

В.Н.Шамаргин

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



БК 74.32
Ш 19

В.Н.Шамардин

Система подготовки юных футболистов

ББК 74.58

Ш 19

В.Н. Шамардин: профессор, заслуженный тренер Украины

Рецензент – профессор, заслуженный тренер Украины *Г.А. Лисенчук*

Ш 19 Система подготовки юных футболистов; Учебно-методическое пособие; Для широкого круга специалистов и студентов институтов физической культуры. – Днепропетровск, 2001 – 104 с.

В предлагаемом учебно-методическом пособии рассматриваются в свете современных требований вопросы особенностей подготовки юных футболистов.

Предлагаются примерные микроциклы учебно-тренировочных занятий для юных футболистов 12 – 16 лет.

Пособие предназначено для широкого круга специалистов в области футбола, а также студентов институтов физической культуры.

ББК 74.58

Ш 19

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное учебно-методическое пособие подготовлено на основании результатов научных исследований и обобщения передового опыта специалистов и тренеров.

Дальнейшее развитие футбола и прогресс соперников не позволяют стоять на месте. Это касается и детско-юношеского футбола, который широко распространен среди детей, подростков и юношей по месту жительства, в общеобразовательных школах, в институтах и колледжах.

Учитывая повышенный интерес к футболу, особенно у подрастающего поколения, его разностороннее влияние на занимающихся, автор считает целесообразным раскрывать ряд вопросов касающихся особенностей подготовки юных футболистов.

Тренер, который не повышает свою квалификацию, ее неуклонно теряет, и если его не интересуют проблемы спортивного обучения и отбора, планирования учебно-тренировочного процесса, то как педагог он себя исчерпал.

К сожалению, отечественная научно-методическая литература, посвященная проблеме подготовки юных футболистов, практически отсутствует. Данное учебно-методическое пособие в определенной мере призвано восполнить эту проблему.

Настоящее учебно-методическое пособие подготовлено профессором, заслуженным тренером Украины В.Н.Шамардиным.

Автор

1. Анатомо-физиологические особенности организма юных футболистов в процессе спортивной деятельности

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности.

Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап – это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями.

В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст (7-10 лет), средний или подростковый школьный (11-15 лет), а также старший или юношеский возраст (16-18 лет).

Исследованиями установлено, что в процессе развития организма происходит ряд изменений, которые следует учитывать при работе с этими возрастами:

1. Развитие организма человека запрограммировано генетически, но конечная реализация генетической программы зависит и от внешних воздействий различных факторов, в том числе тренирующих, которые осуществляются в тренировочной нагрузке. Так что путь к совершенствованию и раскрытию таланта, не только в футболе, но и в спорте, лежит через довольно значительную физическую нагрузку.
2. Сила воздействия генетически детерминированных (заложенных от рождения) и внешних факторов в различные годы развития организма неодинакова. К тренирующим воздействиям внешней на-

грузки организм наиболее чувствителен в ранние годы. В первые два, три года занятий, обычно дети быстро прогрессируют, после этот процесс несколько замедляется. Но только к 17-18 годам определяются наиболее талантливые, генетически расположенные единицы.

3. Всегда стоит помнить, что тренирующий эффект внешней нагрузки определяется так называемой «нормой реакции», которая всегда индивидуальна и генетически заложена от рождения. При одних и тех же воздействиях одинаковой нагрузки, организм реагирует по-разному. Так что равенство в природе понятие биологическое и практически не существует (Т.И.Раменская, 1992).
4. Тренирующие воздействия величины тренировочной нагрузки должно соответствовать адаптационным возможностям организма в каждом возрастном периоде. Воздействия слабые не дают оптимального эффекта, чрезмерные же нагрузки ведут к истощению адаптационных возможностей. Тогда к возрасту наиболее высших достижений, как выше было сказано, 16-18 лет, организм подойдет генетически ослабленным. Так что мнение, распространенное в практике, что только большие специализированные нагрузки в раннем возрасте, открывают путь к высотам мастерства, себя не оправдывает. Все должно быть оптимальным. Чем разностороннее будет легче переносить и «усваивать» специализированные нагрузки, на пределе его возможностей, тем стабильнее будут его результаты.
5. Неравномерно всегда протекает развитие организма. Периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и стабилизации. У каждого индивидуума они генетически предопределены. Отсюда не следует в раннем юношеском возрасте отчислять юных футболистов за неперспективность. Развиваются они одинаково.

Так что из всего выше сказанного следует сделать вывод, что достижения спортивного мастерства процесс сложный и зависит от взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды. Все то, что генетически запрограммировано, может быть воплощено на практике только в том случае, когда есть оптимальное взаимодействие с тренировочными воздействиями. Что же больше влияет – наследственность или среда, в которой формируется организм на развитие, до сих пор дискутируется, но большинство сходится в том, что в достижении высоких результатов генетический фактор играет решающую роль.

Опорно-двигательный аппарат

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью.

Мышцы развиваются неравномерно – вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела.

Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому.

В юношеском возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 17-18 годам практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; в эти годы они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17-18 годам заканчивается процесс срастания тазовых костей, но полное их окостенение происходит лишь к 20-25 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти. Процесс окостенения очень длителен, он протекает в течение всего периода развития организма, завершаясь к 20-25 годам. В возрасте от 15 до 18 лет скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. По отношению к массе ее тела достигает к этому времени 43-44 %. К 14-16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Вместе с тем продолжает, увеличивается поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительно-тканые структуры. Полностью эти процессы завершаются к 20-22 годам (В.Б.Шварц, С.В.Хрущев, 1984).

Сравнительный анализ детей, занимающихся и не занимающихся футболом, в возрастных группах от 10 до 14-ти лет по ряду морфологических признаков, который был проведен Е.Савостьеновой и Е.Титовой (1999) показал следующее.

Длина тела во всех названных возрастах больше у футболистов, причем наибольшие различия наблюдаются в 10 и в 14 лет. Увеличение длины тела у футболистов в отличие от детей, не занимающихся футболом, происходит неравномерно:

- в 10-11 лет наблюдается самый маленький прирост (значительно ниже, чем у детей, не занимающихся футболом), что, по-видимому, связано с адаптацией организма к нагрузкам в этом и предшествующих возрастах;

- в 11-12 лет начинается бурный рост длины тела и темпы прироста у футболистов и детей, не занимающихся футболом, совпадают;
- в 13-14 лет футболисты по темпам прироста длины тела опережают сверстников не спортсменов.

Таким образом, у юных футболистов наблюдаются два ростовых скачка для длины тела в 11-12 лет и в 13-14 лет в отличие от практически равномерного изменения прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом.

Прирост длины ноги у футболистов происходит также как и прирост длины тела: замедленный рост в 10-11 лет, скачкообразное повышение темпов прироста в 11-12 лет, и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет.

У детей, не занимающихся футболом, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14-ти лет происходит равномерно.

Сердечно-сосудистая система

В периоде младшего школьного возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин.). Во время занятий спортом сердечно-сосудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

Значительные изменения в возрасте 12-15 лет претерпевает сердечно-сосудистая система. На этом этапе развития сердца свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков, причем больше левого. Если у 12-летних объем сердца равен в среднем 458 мл., то у 15-летних он достигает уже 620 мл. Частота сердечных сокращений в покое у подростков достигает в среднем

76 уд/мин., а систолический объем крови с 25 мл. (у 8-летних) увеличивается до 41,5 мл. (у 15-летних). Сердечная мышца продолжает развиваться до 18-20 лет. Продолжает увеличиваться и объем сердца. У 16-17-летних юношей величина объема сердца равняется в среднем 720 мл., а у 18-летних – достигает размеров сердца взрослых (В.Б.Шварц, С.В.Хрущев, 1984).

Система дыхания

С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких.

Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе.

От 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет. Дыхательный объем в 15-16 лет достигает величины, характеризующей взрослого. Следует отметить, что колебания дыхательного объема в покое у одного и того же индивидуума довольно большие.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т.е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент.

У старших школьников частота дыхания такая же, как и у детей средней возрастной группы, а глубина продолжает увеличиваться, достигая у 17-летних 420 мл. К этому времени МОД повышается до 6200 мл., приближаясь к величинам взрослых, ЖЕЛ в этот период достигает среднего уровня здоровых взрослых. Так, у 17-летних юношей ЖЕЛ в среднем составляет 4000 мл. (В.Б.Шварц, С.В. Хрущев, 1984).

Нервная система

Недостаточный уровень развития психологических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет.

В юношеские годы завершается развитие центральной нервной системы, значительно совершенствуется анализаторско-систематическая деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков.

Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный, достигают высокого уровня развития.

В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система, однако только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека (С.В.Хрушев, М.М.Круглый, 1982).

2. Теоретико-методические основы спортивного отбора

Сложность процесса подготовки футболистов в современных условиях возрастает в силу имеющей место тенденции к повышению интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет к организму занимающихся повышенные требования. Вот почему в последние годы все настойчивее выдвигается необходимость поиска физически одаренных детей и подростков, а также организации тренировочного процесса на строго научной основе, в границах требований, предъявленных к управляемым процессам, что предполагает взаимодействие тренера и спортсмена с помощью надежного механизма обратных связей.

С переходом футбола на профессиональную основу значимость и ответственность за качество подготавливаемого резерва резко повышается. С годами положение усугубляется. Требования к футболисту высокого класса возрастают, а общая и специальная двигательная активность детей сокращается. К сожалению, наблюдается вымирание дворового «дикого» футбола, облегчающего, в прежние годы, подготовку и спортивную ориентацию футбольного резерва. Это привело к необходимости омоложения возраста начала организованных занятий футболом, что так же усложняет спортивное прогнозирование, отбор на начальных этапах обучения и предполагает поиск новых подходов, разработок современных технологий, пересмотр общепринятых методик начальной подготовки, в соответствии с особенностями возраста.

Своевременное определение потенциальных возможностей позволяет ориентировать спортсмена на выбор того или иного вида спорта, амплуа в команде, тактики в ходе соревновательной деятельности. Все это представляет определенные сложности при отборе. Приходится проводить его в более раннем возрасте (7-8 лет), из меньшего числа желающих, в жесткой конкуренции с другими видами спорта за «талантливый» новичка.

Связано это с тем, что, во-первых, у детей значительно расширились возможности выбора спортивных занятий. Сейчас в нашей стране органи-

зовано и культивируется очень большое количество видов спорта. В связи с увеличением объектов культуры у детей появились возможности заниматься другими видами деятельности: живописью, танцами, музыкой, языками и т.д.

Во-вторых, появились так называемые «престижные» (с точки зрения родителей) виды спорта. К ним можно отнести теннис, фигурное катание, плавание, гимнастику и др. как правило, занятия этими видами спорта начинаются с очень раннего возраста (4-5 лет). В футболе же начальная подготовка начинается позже.

В третьих, места занятий юных футболистов (поля, площадки, залы) почти повсеместно не отвечают требованиям сегодняшнего дня. Разве можно эффективно обучать основам игры, когда занятия проводятся на кочковатых и твердых полях без травяного покрытия, на пыльных или раскисших площадках, в залах, размеры которых не позволяют играть полной командой? Конечно, нет. Поэтому родители часто не желают, чтобы их дети занимались в таких условиях, и препятствуют их желанию посвятить себя футболу.

И, наконец, развитие средств массовой информации (особенно телевидение, компьютерные игры) привело к появлению среди людей значительной части эдаких «знатоков» спорта, которые много о нем знают, но не испытывают желания заниматься.

Естественный отбор не позволяет решить проблему подготовки резерва, так как наряду с неспособными детьми отсеиваются и способные дети (недостаточно подготовленные по специальным качествам, но имеющие высокие потенциальные возможности), по отношению, к которым иногда допускается неправильный методический подход. Многие тренеры используют различные критерии для отбора наиболее способных детей, однако, эти критерии в большинстве случаев носят односторонний или субъективный характер. Зачастую отбор производится вообще стихийно или в лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный

уровень технико-тактических умений и навыков, проявляемых детьми в контрольных играх. Потенциальные возможности детей в расчет, как правило, не принимаются.

Для обеспечения резерва команд мастеров и сборных команд следует большое значение придать отбору, основанному на глубоком изучении индивидуальных особенностей юных футболистов, свойств и качеств их личности, от которых может зависеть будущий спортивный успех. Решение этой проблемы дает возможность заменить стихийный процесс отбора целенаправленной системой и тем самым уменьшить отсев и сократить сроки подготовки высококвалифицированных футболистов.

Теоретические основы спортивного отбора

Большинство авторов считает, что отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования (определения), на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта (Н.Ж.Булгакова, 1978; В.П.Филин, Н.А.Фомин, 1980; М.С.Бриль, 1980).

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку.

Таким образом, задача отбора – отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта; задача спортивной ориентации, исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящего для него спортивной деятельности.

Кроме указанных выше понятий, есть еще одно – спортивная селекция, которая подразумевает отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации для включения их в команду определенного ранга (команду мастеров, сборные команды различного уровня).

Необходимость отбора обусловлена тем, что у разных людей степень тренированности двигательных актов, физических, психических и других качеств различна, поэтому достичь высот спортивного мастерства может не каждый. Выдающееся спортивное достижение является результатом не только упорных тренировок, но и влияния наследственных факторов. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск ребят, обладающих необходимыми качествами. Самая большая сложность заключается в умении разглядеть в ребенке будущего футболиста.

Основные задачи отбора

Н.Ж.Булгакова (1978) отмечает, что проблема отбора связана с решением четырех задач:

1. Определение модельных характеристик.
2. Прогнозирование спортивных способностей.
3. Повышение эффективности отбора.
4. Улучшение организации отбора.

Определение модельных характеристик

Моделирование – это новый в теории спортивной тренировки метод исследования и конструктивного выражения принципиальной сущности форм построения тренировочного процесса, тенденций его развития во времени и определяющих их методических концепций (Ю.В.Верхошанский, 1985).

В.И.Козловский с соавт. (1977) предложил блок-схему модельных характеристик футболистов, состоящую из трех уровней. Первый включает – активность и эффективность в защите и нападении игрока и команды в целом, второй – техническую оснащенность, тактическую и специальную физическую подготовленность, психическую устойчивость, третий – характеристики функциональной подготовленности, морфологических особенностей, возраста и спортивного стажа.

А.М.Зеленцов с соавт. (1989) отмечает, что современная тренировка должна анализироваться в трех аспектах: стратегическом, тактико-техническом и психофункциональном.

Концептуальное представление трех аспектов тренировки связано с выработкой, устойчивым запоминанием и комплексным упорядочением спортсменом разнообразных моделей поведения.

Комплексная модель поведения является многоуровневой и представляет собой как бы пирамиду, основанием которой являются функциональные модели систем организма, обеспечивающие адаптацию, двигательную активность и др. при этом каждый нижележащий этап пирамиды обеспечивает все последующие.

На первом уровне пирамиды находятся модели элементарных движений. Набор этих движений и их фаз характеризует специфику данного вида спорта.

Второй уровень пирамиды содержит модели приемов, состоящих из фаз и элементарных движений. На этом уровне есть модели разных устойчивых взаимодействий элементарных фаз во времени, пространстве и по усилию, которые позволяют получить согласованное поведение в том или ином техническом приеме.

Модели третьего уровня – это индивидуальные действия тактики спортсмена, которые состоят из последовательности отдельных ситуаций, возникающих в игре, и принятых в них решений на уровне приемов. Это грубые заготовки игры спортсмена без учета поведения партнеров и соперников.

Модели ситуативного мышления спортсмена составляют четвертый уровень. Это модели анализа, оценки и прогнозирования ситуаций или позиций, возникающих на поле в некоторый небольшой отрезок времени.

Для создания моделей такого уровня необходимо принять решение с учетом прогнозирования поведения партнеров и соперников, целевых установок партнера.

Модели пятого уровня представляют коллективное (коалиционное) ситуативное мышление, характеризующееся тем, что спортсмен анализирует и прогнозирует ситуацию с точки зрения коалиции – сыгранной группы спортсменов.

Модели шестого уровня – это модели коалиционных стратегий, в которых спортсмен принимает и осуществляет решение за коалицию на всю игру или достаточно большую ее часть.

Модели последнего (седьмого) уровня – это модели командных стратегий, в которых игрок принимает решение на уровне поведения команды, состоящего из взаимосвязанных во времени и пространстве действий коалиции.

Исходя из вышесказанного, тренировочные программы должны быть комплексными, а результат их действия «заполнять» те или иные ячейки в пирамиде моделей поведения спортсмена.

Поскольку отбор спортсмена принято осуществлять многократно, на каждом из этапов многолетней подготовки, особую прикладную значимость приобретает обновление информационных показателей и модельных характеристик для футболистов разного возраста.

Прогнозирование спортивных способностей

Как отмечает Ф.Х.Хоршид (1996) для того, что прогнозировать спортивную одаренность спортсмена необходимо осуществлять оценку двигательных, психических и др. возможностей занимающихся и сопоставлять эти данные с аналогичными данными спортсменов высокой квалификации, уже добившихся значительных успехов.

Однако решить проблему прогнозирования в спорте не всегда возможно и целесообразно, поскольку в условиях многолетней подготовки ряд физических качеств недостаточно развитых в детском возрасте могут компенсироваться преимущественным развитием других качеств в ходе многолетнего процесса. Скажем, недостатки в скоростно-силовой подго-

товленности футболиста могут компенсироваться хорошей выносливостью, силой и точностью ударов по мячу.

В этом случае целесообразно ориентироваться на модельные характеристики игроков строго определенного возраста и квалификации.

В тех случаях, когда ставится задача осуществления прогноза физической одаренности, как главного фактора, лимитирующего темпы роста и уровень спортивного мастерства на последующих этапах спортивного совершенствования, процедуры тестирования и регистрируемые показатели подбираются таким образом, чтобы с их помощью было возможно выявить специфические для каждого вида спорта способности.

Решить аналогичные задачи в футболе на много сложнее, чем в любом другом виде спорта, поскольку мастерство футболиста определяется суммой многих качеств, обеспечивающих высокий уровень игровой выносливости, координации движений, точности, умения дифференцировать свои движения во времени и пространстве и др.

Как отмечает М.А.Годик (1988), при прогнозировании спортивной одаренности исходят из того, что только определенное сочетание двигательных и психических способностей, а также анатомо-физических задатков создает потенциальные возможности для достижения высоких спортивных результатов.

Обоснование контрольных показателей представляет особую сложность, поскольку трудно ответить на вопрос, какие из всего множества тестов и показателей, используемых для оценки двигательных способностей футболистов, позволяют наиболее точно оценить потенциальные возможности спортсменов.

Для решения таких задач Ф.Х.Хоршид (1996) предлагает использовать ряд последовательных процедур:

1. У спортсменов разного возраста и квалификации регистрируется группа показателей, отражающих специфические способности или

двигательные проявления в адекватных спортивной деятельности условиях.

2. Зарегистрированные таким образом, данные проверяются на их соответствие требованиям нормального статистического распределения. В том случае если удастся доказать то, что этот массив данных отвечает требованиям нормального распределения, появляется возможность использования корреляционного анализа.
3. Соответствие зарегистрированных показателей характеру нормального статистического распределения дает основание для выявления характера корреляционной взаимосвязи в группе педагогических и физических показателей.

В результате проведенных исследований Ф.Х.Хоршид (1996) рекомендует использовать для отбора и ориентации в процессе подготовки футболистов, следующие показатели, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели, рекомендуемые в целях отбора и ориентации в процессе подготовки футболистов*

Показатели	Возрастной диапазон стабильности
<i>I. Морфологические</i>	
1. Соотношение длины туловища и ног, см.	11-17
<i>II. Скоростно-силовые</i>	
1. Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, м.	11-12
2. Время в беге на 30 м., с.	13-17
<i>III. Физиологические</i>	
1. Мощность в 15 с эргометрическом тесте, Вт/кг	11-12, 13-17
2. Мощность в 60 с эргометрическом тесте, Вт/кг	11-12, 13-17
3. Мощность в 240 с эргометрическом тесте, Вт/кг	11-12, 13-17
<i>IV. Психологические</i>	
1. Время двигательной реакции, мс	11-13, 14-17

Примечание.* - Для каждой из возрастных групп целесообразно использовать специальную шкалу оценки перспективности.

Значения регистрируемых показателей у футболистов для расчета интегральной оценки

(А, В – минимальное и максимальное значение, К – весовой коэффициент)

Обозначения показателей	К	11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет	
		А	В	А	В	А	В
1. Разность длины туловища и ног, см.	1	-20	20	-20	20	-20	
2. Вбрасывание мяча, м.	1	8	16	11	25	15	29
3. Время бега на 30 м., с	2	6,4	5	6	4,4	5,5	4,2
4. Мощность в 15-с макс. тесте, Вт	1	225	375	260	380	280	405
5. Мощность в 60-с макс. тесте, Вт	2	175	262	785	280	200	295
6. Мощность в 240-с макс. тесте, Вт	1	123	187	135	200	140	210
7. Время двигательной реакции, мс.	2	280	190	235	190	235	190

В.В. Николаенко с соавт. (1995) предполагает следующие критерии отбора и прогнозирования перспективных футболистов на различных этапах подготовки (табл. 3).

Таблица 3

Критерии отбора и прогнозирования перспективных футболистов на различных этапах подготовки

Этап спортивной подготовки	Задания отбора и прогнозирования	Отдельные и интегральные генотипические характеристики, которые используются для оценки спортивной одаренности
1	2	3
Предварительной подготовки (I)	Оценка способности и целесообразности совершенствования в виде спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели, которые характеризуют наличие профильных двигательных качеств, которые определяют эффективность деятельности в футболе. 2. Признаки соматической и функциональной конституции с высокой зависимостью от генотипа и органической изменчивости в процессе спортивной подготовки. 3. Показатели психомоторных способностей, которые обусловлены генотипом (профиль моторики; качества, которые преобладают; координационные способности; скорость обучения двигательных элементов спортивной техники). 4. Психодинамические характеристики (темперамент, эмоциональность, склонность к влиянию различных мотиваций, уступчивость к стресс-факторам). 5. Показатели аэробной и анаэробной работоспособности при условии дозированной нагрузки доступной мощности. 6. Показатели физического развития и биологической зрелости.

Начальной спортивной специализации (II) и углубленных тренировок (III)	Выявление способностей к адаптации в условиях специализированных тренировок, выявление функционального потенциала резервных возможностей организма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели, которые характеризуют возможности вегетативной нервной системы, системы мобилизации мышечного метаболизма, системы регуляции активности нервно-мышечного аппарата. 2. Показатели эффективного использования аэробного и анаэробного потенциала для совершенствования специальных двигательных качеств и специальной подготовленности. 3. Эффективность реализации координационного потенциала во время освоения техники игры в футбол. 4. Устойчивость организма к нагрузкам, эффективность процессов восстановления, темпы компенсаторных пластических перестроек в мышцах. 5. Степень и темпы развития специализированных восприятий (чувство времени, движений, степени мышечного напряжения и усилий, которые развиваются) — показатели устойчивости восприятия и дифференцировки чувствительности мышц. 6. Темпы прироста показателей ведущих двигательных качеств и координации в тренировочных циклах — тренированность, адаптивность, норма реакции организма на тренировочные нагрузки различного характера, объема, интенсивности.
--	--	--

<p>Спортивного совершенствования (IV)</p>	<p>Выявление возможностей относительно достижения высоких результатов в соревнованиях, поддержание высокой функциональной готовности на протяжении длительных периодов подготовки и соревновательной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие индивидуальных морфофункциональных характеристик спортсмена критериям и модельным характеристикам футболиста экстракласса. 2. Оценка состояния функциональных резервов футболиста и динамика их использования в процессе долговременной адаптации и развития тренированности. 3. Показатели уровня и разнообразие технической подготовленности, арсенала технических приемов; уровень моторно-интеллекта, рациональность применения техники движений в игровых комбинациях. 4. Устойчивость к соревновательным стрессам – способность к психической саморегуляции, мобилизации внимания, оперативности решения двигательных задач, стабильность технических навыков и координации. 5. Способность к взаимодействию, интуиция и экстраполяция игровых ситуаций, точность самооценки и оценки соперников, точность выбора своего амплуа, другие психологические характеристики.
---	---	---

Повышение эффективности отбора

Важное значение для процесса отбора имеет классификация, с помощью которой осуществляется поиск норм для повышения эффективности отбора.

Естественно, нам нужно отобрать наших детей, которые в будущем способны показать достаточно высокие спортивные результаты. Практически же мы оставляем тех, кто имеет лучшие достижения в контрольных предлагает кандидатов, участвующих в отборе, разделить на четыре группы.

I группа – способные, отобранные для дальнейших занятий;

II группа – неспособные, отчисленные;

III группа – способные, отобранные по ошибке;

IV группа – неспособные, отобранные по ошибке как способные.

Не вызывает сомнения тот факт, что отбор тем эффективнее, чем больше кандидатов попадает в группу I (правильно зачисленные) и II (правильно отчисленные) и меньше – в группы III (неправильно отчисленные) и IV (неправильно зачисленные). В этом случае необходимо ответить: чему равна эффективность отбора, каков классификационный норматив, какое количество кандидатов должно быть просмотрено и т.д.

Используемые методы оценки эффективности отбора весьма разнообразны и их применение может быть обусловлено соотношением числа кандидатов и количеством тестов, сложностью тестовой батареи, стоимостью тестирования.

Улучшение организации отбора

Рационально организованная система отбора позволяет своевременно выявлять задатки и способности детей и подростков, создавать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенствования и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных способностей юных спортсменов может быть дана только путем комплексных исследований детей.

В силу того, что отбор является длительным процессом, необходимо говорить о его различных этапах. Естественно, что требования, предъяв-

ляемые к юным спортсменам, на каждом последующем этапе отбора повышаются. Какова продолжительность каждого этапа? Очевидно, это зависит от целого ряда факторов и в первую очередь от специфики спортивной деятельности.

Так, Н.Ж.Булгакова (1978) выделяет три этапа отбора. Каждый этап имеет свою задачу:

I этап – определение целесообразности вида спорта, учитывая соответствие данных ребенка требованиям, предъявляемым этим видом.

II этап – выявление способностей к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

III этап – выбор наиболее талантливых спортсменов.

В.М.Филин, Н.А.Фомин (1980) подразделяют процесс отбора в спортивную школу также на три этапа:

I этап – предварительный отбор детей и подростков.

II этап – углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям специализации в избранном виде спорта (зачисление детей в спортивную школу).

III этап – многолетнее изучение каждого спортсмена школы с целью окончательного определения его способностей.

По мнению М.С.Бриля (1980), критерием классификации этапов должно быть не соответствие этапам подготовки и не аналогия с биологической терминологией, а целевая направленность этапа.

Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства того или иного ребенка для сознания возможностей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки – определение пригодности к спортивному совершенствованию (аналогично называется и данный этап). Наблюдения показали, что квалифицированному тренеру необходимо не менее двух лет, чтобы поставить более или менее верный диагноз пригодности к спортивному совершен-

ствованию. Естественно, большинство ошибок падает именно на этот период.

Цель второго этапа состоит в оценке перспективности юных спортсменов. На этом этапе при комплектовании игровых составов ошибок значительно меньше, так как в нем представлены относительно пригодные юные спортсмены.

Третий этап отбора – комплектование команды мастеров. Правомерно оставить за ним и такое название. На этом этапе тренер ищет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, нужного амплуа, совместимого с игровым коллективом.

В качестве четвертого выделяется этап конкретных соревнований.

Выделенные четыре этапа и определяют последовательность и целевую направленность процесса отбора в спортивных играх.

Аспекты отбора

Морфологические аспекты. Футбол – такой вид спорта, в котором успеха добиваются самые различные по размерам и пропорциям тела люди. Однако ряд морфологических признаков, безусловно, имеют значение для успешного, качественного исполнения технических приемов: размеры стопы (особенно «высота подъема»), длина, обхват бедра, процент мышечной ткани в весе тела и ряд других факторов. И хотя при комплектовании спортивных школ антропологическим характеристикам (включая длину тела) не придается большого значения, при прочих разных условиях более крупным детям отдается предпочтение. На более поздних стадиях отбора морфологические аспекты учитываются в процессе комплектования составов на конкретное соревнование (матч) или ходе ролевой ориентации.

Психофизиологические аспекты. На всех стадиях отбора основное внимание уделяется оценке перцептивно-интеллектуальных (оперативное мышление, кинестезическая чувствительность и др.) и эмоционально-

волевых процессов (целеустремленность, настойчивость, эмоциональная устойчивость и др.).

Психофизиологические особенности составляют основу способностей к футболу. Высокий уровень психологических качеств и свойств, а также хорошие темпы их развития определяют успешность как технико-тактической подготовки, так и игровой эффективности спортсмена.

Аспекты физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности используют стандартные тесты: бег 30 и 60 м. (быстрота), прыжок вверх и в длину с места, метание набивного мяча (скоростно-силовые качества), длинный спринт (скоростная выносливость) и т.д. Уровень физической подготовленности имеет важное значение для всего процессе спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Но было бы ошибкой переоценивать уровень физических кондиций отбора, особенно на его первых стадиях.

Аспекты технико-тактической подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность на первых стадиях отбора рассматривается как комплекс навыков и умений, но не в качестве показателей одаренности. На последующих стадиях, наоборот, она является одним из наиболее важных критериев отбора.

Аспекты соревновательной деятельности. Они могут иметь значение на всех стадиях отбора, кроме спортивной ориентации и комплектования спортивных школ. При этом учитывается эффективность действий в атаке и обороне, количество и логичность взаимодействий, умение «играть без мяча», бойцовские качества и ряд других.

Педагогические аспекты. Они включают интегральную оценку одаренности, спортивной пригодности или способности к футболу в зависимости от стадий отбора; педагогическое наблюдение за поведением играющих в играх и на тренировках; педагогическую экспертизу для оценки различных сторон подготовленности и эффективности игровой деятельности футболистов.

Социологические аспекты состоят в рассмотрении команды в качестве малой группы, коллектива, с присущими ему проблемами группового развития, совместимости, лидерства.

Медицинские аспекты заключаются в анализе состояния здоровья, определении биологического возраста.

Организация отбора

Организация отбора – комплекс мероприятий, направленных на изучении личности и организма кандидата с целью обеспечения надежного прогноза его будущих достижений в футболе.

Организационные мероприятия должны решить следующие задачи:

- обеспечить возможно больший выбор кандидатов;
- использовать наиболее эффективные методы отбора, прогнозирующие будущие способности спортсменов;
- минимизировать материальные затраты;
- обеспечить консультацию в рамках спортивной ориентации.

Большое значение имеют агитационно-организационные мероприятия, которые предшествуют отбору. На первом этапе предусматривается комплекс организационно-методических мероприятий, направленный на привлечение возможно большого количества одаренных в спортивном отношении детей к занятиям футболом, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. Дважды в течение учебного года (май, сентябрь) ДЮСШ и СДЮСШОР проводят организованный отбор детей. В городе вывешиваются красочные афиши, дается соответствующая информация в печати и по телевидению.

Значительное место среди организационных мероприятий по отбору должно занимать посещение тренерским составом ДЮСШ и СДЮСШОР уроков физкультуры в общеобразовательных школах, соревнований команд по месту жительства.

Проводимые до начала отбора подобные мероприятия позволяют не только увеличить массовость, но и внести определенную направленность в самостоятельные формы занятия футболом, что облегчает организацию отбора и качество набираемых в будущем кандидатов.

Таким образом, недооценка вопросов организации отбора отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд различного уровня, так и на качестве подготовки игроков высокого класса.

Структура начального отбора

К сожалению, в футболе имеется незначительное количество работ экспериментального характера, в которых исследовался этот вопрос. Обращает на себя внимание тот факт, что авторы по-разному рассматривают структуру начального отбора и соответствующие им задачи. Так, К.А.Шперлинг (1975) предлагает разделить процесс отбора на два этапа. На первом этапе, по его мнению, необходимо сделать заключение о целесообразности поступления мальчика на отделение футбола и осуществить прогноз успешности его обучения. Продолжительность этого этапа может составить от нескольких дней до нескольких недель. Задача второго этапа – из числа поступивших детей выделить наиболее способных и отсеять (перевести в низовой коллектив) менее способных ребят. Этот этап отбора (испытательный срок) может продолжаться от одного до двух лет.

М.С.Бриль (1970) также предлагает проводить начальный отбор в два этапа. Задача первого этапа (спортивная ориентация) состоит в выявлении предрасположенности ребенка к углубленным занятиям одним из видов спорта. В свою очередь, этот этап подразделяется на три стадии:

- подготовительные мероприятия (формирование интересов школьников и привлечение их к систематическим занятиям);
- родовая ориентация (выявление предрасположенности детей к одной из пяти групп видов спорта: скоростно-силовой, связанной с

проявлением выносливости и искусством движений, единоборств и спортивных игр);

- видовая ориентация и отбор в группы предварительной подготовительной подготовки (составление рекомендаций школьникам в зависимости от уровня спортивных занятий, выбора одного или нескольких видов спорта, осуществление предварительной спортивной подготовки).

Задача второго этапа отбора (отбор в группы начальной подготовки) – осуществить диагноз пригодности к спортивному совершенствованию. Основной прогноз здесь являются не сформированные умения и навыки, а одаренность ребенка.

М.А.Годик с соавт. (1985) отмечает, что начальный отбор необходимо проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает, в основном, оценку степени одаренности к игровой деятельности.

На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется мнение тренеров по результатам контрольных испытаний.

Задача третьего этапа – определены способности ребят к обучаемости.

Длительность правильно организационного начального отбора в футболе должна составить 1,5-2 года с момента прихода мальчика в спортивную школу.

Аль Овайдат Раид (1999) предлагает следующие критерии отбора и оценки перспективности юных футболистов разных амплуа, обучающих на этапах спортивной специализации и спортивного совершенствования.

Решение проблемы отбора и комплектования игровых линий в детско-юношеских футбольных командах возможно лишь при длительном и систематическом контроле за консервативными признаками, характеризующими основные стороны подготовленности. Такой контроль должен осуществляться по трем направленностям:

- оценка физической подготовленности, проводится по следующим базовым параметрам: рост, масса, прыжок в длину, скорость пробега 30 м., скорость пробега 400 м.;
- для оценки специальной подготовленности используются тесты: скорость ведения мяча (30 м.), скорость ведения мяча с обводкой стоек (30 м.), дальность передачи, точность передачи;
- особенности игровой деятельности футболистов разных амплу оценивается по величине общей двигательной активности (ОДА), количеству используемых коротких, средних и длинных передач, участие в отборе мяча.

Оценка перспективности игроков, правильности выбора их игрового амплу может быть объективно сделана в возрасте 15-16 лет. Это обусловлено тем, что в данный период у юных футболистов происходит стабилизация:

- а) в проявлении основных психомоторных функций;
- б) в способности решать тактические задачи;
- в) существенно уменьшается влияние утомляемости на качество выполнения основных технических приемов;
- г) завершается формирование скоростных и координационных свойств двигательной функции.

Методика коррекции игрового амплу и оценки перспективности юных футболистов заключается в следующем. На первом этапе комплексного контроля, в ходе выполнения тестовых заданий результат показанный спортсменом, переводится в баллы (используется пятибалльная шкала оценок). Для этого разработаны специальные нормативные показатели. Полученный результат используется в тренировочном процессе для коррекции игрового амплу путем индивидуализации программ тренировки, направленных на развитие отстающих сторон подготовленности спортсменов. На втором этапе выводится итоговая оценка по

всему комплексу тестов. Она представляет собой сумму баллов, показанных спортсменом в отдельных тестах. На основании полученного результата делается общая оценка перспективности. Юный футболист считается:

- высокоперспективным, если он набирает более 45 баллов (максимальная сумма баллов 60);
- перспективным, если он набирает от 15 до 45 баллов;
- малоперспективным, если он набирает меньше 15 баллов.

Общее заключение дается после завершения этапа спортивной специализации на основании серии обследований, проводимых ежегодно (не менее двух раз).

На основании проведенных исследований Аль Овайдат Раид (1999) предлагает следующую систему отбора и контроля юных футболистов (рис. 1).

Современные тенденции в развитии игры и игровых амплуа	
1. Увеличивается объем двигательной активности.	1. Техничко-тактическая универсализация игроков.
2. Повышается скорость выполнения технико-тактических действий.	2. Выравнивание по количеству и разнообразию действий игроков различных линий.
3. Повышение значимости и эффективности коллективных действий.	3. Взаимозаменяемость игроков разных звеньев.
4. Усиление борьбы за середину поля.	4. Увеличение количества силовых единоборств.
	5. Повышение значимости и роли игроков средней линии.

Эти тенденции определяют базовые параметры контроля за подготовленностью юных футболистов.

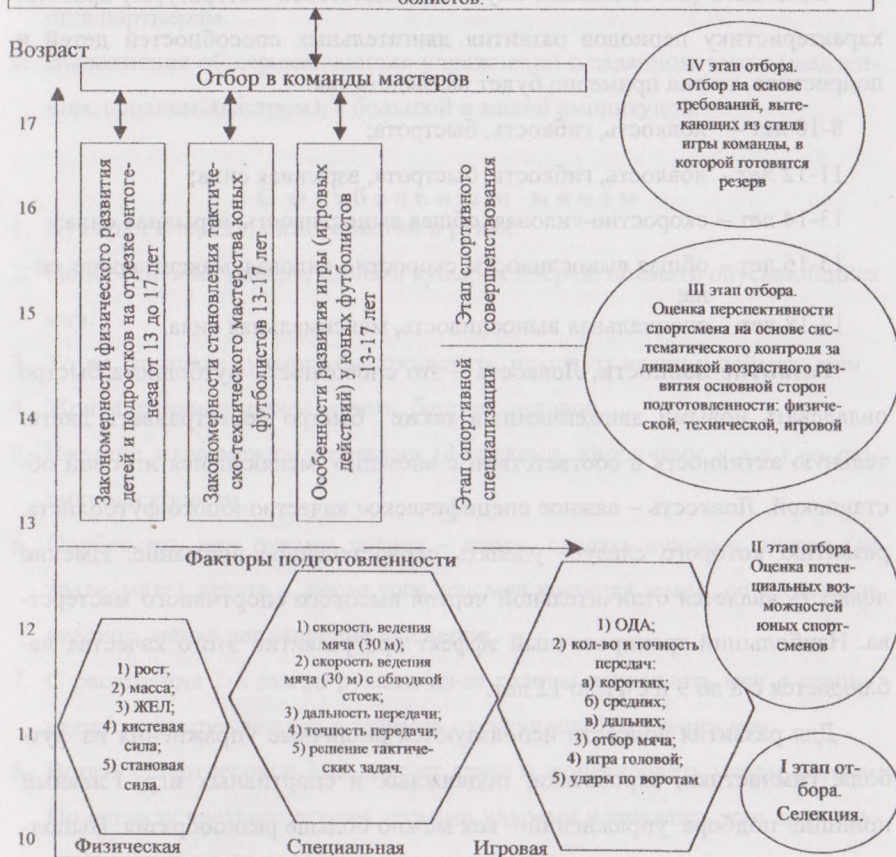


Рис. 1. Система отбора и контроля в процессе многолетней подготовки юных футболистов

3. Особенности развития физических качеств

По мере созревания детского организма в нем происходят изменения в соответствующие возрастные периоды. Для правильной работы над развитием физических качеств тренеру необходимо знать, чем эти периоды характеризуются.

Если дать (на основании научно-методической литературы) краткую характеристику периодов развития двигательных способностей детей и подростков, то она примерно будет выглядеть так:

8-10 лет – ловкость, гибкость, быстрота;

11-12 лет – ловкость, гибкость, быстрота, взрывная сила;

13-14 лет – скоростно-силовая, общая выносливость, взрывная сила;

15-16 лет – общая выносливость, скоростно-силовая, максимальная сила;

17-18 лет – специальная выносливость, максимальная сила.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность футболиста быстро овладевать новыми движениями, а также быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой. Ловкость – важное специфическое качество юного футболиста, развитию которого следует уделять первостепенное внимание. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастера. Наибольший тренировочный эффект при развитии этого качества наблюдается с 8 до 9 и с 11 до 12 лет.

Для развития ловкости используются различные упражнения из футбола, гимнастики, акробатики, подвижных и спортивных игр. Главный принцип подбора упражнений – как можно больше разнообразия. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.

4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.
9. Выполнение общеразвивающих упражнений в заданном темпе (медленном, среднем, быстром), с большой и малой амплитудой.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате), встать и, после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направлять мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3 м. друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок-кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.

11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40 см. бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того, чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Развитие быстроты. Под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. В теории и методике физического воспитания скоростные способности человека обозначают термином «быстрота». Принято различать элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К первым относятся латентное время двигательной реакции, скорость выполнения отдельного движения и частота движений. Ко вторым – способность быстро набирать скорость и удерживать ее на дистанции, выполнять на высокой скорости технические приемы в игре. Уровень проявления скоростных качеств зависит от состава мышечных волокон, эффективности межмышечной и внутримышечной координации, мобильности нервных процессов, мощности и емкости креатинфосфатной энергетической системы.

На проявление скоростных возможностей футболистов оказывают влияние силовые способности, гибкость, координация, техническое мастерство.

Необходимо помнить, что над развитием быстроты можно работать только в юности, что связано с возрастными особенностями. С 10 до 11 лет происходит интенсивное развитие этого качества, а с 12 до 14 лет менее интенсивное развитие. И если сравнить прирост скорости, то с 10 до 14 лет он примерно составляет 17-20 %, а после 15 лет – 8 % (Г.В.Монаков, 2000).

В комплекс показателей быстроты входит: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления, быстрота работы с мячом.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
4. Бег с резкими остановками по сигналу тренера.
5. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед – вверх.
6. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
7. Быстрый бег на 10-15 м. с выполнением нескольких кувырков вперед.

8. Быстрый бег на 8-10 м. с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
9. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
10. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу тренера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнять упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т.д.
6. Два игрока встают в 5 м. друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Сила – это способность футболиста преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Игра в футбол требует проявления силы во всех своих действиях как с мячом, так и без него. А именно: стремительные рывки, прыжки за мячом, удары по воротам соперников с расстояния 25-30 метров или длинные передачи мяча партнеру, внезапные остановки и резкая смена направления бега.

При развитии этого качества необходимо помнить, развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроты, умению точно воспринимать игру.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8-11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12-14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15-16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20-30 с.). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнение для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрыгивание опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовыми называются качества, обеспечивающие оптимальное соотношение силы и скорости для достижения максимальной мощности движения. Соотношение силы и скорости для достижения максимальной мощности должно быть 3:1.

Движения, встречающиеся в спортивной практике, условно можно разделить на три группы: собственно силовые, скоростно-силовые и скоростные. Такое разделение основано на закономерностях соотношения силы и скорости. Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величина проявляемой силы может возрасти, как за счет большей применяемой массы при небольшом ускорении, так и за счет ускорения при постоянной массе.

Рост скоростно-силовых качеств футболистов происходит неравномерно. Выделяют условно три этапа в их динамике: от 9 до 13 лет, от 13 до 17 лет и от 17 до 19 лет. Наибольший прирост скоростно-силовых качеств футболистов происходит на возрастном этапе от 13 до 17 лет (Я.А.Салем, 1989).

Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда соперник активно противодействует этому. К этим силовым противодействиям можно отнести:

- а) преодоление силы тяжести, веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, прыжки в длину – во время подката, выбивание мяча, прыжки в сторону у вратарей, резкий старт с изменением направления во время бега и т.п.);
- б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча;
- в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Учитывая виды противодействия, можно и все упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, классифицировать следующим образом:

- упражнения, в которых «динамическая» сила создается за счет прыжков (в высоту, длину, сторону, прыжки через барьер, прыжки через скакалку, напрыгивание и спрыгивание с различных тумб). При этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу. Это наиболее распространенная группа упражнений;
- упражнения, в которых создается «взрывная сила», вызванная либо в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения во время прыжков;
- упражнения с внешним сопротивлением (удары по мячу, вбрасывание и различные броски футбольного и набивного мяча);
- упражнения с сопротивлением партнеров (толчки во время бега, прыжков и т.п.).

Из всех двигательных качеств скоростно-силовые в наименьшей степени подвержены изменениям в процессе тренировочных занятий. Возможно, это связано с тем, что проявление этих качеств во многом обуславливается врожденными задатками. Особенно трудно совершенствовать их у высококвалифицированных футболистов.

Развитие гибкости. Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена.

Гибкость футболиста проявляется в его способности выполнять движения с большой амплитудой. Таких движений в футболе довольно много: это прежде всего удары, особенно удары по летящему мячу; остановки и перехваты мяча; подкаты.

Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, пра-

вильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах).

При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, ибо: если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила.

Специалисты различают два вида гибкости, или подвижности в суставах: пассивную и активную.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава, индивидуальным особенностям его строения. Она зависит от эластичности и длины окружающих сустав мышц, связок и суставных сумок и проявляется за счет воздействия сил, находящихся вне тела.

Активная подвижность зависит от тех же факторов, что и пассивная, и от силы мышцы, окружающих сустав и осуществляющих движение.

Виды гибкости взаимосвязаны: улучшение пассивной подвижности создает условия для совершенствования подвижности активной.

Выделяют также **анатомическую**, предельно возможную **подвижность**, ограничителем которой является строение соответствующих суставов. Интересно, что по данным Б.В.Сермеева (1970), в спортивной деятельности анатомически возможная подвижность используется лишь на 80-95 %.

Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка

может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т.п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Набрасывание мяча партнеру на расстоянии 3-4 шагов от него. Партнер в прыжке головой должен направлять мяч обратно. Периодически меняйтесь ролями.
5. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
6. То же, но с двумя мячами.
7. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.
8. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.
9. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения лежа на спине с зажатым между стопами мячом.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность футболиста выполнять двигательные действия на протяжении игры без существенного снижения эффективности, то есть способность противостоять утомлению.

Формы проявления выносливости весьма многообразны: различают выносливость к скоростной, силовой, скоростно-силовой работе. В соответствии с объемом мышечной массы участвующей в работе, выносливость различают на локальную (в работе принимает участие менее 1/3 объема мышц), региональную (в работе участвуют мышцы от 1/3 до 2/3 мышц).

Физиологические механизмы выносливости весьма разнообразны и подробно описаны в научной литературе. Ведущим фактором, определяющим уровень выносливости, является энергетическая производительность организма (аэробная и анаэробная). Отсюда условно разделяют выносливость на общую и специальную.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16

лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами развития общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30-80 м.) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м. интервал увеличивается до 3-4 мин.

Необходимо помнить, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м. — ходьба медленная, 300 м. — бег медленный, 100 м. — ходьба ускоренная, 300 м. — бег в среднем темпе, 50 м. — резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара – вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить – 3-4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.
7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода – 8 мин.
8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма – по 25 мин. каждый.

С. Голомазов, Б. Чирва (1994) предлагают к двигательным качествам отнести и меткость. Вопрос спорный, но рассмотрим его.

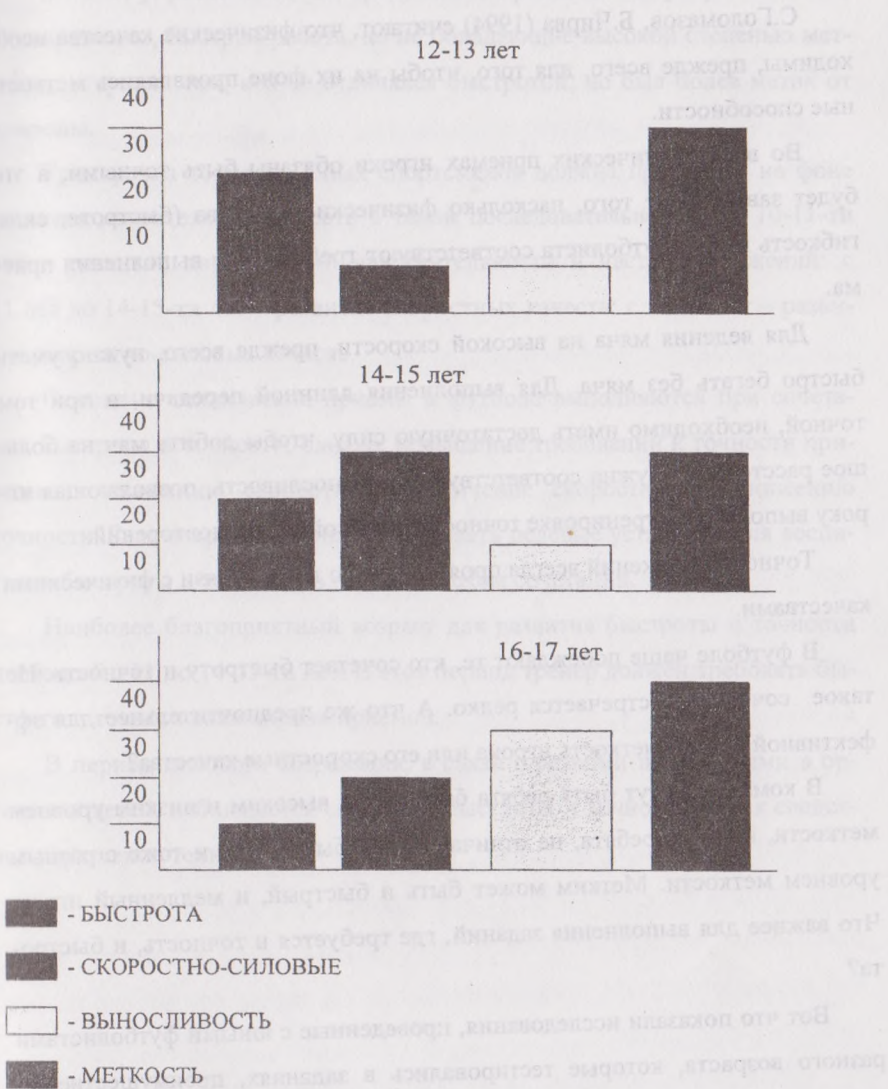
Меткость – двигательное качество, которое тренеру необходимо учитывать во всех возрастах подготовки юных футболистов, начиная с отбора в спортивную школу.

Меткость – это способность человека точно выполнять движения и поражать цель.

Величина «вклада» меткости различна в зависимости от возраста. На рис. 2 показан «вклад» различных двигательных качеств в уровень мастерства футболистов разного возраста.

В зависимости от возраста «вклад» различных качеств в уровень мастерства неодинаков. Например, в 12 лет выделяются скоростные, а в 14-15 лет скоростно-силовые. Но независимо от возраста ребят больший «вклад» в уровень их мастерства вносит меткость.

Рис. 2 Соотношение вклада двигательных качеств в уровень мастерства футболистов разного возраста.



Выполнение технических приемов требует определенного уровня физических качеств. Поэтому целесообразно рассмотреть, как меткость с ними связана.

С. Голомазов, Б. Чирва (1994) считают, что физические качества необходимы, прежде всего, для того, чтобы на их фоне проявлялись меткостные способности.

Во всех технических приемах игроки обязаны быть точными, а это будет зависеть от того, насколько физические качества (быстрота, сила, гибкость и др.) футболиста соответствуют требованиям выполнения приема.

Для ведения мяча на высокой скорости, прежде всего, нужно уметь быстро бегать без мяча. Для выполнения длинной передачи, и при том точной, необходимо иметь достаточную силу, чтобы добить мяч на большое расстояние. Нужна соответствующая выносливость, позволяющая игроку выполнить в тренировке точности большой объем повторений.

Точность движений всегда проявляется во взаимосвязи с физическими качествами.

В футболе чаще побеждают те, кто сочетает быстроту и точность. Но такое сочетание встречается редко. А что же предпочтительнее для эффективной игры – меткость игрока или его скоростные качества?

В команде могут быть ребята быстрые с высоким и низким уровнем меткости, а также ребята, не отличающиеся быстротой, и тоже с разным уровнем меткости. Метким может быть и быстрый, и медленный игрок. Что важнее для выполнения заданий, где требуется и точность, и быстрота?

Вот что показали исследования, проведенные с юными футболистами разного возраста, которые тестировались в заданиях, преимущественно требующих: а) быстроты, б) точности, в) быстроты и точности одновременно.

Выполнялись удары по воротам, передачи, ведение мяча с разной степенью сложности.

Во всех упражнениях, где требовалось проявить быстроту и точность одновременно, быстрые ребята, но не обладающие высокой степенью меткости, уступали тем, кто не отличался быстротой, но был более меток от природы.

Тренировка точности юных спортсменов должна проходить на фоне развития двигательных качеств в такой последовательности: до 10-11-ти лет – развитие двигательной чувствительности и частоты движений: с 11 лет до 14-15-ти лет – развитие скоростных качеств: с 15-ти лет – развитие скоростно-силовых качеств.

Основные технические приемы в футболе выполняются при сочетании быстроты и точности, однако, повышение требований к точности приводит к снижению скорости, а увеличение скорости – к снижению точности. Задача тренера тонко варьировать целевые установки для воспитания быстроты и точности в гармоническом сочетании.

Наиболее благоприятный возраст для развития быстроты и точности движений с 11 до 14-15-ти лет. В этот период тренер должен требовать быстрого и точного выполнения приемов.

В период полового созревания, в связи с резкими изменениями в организме детей, наблюдается снижение быстроты и точности, и как следствие ухудшение техники.

4. Становление технического мастерства

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техника.

С.Голомазов, Б.Чирва (1999) говорят о том, что в настоящее время термин «техника» не имеет четкого определения. Обычно техника рассматривается как средство ведения игры и в какой-то мере как внешняя форма движений игроков с мячом. Выделяют технику скоростную и на фоне утомления, европейскую и южноамериканскую, хорошую и плохую и т.п. Таким образом, понятие «техника» воспринимается субъективно и неоднозначно.

В научно-методической литературе по футболу вопрос методики обучения техническим приемам раскрыт достаточно хорошо. Поэтому в этой главе остановимся на вопросе становления технического мастерства с учетом тех новых данных, которые появились в последние годы.

Становление технического мастерства проходит в основном в детском возрасте и определяется двумя главными факторами: созреванием организма и научением. В связи с тем, что технические приемы сами по себе отличаются по сложности и выполняются в разных по сложности условиях, они могут быть успешно освоены в то время, когда двигательный аппарат и физические качества детей достигают определенного уровня развития.

Если созревание организма не учитывается, то, во-первых, может быть упущено время, наиболее благоприятное для обучения, и тогда в дальнейшем трудно наверстать упущенное, а во-вторых, случается, что детей начинают обучать преждевременно, а это может привести к нежелательным результатам.

С.Голомазов, Б.Чирва (1999) предлагают при становлении технического мастерства, технику владения мячом рассматривать с трех позиций.

Первое. Механизмы исполнения ударных действий. Таких механизмов три (механизмы хлеста, создание ударной массы, нанесения удара преимущественно резким движением бьющего звена). Они могут быть задействованы в большей или меньшей мере при выполнении любых технических приемов, так как касания мяча при ударах по воротам, передачах, ведении и даже при приеме мяча, по сути, представляет собой ударные действия. Наиболее ярко «работа» этих механизмов видна при выполнении ударов по воротам и передач мяча.

Второе. Форма движения. Удары по мячу ногой могут наноситься в опорном положении, в прыжке, в падении и т.п.

Третье. Качество исполнения движений. Чтобы оценить качество техники обращения с мячом и эффективность обучения техническим приемам недостаточно одних впечатлений о том, хороша ли техника или плоха, улучшается она или нет. Необходимы объективные критерии. Если исходить из того, что в футболе в принципе побеждает тот, кто быстрее соперника, не уступая ему в точности, то критерием эффективности техники может быть **проявление точности, а также быстроты и точности в сочетании**, при выполнении приемов.

Точность исполнения технических приемов определяется:

- развитием чувствительных систем (в первую очередь двигательной чувствительности);
- в тех случаях, когда для исполнения приемов необходимо проявлять в значительной мере силу, быстроту, выносливость, то и уровнем развития двигательных качеств;
- умением использовать тот или иной механизм ударного действия при выполнении разных по форме движений (уровнем владения структурой движений).

Есть возрастные периоды, когда темпы естественного развития двигательной чувствительности и физических качеств наиболее высоки, и когда освоение структуры движений проходит наиболее успешно. В

отдельные периоды времени внешнее вмешательство (целенаправленная тренировка) может оказать на развитие этих составляющих наиболее сильное влияние.

Периоды, которые наиболее благоприятны для обучения и тренировки принято называть **сенситивными** (чувствительными).

Основные этапы в подготовке юных футболистов

Многолетний анализ становления футболистов, которые выделялись в юношеском возрасте и входили в сборные команды республик и страны, привел к выводу: только немногие из них достигли профессионального уровня. Основное пополнение команд мастеров шло за счет тех ребят, которые в то время, когда комплектовались различные юношеские сборные, не выделялись столь ярко.

Известно, что результаты, которые будут достигнуты ребятами в совершенствовании точности технических приемов, будут зависеть от созревания двигательного аппарата и обучения. Следует учитывать при этом, что не всегда «паспортный» возраст совпадает с двигательным. Темпы созревания у всех существенно различны и индивидуальны. Одни созревают раньше, другие позже. Например, южане отличаются более быстрыми темпами.

Ранее созревание не дает оснований для определения таланта. Все это тренер должен иметь в виду. Но, несмотря на то, что в темпах созревания наблюдаются индивидуальные особенности (даже исключительные случаи), можно говорить об общих закономерностях.

Если тренировка какого-либо приема проходит в наиболее благоприятное время, то ее результаты будут лучше. Иными словами, говоря, тренировка быстроты и точности в разном возрасте будет сказываться неодинаково.

Тренировка точности футбольных приемов лучше всего сказывается в возрасте до 14-15-ти лет, а дальнейший прирост будет зависеть от развития

индивидуальных способностей. Эффективность тренировочных упражнений в развитии быстроты планомерно увеличивается с возрастом. В тренировке совместного проявления быстроты и точности наименее благоприятный период – период полового созревания.

С. Голомазов, Б. Чирва (1994) выделяют три основных этапа в подготовке юных футболистов:

1. С 7-ми до 10-11-ти лет – этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков.
2. С 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания – этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств.
3. По окончании периода полового созревания – этап совершенствования технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытия индивидуальных возможностей.

Основные цели этапов:

1. До 10-11-ти лет необходимо дать детям всестороннюю двигательную подготовку, используя в занятиях элементы гимнастики и аэробики, баскетбола и гандбола, легкой атлетики и хоккея. Тренер должен предложить детям возможно более широкий и разнообразный объем движений. Но главным остается игра в футбол. В этом возрасте цель состоит в том, чтобы не столько научить, сколько предложить детям как можно больше футбольных движений, не сосредотачиваясь на деталях техники. Чем раньше и больше разнообразных движений будет в арсенале двигательной подготовленности ребенка, тем лучше. Пусть дети выполняют приемы техники так, как им нравится, соотнося при этом свои действия с присутствующими им природными особенностями (ростом, формой и длиной ног, особенностями фигуры, координации и т.п.).

Тренер, показывающий технику, должен стать кумиром ребят. Не только практический опыт, но и экспериментальные исследования подтверждают – подражание самый лучший способ учить детей в раннем воз-

расте. Где появляется футбольный кумир, там появляются технические ребята.

В этом возрасте благоприятные условия для развития чувствительных систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), воспитания «чувства мяча».

2. Начиная с 11-ти лет до пубертатного периода дети должны полностью овладеть «школой» техники футбола и уметь применить основные приемы в игре. Должны быть освоены все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» технического мастерства футболистов. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры периоде, остается с ним на всю жизнь.

На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности проявлять быстроту и точность одновременно.

3. В послепубертатном периоде тренировка направлена на максимальное развитие индивидуальности футболиста, совершенствование его технического мастерства и повышение специальной силы, выносливости и других физических качеств.

Таблица 4.

Этапы воспитания точности юных футболистов на фоне развития специальных качеств.

ТОЧНОСТЬ	ТОЧНОСТЬ + БЫСТРОТА	ТОЧНОСТЬ + МОЩНОСТЬ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	БЫСТРОТА	СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ
ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ	ОБУЧЕНИЕ «ШКОЛЕ» ТЕХНИКИ	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

7-8 лет

10-11 лет

14-15 лет

17 и старше

Главные принципы тренировки точности:

1. Точность требует больших объемов работы (повторений);
2. Точность требует использования специализированных упражнений, т.е. таких, которые максимально приближены к игровым условиям;

3. Подбор упражнений должен предполагать преимущественную направленность:

- а) на повышение чувствительности;
- б) на совершенствование техники;
- в) на развитие функциональных возможностей, обеспечивающих точность.

Принцип первый – объем.

В выборе объемов используют три подхода:

а) выполнение технического приема небольшими порциями с малым количеством повторений. В тренировке это выглядит так: тренер часто меняет упражнения в одном занятии, переходя от работы над одним техническим приемом к другому. Такой подход дает незначительные результаты и мало приемлем.

б) выполнение большого количества повторений одного технического приема длительное время без перерыва, например, в течение двух-трех месяцев постоянно. Он более эффективен, чем первый вариант, но не самый лучший.

в) выполнение большого количества повторений одного технического приема сериями, в интервалах, между которыми проходит тренировка другого приема. Например, на протяжении нескольких занятий обращается внимание на один из приемов, который выполняется в больших объемах в каждой тренировке. Затем в течение нескольких следующих занятий акцент переносится на другой прием. И после этого вновь необходимо вернуться к акцентированной работе над первым техническим приемом с большим объемом повторений.

Принцип второй – специализированность.

Под специализированностью понимается близость тренировочных упражнений к игровым условиям. Основными показателями ее являются:

1. Координация работы мышц.

2. Кинематика и динамика движений (совпадение по форме, скорости, усилиям).

3. Функциональное состояние футболиста.

Если хоть одно из данных условий не соответствует игровым, упражнение нельзя считать полностью специализированным.

Тренер должен стремиться каждое упражнение максимально приблизить к игре. Для этого ему необходимо представлять характер и особенности игровой деятельности юных футболистов в разном возрасте.

Принцип третий – направленность упражнений.

Все упражнения можно подразделить по преимущественной направленности воздействия:

а) на чувствительность (мышечную, суставную и зрительное восприятие);

б) на технику;

в) на развитие двигательного аппарата.

Необходимо отметить, что в упражнениях, направленных преимущественно на совершенствование чувствительности, существует перенос тренированности, но он однонаправленный – от трудного к легкому. При переходе от легких, с точки зрения чувствительности, условий выполнения технического приема к более сложным, переноса нет.

А вот в упражнениях, направленных преимущественно на совершенствование техники, переноса тренированности практически не наблюдается, как при переходе от простых условий выполнения к сложным, так и наоборот, от трудных к простым.

В отношении упражнений, направленных преимущественно на развитие и совершенствование двигательного аппарата, можно сказать, что должен соблюдаться принцип необходимого и достаточного.

Если недостаточно развиты сила, быстрота, выносливость мышц, требуемые для того, чтобы выполнить конкретный прием, нельзя ожидать ка-

чественного его исполнения. Когда физические качества находятся на достаточном уровне, наверно нецелесообразно тратить время на то, чтобы поднимать их еще выше. Они необходимы на том уровне, которого требует футбол. Чрезмерное развитие гибкости, например, может отрицательно сказываться на технике. Увлечение развитием общей выносливости футболистов, стремление поднять их дыхательные способности до уровня лыжников или бегунов-стаеров отнимает время для совершенствования техники и точности.

Адаптация техники к изменяющимся физическим качествам и функциональным возможностям

Принято считать, что если повысить уровень физической готовности футболистов, то возрастет эффективность их действий с мячом в тренировках и играх. Однако само по себе развитие быстроты, силы и выносливости не даст прибавки в техническом мастерстве. Наоборот: например при увеличении уровня силовых и скоростных качеств структура движений игрока при взаимодействии с мячом может значительно измениться.

Отсюда проблема адаптации техники к изменяющимся двигательным качествам при использовании развивающих режимов тренировки приобретает в футболе важное значение (С.Голомазов, Б.Чирва, 1999).

Адаптация техники к изменяющимся физическим качествам и функциональным возможностям может рассматриваться для тех случаев, когда для физической подготовки используются:

- средства футбола (упражнения с мячом);
- неспецифические средства.

При развитии функциональных возможностей и физических качеств средствами футбола на первый план выходит проблема переноса тренированности в точности двигательных действий. Здесь главное, чтобы упражнения имели строго специализированный характер с точки зрения условий соревновательной игры.

Если применяются неспецифические средства (например, атлетические упражнения), главным становится адаптация двигательных программ, определяющих структуру движений, к изменяющемуся физическому состоянию (к силе, гибкости, к массе тела и отдельным его звеньев и т.п.). В связи с этим необходимы дополнительные занятия специализированного характера.

При адаптации техники к функциональным возможностям и двигательным качествам следует учитывать два основных принципа.

Первый. Принцип преемственности нагрузок.

Второй. Принцип параллельности использования специфических и неспецифических тренировочных средств.

Принцип преемственности предусматривает строгую последовательность применения различных средств тренировки. Смена средств должна происходить только тогда, когда достигнуты необходимые сдвиги в предыдущих тренировках.

Принцип параллельности предполагает строгое соблюдение правил сочетания средств развития физических качеств и работы над техникой в разных упражнениях в одной тренировке или в следующих друг за другом тренировках.

Если не учитываются принципы преемственности и параллельности, может нарушаться двигательная структура технических приемов или техника становится не адекватной той, которую требует реальная игра. Более того, нарушение этих принципов в высокой степени повышает вероятность травматизма (рис. 3).

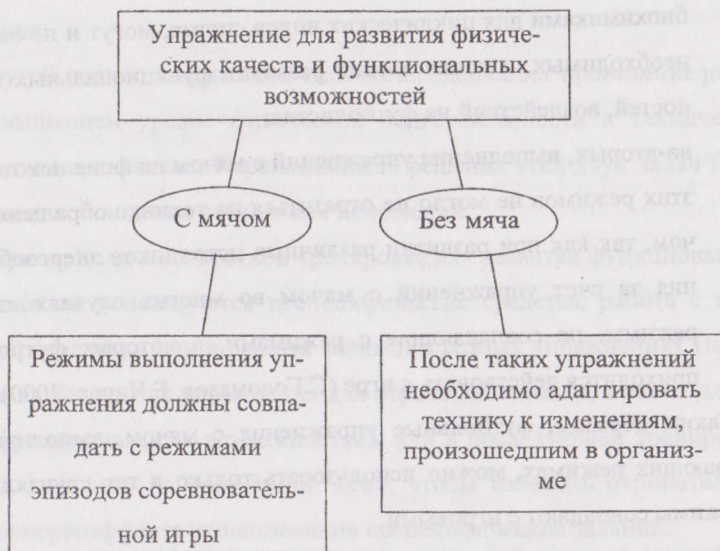


Рис. 3. Требования к построению занятий по физической подготовке футболистов с учетом адаптации техники

Применение сопряженного метода. Идея развивать двигательные качества средствами футбола (сопряженным методом) возникла много лет назад.

Для развития тех или иных двигательных качеств рекомендовались футбольные упражнения с мячом, выполняемые в развивающих режимах, соответствующих тем, что были определены для циклических видов спорта.

Фактически режимы выполнения упражнений с мячом стали напоминать те, которые используются в циклических видах спорта для развития определенных двигательных качеств, то есть главным стало соблюдение именно режима физиологической нагрузки, а вопросы техники и точности отошли на второй план.

Отрицательное влияние такого направления в методике тренировки в футболе можно объяснить двумя причинами:

- во-первых, режимы тренировки, разработанные физиологами и биохимиками для циклических видов спорта, могут и не оказывать необходимых, с точки зрения развития функциональных возможностей, воздействий на футболистов;
- во-вторых, выполнение упражнений с мячом на фоне некоторых из этих режимов не могло не отразиться на технике обращения с мячом, так как при развитии различных источников энергообеспечения за счет упражнений с мячом во многих случаях задаются режимы, не совпадающие с режимами, в которых футболистам приходится действовать в игре (С.Голомазов, Б.Чирва, 2000).

Таким образом, футбольные упражнения с мячом, выполняемые в развивающих режимах, можно использовать только в тех случаях, когда эти режимы совпадают с игровыми.

Применение неспецифических упражнений. Если говорить о предсезонной подготовке футболистов, то сформировались два подхода к адаптации техники при использовании неспецифических упражнений.

Первый считают, что достаточно поднять уровень физической подготовленности футболистов – и они смогут на более высоком уровне проявить свои технические возможности в игре.

Исходя из этого, сначала в течение достаточно длительного времени (несколько недель) проводится работа по развитию функциональных возможностей игроков, а упражнения с мячом практически исключается из тренировок. После того как заложен некий так называемый фундамент физической подготовки, начинают применяться упражнения с мячом.

Как показал многолетний опыт, данный подход не приемлем принципиально. В этих случаях увеличение силы, быстроты, выносливости затрудняет точную работу с мячом, так как создается некоторый дисбаланс: техническое мастерство не соответствует возросшему уровню двигательных качеств. Поэтому впоследствии на адаптацию техники необходимо затратить достаточно длительное время, причем, чем большие сдвиги

достигнуты в физической готовности, тем больше времени требуется на адаптацию.

Другой подход к адаптации техники предполагает проведение работы над повышением уровня физической подготовленности и технического мастерства параллельно. Параллельность решения этих двух задач предусматривает соблюдение нескольких положений.

Первое. Если в конкретной тренировке для развития функциональных возможностей используются неспецифические средства, работа с мячом может проводиться или в данном занятии в разных упражнениях (причем сначала выполняются упражнения для отработки техники, а затем для развития функциональных возможностей), или в последующей тренировке в этот же день или на следующий день, чтобы избежать отрицательного влияния перевозфекта использования неспецифических заданий.

В любом случае в целом работа с мячом должна занимать, по крайней мере, не менее 50 % общего тренировочного времени с акцентом на больших объемах индивидуальной работы.

Второе. Характер работы по отработке техники изменяется по ходу предсезонной подготовки. Это связано с тем, что в предсоревновательном периоде, проходящем в течение достаточного длительного периода времени, имеет место определенная преэминентность нагрузок по развитию двигательных качеств. Последовательно должны быть решены ряд задач, и соответственно поэтапно подбираются тренировочные задания, для выполнения которых двигательный аппарат должен быть подготовлен предыдущими упражнениями. Выпадение одного звена из цепи последовательно решаемых задач не только не позволяет достичь желаемого результата, но, и сопряжено с возможностью получения травм.

На каждом этапе работы по развитию того или другого двигательного качества адаптация техники, с точки зрения согласованности упражнений с мячом и неспецифических упражнений, проходит с некоторыми особенностями (табл. 5).

Примеры возможности сочетания неспецифических упражнений и работы с мячом в одной или в последующих тренировках

Направленность неспецифических упражнений	Методические рекомендации по работе с мячом
<p>Упражнения на развитие максимальной силы мышц ног с использованием отягощений весом от 70 % и более от максимума</p>	<p>После таких упражнений, по крайней мере, в течение 48 часов категорически запрещается применение упражнений с выполнением резких стартов и мощных прыжков.</p> <p>Через несколько часов (в зависимости от степени восстановления) после таких упражнений наиболее целесообразно выполнять упражнения с мячом, направленные на поддержание и развитие двигательной чувствительности.</p>
<p>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мощные прыжки различного характера - мощные старты и бег с максимальной мощностью на короткие расстояния 	<p>После таких упражнений работа с мячом с максимальной мощностью выполняется после полного восстановления.</p> <p>Могут выполняться с мячом при условии, что взаимодействие игрока с мячом не будет ограничивать быстроту старта и мощность бега.</p>
<p>Упражнения на развитие выносливости мышц ног средствами локального и глобального воздействия</p>	<p>После таких упражнений необходимо выполнять повышенные объемы индивидуальной работы с мячом на следующей тренировке.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости мышц ног и упражнения для отработки техники могут выполняться и в одной тренировке при условии, что работа с мячом должна предшествовать упражнениям по развитию выносливости.</p>
<p>Упражнения на развитие возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p>	<p>После таких упражнений в принципе нет каких-либо ограничений для работы с мячом, но подбор упражнений, выполняемых с мячом, определяется текущим состоянием игроков</p>

Таким образом, С.Голомазов, Б.Чирва (1999) отмечают, что адаптация техники взаимосвязана с переносом тренированности, в основе которого лежит соответствие двигательных программ, выработанных в результате большого количества повторений действий с мячом, состоянию двигательного аппарата и его возможностям, условиям проведения игр.

5. Особенности обучения тактическим действиям

Тактика – важнейший фактор, который при равной подготовке команд обеспечивает победу.

Тактика – это организация индивидуальных и коллективных действий по определенному плану, учитывающему заранее обусловленные взаимодействие игроков в различных стадиях игры против конкретного противника.

Цель тактической тренировки – научить юных футболистов рациональному решению тактических задач, возникающих в играх. Осуществление этой цели достигается за счет развития специальных тактических способностей.

М.С.Полишкис (1981) отмечает, что наиболее значительными психологическими факторами, определяющими тактические способности являются: оперативное мышление, быстрота принятия решения, способность предугадывать ходы противника и партнера, объем поля зрения, скорость реакции на движущийся объект, объем внимания, уравновешенность психики, подвижность нервных процессов, переключение внимания, способность изменить решение в последний момент.

В возрастном аспекте все эти факторы имеют ярко выраженную динамику, что требует организации специфических методических подходов для обучения тактическим действиям.

Так юные футболисты 8-10 лет имеют недостаточный уровень развития психомоторики по сравнению с подростками. У них отмечается малый объем внимания и поля зрения, замедленное оперативное мышление, недостаточная точность реагирования на движущийся объект. Это затрудняет освоение сложных технических приемов и тактических действий: удары по быстро летящим мячам, остановки высоко летящих мячей, быстрое реагирование на меняющуюся обстановку и принятие соответствующих решений. Поэтому тактическая подготовка направлена, прежде всего, на

выработку ориентировки и привития навыков игры в ограниченных составах.

В возрасте 11-15 лет, когда уровень психомоторных функций, наиболее значимых для тактической деятельности, значительно возрастает, становится возможным овладение более сложными индивидуальными, групповыми и командными действиями при игре в мини-футбол и футбол.

У юных футболистов 16-18 лет значительно возрастает не только уровень психомоторики, но и технической, физической и функциональной подготовленности. Это позволяет приблизить их обучение к обучению тактическим действиям взрослых квалифицированных футболистов.

Тактика футбола состоит из индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите, которые дают возможность решать стоящие перед командой задачи с учетом уровня игры соперника и особенностей ведения им игры, состояния поля, климатических условий и т.д.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика – это целенаправленные действия игроков в защите и нападении, их умение из нескольких возможных решений в конкретной ситуации выбрать самое эффективное. Она включает действия без мяча и с мячом.

Открытие

Открытие означает выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить удар по воротам. Открывшийся игрок может увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место, как правило, осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Откры-

ваться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Причем делать это следует своевременно, а именно в тот момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Отвлечение соперника

В игре футболисты часто эффективно используют отвлечение соперника, т.е. ложное перемещение в определенную зону в целях увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнерам.

Создание численного преимущества

В тех случаях, когда атакующий игрок не справляется в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая численное преимущество. Многократное сочетание игроками открываний, отвлечений и сознаний численного преимущества называется **маневрированием** и является необходимым атрибутом в игре команд высокого класса.

Закрывание

Закрыванием соперника называется такое действие футболиста, которое направлено на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место или овладению им мячом. Те, кто умело закрывают соперника, получают благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и, таким образом, сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях неизменна позиция закрывающего игрока: он должен занять, как правило, место между соперником и своими воротами. При этом учитывается следующее требование: чем ближе соперник расположился к воротам, тем следует ближе к нему находиться.

Передача мяча

Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Однако правильно выполнить передачу – дело не простое. Запомните несколько советов. Отдавать мяч необходимо тому партнеру, который занимает более выгодную позицию. Лучше всего это делать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремитесь разнообразить выполнение передач, т.е. выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников и даст возможность приспособиться к игре вашей команды.

Отбор мяча посредством согласованных действий

Отбор мяча посредством согласованных действий выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, например, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большого взаимопонимания, слаженности в игре. Вот один из примеров взаимостраховки. Нападающий соперников на фланге обыграл левого защитника и устремился к воротам. Однако последнего подстраховал центральный защитник, атаковав своевременно соперника с мячом. В свою очередь проигравший единоборство левый защитник не должен оставаться в пассивном положении. Он должен быстро сориентироваться и взять под

опеку неприкрытого нападающего противоположной команды, которого держал центральный защитник.

Освоение взаимостраховки рекомендуем проводить в игровых упражнениях в такой последовательности: сначала два защитника играют против одного нападающего, затем три защитника против одного нападающего, три защитника против двух нападающих, два защитника против двух нападающих, три против трех, четыре против четырех и, наконец, три против четырех.

Тактические комбинации

Тактическая комбинация – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом определяется умением игроков тактически правильно мыслить, их сыгранностью между собой. Комбинации могут осуществляться как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударов). При этом комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отразить атаки соперников с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации являются быстрота и неожиданность перемещений игроков, и выполнение быстрых и точных передач. А сейчас расскажем о наиболее часто встречающихся в игре комбинациях.

Стенка – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника. В этом ее главное достоинство. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра в стенку требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть комбинации вот в чем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы выполняет роль стенки. Быст-

ро переместившись на свободное место, игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега.

Освоение этой комбинации можно начать с выполнения соответствующих упражнений с пассивным сопротивлением.

Например, в качестве соперника на этапе освоения секретов футбола лучше использовать какие-либо предметы (стойки, флажки, мячи и пр.).

Треугольник – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется как без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.

Скрещивание – комбинация, суть которой в том, что два партнера, один из которых владеет мячом, следуют навстречу друг другу (чаще всего поперек поля). В момент пересечения игроками путей их соперники затрудняются определить, кто же останется с мячом, и, как правило, вынуждены предоставить им полную свободу дальнейших действий.

Пропускание мяча – комбинация, наиболее часто используемая при завершении фланговых атак. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя удар, нападающий неожиданно пропускает мяч партнеру, занявшему более выгодную позицию.

Розыгрыш стандартных положений

Удачное выполнение любого стандартного положения вблизи ворот соперника является предпосылкой для реального завершения атакующих действий команды. К таким положениям, относятся: начальный удар с центра поля, штрафной, свободный, угловой, одиннадцатиметровый удар и вбрасывание мяча из-за боковой линии, удар от ворот и сравнительно редко, розыгрыш спорного мяча.

При стандартных положениях обороняющиеся оказываются в очень затруднительном положении по ряду причин. Прежде всего, они не могут

применять против соперников, разыгрывающих мяч, плотную опеку, поскольку согласно правилам должны располагаться на расстоянии 9 метров от мяча (за исключением, когда мяч вбрасывается из-за боковой). Более того, атакующая команда может выдвинуть вперед больше игроков на заранее определенные позиции, соответствующие задуманному варианту розыгрыша комбинации с завершающим ударом одного из партнеров.

Поэтому умело подготовленные и внезапно проведенные розыгрыши мяча со стандартных положений есть потенциальная возможность реализовать завоеванное преимущество.

С. Голомазов, Б. Чирва (2000) отмечают, что на протяжении последних десятилетий примерно 70 % из всех голов в футболе забивается непосредственно с игры, а 30 % в эпизодах, которые принято называть стандартными.

Можно заметить, что наблюдается очень незначительная тенденция к увеличению объема голов, забиваемых со стандартных положений.

Объем голов, забивается при выполнении штрафных ударов, из общего количества всех голов составляет от 11 % до 16 %. «Вклад» голов, забиваемых после выполнения угловых ударов, в общую результативность варьируется от 5 % до 11 %.

Весомость голов, забиваемых с пенальти, постоянно повышалась. Если в 30-50-е годы их доля в общем количестве голов составляла порядка 4-5 %, то, начиная с конца 70 годов наблюдается тенденция к стабилизации весомости «вклада» голов с пенальти на уровне порядка 10 %. Так, например, на Кубке Мира 1998 года игроки, выполняющие пенальти в ходе игры (их можно считать «штатными пенальтистами»), забили 17 пенальти из 18, а эффективность реализации после матчевых пенальти, которые пробивают «штатные пенальтисты» и «нештатные», составляла только 71 %.

Поэтому следует уделить особое внимание выполнению стандартных положений в ходе соревновательной деятельности, тем более что для повышения их эффективности имеются значительные резервы.

Анализ динамики выполнения стандартных положений командой «Днепр» за последние годы показал, что команда в среднем выполняет 43,3 стандартных положений. Штрафных ударов – 15,7, угловых ударов – 7, вбрасываний мяча из-за боковой линии – 17, свободных ударов – 3,3. Процент брака при выполнении стандартных положений следующий: при штрафных ударах – 28 %, при угловых ударах – 53 %, вбрасываниях мяча – 13,5 %, при свободных ударах – 27,3 %.

Успешность реализации стандартных положений в значительной степени определяется внезапностью и качеством передач мяча, что вызывает необходимость постоянного их совершенствования в учебно-тренировочном процессе.

В футболе важно быть точным не вообще, а именно в тех эпизодах, где решается судьба матча. Игроки могут чуть лучше или чуть хуже действовать в ходе атаки, несколько чаще или реже доставлять мяч на ударную позицию, но в любом случае, все зависит от точности завершающих ударов.

Поэтому на сегодняшний день точное выполнение стандартных положений является главной проблемой для футболистов, проблемой даже для игроков самого высокого класса.

Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов наиболее часто используются футболистами. Более того, следует помнить, что значительная часть мячей в ворота соперников залетает именно после таких комбинаций.

Комбинации при розыгрыше угловых ударов могут выполняться с помощью навесных или прострельных передач в штрафную площадь, а также с помощью розыгрыша мяча с рядом находящимися партнерами. Все эти способы имеют многочисленные варианты.

Комбинации при вбрасывании мяча основаны на точном и дальнем броске мяча и согласованных действиях партнеров. Цель таких комбинаций – сохранение мяча или организация острой атаки ворот противополо-

ложной команды. Игроки должны учитывать, что вбрасывание может выполняться без свистка судьи. При этом также не фиксируется и положение «вне игры». Все это создает дополнительные возможности для развития атаки.

Тактика игры вратаря

Под тактикой игры вратаря понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Основные тактические действия вратаря включают выбор места в воротах, взаимодействия с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды, для чего вратарь точно направляет мяч партнеру, занимающему выгодную для развития атаки позицию.

Выбор места в воротах – важнейший элемент тактических действий вратаря. В ходе игры вратарь не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать завершающий удар. Выбор наиболее целесообразной позиции по отношению к бьющему по воротам сопернику как бы уменьшает площадь ворот, значительно облегает дальнейшие действия вратаря.

Командные тактические действия

Командные тактические действия – это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, которые располагаются на поле в установленном порядке. К освоению командной тактики начинающим футболистам целесообразно переходить после освоения основных технических приемов и простейших взаимодействий между двумя-тремя игроками. Причем на первых играх надо научиться действовать на своих местах. Для проведения игр подбираются соперники различного уровня подготовленности: сначала менее сильные и, наконец, хорошо подготовленная команда. В освоении командной тактики могут помочь товарищеские игры. Их цель – практическая проверка готовности

команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, а они, как правило, особенно ярко проявляются во встречах с равной и сильной командой.

Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов – быстрого прорыва и позиционного нападения.

Быстрый прорыв начинается сразу после срыва атаки соперников, когда последние еще не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв зачастую за счет длинной передачи мяча партнеру, находящемуся в непосредственной близости от штрафной площади противоположной команды. Он может успешно выполнять также за счет двух-трех передач в одно касание.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне противоположной команды, создания предпосылок для последующего вывода нападающих на ударную позицию. При таком методе ведения атаки чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, смена мест нападающих, игра в стенку, скрещивание и индивидуальное обыгрывание.

Персональная оборона представляет собой действия конкретных игроков одной команды против определенных футболистов команды соперников. При этом опекающие игроки стремятся помешать конкретным соперникам принимать мяч, препятствуют их проходу с мячом в сторону ворот, мешают выполнять передачу партнерам и удары по воротам. Данный метод можно использовать не только в пределах штрафной площади, но и по всему полю, и только на своей половине поля. Основные достоинства данного метода в том, что каждый конкретный футболист несет полную ответственность за своего подопечного. Этот метод обеспечивает возможности для рациональной расстановки игроков. Есть в персональной обороне существенные недостатки. Например, создаются трудности со взаимостраховкой, возникает опасность осложнений в зоне перед своими

воротами. В современном футболе наиболее часто данный метод используется выборочно в игре против сильных игроков противоположной команды.

Зонная оборона имеет своей целью охрану игроками определенной зоны перед воротами. В этом случае каждый игрок ответственен за действия любого соперника, появившегося в его зоне. За счет создания численного преимущества перед соперником на главном направлении его атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами. Кроме того, этот метод позволяет создать благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. К недостаткам зонной защиты можно отнести возможности организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом игроков из других.

Комбинированная защита представляет собой сочетание в действиях игроков личного и зонного методов. На практике этот метод выглядит как переключение от игры «игрок против игрока» на игру в зоне и наоборот. В современном футболе данный метод получил большое распространение: он отличается наибольшей надежностью и является трудным препятствием для нападающих соперников.

Вратарь – последний игрок обороны. Он должен уметь оценивать ситуацию на подступах к воротам, правильно выбирать место в воротах, решительно и умело руководить обороной. В современном футболе от вратаря требуется сочетать игру на линии ворот с решительными действиями на выходах. Вратарь зачастую является первым организатором атакующих действий команды.

Защитники выполняют оборонительные задачи вблизи своих ворот. Они должны умело противодействовать сопернику без мяча и с мячом, своевременно взаимодействовать со своими партнерами по команде. Защитник должен также обладать смелостью и бойцовскими качествами. Без этого ему трудно будет устоять против агрессивных соперников. Игроки

обороны подразделяются на крайних, переднего, центрального и свободно-центрального защитников. В тактических действиях каждого из них много особенностей.

Крайний защитник должен располагаться между воротами и опекаемым соперником. В ходе игры он должен постараться оттеснить соперника (с мячом) к боковой линии и ограничить ему простор для маневра. Когда же мяч находится далеко в поле и передача сопернику не предвидится, целесообразно занять позицию между ним и ближней стойкой ворот на более значительном расстоянии. Если атака проходит по центру или по другому флангу, сместитесь ближе к середине штрафной площади для страховки партнеров. При вбрасывании мяча соперниками из-за боковой линии необходимо закрыть своего подопечного. А если мяч вбрасывает опекаемый, следует переключиться на какого-нибудь другого игрока или страховать действия партнеров. При угловом ударе со своего фланга надо занять место у ближайшей стойки ворот, помогая вратарю защитить угол ворот, а при подаче углового с другого фланга следует закрыть своего подопечного. Проиграв единоборство, крайний защитник преследует соперника. Отобрав мяч, он немедленно переходит к атакующим действиям, стремясь точной передачей направить мяч партнеру, или, выбрав момент, неожиданно совершает рывок к чужим воротам.

Об особенностях игры **переднего центрального защитника**. Главной задачей игрока этого амплуа является прикрытие центрального нападающего соперников или другого футболиста, оказавшегося против ворот. Защитник должен постоянно оценивать изменяющуюся обстановку и быстро принимать решения. Например, когда центральный нападающий противоположной команды отходит назад, а по центру к воротам рвется другой соперник, необходимо быстро переключиться на него, так как он находится в непосредственной близости от ворот. Если же центральный нападающий сделал попытку выйти на свободное место, когда у него в тылу появился партнер с мячом, защитник должен закрыть первого. Но как

только соперник с мячом начнет входить в зону удара, надо оставить подопечного и решительно атаковать владеющего мячом. При атаке соперников по флангу защитник должен стремиться закрыть центрального нападающего и одновременно центральную зону перед воротами. При штрафном или свободном ударе он не должен занимать место в стенке, а стремиться прикрыть или одного из соперников, или опасную зону. Завладев мячом, защитник должен быстро передать его партнеру. Обводка и короткие поперечные передачи противопоказаны игроку этого амплуа. При благоприятных обстоятельствах он может подключиться к атаке.

Основной тактической задачей **свободного центрального защитника** является руководство обороной команды и страховка партнеров, особенно переднего центрального защитника. При фланговой атаке свободный защитник должен быть ближе к месту событий и внимательно страховать своего партнера, особенно если соперник, владеющий мячом, быстр и техничен. При подаче углового он занимает позицию в 7-8 шагах от ворот в районе задней стойки. Отсюда удобно бороться за мяч на «втором этаже». Если же у соперников в атаку подключается высокорослый игрок, необходимо опекать его персонально. Овладев мячом, защитник отдает его свободному партнеру или вратарю. В последнем случае необходимо убедиться, что вратарь готов к приему мяча. Мяч направляется чуть в сторону от ворот.

Полузащитники, или игроки средней линии, как называют их в современном футболе, призваны организовывать атаки, завершать их и одновременно участвовать в обороне своих ворот. Эта линия действует против игроков средней линии соперников, являясь связующим звеном между защитой и нападением. Полузащитники стремятся перемещением по полю, открыванием на свободное место создать равенство или превосходство сил на отдельных участках, используют переводы мяча на фланг, скоростной маневр в открытую зону. Оказавшись в непосредственной зоне перед воро-

тами соперников, игроки средней линии стремятся завершить атаку самостоятельно или острым пасом партнеру.

При срыве атаки они отступают в зону перед своими воротами, чтобы закрыть своего подопечного, подстраховать партнера, или занимают позицию, выгодную для начала контратаки. Игроки средней линии подразделяются на тех, кто преимущественно участвует в атаке, и тех, кто больше внимания уделяет обороне своих ворот.

Нападающие – главная ударная сила команды. В современном футболе следует выделить центрального и крайнего нападающих.

Центральный нападающий играет на острие атаки, а также зачастую отходит в глубину поля для организации атаки. При любой возможности он стремится нанести удар по воротам соперников. Когда же удары в цель выполняют партнеры, он стремительно атакует ворота в целях добить мяч, отскочивший от вратаря, защитников или ворот. Потеряв мяч, центральный нападающий отходит назад. Однако, как только команда вновь овладеет мячом, он должен стремительно выйти на свободное место для получения мяча.

Крайние нападающие играют особую роль. Они расширяют фронт атаки, как бы увеличивая площадь для скоростных маневров атакующих, затрудняют действия соперников в обороне. Их проходы по флангу завершаются острой нацеленной передачей в зону перед воротами или же опасным ударом по воротам. В современном футболе крайние нападающие стали больше действовать и по всему фронту. Крайний нападающий должен уметь правильно выбрать место для открывания. В случае опоздания соперник раньше овладеет мячом. При правильном же выходе на свободное место создается острая ситуация у ворот соперников. При атаке с противоположного фланга крайний нападающий должен следовать впереди всех атакующих (как бы по диагонали), перемещаясь с фланга к центру поля. При этом он должен следить, чтобы не попасть в положение «вне игры». В момент завершающего удара с противоположного фланга он дол-

жен замкнуть свой край. Во время атаки соперников крайние нападающие контролируют действия выдвинувшегося вперед крайнего защитника. Они также обязаны преследовать соперника, движущегося с мячом поблизости.

Таковы основные функции игроков различных амплуа. Естественно, они могут частично изменяться в зависимости от игровых задач. Однако главное в них остается. Поэтому, если начинающие футболисты уже выбрали конкретные амплуа, то они должны знать их игровые функции.

6. Планирование и построение годового цикла тренировки

Многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная подготовка;
- спортивное совершенствование.

Если очень кратко охарактеризовать все этапы подготовки, то нужно отметить, что на 1-м этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств.

На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков. Совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в игре (Г.В.Монаков, 2000).

Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определяются возрастными границами. Если условно обозначить вышеуказанные границы по годам, то это примерно будет выглядеть так:

1. Начальная подготовка – 8-12 лет;
2. Начальная специализация – 13-14 лет;
3. Углубленная подготовка – 15-16 лет;
4. Спортивное совершенствование – 17-18 лет.

Классификация этапов несколько условна и необходима, чтобы более четко увидеть разницу в планировании на разных этапах подготовки. Такой дифференцированный подход необходим, чтобы увидеть принципиальную разницу в поэтапном и годичном периодах подготовки. И, видимо, самое главное – увидеть **качественное различие целей**, чтобы стратегически правильно сориентироваться в многолетнем планировании.

Планирование является одним из основных элементов управления тренировочным процессом.

Цель планирования – обеспечить шадящее формирование организма в многолетнем плане.

Планирование тренировки определяется:

1. задачами, которые поставлены в годичном цикле;
2. закономерностями развития и становления спортивной формы;
3. периодизацией;
4. календарем спортивных соревнований.

Тренировка в СДЮШОР проводится круглосуточно и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Анализ учебно-тренировочного процесса футболистов различной квалификации: показывает, что периоды годичного цикла тренировки имеют разную продолжительность по времени. В зависимости от возраста, подготовленности и календаря соревнований, длительность отдельных циклов уменьшается или увеличивается.

Подготовительный период – здесь восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки юных футболистов, физическая и волевая подготовка.

Этот этап характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Большой объем нагрузки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе главное внимание уделяется повышению функциональных возможностей, разносторонней общефизической подготовке юных футболистов. Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

С самого начала большой объем отводится упражнениям, развивающим выносливость, силу, ловкость, гибкость и в меньшей степени упражнениям на развитие быстроты и упражнениям скоростно-силового характера.

В начале не рекомендуется проводить товарищеские игры, так как организм юных футболистов еще не готов к большим напряжениям, предъявляемым состязанием. Товарищеские игры рекомендуется проводить в конце этапа.

Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) в начале этапа эффективны ежедневные занятия. Для этого рекомендуется в конце второй тренировки (любой направленности) в течении 10-15 минут проводить кроссы (ЧСС – 150 уд/мин.).

Сочетание такие упражнений повышает аэробную производительность организма. Кроме того, аэробная нагрузка в конце тренировки ускоряет окисление молочной кислоты, накопленной в крови под воздействием предшествовавшей нагрузки. С середины этапа можно проводить одно за

нятие для развития общей выносливости; его вполне достаточно для ее поддержания. Для этого используют продолжительный бег в различных условиях (с установлением снежного покрова — бег на лыжах), с разной степенью интенсивности в режиме ЧСС — не более 140-160 уд/мин. Это, в основном, непрерывный вид работы (равномерный, переменный).

Также в это время значительно увеличивается внимание к специально-физической подготовке, прежде всего к скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике игры, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих, развития специальной выносливости.

Нагрузка планируется аэробно-анаэробной направленности. ЧСС в пределах 150-175 уд/мин. Для этого применяются как неспецифические, так и специфические упражнения. Координационная сложность упражнений возрастает постепенно.

На специально-подготовительном этапе осуществляется непосредственная подготовка к соревнованиям. Специально-физическая подготовка и, в частности, скоростно-силовая подготовка, работа над специальной выносливостью, занимает ведущее место в занятиях. Особое внимание уделяется адаптации двигательных навыков к усложненным игровым условиям.

На этом этапе большое внимание необходимо уделить перестройке двигательного аппарата (после участия в тренировках, товарищеских и контрольных играх в закрытом помещении) к условиям естественного грунта и одновременно подготовка к увеличению интенсивности тренировочных нагрузок.

Несколько сокращается объем работы, но возрастает интенсивность. Изменяются и методы тренировки: от равномерного и переменного к повторному и интервальному. Широко ведется отработка технических элементов и вариантов игры.

Соревновательный период — продолжительность соревновательного периода (5-6 месяцев) требует целенаправленного распределения задач,

так как в ходе сезона возрастающее утомление можно снять только посредством правильно сбалансированного планирования.

Тренировка в этом периоде направлена на поддержание общей и специальной подготовленности.

Упражнения в технике и тактике игры преимущественно направлены на повышение устойчивости и вариативности технических и тактических действий.

В соревновательном периоде, в основном, планируются тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие аэробно-анаэробных и анаэробных возможностей.

Если же у юных футболистов в этот период происходит снижение аэробных возможностей, то трудно вести тренировочную работу по поддержанию специально-физической подготовленности. В этом случае планируются тренировочные нагрузки, направленные на повышение общей выносливости.

Переходный период - этот период необходим для снятия утомления, которое накопилось за соревновательный период, для восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма.

Однако активное занятие физическими упражнениями не прекращаются, что позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. Объем нагрузки уменьшается. Занятия другими видами спорта (теннис, плавание, спортивные и подвижные игры и др.) способствуют сохранению работоспособности, при этом, двигательный аппарат вынужден выполнять различные движения, в которых участвуют пассивные его части, а части, которые были заняты в специфически соревновательном виде, отдыхают.

В этот период нежелательны однотипные, монотонные нагрузки. **Распределение объемов компонентов тренировки** для различных возрастных периодов подготовки юных футболистов выглядит следующим образом:

Возраст учащихся с 8 до 12 лет (этап начальной подготовки).

Физической подготовке рекомендуется отводить 40-45 % от общего объема материала практических занятий.

Технико-тактической подготовке – 55-60 %.

Возраст учащихся с 13 до 14 лет (этап начальной спортивной специализации).

Физической подготовке – 35-40 %.

Технико-тактической подготовке – 60-65 %.

Проводить не менее 20-25 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся.

Возраст учащихся с 15 до 16 лет (этап углубленной тренировки).

Физической подготовке – 30-35 %.

Технико-тактической подготовке – 65-70 %.

Проводить не менее 30-40 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся.

Возраст учащихся с 17 до 18 лет (этап спортивного совершенствования).

Физической подготовке – 20-25 %.

Технико-тактической подготовке – 75-80 %.

Проводить не менее 40-45 % занятий с индивидуальной направленностью подготовки учащихся.

В системе двухразовых тренировочных занятий в день существенное значение имеет направленность средств восстановления. Поэтому, для полного восстановления нужна схема, обеспечивающая восстановление с помощью соответствующих педагогических, медико-биологических средств.

К последним относится финская сауна. Оптимальной температурой воздуха в сауне для юных футболистов – 12-14 лет является температура 65-70 %, а для спортсменов 15-17 лет – температура 70-80°C. В обоих случаях, относительная влажность воздуха – от 5 до 12 %. Длительность пребывания в сауне для детей определяется величиной предель-

дущей физической нагрузки: дважды по 5 минут (спортсмены 12-14 лет) и трижды по 5 минут (спортсмены 15-17 лет) после тренировки; в день отдыха – дважды по 5-8 минут для первых и трижды по 5-8 минут для вторых. Период отдыха между заходами пребывания в сауне должен составлять на менее 10-15 минут.

Чрезмерно высокие температуры воздуха в сауне (90-110°) и увеличение длительности пребывания более 10 минут вызывают у юных футболистов неблагоприятные сдвиги в функциональных системах организма.

Планирование нагрузок и отдыха в рамках малых циклов занимает в работе тренеров центральное место.

Из всего многообразия задач, стоящих при планировании работы в микроциклах, следует выделить две главные:

- 1) определение целесообразной величины и направленности отдельных тренировочных занятий;
- 2) рациональное распределение этих занятий в рамках цикла. Методические подходы при решении этих должны основываться на:
 - 1) характере протекания процессов утомления и восстановления, вызванных воздействием нагрузок отдельных тренировочных занятий и их сочетаний;
 - 2) роли данного микроцикла в общей структуре этапа;
 - 3) уровне подготовленности футболистов;
 - 4) календаре соревнований.

Ниже приводим примерные микроциклы для юных футболистов 12-16 лет.

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 12-13 лет
на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ за- нятий	Преимущественная направленность	Дозиров- ка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Ведения, обводка, передачи на различное расстояние.	45	Малая
	2	Развитие ловкости. Элементы акробатики, координационные упражнения с предметами. Мини футбол	45	Средняя
Вторник	1	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. Развитие быстроты. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, игровые упражнения.	15 45	Малая
	2	Совершенствование технических приемов. Удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, остановки мяча внутренней и внешней стороны стопы.	90	Средняя
Среда	1	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка с различной степенью интенсивности.	50	Большая
		Мини футбол.	40	
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары серединой подъема, передачи, остановки мяча бедром и грудью.	90	Малая
	2	Совершенствование индивидуального тактического мастерства: в атаке – «открывание»; в обороне – «закрывание», перехват и отбор мяча.	60	Средняя
Пятница	1	Совершенствование ударов ногой и головой в игровых упражнениях.	60	Средняя
	2	Развитие общей силы и гибкости. Упражнения с отягощением и сопротивлением. Мини футбол.	45 45	Большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных и товарищеских играх.	60	Средняя

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 13-14 лет
на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ за- нятий	Преимущественная направленность	Дози- ровка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Развитие быстроты и ловкости. Старты из различных исходных положений, эстафеты, игровые упражнения.	60	Средняя
	2	Совершенствование технико-тактических приемов. Удары в ворота, передачи, прием мяча, удары головой в игровых упражнениях.	90	Средняя
Вторник	1	Развитие ловкости и гибкости. Элементы акробатики, эстафета. Спортивные игры. Баскетбол, регби.	45	Малая
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства с использованием тренажеров. Ведение, обводка, удары ногой и головой, передачи, прием мяча в упражнениях скоростно-силовой напряженности.	90	Большая
Среда	1	Совершенствование технико-тактического мастерства. Стандартные положения – вбрасывание мяча, штрафной удар, угловой удар. Мини футбол.	60	Малая
Четверг	1	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. Развитие общей выносливости.	60	Средняя
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства по принципу круговой тренировки. Игра через сетку – теннисбол.	60	Малая
Пятница	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, рывки, ускорения. Мини футбол	60 30	Большая
	2	Совершенствование групповых тактических действий. Комбинации в тройках: пропускание мяча, смена мест, передачи в одно касание.	60	Малая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх.	60	Средняя

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 14-15 лет
на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ за- нятий	Преимущественная направленность	Дози- ровка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Развитие ловкости и гибкость. Акробатика. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	45	Средняя
	2	Развитие быстроты. Совершенствование техники и элементов тактики в игровых упражнениях: (3х3, 4х4, 5х5 с ограничением и без ограничения касаний)	90	Средняя
Вторник	1	Круговая тренировка по совершенствованию технического мастерства с использованием тренажеров. Мини футбол.	60	Малая
	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с партнером. Игровые упражнения с сопротивлением 3х2, 4х3, 5х2.	60 30	Большая
Среда	1	Развитие общей выносливости. Кросс (бег со средней скоростью в сочетании с ходьбой). Мини футбол.	60 30	Средняя
Четверг	1	Совершенствование технического мастерства: ведение – удар - передача - остановка – удар /в игровых упражнениях/.	90	Средняя
	2	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. Теннисбол и волейбол ногами и головой через низкую и высокую сетки.	50	Малая
Пятница	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в усложненных условиях. Удары после ведения, обводки, отбор мяча.	90	Средняя
	2	Совершенствование всех сторон выносливости, технико-тактических навыков в условиях игры.	90	Большая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных и товарищеских играх.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 15-16 лет
на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства по принципу круговой тренировки с использованием тренажеров	90	Малая
	2	Развитие быстроты с использованием упражнений неспецифического характера	90	Средняя
Вторник	1	Развитие гибкости и ловкости. Акробатические упражнения, эстафеты, теннисбол	90	Малая
	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, упражнения с отягощением. Мини футбол	60 30	Большая
Среда	1	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	
	2	Спортивные игры – баскетбол, ручной мяч, регби.	45	
Четверг	1	Совершенствование технического мастерства. Удары по катящемуся и летящему мячу, передачи – прием мяча, ведение и обводка. Мини футбол	60 50	Средняя
	2	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений неспецифического характера	90	
Пятница	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях: 3х2, 4х2, 6х6 со взятием ворот.	90	Малая
	2	Развитие общей выносливости. Кросс. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	50 40	Средняя
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных и товарищеских встречах.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 12-13 лет
на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ за- нятий	Преимущественная направленность	Дози- ровка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Совершенствование технического мастерства. Удары на точность с различных дистанций. Мини футбол.	60	Малая
	2	Развитие ловкости. Акробатика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. Игровые упражнения; игра на 1/2 поля со взятием 4-х ворот.	60	Средняя
Вторник	1	Развитие быстроты в упражнениях технико-тактической направленности.	90	Большая
	2	Изучение и совершенствование стандартных положений. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, удар от ворот, штрафной удар.	45	Малая
Среда	1	Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. Мини футбол	45	Малая
Четверг	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, удары по мячу на дальность, отбор мяча. Игровые упражнения: 4х2; игра: трое нападающих против трех защитников – взятие ворот	60	Средняя
	2	Совершенствование индивидуально-технического мастерства. Упражнения в передачах, остановках, в ведении и ударах.	50	Малая
Пятница	1	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом 5х5 на 1/2 поля без ворот; 3х1, эстафеты с мячом.	90	Большая
	2	Совершенствование технико-тактического мастерства. Выбор места, открывание, закрывание, страховка, передвижения игроков.	45	Малая
Суббота		Активный отдых восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных и контрольных играх.	60	Средняя

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 13-14 лет
на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятия	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары серединой подъема, внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой	60	Малая
	2	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом. Игровые упражнения по принципу круговой тренировки – 4х3, 4х2, 4х3, 3х3.	60	Средняя
Вторник	1	Технико-тактическая подготовка. Передачи и игра в «стенку». Мини футбол	60	Средняя
	2	Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности. Удары по воротам после рывка с мячом и без мяча, удары головой, эстафеты.	90	Большая
Среда	1	Теоретическая подготовка согласно тематическому плану программы. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Остановка мяча и передача на расстояние, передача мяча в движении.	60	Малая
Четверг	1	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом, подвижных и спортивных играх.	90	Большая
	2	Совершенствование групповых тактических действий при выполнении стандартных положений (вбрасывание мяча из-за боковой линии, свободные и штрафные удары, угловые удары).	60	Малая
Пятница	1	Совершенствование технического мастерства с использованием тренажеров. Удары ногой и головой в цель, передачи мяча на точность, ведение, обводка.	60	Средняя
	2	Комплексное развитие двигательных качеств (старты, ускорения, прыжки, прыжки через барьеры, эстафеты). Мини футбол или двухсторонняя игра	45	Средняя
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных и контрольных играх	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 14-15 лет
на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ за- нятий	Преимущественная направленность	Дози- ровка (мин)	На- грузка
1	2	3	4	5
Понедель- ник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Ведение, удары, обманные движения, передачи	90	Малая
	2	Совершенствование ловкости и технико-тактического мастерства. Ведение мяча с изменением направления, игровые упражнения. Мини футбол	60	Сред- няя
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений, эстафеты с заданием. Игровые упражнения на 1/2 поля со строгим соблюдением принципа персональной опеки	60 30	Большая
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары головой без прыжка и в прыжке, передачи мяча в движении (со сменой мест), удары по цели из различных положений.	60	Малая
Среда	1	Теоретическая подготовка согласно тематическому плану программы. Мини футбол или двухсторонняя игра	90	Малая
Четверг	1	Технико-тактическая подготовка. Совершенствование точности ударов, передач, выполняемых по катящемуся или летящему на разной высоте мячу при выполнении штрафных, свободных и угловых ударах.	90	Сред- няя
	2	Развитие общей и специальной выносливости в игровых упражнениях: 5x5 на 1/2 поля с нейтральным; игра 5 защитников против 5 нападающих на 1/2 поля с одними воротами.	90	Большая
Пятница	1	Совершенствование технического мастерства. Передачи мяча, остановки, передачи. Игровые упражнения: 3x2, 5x5 с задачей держать мяч.	60	Сред- няя
	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств в упражнениях с мячом. Ведение мяча с ускорениями, удары в ворота после игры в «стенку», передачи мяча на различные расстояния.	90	Сред- няя
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных или контрольных играх.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 14-15 лет
на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары, передача мяча, обводка, игра головой	90	Малая
	2	Комплексное развитие двигательных качеств. Эстафеты, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением, акробатические упражнения, бег с изменением темпа и ритма движений	90	Средняя
Вторник	1	Технико-тактическая подготовка. Взаимодействие игроков при выполнении комбинаций игры в «стенку», «скрещивание», «смена мест», передачи в одно касание.	90	Средняя
	2	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча. Различные прыжки, упражнения с заданием – персональная опека, быстрота выполнения, скорость перемещения	90	Большая
Среда	1	Теоретическая подготовка согласно тематическому плану программы. Игра на одной половине поля со взятием малых ворот	45 45	Малая
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары ногой и головой.	90	Средняя
	2	Совершенствование быстроты в упражнениях технико-тактической направленности. Эстафеты с мячом, удары по воротам после рывка	90	Средняя
Пятница	1	Совершенствование общей и специальной выносливости в игровых упражнениях.	90	Большая
	2	Совершенствование ловкости в упражнениях технико-тактической направленности. Акробатические упражнения с мячом.	90	Малая
Суббота		Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье		Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных и контрольных играх.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 12-13 лет
в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Теоретическое занятие – разбор игры. Развитие ловкости и гибкости. Акробатические и гимнастические упражнения	60	Малая
	2	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Вторник	1	Совершенствование технического мастерства с использованием тренажеров по принципу круговой тренировки	60	Малая
	2	Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с мячом, в упражнениях с отягощением, прыжковые упражнения.	60	Большая
Среда	1	Технико-тактическая подготовка. Дальнейшее изучение и совершенствование передач и игры в «стенку». Игровые упражнения: 4х2, 3х1 без ограничений касания мяча и с ограничением.	60	Малая
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки)	45	Средняя
	2	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом – удары по воротам после обводки стоек, после игры в «стенку» и рывка и т.п.	90	Большая
Пятница	1	Техническая подготовка – дальнейшее изучение и совершенствование ударов с лета и удара головой в прыжке.	60	Средняя
		Игра на 1/2 поле – защита против нападения.	30	
Суббота		Тактическая подготовка – индивидуальные и групповые тактические действия стандартных положений (начало игры, удар от ворот, угловой удар).	50	Малая
Воскресенье		Установка на игру. Календарная игра.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 13-14 лет
в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Теоретическое занятие – разбор игры. Совершенствование индивидуального мастерства с учетом занимаемого места в команде	60	Малая
	2	Восстановительные мероприятия		
Вторник	1	Атлетическая подготовка (развитие силы и ловкости в условиях гимнастического городка) Совершенствование различных видов ударов	45 45	Большая
	2	Технико-тактическая подготовка. Упражнения игра в «стенку», «скрецивание», «смена мест».	60	Средняя
Среда	1	Совершенствование технического мастерства. Резанные удары, удары по катящемуся навстречу, справа и слева мячу, остановки мяча бедром, подъемом, грудью.	60	Малая
Четверг	1	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях специфического и неспецифического характера. Мини футбол.	60	Средняя
	2	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Финты, передачи, ведение, удары головой.	50	Малая
Пятница	1	Совершенствование техники игры и элементов тактики в игровых упражнениях: 3х2, 4х3, 5х2 и т.п.	60	Средняя
	2	Совершенствование специальной выносливости в упражнениях с мячом	90	Большая
Суббота		Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование взаимодействия игроков при розыгрыше стандартных положений (вбрасывание мяча из-за боковой линии, штрафной и свободные удары, угловой удар, удар от ворот)	60	Малая
Воскресенье		Установка на игру. Календарная игра	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 14-15 лет
в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Теоретическое занятие – разбор игры. Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения главных функций в игре.	45	Малая
	2	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	45	
Вторник	1	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях технико-тактической направленности, эстафеты с мячом	90	Средняя
	2	Технико-тактическая подготовка. В атаке – «открытие», «ложный увод», обводка, удары по воротам; в обороне – «закрывание», перехват и отбор мяча.	90	Средняя
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча. Старты из различных исходных положений, прыжки, эстафеты, удары. Рывок из различных исходных положений – овладение мячом в условиях единоборств, ведение – удар в ворота и т.п.	90	Большая
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с использованием тренажеров. Передачи, удары ногой и головой, ведение, обводка. Мини футбол или спортивные игры.	60	Малая
	2	Совершенствование техники и элементов тактики в игровых упражнениях – 3х3, 4х4, 5х5 с ограничением и без ограничений	30	
Пятница	1	Развитие специальной выносливости в упражнениях технико-тактической направленности	90	Большая
	2	Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	90	Малая
Суббота		Тактическая подготовка. Совершенствование атаки флангами, стандартных положений (штрафной и угловой удары)	90	Малая
Воскресенье		Установка на игру. Календарная игра.	90	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп 15-16 лет
в соревновательном периоде.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Теоретическое занятие – разбор игры. Совершенствование ловкости и технического мастерства в игровых упражнениях 4х2, 4х3, 4х4.	45 45	Малая
	2	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Старты из различных исходных положений, прыжковые упражнения, рывки с максимальной скоростью	90	Большая
	2	Совершенствование технико-тактического мастерства. Различные удары, передачи мяча на различное расстояние, остановка мяча, игровое упражнение: 6х6 в одно касание	90	Средняя
Среда	1	Совершенствование комбинаций при розыгрыше стандартных положений или двухсторонняя учебно-тренировочная игра	90	Средняя
Четверг	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом недостатков игры	90	Малая
	2	Совершенствование технико-тактической подготовленности (контролирование мяча и взаимодействие игроков) и аэробно-анаэробных возможностей в игровых упражнениях	90	Средняя
Пятница	1	Развитие ловкости. Акробатика, упражнения с быстро меняющейся обстановкой, эстафеты. Игра на 1/2 половине поля со взятием малых ворот	45 45	Малая
	2	Совершенствование специальной выносливости в упражнениях технико-тактической направленности	90	Большая
Суббота		Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий. «Открытие», «закрывание», ведение, передачи, игра в «стенку», «скреживание».	90	Малая
Воскресенье		Установка на игру. Календарная игра.	90	Большая

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный уровень развития футбола, возросшая конкуренция на международной спортивной арене потребовали значительной перестройки учебно-тренировочного и воспитательного процесса с юными футболистами. Развитие детско-юношеского футбола в Украине получило новое направление с использованием современных организационных форм.

Систематические занятия футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплине, активности, чувства ответственности.

Современный тренер должен быть грамотным руководителем и хорошим методистом, планируя многолетнюю подготовку футболиста.

Он должен совместить теоретическое обучение и подготовку двигательного аппарата футболиста к выполнению больших тренировочных нагрузок.

Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы.

Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Украине в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Систематизация научных данных и многолетние комплексные экспериментальные исследования предопределили формулировку концепции

обновления структуры и содержания многолетней подготовки резерва в футболе. Как отмечает А.Золотарев (2000) в основе этой концепции лежит теоретическое и экспериментальное обоснование принципов многолетней подготовки юных футболистов как целостного педагогического процесса на основании нового методологического подхода к оптимизации ее содержания (рис. 4).

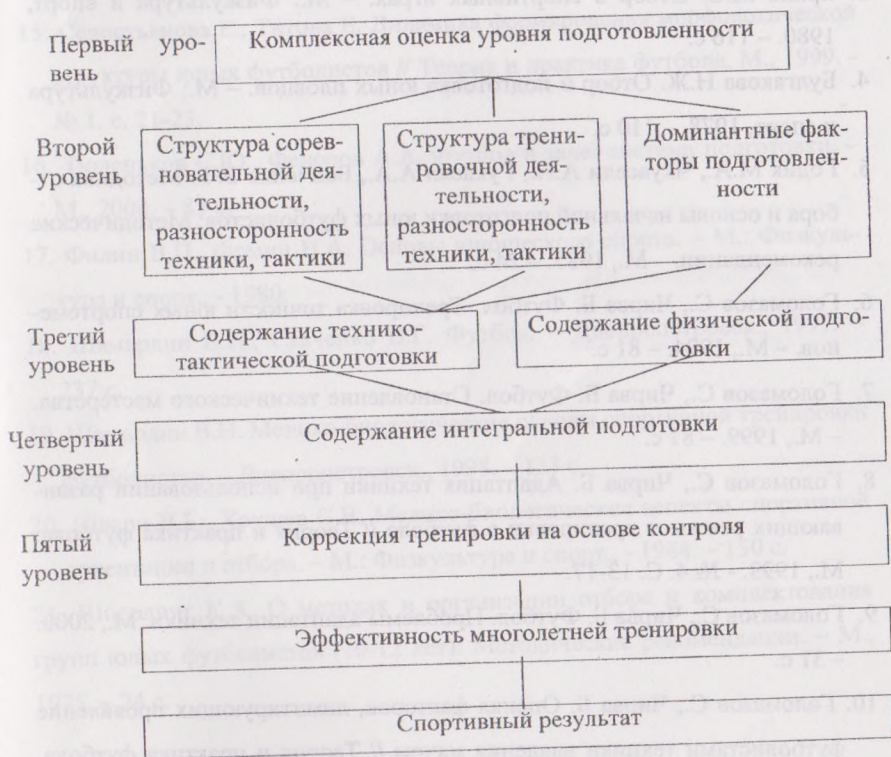


Рис. 4. Схема построения многолетней подготовки юных футболистов на основе обновления ее структуры и содержания

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М., 1999. – 141 с.
2. Аль Овайдат Раид. Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов: Автореферат. дисс... канд. пед. наук. – Волгоград, 1999. – 25 с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 116 с.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 110 с.
5. Годик М.А., Чкуасели А.Н., Гукасян А.А., Бойченко Б.Ф. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов: Методические рекомендации. – М., 1985. – 24 с.
6. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М., 1994. – 81 с.
7. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Становление технического мастерства. – М., 1999. – 87 с.
8. Голомазов С., Чирва Б. Адаптация техники при использовании развивающих режимов тренировки в футболе // Теория и практика футбола. М., 1999. - № 4. С. 13-17.
9. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Проблемы адаптации техники. М., 2000. – 31 с.
10. Голомазов С., Чирва Б. Оценка факторов, лимитирующих проявление футболистами техники владения мячом // Теория и практика футбола. М., 2000. - № 2. - С. 9-13.
11. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. – К.: «Здоров'я», 1989. – 189 с.
12. Золотарев А. Перспективы развития структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика футбола. М., 2000. - № 2. – с. 5-9.

13. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. – М., 2000. – 127 с.
14. Николаенко В.В., Лисенчук Г.О., Повисший Н.Ф., Біг Г.В., Орехов О.Б. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. – К., 1995. – 177 с.
15. Севостьянова Е., Титова Е. Динамика формирования морфологической структуры юных футболистов // Теория и практика футбола. М., 1999. - № 1. с. 21-23.
16. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М., 2000. – 83 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт., - 1980.
18. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. – Днепропетровск., 1997. – 237 с.
19. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. – Днепропетровск., 1998. – 133 с.
20. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт., - 1984. – 150 с.
21. Шперлинг К.А. О методах и организации отбора и комплектования групп юных футболистов (10-12 лет): Методические рекомендации. – М., 1975. – 24 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
1. Анатомо-физиологические особенности организма юных футболистов в процессе спортивной деятельности.....	4 – 11
2. Теоретико-методические основы спортивного отбора.....	12 – 33
3. Особенности развития физических качеств	34 – 53
4. Становление технического мастерства	54 – 66
5. Особенности обучения тактическим действиям	67 – 81
6. Планирование и построение годовичного цикла тренировки	81 – 99
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	100 – 101
ЛИТЕРАТУРА	102 – 103

Сдано в набор 03.04.2001 г. Подписано к печати 10.04.2001 г.

Формат 84×108 1/32. Бумага №1. Усл. печ. л. 6.12. Уч. – изд.

Печать цифр. дуплик.

Отпечатано ПКФ «Оксамит-Текс» ООО,
г. Днепропетровск, пр. Гагарина, 74.