Ц	Ц	Ц
Выносливость СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ									Ц	Ц
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ					И	И	П		Ц	
РЕАКЦИЯ на движущийся объект		И	И					Ц		
Интенсивное формирование системы организма			О	О	О			О		
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ					ОС	ОС				
НЕСПОСОБНЫ К ПРОДОЛЖИТ. РАБОТЕ	О	О								
МХ темпы ПРИРОСТА РОСТА						О		И		

ШКОЛА ФУТБОЛА				О	О	О						
ЛЕГКО ОВЛАДЕВ. простыми форм. движ.	О	О	О									
НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ			О									
ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЕМОСТИ					О							
Обучен. навыкам «ВЕДУЩЕЙ» стороны	О	О	О	О	О							
Обучен. навыкам «НЕВЕДУЩЕЙ» стороны					О	О	О	О				
ВЫБОР ИГРОВОГО АМПЛУА							О					
Выполнение техн. приемов в усложн. условиях						О	О	О	О	О		

И — интенсивное развитие, В — наиболее высокие темпы развития, Ц — целенаправленное развитие, П — развивается плохо, С — снижение показателей, О — основной период

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота и скоростно-силовые.

В занятиях на этом этапе необходимо учитывать, что мальчики 8—11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому **необходим внимательный индивидуальный поход к занимающимся.** Именно в этих возрастных группах **большие объемы физических нагрузок сдерживают формирование технических навыков.**

Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Составы должны быть 3x3, 4x4, 5x5

на площадках 20х30 м; 27,5х39,5 м или 6х6 без вратарей на площадке 34,5х46,5 м (до 9 лет).

По словам И. Круиффа игры в малых составах и на ограниченных площадках приносят немалую пользу... «поскольку требуют от участников матча максимальной концентрации; при этом легче реагировать на изменения игровой ситуации, быстрее находить поддержку своих партнеров, открываться, делать перехваты, принимать решения. Ты всегда находишься в центре событий и принимаешь в них непосредственное участие.

Вратарь может играть в поле и если того захочет, даже забивать мячи. Это упрощает игру и заставляет вратаря учиться бить по мячу, участвовать в созидательных действиях команды...

Мы не можем забывать о том, что каждый игрок — это индивидуальность, которая понимает футбол по-своему... Суть состоит в том, чтобы дети, играя в футбол, получали удовольствие, а не испытывали отвращение... Дайте же детям возможность просто играть! Пусть они от этого получают удовольствие!»

В эти возрастные периоды идет развитие мышц и развивается связочный аппарат. Правда, мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы (бедро, спины, голени и т.д.) и медленнее мелкие. Это главная причина, почему ребята плохо выполняют упражнения на точность. В связи с этим, **необходимо больше давать упражнений на точность** (например, изменять расстояние при ударах на точность).

Следует помнить, что развитие мышц сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц разгибателей. Поэтому во время занятий **необходимо подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц разгибателей**. В этот возрастной период наиболее интенсивно повышается подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

В 8—10 лет можно заниматься с отягощением в 1/3 веса тела, но ограничивать частоту занятий. Учитывая, что еще плохо развиты сухожилия, высота прыгивания должна быть маленькой. Следует **исключить упражнения долгого**

виса (более 15—17 сек), упражнения с натуживанием. Больше использовать упражнения динамического характера. **В каждом занятии надо давать упражнения для укрепления стопы (5—7 мин).**

2.2.1. Упражнения для ОФП

Одним из специфических средств физического воспитания являются физические упражнения, как особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического развития.

Физические упражнения не только средства, но и метод обучения. Они представляют собой целенаправленные и сознательные действия. Их можно рассматривать как действия, в которых проявляется единство физической и психической деятельности человека. **Техника физических упражнений** — это различные способы решения двигательной задачи.

Предлагаются следующие **виды физических упражнений для занятий по ОФП:**

— ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);

— бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

— прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты без подскока после

приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

б) и.п. — руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;

в) и.п. — присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры — переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях)

Тренеру: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, занимающиеся могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнений упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
3. Прыжки в высоту и глубину.
4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести лучше проводить следующим образом:

— прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый занимающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;

— напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

— прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

Обращаем внимание, что на этапе предварительной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс к покое 80—95 уд./мин., при нагрузке — 140—170 уд./мин.

Значительное внимание надо уделять **воспитанию быстроты движений**, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10—15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2—3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20—25 метров), дистанционной (40—45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10—15 метров.

На этом этапе **быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью**, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

— способность игрока быстро изменять и приспособлять движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;

— способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

а) учить сложные в координационном отношении движения;

б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;

в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);

г) развивать чувство равновесия;

д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

а) пробегание 5—10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5—7 метров одна от

другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

г) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10—15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру:

Обучение самых юных направлено, **в первую очередь, на развитие игровой ловкости.** Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) использование энергии движения какой-либо части тела;

г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Иными словами, спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной

выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у детей до 12—13 лет целесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо дети в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация

Что касается вопроса двигательной, в том числе **координационной готовности**, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность — способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнений упражнений;
- в) изменение скорости и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом — кувырок; перепрыгивание через барьер — удар по воротам и т.п.);
- ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);

- з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2—3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- к) направленное варьирование внешних отягощений;
- л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

Упражнения для развития координации:

А. Акробатические

- а) 5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2—4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50—60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Тренеру:

Известно, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким



образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

Равновесие

Составной частью в координационные возможности человека входит **чувство равновесия**.

Равновесие имеет три вида:

- статическое (микродинамическое),
- динамическое,
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие — сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое — как человек выходит из позы и снова возвращается в нее. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

Упражнения для развития чувства равновесия:

- а) ходьба по доске, положенной на землю;
- б) ходьба по наклонной доске;
- в) влезание на стул и спезание с него;
- г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;
- д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- с) ходьба по гимнастической скамейке;
- ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке;
- з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- м) ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15—20 см друг от друга;

- н) ходьба по шнуру;
- о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- ч) кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рейки ударом ладони об ладонь и т.п.

2.2.2. Подвижные игры

Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра — одна из основных форм деятельности человека. Особое место она занимает в жизни детей.

Подвижные игры — это игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

Играющие руководствуются, в основном, непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности, проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Дети 8—9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. **Их больше привлекают игры сюжетного характера.** Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

1. Некомандные.
2. Переходные к командным.
3. Командные.

Некомандные игры — участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным — наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступить в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Типы подвижных игр, рекомендуемых на этапе предварительной подготовки

Игра: (Совершенствование реакции на слуховые сигналы)

Две команды. Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Одна команда называется «День», а другая — «Ночь». Каждая команда имеет свой «дом» (линию, за которой соперник не имеет право салить). По сигналу, команды идут навстречу друг другу и тогда, когда тренер называет какую-либо команду (например: День»), тогда эта команда должна быстро прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны осалить своего соперника до линии «дома».

Игра: (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции).

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется — делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра: (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место, осаленного игро-

ка, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки).

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два — 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плеча. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат. Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается кол-во пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2—3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше — тот и выиграл.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, воспитывает быстроту ориентировки и коллективность действий).

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке, по второму сигналу — останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с мячами меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим игрокам и образуют круг. Собравшиеся первыми — выигрывают.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективность).

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящему. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки — подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движения, развивать коллективизм, умение правильно выбирать место в нападении и защите).

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать его головой.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость).

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60 — 80 см друг от друга. Выбирают одного-

двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача — перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне — не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки).

На расстоянии 15—20 м чертят две параллельные линии («дома»). В центре площадки встает водящий, а все играющие располагаются за линией одного из «домов». По сигналу все играющие бегут в противоположный «дом», а водящий должен осалить их в зоне между «домами». Осаленные отходят в сторону.

Игра: (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше чем играющих. По сигналу все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Главным образом используется в подготовительной части).

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку — очко.

Игра: (Способствует закреплению и совершенствованию навыков в бросках мяча, развитию быстроты ориентировки и реакции, воспитывает коллективизм и взаимопомощь. В этой игре необходима высокая согласованность действий участников).

Площадка делится на две части, по краям которой есть зона для капитанов команд. Каждая из двух команд на своей половине поля, а капитаны в зонах за половиной поля соперников. По жребию команда, владеющая мячом, старается выбить игроков противоположной команды. Отскочивший от поля мяч можно ловить и тут же стараться выбить игроков соперника. Выбитым считается тот игрок, в которого попал мяч с лета и тот не сумел его поймать. Выбитые игроки встают к своим капитанам и продолжают играть, помогая ему выбивать соперников. Кто всех выбил — тот победил.

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.3.1. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла действий

При формировании новых двигательных действий, необходимо учитывать состояние нервной системы и некоторые свойства психики юных футболистов этой возрастной категории.

Неуравновешенность возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС у детей вызывает ее сравнительно **быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний и эмоций, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у детей отмечается подражательная (имитационная) способность.**

Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков, а двига-

тельные условные рефлексы закрепляются сразу же. Этим объясняется тот факт, что **некоторые дети 7—11 лет могут легко овладевать технически сложными формами движений.**

Для футболистов младших групп центральной задачей является воспитание **выдержки и самообладания**, слабость которых наиболее остро сказывается при решении задач ОФП и технической подготовки.

Очень важно **воспитывать настойчивость**, которая в этом возрасте во многом зависит от умения терпеть. Тренер должен точно подмечать и своевременно реагировать на различные формы проявления несдержанности детей.

Необходимо иметь в виду, что **внимание детей 8—10 лет имеет свои особенности.** Показатели основных свойств внимания у школьников значительно уступают показателям внимания подростков. Для них характерно непроизвольное внимание, вызываемое новизной и необычностью средств обучения, резкой сменой характера упражнений, но юные футболисты утрачивают его сразу после выполнения упражнений. Чтобы привлечь их внимание вновь, тренеру следует отдавать четкие команды, менять интонацию и силу голоса, проводить двухсторонние игры и игровые упражнения на уменьшенных по размеру площадках с ограниченным количеством участников.

В возрастной группе детей **9—10 лет активно развиваются функции двигательного анализатора**, однако способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо.

В этом возрасте отмечают большие величины латентного периода сложных двигательных реакций. Мальчики обладают недостаточной точностью реакции на движущийся предмет, допускают существенные ошибки, вызванные преждевременным или запоздалым реагированием. Поэтому, **необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.** Им нелегко освоить сложные технические приемы (удары по летящему мячу, остановки высоколетящих мячей, сложные обманные движения), следовательно и **осваивать они должны ограниченное количество основных технических приемов с помощью доступных упражнений.**

Для того, чтобы ясно представить себе направленность процесса обучения в период 8—10 лет необходимо напом-

нить основные положения теории развития движений и то главное, на что следует обратить внимание на первом этапе обучения.

Вначале обучаемый формирует знания о действии (8—10 лет), затем овладевает действием в форме умения (11—13 лет), и, по мере его автоматизации — в форме навыка (с 13 лет). Умение и навык характеризуют степень владения изучаемым двигательным действием, уровень способности обучаемого применять изученный материал при решении практических задач.

Надо помнить, что новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех случаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал («перенос навыка»). **Чем большим объемом движений овладевает ребенок в этот период, тем легче ему осваивать тончайшие элементы технического мастерства в будущем.**

Обучение в возрасте 8—9 лет должно быть направлено на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, воспитание стойкого интереса к футболу, знакомство с простейшими техническими приемами.

Вначале у занимающихся создается зрительный образ всего упражнения. В этот момент обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия, постепенно овладевая умениями и навыками узнавания действия. **Обучаемый только пробует выполнить его практически.**

На этой стадии, в зависимости от опыта и степени подготовленности обучаемого, может быть очень разной или даже вообще не проявляться общая мышечная напряженность. По мере усвоения материала движения становятся свободнее, точнее, на их выполнение затрачивается меньше мышечной энергии. **Поиск рационального способа выполнения действия осуществляется путем сличения того, что должно быть с тем, что есть.**

Исключительно важная роль на этой стадии принадлежит тренеру. Необходимо немедленно подкреплять правильные движения (одобряя их). Успешные движения закрепляются, неправильные и оцениваемые отрицательно затормаживаются, и, в процессе дифференцирования, постепенно утрачиваются.



Краткое, но точное и образное объяснение помогает учащимся понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество его выполнения. **При первом объяснении не следует акцентировать внимание на деталях, нужно остановиться на главном.**

Индивидуальная подготовленность обучаемых определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. **Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче.** Эти ученики способны воспроизвести новое действие сразу после показа; **те же, у кого опыт невелик, осваивают новое действие долго, как правило, по частям.**

Следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов. Дети еще не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приемов, поэтому в занятиях с ними наиболее пригоден комплексно-игровой метод — «обучение в игре».

Ребенок с 8 лет на занятиях должен обязательно поиграть в футбол. **Вся учебная работа должна приносить ему радость.** Путь к этому — разнообразие игровых форм занятий и тренировок. **Свободная игра в футбол — важная основа развития футбольной одаренности.** Здесь в обычном соперничестве за мяч, в борьбе за возможность забить мяч в ворота соперника, развивается огромное многообразие двигательных навыков. **С 8 лет ученик сам должен пытаться решить поставленную задачу, добиться цели в соответствии с собственными представлениями и на основе своей двигательной направленности.** Здесь он сам учит себя. Здесь футбол учит его сам.

Следует иметь в виду, что сложные, отдаленные цели плохо осознаются детьми и не имеют для них побудительной силы. **Тренеру на каждом тренировочном занятии необходимо ставить ряд близких, конкретных, посильных целей, постепенно возрастающих по сложности.**

Для ребят 10-летнего возраста следует планировать последовательное овладение двигательными действиями при выполнении технических приемов уже на более высоком качественном уровне. Т.е., если до 10 лет главным было лишь ознакомление с техническими приемами и начальное их изучение, то **теперь следует требовать более качественное их выполнение, близкое к проявлению умений.**

2.3.2. Дидактические правила и принципы обучения

При планировании последовательности учебного процесса рекомендуют придерживаться некоторых дидактических принципов.

Первое — «от известного к неизвестному» (новые знания, действия, понятия могут формироваться только при наличии достаточных знаний, накопленных прошлым опытом, и служащих основой для необходимых ассоциаций).

Второе дидактическое правило — «от легкого к трудному, от простого к сложному» основывается, во-первых, на тактике обучения «от известного к неизвестному»; во-вторых — на необходимости решать учебные задачи методом «проб и ошибок», в частности при освоении двигательных действий.

Принцип сознательности

Обучение становится рациональным и приводит к должным результатам, если осмысливание движений является предметом специальной деятельности.

Необходимо, чтобы занимающиеся:

- а) понимали смысл каждого отдельного задания,
- б) знали основные закономерности данного упражнения (почему надо выполнять так, а не иначе),
- в) анализировали свои мышечные ощущения,
- г) знали и оценивали результаты своих действий.

Освоение нового двигательного действия происходит скачкообразно: улучшения в исполнении сменяются временными ухудшениями.

Тренер должен всячески стремиться к тому, чтобы затруднения и ошибки выявлялись при активном участии самих занимающихся, проявлять большую настойчивость в требованиях точного выполнения сделанных указаний.

Принцип наглядности

Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном в процессе обучения. При согласованной

работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, осязательного и др.), обучаемый более точно воспринимает учебный материал. Поэтому наглядность — это положение, обязывающее строить процесс обучения так, чтобы в восприятии участвовало возможно большее число органов чувств.

подавляющее большинство тренеров реализует принцип наглядности при обучении в натуральном показе изучаемого действия. Однако, натуральный показ не всегда удовлетворяет требованиям, которые к нему предъявляются. Поэтому **лучший методический прием показа** — сочетание натуральной демонстрации действия с демонстрацией киноматериалов, видеозаписи.

Внедрение видеотехники непосредственно в учебный процесс позволяет еще более усилить эффект наглядности, поскольку позволяет накладывать зрительный образ выполненного действия на свежие мышечные ощущения.

Реализуя принцип наглядности обучения, на этом этапе, необходимо **в большей степени использовать слово тренера** (описание способа решения двигательной задачи). Эта форма учит вскрывать закономерности выполнения действия, позволяет руководить двигательными действиями обучаемых, одновременно стимулирует развитие их творческого мышления. Слово тренера, сопровождающее показ, должно быть четким, ясным, лаконичным.

На этапе практического разучивания движения, с целью регулирования их, нередко обращаются к дополнительным внешним ориентирам (достать рукой подвешенный мяч и т. п.).

Чтобы создать представление о мышечном усилии, необходимым для правильного выполнения движения, ученику оказывают либо намеренное сопротивление, либо непосредственную помощь.

Принцип систематичности

Основным условием для соблюдения принципа систематичности являются **задания постепенно нарастающей трудности**, определенная система в разучивании физических упражнений.

При планировании занятий упражнения необходимо распределять так, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, и вместе с тем закрепляли и улучшали предыдущие результаты.

Если во вновь изучаемом упражнении нет элементов для переноса, то планируют так называемые **подводящие упражнения или расчленяют основное действие на элементарные движения**, каждое из которых способствовало бы его освоению. Однако нарастание трудности не должно быть чрезмерно медленным.

Наряду с постепенным усложнением и приумножением двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств.

Принцип доступности

Доступными должны быть все элементы обучения: показ, объяснение, сам учебный материал, общая физическая нагрузка и т.п.

Понятия «доступность материала» и «легкость освоения материала» не идентичны.

Упражнения не должны быть чрезмерно трудными и чрезмерно легкими. Учебный материал должен быть подобран с таким расчетом, чтобы для овладения им занимающиеся при соответствующей помощи тренера, **вынуждены были бы приложить определенные усилия.**

Учет индивидуальных особенностей воспитуемых дает тренеру возможность предъявлять повышенные требования к сильным учащимся, поощрять даже небольшие достижения слабых, находить наиболее целесообразную технику для конкретного спортсмена и т. п. Индивидуальный подход вполне осуществим при групповых занятиях.

Часто пассивное поведение учащихся при изучении двигательных действий основано на убеждении, что «все равно у меня ничего не получится». Чтобы повысить всеобщую активность на занятиях, необходимо выполнить по меньшей мере два требования:

1. Обеспечить доступность учебного материала (задания) для каждого обучаемого.

2. Сложность задания является активизирующим фактором. Легкие и невыполнимые задания снижают активность обучаемого, оптимально трудные — стимулируют.

Чтобы активизировать обучаемых, следует так построить обучение, чтобы усвоение последующего материала было затруднено, если не освоен предыдущий. Учащиеся должны знать заранее об этой особенности процесса обучения.

Принцип прочности

Главными условиями выработки прочного навыка являются:

- а) сознательное его усвоение;
- б) многократное систематическое повторение освоенного материала (благодаря чему сохраняется достигнутый уровень физических качеств);
- в) так называемое попутное повторение (когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы умения, приобретенного на предыдущих занятиях).

Чтобы приобретаемые двигательные умения были более прочны, необходимо развивать такое качество человеческой психики, как «запоминание».

Самые сильные мотивы для запоминания — внутренние, порождаемые обучением.

Усиливая внутреннюю мотивацию, тренер показывает, например, связь одних технических приемов или физических качеств с другими и необходимость усвоения данного материала для успешного продолжения обучения.

Если потребность в запоминании достаточно велика, то формируется установка на запоминание. Необходимо способствовать сознательному формированию установки, давая соответствующие указания и управляя вниманием обучаемого.

Необходимо учить приемам запоминания:

- 1) **Повторение** — самый распространенный метод.

Моторное повторение — запоминая двигательное действие, его многократно повторяют. Идеомоторное повторение — повторение мысленно.

2) **Кодирование** — перевод информации из той формы, в которой она представлена и воспринимается, в иную, более удобную для запоминания.

3) **Представление** — предполагает ассоциацию запоминаемого объекта с другим, хорошо известным объектом.

Необходимо подчеркнуть важность интеллектуальной активности ученика: когда запоминание проходит на фоне (или в форме) аналитико-синтезирующего восприятия материала, запоминание оказывается более продуктивным.

Обучение запоминанию имеет существенную особенность: в начале следует научить различать основные характеристики движений, а только после этого учить приемам запоминания двигательных действий.

Качество запоминания во многом зависит от скорости поступления информации. Если темп поступления информации превышает темп ее переработки, то часть информации будет вытеснена из кратковременной памяти новыми поступающими порциями и, следовательно, забыта.

Запоминание начинается при ознакомлении с действием, но основная деятельность начинается при практическом его освоении. **Попытки выполнить действие чередуются с повторяющимися объяснениями и показами, с указаниями тренера, самоприказами и самоотчетами.** Действие выполняется как в стандартных, так и в вариативных условиях, а это позволяет выделить закономерности действия, что, в свою очередь, облегчает запоминание. **Прочность запоминания увеличивается, когда обучаемые выполняют задания проблемного характера.**

Возникающее, подчас, у учащихся **состояние «забывания»**, объясняется тем, что ученик фиксирует внимание на цели действия и запоминает его итог, сам же процесс выхода на результат в его сознании не запечатлевается, а поэтому и не запоминается.

Если же условия успешного выполнения двигательного действия с самого начала известны обучаемому как

основные опорные точки, если действие усваивается в поэтапной отработке, **то запоминание выхода на итоговый результат происходит быстро и надежно**. При этом высший эффект имеет место тогда, когда тренер ведет занятие не спокойно и монотонно, а расставляет по ходу его **эмоциональные «знаки препинания»**. Это делает занятие острозаметным, полным неожиданностей, которых обучаемые с интересом ждут, а происходящее на таком занятии хорошо запоминается.

Для того чтобы занимающиеся остро не реагировали на сбивающие факторы внешних помех, необходимо периодически сознательно осложнять внешние условия, в которых выполняются упражнения.

2.3.3. Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования и т. п.).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

В работе на этом этапе немаловажны складывающиеся взаимоотношения между тренером и обучаемым. Кстати, характер их взаимоотношений может иметь большое значение на последующих этапах процесса обучения.

Ученик чувствителен к отношению тренера, он воспринимает не только указания по ходу обучения, но и заинтересованность тренера в его, ученика, успехах; ученик ждет эмоционального соучастия тренера в своей учебной деятельности. Если тренер не замечает ученика, равнодушен к результатам его работы или ограничивается лишь официальной констатацией успехов и неудач, то интерес к учению часто быстро падает и активность обучаемого снижается.

2.3.4. Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

2.3.5. Техническая подготовка в возрастной группе 9-летнего возраста

Центральная задача — дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы **технического выполнения** приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

1. Дать характеристику теоретической основы технических приемов.
2. Нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

Начальное обучение носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них. С этой целью занимающимся объясняют назначение данного приема, и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили материал.

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе обучения футболист сам выбирает (с помощью тренера), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Известно, что высокую технику прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных приемов высокотехнического футболиста отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направлено не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи. Поэтому, **при обучении юных футболистов приобретению разнообразных двигательных навыков, совершенствованию чувства движений следует уделять большое внимание.**

Изучение техники в этом возрасте **целесообразно вести целостным методом** с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Главное — показ.

Хотя у детей очень развито запоминание, **на занятиях следует изучать не более 2-х приемов.**

Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

2.3.6. Техническая подготовка в возрастных группах 10-летнего возраста

Решается основная задача данного этапа — создание у занимающихся целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

При изучении техники в этой возрастной группе юных футболистов тренеру следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

Показ должен быть образцовым по внешней форме, с необходимым воспроизведением временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сопровождается пояснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

Показ должен выполняться квалифицированно, несколько раз. Рассказ и пояснения при показе должны быть краткими и понятными, с обращением внимания занимающегося на тот или иной элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

2. Разучивание в целом, разучивание по частям.

Разучивание следует начинать с разучивания в целом, затем исправлять при необходимости отдельные детали.

Нельзя оставлять ошибок без замечаний. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема.

3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста и **разнообразить упражнения.**

Определяя меру повторения, необходимо учитывать, что новые координационно сложные упражнения быстро вызывают у юных футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому, на данном этапе **наиболее эффективно серийное повторение упражнений** (2—3 серии по 8—10 повторений в каждой). Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. В это время можно сделать замечания, внести поправки, уточнения, еще раз показать упражнение. **Изучение нового материала продолжается в течение 3—5 последующих тренировок.** Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Небрежность на занятиях и тренировках повлечет за собой небрежность, несобранность и в игре.

Следует заметить, что **предлагаемый в ряде методических пособий путь усложнения — начинать выполнение каждого нового приема на месте, затем на шагах и затем на бегу — не всегда эффективен.** Каждый прием занимающийся должен **выполнить сразу же в движении** (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда делаются серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

Представляет определенный интерес методика обучения, предложенная в свое время тренером ДЮСШ г. Быково Решетько В.Д. Основное содержание методики — разучивание и тренировка в определенной последовательности наиболее часто встречающихся в игре технических приемов **в так называемых «связках».** Такими приемами, на его взгляд являются:

- а) обработка (прием) мяча,



- б) ведение мяча,
- в) удар по мячу.

По мнению В.Д. Решетько, именно «связка» является базовой во всей совокупности технических приемов, встречающихся в игре. Обычно, обучение начинают с «удара», причем с места, или же обучают отдельным техническим приемам по частям. В игре же большей частью необходимо быстро обработать мяч в движении в нужном направлении, в нужную сторону без дополнительной подработки для последующих действий, т.е. удару предшествуют многочисленные двигательные действия, что весьма характерно для игровых ситуаций, и **качество удара во многом зависит от уровня умений, проявленных в предыдущих действиях.** Поэтому Решетько и предлагает начать обучение с «обработки мяча», т.е. с «остановки» и «подработки» его в нужную сторону с последующими действиями — передачей или ударом, и уже здесь акцентировать внимание на технике удара или передаче.

4. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя.

В дополнение к изложенному, работая над технической подготовкой в возрастных группах 10-летнего возраста, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

а) **При обучении повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях.** Тренер должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения учебного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере.

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы неболь-



шой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

б) **Для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру.** Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического элемента.

Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы. После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

в) **В конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения.** Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам, в зависимости от подготовленности занимающихся и задач занятия.

г) **Эффект овладения техникой возрастает**, если после серии частых занятий по обучению, сделать перерыв на 2—4 занятия.

д) **Очень важно постоянно работать над ошибками** учащихся. Для исправления ошибок, тренер, прежде всего, должен сам четко знать их причины.

Технические приемы:

Обучение на данном этапе начинается с изучения **техники передвижения**. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег — при обучении технике полевого игрока используют бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки — в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки — выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты — позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняются переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации — в стороны или назад).

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствовать — на протяжении всех этапов подготовки.

После освоения отдельных приемов и способов — отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть урока, а при постановке спецзадачи — в основную.

Процесс обучения технике передвижения и совершенствование этого элемента игры тесно связан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота и ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.

2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.

3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4. Бег в сочетании с прыжками.

5. Бег в сочетании с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

6. Прыжки

— на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;

— попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;

— толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед — назад, вправо — влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями

с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20—30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких — один длинный, два длинных — три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

1. «Ведение мяча»

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже — ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

а) **Начинать обучение следует с ведения мяча по прямой** носком, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным. При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м.

При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1—2 метров. Нельзя не отметить при этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения.

Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

б) **Ведение внутренней стороной стопы** позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног. Дети, как правило, при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.

в) **Ведение внешней частью подъема** можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

г) **К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того**, как обучаемые хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

2. «Остановка мяча».

Параллельно с обучением ведению мяча можно приступить и к обучению остановок мяча, начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

а) **Остановка мяча ногой (подошвой)** осуществляется следующим образом: игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом.

Если мяч опускается, то прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой, останавливающую ногу немного поднимают — тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

б) **Остановка внутренней стороной стопы** мяча, катящегося навстречу: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отнести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку). Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше и наоборот.

в) **Остановку мяча внешней стороной стопы** выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют.

Движение при остановке мячей летящих на уровне коленного сустава существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливаю-

щая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоколетающие мячи останавливаются в прыжке — толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу.

г) **Остановка мяча серединой подъема.**

Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча — несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

Обучать остановкам мяча туловищем, грудью, головой на первом этапе обучения не рекомендуется.

3. «Удары»

На протяжении всего процесса обучения и совершенствования удары по мячу составляют основу тренировочных упражнений.

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

Начинать обучение ударам ногой следует с простейших ударов, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.

Сначала разучивают удары по центру мяча, а затем переходят к «резанным» ударам. Самой типичной ошибкой при «центральных» ударах по мячу является недостаточно оттянутый носок стопы. Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги — он служит подготовительной фазой удара, и во многом определяет успешность выполнения приема. Длина последнего шага превышает длину остальных на 30—50%. Акцент на увеличенный последний шаг (для это-

го можно использовать специальную разметку) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике многих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ногой до момента постановки опорной и открывает возможность лучшего использования сил реактивности.

Основные задачи при обучении ударам (освоение основ техники, развитие сил и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных качественных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из сторон в отдельности.

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с короткого замаха.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, **то и нога и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед.** Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч.

При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча.

Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней ногой к мячу.

Во всех случаях, расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитывать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся бы с опорной ногой.

а) **Удар носком**

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок ее приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх, туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. **Если мяч надо послать верхом**, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо или влево.

б) Удар внутренней стороной стопы

Удар осуществляют ногой, развернутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

в) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию мяча, несколько сбоку от него (примерно в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком.

Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперед (голова должна быть над мячом или несколько впереди него).

Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча, придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево.

г) Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении

удара производится обычно под углом 45° по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча.

Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

Внутренней частью подъема, посылают **так называемые «крученые мячи»**. При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

д) Удар внешней частью подъема

Удар выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. **Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ноги.**

е) Удар по мячу головой (с 10 лет).

Удар выполняется без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы.

Удар по мячу, летящему навстречу, без прыжка, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняется назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки, согнутые в локтях, перед грудью.

Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу, и одновременно делают движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой в шейной части, усиливающее удар, добавляется рывковое движение руками назад.

При ударе по мячу, летящему, например, слева. Делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад, затем наносят удар лбом.

При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу.

Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

4. «Вбрасывание мяча из-за боковой линии»

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

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

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.



2.3.7. Подготовка вратаря

На первом этапе (9 лет) знакомство юных футболистов (пожелавших стать вратарями или назначенными тренерами) с техникой игры необходимо начинать с овладения имитационными и подводящими упражнениями, направленными прежде всего на улучшение координационных способностей.

Затем (с 10 лет), осуществляется обучение простейшим техническим приемам игры:

- а) перемещение,
- б) ловля низко летящих мячей, а также мячей, летящих на средней высоте и высоколетающих мячей без падения,
- в) изучение падений в стороны после шага и после перемещений.

Для этого тренер или игрок во время тренировки бросают мяч рукой (для большей точности) или посылают с небольшой скоростью ногой в различных направлениях от вратаря. Особое внимание необходимо обращать на качество выполнения технических приемов, а не на скорость.

Вратари должны как можно чаще выполнять различные упражнения в занятии с мячом в руках, будь то общеразвивающие или специальные, в общей группе или индивидуально.

Занятия по ОФП вратари могут проводить вместе с группой, а по специальной физической подготовке и технической отдельно и не менее 30 минут. Основное внимание обращать на развитие специальных качеств: ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть.

Примерные схемы занятий по ОФП

Занятие № 1:

- а) разминка — 10 мин.
- б) упражнения на гибкость — 7 мин.
- в) беговые упражнения — 6 мин.
- г) старты из разных положений — 5 мин.
- д) легкий бег, ходьба — 2 мин.

Занятие № 2:

- а) разминка — 10 мин.
- б) акробатические упражнения — 8 мин.
- в) прыжковые упражнения — 7 мин.
- г) беговые упражнения — 3 мин.
- д) легкий бег, ходьба — 2 мин.

Основные средства ОФП:

- а) **Упражнения гимнастические**
 - без снарядов и на специальной стенке,
 - с набивными мячами и со скакалкой,
 - на снарядах (перекладине, брусьях и т.д.)
- б) **Упражнения акробатические**
 - кувырки, перевороты и т.д.
- в) **Упражнения легкоатлетические**
 - бег, беговые упражнения, прыжки в длину и высоту, метания и т.д.
- г) **Подвижные и спортивные игры, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде.**

Специальная физическая подготовка должна включать большое количество упражнений, направленных на воспитание ловкости и быстроты, скоростных качеств и гибкости применительно к игровым действиям вратаря.

На занятиях по воспитанию специальной ловкости вратарю необходимо выполнять упражнения, имея в руках мяч: голкипер должен привыкнуть к мячу настолько, чтобы мяч не обременял его при выполнении движений.

Для воспитания быстроты рекомендуется, прежде всего, упражнения, связанные с быстрым реагированием на движущийся объект и на меняющуюся обстановку: прием мяча (футбольного, резинового, теннисного) после отскока от пола, земли, тренировочной стенки, батута; прием мяча (после передачи партнером) с разной траекторией (выполняется разными мячами в парах и группах с постепенным нарастанием частоты бросков); перехват мяча руками в упражнениях типа «квадрат», выполняемых полевыми игроками; специальные упражнения при приеме и отбивании мяча при отработке действий в воротах.

Развитию скоростно-силовых качеств (в первую очередь прыгучести) способствуют:

- прыжки со скакалкой;
- через козла (коня);
- выпрыгивание с доставанием одной или двумя руками мячей (футбольных, теннисных), подвешенных на различной высоте;
- всевозможные прыжковые упражнения с имитацией ловли мяча;
- напрыгивание на препятствия (высотой от 15 см, с постепенным увеличением ее до 45—60 см);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперед, правым и левым боком с выносом бедра толчковой ноги в направлении движения; со старта из разных положений по зрительному сигналу; пробегание 15, 20 и 30-метровых отрезков;
- специальные упражнения вратаря в приеме, отбивании и переводах мяча, выполняемые в прыжке.

Для воспитания силовых качеств, помимо всего, следует подбирать такие упражнения, которые воздействовали бы на группы мышц, принимающие большое участие в выполнении специальных упражнений вратаря.

Техническая подготовка вратаря

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное **исходное положение вратаря**.

Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону.

Очень важную роль в игре вратаря имеет **умение перемещаться**. Это необходимо как при игре в рамке ворот, так и, что особенно важно, при игре на выходах. Для того чтобы уверенно достать далеко идущий от вратаря

мяч, надо уметь не только сильно оттолкнуться от земли для падения или прыжка, необходимо уметь сделать предварительно быстрое перемещение в сторону мяча из одного или нескольких шагов, мелких, но быстрых. Это позволит, набрав некоторую скорость, использовать момент инерции при отталкивании в последнем шаге, и достать мяч, летящий на значительно большем расстоянии от вратаря, чем при попытке достать такой мяч без перемещения.

Предварительное перемещение перед энергичным толчком, падением или прыжком позволяет достать мяч не только далеко летящий от вратаря, но и достать мяч, летящий на значительной высоте, используя дополнительно и маховые движения руками в момент отталкивания.

Перемещения осуществляют беговым, приставным и реже скрестным шагом, а иногда и смешанным способом.

Ловля мяча снизу используется для овладения катящихся, опускающихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю мячей.

В подготовительной фазе вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз, обратив ладони к мячу, пальцы несколько расставлены, чуть согнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены, ноги согнуты, почти прямые.

В момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями рук снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизирующих действий рук.

Ловля мяча с приседом на одной ноге. Подготовительная фаза в начальной стадии похожа на ловлю мяча снизу, но вместе с наклоном осуществляется присед на одной ноге с разворотом другой ноги вовнутрь на 50—80° со сгибанием в коленном суставе и опусканием ближе к земле. Таким образом создается дополнительная страховка за счет увеличения страхующей площади.

При ловле низколетящих (на уровне живота) мячей, руки, слегка согнутые, выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Одновременно туловище наклоняется вперед, а ноги сгибаются в зависимости от траектории полета мяча. В момент соприкосновения мяча с животом, вратарь делает

некоторое уступающее движение, подхватывает мяч и прижимает его к животу.

Те же самые действия вратарь осуществляет **при ловле мяча на грудь**.

Ловлю мяча двумя руками сверху применяют для овладения мячами, летящими на уровне груди, головы и выше, а так же опускающихся мячей.

Вратарь выносит слегка согнутые руки вперед или вперед-вверх в зависимости от уровня полета мяча. Ладони обращены вниз к мячу, пальцы растопырены и полусогнуты, образуя своеобразную **«полусферу»**. Между большими пальцами рук расстояние незначительно (3—5 см)

Мяч при соприкосновении с пальцами обхватывается ими сбоку и сжимается ладонями. Скорость мяча гасится уступающим движениям кистей и сгибания рук, мяч моментально прижимается к груди.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией используют ловлю **двумя руками сверху в прыжке вверх**.

Толчком одной или двух ног выполняют прыжок вверх, вперед-вверх или вверх — в стороны. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу.

Ловля мяча сбоку, применяя для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от вратаря.

Руки выносятся в сторону — вперед по направлению полета мяча. Кисти создают «полусферу», вес тела переносится на ближнюю к мячу ногу, в ту же сторону, несколько поворачивая и туловище. После ловли, мяч быстро подбегается к груди.

Ловля мяча в падении. Используется для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от вратаря, а также при перехвате с «прострелов», «полупрострелов» вдоль ворот, при отборе мяча в ногах соперника.

Выполняется шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается, руки устремляются к мячу, общий центр тяжести переносится за ближнюю к мячу ногу и понижается.

Падение происходит так называемым «перекатом» в следующей последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вы-

тянутые руки преграждают путь мячу кистями. Захват осуществляется также, как и ловля мяча сверху без падения. Группируясь, вратарь сгибает руки и подтягивает мяч к груди, одновременно подтягивая и согнутые в коленях ноги.

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяется **отбивание мяча**.

Отбивание выполняется как **двумя, так и одной рукой**. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет достать мяч летящий несколько дальше.

Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией движения мяча, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расправленными пальцами. Мяч отбивается ладонями. В момент касания руками мяча, легким толчком он направляется в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками **в падении**.

Отбивание катящихся и низколетящих мячей в падении осуществляется во многом действиями сходными с действиями при ловле мячей, только вместо ловли мяч отбивается ладонью или ладонями.

Важным действием вратаря является **ввод мяча в игру**. Ввод осуществляется как ударом ногой с земли, так и с рук, а также вбрасыванием мяча рукой.

Бросок мяча сверху — наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, поднимается чуть выше головы и отводится назад. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога — на носке. Бросковое движение начинается с выпрямления ноги, движения корпуса в направлении броска и заканчивается энергичным направленным движением предплечья и кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Ввод мяча броском снизу используется при вбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле) и на относительно небольшом расстоянии. Мяч держится кистью руки снизу и опущен вниз. Затем вратарь дела-

ет шаг вперед, отводит руку с мячом для замаха за спину, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется вперед в сторону посылки мяча, туловище несколько наклоняется вперед, мяч скатывается с кисти и устремляется к цели.

2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.4.1. Тактическая подготовка с 8 лет

В этот период нет никакой речи о тактике, ни о каких взаимодействиях с партнерами. Необходимо нацеливать футболистов лишь на одно — забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще.

В этот период игра сама развивает способности и привычку к футболу, интерес к игре, а это и является одной из основных задач в период начальных занятий. Нельзя отнимать у детей радость участия в самой игре.

2.4.2. Тактическая подготовка с 9 лет

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

Цель тактической подготовки — дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения:

а) — подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например:

«Пустое место» — Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигнала тренера, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Футболист, не успевший занять свободное место, становится водящим, и игра начинается заново.

«Салки» — Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих — по сигналу тренера.

«Попрыгунчики» — для игры чертится круг диаметром 5—8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре — ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера.

б) — баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),

в) — ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,

г) — передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,

д) — игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар,

е) — упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание),

ж) — то же с задачей закрыть игрока,

з) — упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч,

и) — игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом,

к) — игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем и перехода к игре 9х9х, 11х11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подго-

товленность. Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных футболистов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления. Освоению тактики мини-футбола помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике.

Не следует забывать, что для молодых игроков конечный результат не должен иметь первостепенного значения, так как мешает спортивно-воспитательной работе тренера. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на второй план. И как следствие — нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики мини-футбола 6х6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия.

Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков (6х6) по схеме 1х3х2. Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие — правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда, для развития атаки отходят назад.

Полузащитники переходят от обороны к атаке отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу, осуществляют ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.



Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступить в борьбу за мяч и попытаться отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока тот не встретит сопротивление полузащитников. При атаке соперника правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева — правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации.

При расположении игроков по схеме 1x2x1x2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1x3x2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.



Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (3). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче.

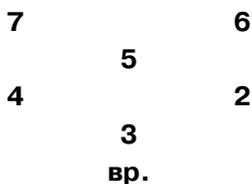
При расположении игроков по схеме 1x2x2x1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1x2x1x2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.



Полузащитники (3 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (5). Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой атаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники (3 и 6) быстро отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник (2) страхует правого полузащитника (3), левый (4) — левого (6).

При атаке соперника левым флангом, первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник (3), на помощь ему приходит правый защитник (2), которого, в свою очередь, подстраховывает центральный защитник (1). При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (1). Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника.

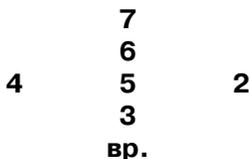
При игре 7x7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения игроков, а значит и несколько иные обязанности, например 1x3x1x2:



Другая схема 1x3x2x1:



Следующая схема 1x4x1x1



2.4.3. Тактическая подготовка с 10-летнего возраста

Обучение тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

а) Продолжение обучению индивидуальным тактическим действиям в несколько усложненных условиях;

б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

в) Игры в футбол в ограниченных составах 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35,5 м.

В тренировочных занятиях уже можно вводить командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

Командные игры — игры, в которых играющие разделены на 2 группы, противодействующие друг другу. Деятельность всех членов команды подчинена, главным образом, интересам коллектива. Огромна их воспитательная роль. Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результат своих действий.

Тактическая подготовка начинает постепенно носить все более глубокий и сложный характер. В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов — это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборстве с соперником.

В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными слова-

ми, под тактической подготовкой необходимо подразумевать совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Очень важно, с первых же занятий воспитывать у юных футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Тренеру необходимо в каждом игровом эпизоде воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Тренер должен заботиться о воспитании правильного понимания существа игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия — освоение и накопление опыта ведения игры.

Следует широко использовать на учебных занятиях постановку учебных задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения с обучаемыми, если это не вызвано спецификой ситуации урока.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

- а) соревновательной борьбы,
- б) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений, процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

2.4.4. Правила соревнований для 8-летних футболистов

Правило 1. Поле для игры

1. Размеры. Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 39,5 до 46,5 м и шириной от 27,5 до 34,5 м (см. схему № 1).

2. Разметка. Поле должно быть размечено ясно видимыми линиями шириной не более 12 см. Если разметка производится на размеченном футбольном поле стандартных размеров, то дополнительная разметка наносится пунктирными линиями.

В середине поля делается отметка, обозначающая центр поля.

В углах поля устанавливаются флаги с не заостренными верху древками не короче 1,5 м. Такие же флаги могут устанавливаться с каждой стороны поля против обозначенного центра поля на расстоянии не ближе 1 м от боковой линии.

3. Площадь ворот не обозначается. Против середины ворот на расстоянии 5 м от линии ворот делается отметка, на нее устанавливается мяч для выполнения удара от ворот.

4. Штрафная площадь не обозначается.

5. Угловой сектор. Из каждого угла поля, внутри его, проводит дуга радиусом 1 м, образующая угловой сектор.

6. Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота, они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (4 м по внутреннему

измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта (гандбольные ворота).

Правило 2.

Мяч

Мяч должен быть круглым. Можно использовать облегченные футбольные мячи, волейбольные или футбольные мячи малых размеров.

Правило 3.

Число игроков

1. В игре участвуют две команды. Каждая состоит не более чем из 6 футболистов. Вратари отсутствуют.

2. В любой команде разрешается производить неограниченное количество замен, без остановки игры. Разрешаются обратные замены.

Правило 4.

Обмундирование игроков

Обмундирование игрока состоит из футболки или рубашки, трусов, гетр, обуви и щитков.

Необязательно, чтобы игроки были обуты в специальные футбольные бутсы или ботинки, но все они должны быть одеты в футболки или рубашки, трусы, гетры и щитки.

Судья не должен разрешать одному или нескольким футболистам играть без обуви, если все остальные игроки обуты.

Правило 5.

Судья

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

Правило 6. Судьи на линиях

Судьи на линии не назначаются.

Правило 7. Продолжительность игры

Игра продолжается 40 мин. И делится на две половины по 20 мин, с 10 мин. перерывом между ними.

Правило 8. Начало игры

а) Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу судьи ударом ноги по неподвижному мячу одним из игроков команды, начинающей игру. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником.

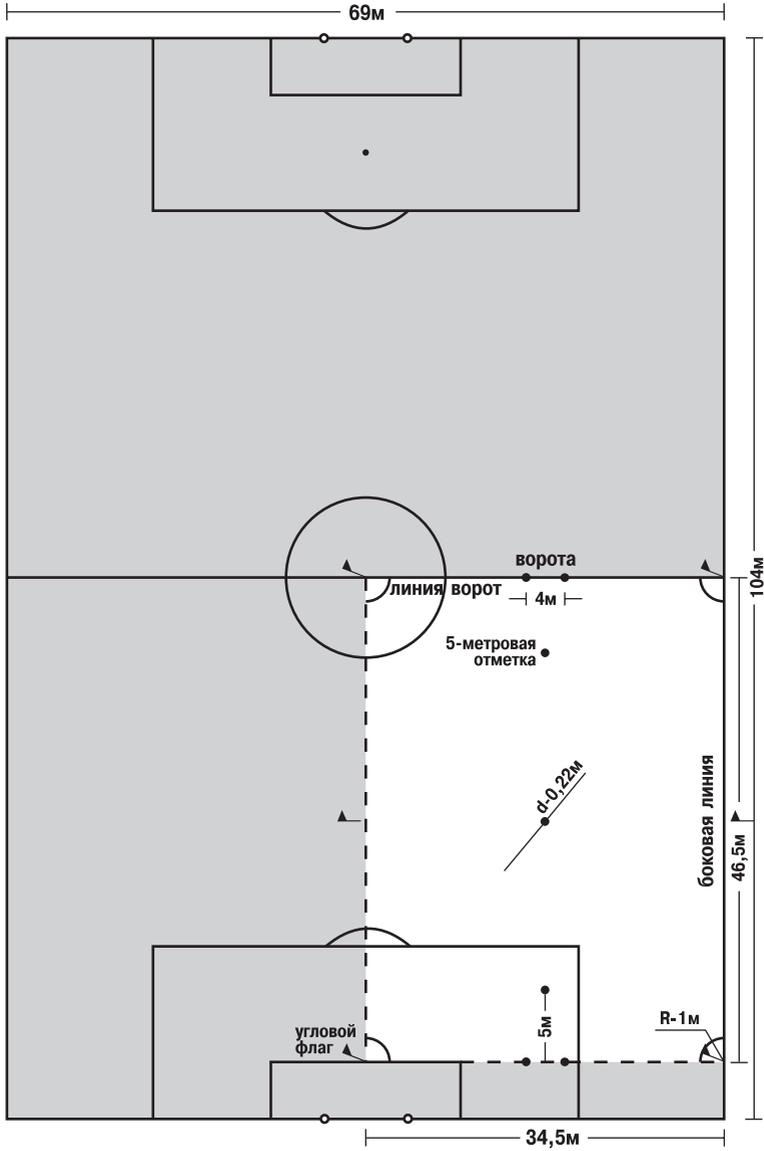
При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля. Игроки команды, не выполняющей начального удара, должны располагаться от мяча на расстоянии не ближе 6 м до тех пор, пока не будет произведен удар.

б) После забитого мяча игра возобновляется, так же как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

в) После перерыва между половинами игры команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале игры.

Правило 9. Мяч «в игре» и «не в игре»

Схема № 1



**Правило 10.
Результат игры**

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

**Правило 11.
Вне игры**

Положение «вне игры» не определяется.

**Правило 12.
Нарушение правил и недисциплинированное
поведение игроков**

Согласно правил соревнований по футболу.

**Правило 13.
Штрафной и свободный удар**

Когда игрок производит штрафной или свободный удар, все игроки противоположной команды должны находиться не ближе 6 м к мячу, кроме случаев, когда они стоят на линии ворот между стойками, до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

**Правило 14.
Вбрасывание мяча**

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

**Правило 15.
Удар от ворот**

Мяч становится на точку 5-метрового удара и вводится в игру ударом ноги игроком защищающейся команды. Игроки противоположной команды должны находиться не ближе 6 м к мячу.

Правило 16. Угловой удар

Игроки команды-соперника при угловом ударе не могут находиться ближе 6 м к мячу до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

Примечание

Уточнения по пунктам правил, и спорные вопросы решаются согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

2.4.5. Правила соревнований для футболистов 9 и 10-летнего возраста

Правило 1. Поле для игры

1. Размеры. Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 45 до 64 м и шириной от 28,5 до 35,5 м (см. схему № 2).

2. Разметка. Поперек поля проводится средняя линия, на которой делается отметка, обозначающая центр поля. Если разметка площадки производится на размеченном футбольном поле стандартных размеров, то дополнительная разметка наносится пунктирными линиями.

В углах поля устанавливаются флаги с незаостренными сверху древками не короче 1,5 м. Такие же флаги могут устанавливаться с каждой стороны поля против средней линии на расстоянии не ближе 1 м от боковой линии.

3. Площадь ворот. Из точки центра ворот проводится дуга радиусом 9 м. Площадь, образуемая дугой и линией ворот, называется площадью ворот. На каждой площади ворот против середины ворот на расстоянии 8 м от линии ворот делается отметка 8-метрового удара. В площади ворот вратарю разрешается играть руками.

4. Штрафная площадь не обозначается.

5. Угловой сектор. Из каждого угла поля внутри его проводится дуга радиусом 1 м, образующая угловой сектор.

6. Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (6 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Правило 2.

Мяч

Мяч должен быть круглым. Можно использовать облегченные футбольные мячи или мячи малых размеров.

Правило 3.

Число игроков

1. В игре участвуют две команды. Каждая состоит не более чем из 7 футболистов, включая вратаря.

2. В любом матче команде разрешается производить неограниченное количество замен без остановки игры. Разрешаются обратные замены.

Правило 4.

Обмундирование игроков

Обмундирование игрока состоит из футболки или рубашки, трусов, гетр, обуви и щитков.

Необязательно, чтобы игроки были обуты в специальные футбольные бутсы или ботинки, но все они должны быть одеты в футболки или рубашки, трусы, гетры и щитки.

Судья не должен разрешать одному или нескольким футболистам играть без обуви, если все остальные игроки обуты.

Правило 5.

Судья

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.



Правило 6. Судьи на линиях

Судьи на линии не назначаются.

Правило 7. Продолжительность игры

Игра продолжается 40 мин. и делится на две половины по 20 мин, с 10 мин. перерывом между ними.

Правило 8. Начало игры

а) Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или начального удара.

Мяч для начального удара становится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу судьи ударом ноги по неподвижному мячу одним из игроков команды, начинающей игру.

При начальном ударе все игроки должны находиться от мяча на расстоянии не ближе 6 м до тех пор, пока не будет произведен удар.

б) После забитого мяча игра возобновляется, так же как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

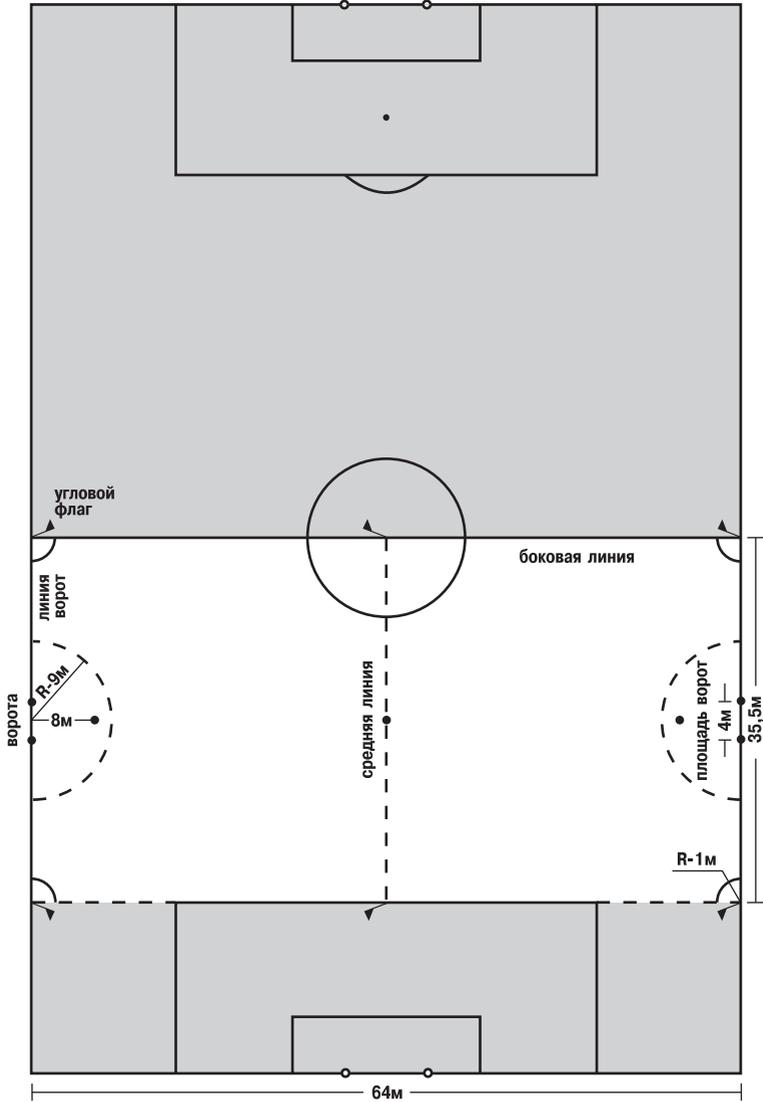
в) После перерыва между половинами игры команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком той команды, которая не производила его в начале игры.

Правило 9. Мяч «в игре» и «не в игре»

Правило 10. Результат игры

Правило 11. Вне игры

Схема № 2



Правило 12.
Нарушение правил и недисциплинированное
поведение игроков.

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

Правило 13.
Штрафной и свободный удар

Когда игрок производит штрафной или свободный удар из своей площади ворот, все игроки противоположной команды должны находиться за пределами этой площади и не ближе 6 м к мячу, до тех пор, пока мяч не выйдет за пределы площади ворот.

Когда игрок производит штрафной или свободный удар вне своей площади ворот, все игроки противоположной команды должны находиться не ближе 6 м к мячу, кроме случаев, когда они стоят на линии ворот между стойками, до тех пор, пока мяч не войдет в игру.

Правило 14.
8-метровый удар

За нарушения, указанные в пунктах Правила 12, умышленно совершенные игроком защищающейся команды в пределах ее площади ворот, назначается 8-метровый удар (8-метровый удар производится с 8-метровой отметки).

До удара все игроки, за исключением вратаря защищающейся команды и игрока, выполняющего удар, должны находиться внутри поля, за пределами площади ворот, не ближе 6 м от 8-метровой отметки.

Правило 15.
Вбрасывание мяча

Согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

Правило 16. Удар от ворот

Мяч ставится в любой точке площади ворот и вводится в игру ударом ноги игроком защищающейся команды непосредственно за пределы площади ворот в поле. До удара игроки противоположной команды должны находиться за пределами площади ворот не ближе 6 м от мяча.

Правило 17. Угловой удар

Игроки команды соперника при угловом ударе не могут находиться ближе 6 м к мячу до того, как мяч войдет в игру.

Примечание

Уточнения по пунктам правил, и спорные вопросы решаются согласно правил соревнований по футболу последнего года издания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов А. «Игра футбольного вратаря» — Москва, ФиС, 1978 г.
2. Аркадьев Б. (Составитель Горбунов А.А.) — Москва, ФиС, 1990 г.
3. Апухтин Б. «Обманные приемы в футболе» — Москва, ФиС, 1960 г.
4. Боген М. «Обучение двигательным действиям» — Москва, ФиС, 1985 г.
5. Васильков Г., Васильков В. «От игры к спорту» — Москва, ФиС, 1985 г.
6. Вихров К. «Игры в тренировке футболиста» — Киев «Здоровье», 1983 г.
7. Волков В.В. «Спортивный отбор» — Москва, ФиС, 1983 г.
8. ВНИИФК «Игровое мышление футболиста» — Москва, 1970 г.
9. Голомазов С, Чирва Б. «Футбол. Тренировка точности юных спортсменов» — Москва, ФиС, 1994 г.
10. Голомазов С., Шинкаренко И. «Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов» — Москва, ФиС, 1994 г.
11. Годик М. — «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» — Москва, ФиС, 1980 г.
12. ЦОЛИФК, ВНИИФК «Футбол. Зарубежный спорт». Выпуск 10. Москва, 1991 г.
 - Базанц Г. (Германия) «Основные положения предсезонной подготовки юных футболистов».
 - Кнойпер Ф., Шольц К. (Германия) «Программа подготовительного периода юношеской команды».
 - III конференция УЕФА по юношескому футболу: Айсманн Х. (Германия) — «Взгляд врача на правильное построение процесса подготовки юных футболистов»
13. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. «Техническая и тактическая подготовка футболистов» — Москва, ФиС, 1976 г.
14. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. «Физическая подготовка футболистов» — Москва, ФиС, 1976 г.

15. Джармен Д. «Футбол для юных» — Москва, ФиС, 1982 г.
16. Деркач А., Исаев А. «Творчество тренера» — Москва, ФиС, 1982 г.
17. Егер К., Оельшлегель К. «Юным спортсменам о тренировке» — Москва, ФиС, 1975 г.
18. Зеленцов А., Лобановский В., Кондратьев А. «Тактика и стратегия в футболе» — Киев, «Здоровье», 1989 г.
19. Качани Л., Горский Л. «Тренировка футболистов» Шпорт, словацкое физкультурное издательство, 1984 г.
20. Круифф И. «Мне нравится футбол» еженедельник «Футбол», Москва.
21. Качалин Г. «Тактика футбола» — Москва, ФиС, 1986.
22. Литвинов Р., Любомирский Л., Мейксон Г. Как стать сильным и выносливым» Москва, Просвещение 1984 г.
23. Люкшинов Н. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» — Москва, Сов. спорт, 2006 г.
24. Лаптев А. «Режим футболиста» — Москва, ФиС, 1981 г.
25. Матвеев Л. «Теория и методика физического воспитания» — Москва, ФиС, 1974 г.
26. Malacko J. «Osnove sportskoga treninga» — Beograd sportska knjiga, 1982 г.
27. Нилин А. «Невозможный Бесков» — Москва, ФиС, 1989 г.
28. Осташев П. «Прогнозирование способностей футболиста» — Москва, ФиС, 1982 г.
29. Романенко А., Джус О., Догалин М. «Книга тренера по футболу» — Киев, «Здоровье», 1984 г.
30. Сарсания С., Селуянов В. «Физическая подготовка в спортивных играх» — Москва, 1991 г.
31. «Спортивная медицина» (учебник для институтов физкультуры) — Москва, ФиС, 1990 г.
32. Симонян Н. «Футбол — только ли игра» — Москва, Молодая гвардия, 1989 г.
33. Сассо Э. «Футбольный тренер» — Москва Олимпия Press, 2003 г.
34. Филин В., Фомин Н. «Основы юношеского спорта» — Москва, ФиС, 1980 г.
35. Хеддерготт К.-Х. «Новая футбольная школа» — Москва, ФиС, 1976 г.
36. Хьюс Ч. «Футбол. Тактические действия команды» — Москва, ФиС, 1979 г.

37. Hennes Weisweiler «Technik — Taktik — Tore» — Offenburg, Reiffverlaa, 1980 г.
38. Хейнкес Ю. «Тренировка и игра» — Москва, ФиС, 2000 г.
39. Чанади А. «Футбол. Тренировка» — Москва, ФиС, 1985 г.
40. Чанади А. «Футбол. Техника» — Москва, ФиС, 1978 г.
41. Чанади А. «Футбол. Стратегия» — Москва, ФиС, 1981 г.
42. Яшин Л. «Счастье трудных дорог» — Москва, ФиС, 1985 г.
43. FIFA COACHING «Подготовка тренеров ФИФА» — Цюрих, 2004.

ОБ АВТОРЕ

КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ

17.03.1941 г.

Заслуженный тренер России

Воспитанник футбольного клуба «Динамо» — Москва.

С 1976 года работал в Федерации футбола СССР.

С 1980 г. начал работать со сборными юношескими и юниорскими командами страны.

Сборные команды принимали участие в многочисленных международных соревнованиях, в том числе в чемпионатах Европы и мира.

В 1982 году сборная команда СССР стала **бронзовым призером чемпионата Европы** в Финляндии, а в 1983 году приняла участие в **финальной части чемпионата Мира** в Мексике. В этой команде играли такие футболисты как Черчесов С., Протасов О., Литовченко Г., Яковенко П., Петров И., Салимов Ф. и др., ставшие затем костяком молодежной команды СССР, а Протасов и Литовченко после юниорского чемпионата мира были приглашены в национальную сборную СССР В. Лобановским.

В 1985 году сборная СССР стала **победительницей чемпионата Европы** среди юношей в Венгрии.

В этой же команде играли: Д. Харин, В. Болтушникдс, З. Ревишвили, М. Панцулая, А. Кобелев и др.

В 1986 году второй состав сборной молодежной команды СССР стал **победителем престижного турнира в Испании**. Из этой команды Пятницкий А. и Мостовой А. стали затем привлекаться в сборную молодежную и национальную команды СССР.

В 1989 году сборная СССР принимала участие в **финальных играх чемпионата Европы** в Дании.

Из этой сборной вышли такие футболисты, как И.Близнюк, Е.Плотников, И.Симутенков, П.Качуро, С.Кандауров, Д.Машкарин, Ю.Бавыкин, С.Гуренко, В.Бут.

Кандауров, Машкарин, В.Бут — играли затем за молодежную сборную команду СНГ, Близнюк — за национальную сборную Украины, С.Секу — за сборную Молдавии, С.Гуренко и П.Качуро — за национальную сборную Белоруссии.

В 1994 году сборная России участвовала в **финальных играх чемпионата Европы** в Испании, а в 1995 году в **финальных играх**

чемпионата Мира в Катаре. В этой команде были воспитаны такие футболисты как А.Беркетов, А.Бахарев, В.Евсеев, А.Кривов, А.Липко, К.Лепехин, Д.Ляпкин, М.Махмутов, А.Мовсесьян, В.Радимов, А.Соломатин, С.Семак, Д.Хохлов, А.Ширко и др.

Семь человек играли затем в молодежной сборной, а Радимов В., Соломатин А., Семак С., Хохлов Д., Ширко А. — за национальную сборную в разное время.

Во время работы в РФС неоднократно принимал участие в качестве слушателя в международных тренерских курсах УЕФА и ФИФА.

В 1997 году после окончания курсов в Центре профессиональной подготовки тренеров и судей по футболу в г. Москве была присвоена лицензия категории «А».

В 1998 году сборная России участвовала **в финальной части чемпионата Европы** в Шотландии и в этом же году стала **победительницей Всемирных юношеских игр** в Москве.

В составе команды играли: Мандрыкин В., Белозеров А., Горин А., Евсиков Д., Кузьмин О., Кусов А., Пименов Р., Романов Р., Бугаев А., Сакиев А., Родин С.

В 2000 году сборная России **участвовала в финальных играх чемпионата Европы в Германии.**

Из этой сборной в молодежную сборную привлекались девять человек, а в национальную Мандрыкин В., Евсиков Д., Кусов А., Пименов Р.

В 2003 году работал в качестве главного тренера в ф/к «Витязь», г. Подольск.

В 2004—06 гг. работал в качестве тренера-селекционера в ф/к «Москва».

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	6
1. ОБЩИЙ РАЗДЕЛ.....	8
1.1. Отбор	11
2. I ЭТАП – «ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ».....	14
2.1. Оценка исходного уровня готовности.....	14
2.1.1. Тесты подготовленности.....	16
2.1.2. Ориентировочный прогноз успешности обучения	28
2.1.3. Психологические аспекты обучения.....	37
2.2. Физическая подготовка	40
2.2.1. Упражнения для ОФП	44
2.2.2. Подвижные игры.....	52
2.3. Техническая подготовка	58
2.3.1. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла действий	58
2.3.2. Дидактические правила и принципы обучения	62
2.3.3. Основные правила проведения занятий	67
2.3.4. Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста	68
2.3.5. Техническая подготовка в возрастной группе 9-летнего возраста	68
2.3.6. Техническая подготовка в возрастных группах 10-летнего возраста.....	69
2.3.7. Подготовка вратаря.....	81
2.4. Тактическая подготовка	87
2.4.1. Тактическая подготовка с 8 лет	87



2.4.2. Тактическая подготовка с 9 лет	87
2.4.3. Тактическая подготовка с 10-летнего возраста.	92
2.4.4. Правила соревнований для 8-летних футболистов	94
2.4.5. Правила соревнований для футболистов 9 и 10-летнего возраста.....	99
Литература	105
Об авторе.....	108



М е т о д и ч е с к о е п о с о б и е



Кузнецов Александр Александрович

**Футбол. Настольная книга детского тренера.
I этап (8—10 лет)**

Под редакцией заслуженного тренера СССР
В.В. Радионова

Художник *А.Ю. Литвиненко*
Компьютерная верстка *Е.И. Блиндер*

Гигиеническое заключение на продукцию
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 07.03.2007. Формат 84x108/32.
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 12,18. Тираж 12000 экз. Изд. № 2.
Заказ №

Издательство «Олимпия»
117218, Москва, а/я 111
Издательство «Человек»
105005, Москва, ул. Бауманская, д. 44, стр. 1

Отпечатано:
Фабрика Печатной Рекламы
125438, Москва, ул. Онежская, д. 8/10