

В. Н. ШАМАРДИН  
В. Г. САВЧЕНКО

ФУТБОЛ



В. Н. ШАМАРДИН  
В. Г. САВЧЕНКО

# ФУТБОЛ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано Министерством образования Украины как учебное пособие для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров.

Дніпропетровськ  
«Пороги»  
1997

В книге рассматриваются в свете современных требований вопросы техники и тактики игры в футбол, а также методика обучения и тренировки.

Предназначена для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров и спортсменов.

**Рецензент** — Хайкін Л. В., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачий кафедрою методики викладання фізичного виховання Дніпропетровського державного університету.

Ш 4204000000-014  
97

ISBN 966-525-061-2

© Шамардін В. М.,  
© Савченко В. Г., 1997

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное учебное пособие подготовлено на основании результатов научных исследований и обобщения передового опыта специалистов и тренеров. В нем применительно к программе футбола институтов физической культуры с позиций методологии системно-структурного анализа излагается подготовка футболистов как целостная система. Ряд новых положений позволяет подойти к решению проблем подготовки футболистов с современных позиций и организовать весь учебно-тренировочный процесс на более высоком качественном уровне.

К сожалению, отечественная литература, посвященная проблеме подготовки футболистов, практически отсутствует. Последний учебник «Футбол» для институтов физической культуры под ред. П. Н. Казакова был выпущен в 1978 году. Настоящая книга в определенной мере призвана восполнить этот пробел.

Настоящее учебное пособие подготовлено кандидатом педагогических наук, доцентом В. Н. Шамардиным (гл. 1 — 5, 7, 8 и кандидатом педагогических наук, профессором В. Г. Савченко (гл. 6).



# ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола — свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара.

С очень древних пор интересовал людей вопрос: кто же изобрел эту игру? Археологические раскопки убедительно доказали, что некий «предок» футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображение играющих в мяч, но даже сами мячи.

Историки утверждают и то, что игра в мяч ногами была любима китайскими воинами за две тысячи лет до нашей эры, и то, что прародителей футбола следует искать в Древнем Риме и в столь же Древней Греции.

Итак, футбол — одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. Но, конечно же, ее наиболее древние разновидности, такие, как, римский «гарпаstum» или грузинский «лело», значительно отличались от игры, которая в XX веке завоевала всемирное значение.

Англичане доказывают, что игра ногами в мяч на Британских островах была известна уже в IX веке. Здесь футбол впервые был назван футболом. И произошло это не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В 1349 году король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными играми наподобие футбола.

На Украине футбол был известен еще в XIX веке, о чем документально свидетельствуют последние археологические находки.

Новый этап в истории футбола начинается с XIX века, особенно со второй ее половины, когда спортивный метод признается наиболее целесообразным методом физического воспитания, а спорт и спортивные игры становятся эффективными средствами физического развития.

Во второй половине XIX века в футболе определялись два направления: одно из них поддерживалось Лондонскими и Кембриджскими колледжами, которые

в 1863 году футбольную ассоциацию и приняла решение культивировать игру с круглым мячом и играть ногами. Сторонником другого направления стал английский город Регби, где было решено играть в мяч руками и ногами.

В эти же годы были разработаны первые официальные правила игры, которые, спустя несколько десятилетий, получили всеобщее признание.

Первая футбольная игра международного масштаба состоялась между футбольными командами Англии и Шотландии в 1872 году.

В 80-е годы XIX века игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы.

В 1884 году была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА).

Созданная с ФИФА в 1954 году существует Европейский союз футбольных ассоциаций — УЕФА.

Начиная с 1930 года, каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1955 — чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные сборные команды. С 1900 года футбол стал олимпийским видом спорта, но официально он был включен в программу Олимпийских игр только в 1908 году. Под руководством УЕФА проводятся следующие кубки: Кубок европейских чемпионов (1956), Кубок обладателей Кубков (1961) и Кубок ярмарок (1958), который в настоящее время называется Кубком УЕФА.

## РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В УКРАИНЕ

Первые сообщения о футболе в Украине датируются 1878 годом, когда в Одессе англичане — служащие иностранных предприятий — организовали «Одесский британский атлетический клуб». Именно правопреемники этого клуба стали в 1910 году организаторами первой в Украине футбольной лиги.

Период с 1900 по 1910 год в истории футбола характеризуется ростом числа футбольных команд и клубов.

В 1911 году был организован Всероссийский футбольный союз, куда вошли футбольные лиги Петербурга, Москвы, Киева, Одессы, Харькова, Твери, Севастополя и Николаева.

В эти годы состоялись и первые международные матчи. Так, в 1911 году сборная Киева принимала сборную Харькова и победила — 3:0. В 1913 году большой успех

выпал на долю сборной Одессы. Она как чемпион Юга встретилась в финальном матче со сборной Петербурга, сильнейшей северной командой, победила со счетом 4 : 2 и первой среди украинских команд стала чемпионом России.

Накануне первой мировой войны состоялись первые международные матчи украинских команд. Одессу и Николаев посетил турецкий клуб «Фенербахче». Одесситы, сборная города, два матча выиграли и один свели в ничью, а николаевский «Атлетик» один матч выиграл — 1 : 0, а второй проиграл — 0 : 3.

Разруха, лишения, вызванные событиями мировой войны, октябрьского переворота, гражданской войны, коснулись, конечно, и футбола. Поэтому возрождение следует относить к 1921 году, когда впервые был проведен чемпионат Украины среди сборных команд городов.

В Харькове соревновались восемь команд: Екатеринослава, Киева, Николаева, Одессы, Полтавы, Херсона и Таганрога. В финале встретились сборные Харькова и Одессы. Победили харьковчане — 2 : 0 и стали первыми чемпионами республики.

На следующий год состоялось первое международное турне украинской команды. Сборная Харькова провела восемь матчей в Берлине, Дрездене и Лейпциге. Семь побед, одно поражение.

В 1924 году высокий уровень игры продемонстрировала сборная команда Украины, на II Всероссийском празднике физической культуры. В полуфинале она выиграла у сборной Закавказья (4 : 0) и в финале у сборной РСФСР (2 : 1).

В 1928 году команда республики выступила во Всесоюзной спартакиаде, в которой принимали участие посланцы иностранных государств, и лишь в финале уступила москвичам — 0 : 1, завоевав второе место.

В 1935 году сборная Украины совершила успешное зарубежное турне. Во Франции и Бельгии она провела и выиграла семь матчей с рабочими командами, а также обыграла со счетом 6 : 1 известный профессиональный клуб «Ред-стар олимпик».

Новая страница в истории украинского футбола — участие в клубных чемпионатах и Кубке Советского Союза. Если в первом из них (весна 1936 года) на высшем уровне Украину представляли лишь динамовцы Киева, завоевавшие второе место, то в первенстве 1938 года участвовало уже шесть украинских команд.

В 1936 году также был проведен первый чемпионат

Украины среди команд коллективов физкультуры. Первый чемпион — команда завода им. Орджоникидзе (Краматорск). А через год впервые был разыгран Кубок Украины, за который соревновались 37 команд. Первый обладатель почетного трофея — «Динамо» (Киев).

Завоеванием третьего места в чемпионате страны завершился сезон 1937 года, который впервые прошел в два круга.

По итогам шести довоенных чемпионатов динамовцы Киева прочно вошли в пятерку лучших команд СССР.

В августе — сентябре 1945 года проходила Спартакиада Украины. В ней впервые приняли участие футболисты Закарпатья. Они завоевали первое место. Этот успех нельзя назвать случайным. Футбол в Закарпатье и в регионах Западной Украины пользовался большой популярностью и имеет свою замечательную историю, многие страницы которой требуют правдивого осмысления и освещения.

В чемпионате 1952 года киевское «Динамо» завоевало второе место, а через два года — первый настоящий триумф украинского футбола — завоевание хрустального кубка СССР.

Выигрыш Кубка СССР в 1954 году стал первым, но далеко не последним большим успехом украинского футбола. Особенно плодотворными стали 60-е годы. А начались они с завоевания динамовцами Киева золотых чемпионских медалей в турнире 1961 года.

В 60-е годы Кубок СССР неоднократно завоевывали команды Украины. Кроме «Шахтера» (1961), его дважды выигрывали динамовцы Киева (1964, 1966), а в 1969 году хрустальный трофей достался львовским «Карпатам», единственной команде с низшей лиги.

Но самую яркую страницу истории футбола в те годы вписали киевские динамовцы. Под руководством Виктора Маслова они за шесть лет (1964—1969) выиграли Кубок, завоевали два комплекта серебряных медалей и трижды подряд (1966—1968) добывали чемпионские звания.

В рядах «Динамо» в эти годы играли великие мастера — Евгений Рудаков, Виктор Банников, Вадим Соснин, Владимир Мунтян, Виталий Хмельницкий, Анатолий Бышовец, Анатолий Пузач, Валерий Поркуян.

В 70-е годы фаворитом также оставалось киевское «Динамо». В 1971 году, под руководством нового тренера Александра Севидова, динамовцы Киева завоевали золотые медали. В команде появился целый ряд нович-



ков — Виктор Колотов, Стефан Решко, Сергей Доценко, Владимир Трошкин, Владимир Веремеев, Виктор Матвиенко.

В следующем году у «Динамо» (Киев) появился неожиданный конкурент — луганская «Заря». Руководима Германом Зониним команда сумела стать чемпионом, седьмым по счету и первым из областного центра.

В 1973 году киевляне завоевали серебро и «Динамо» возглавили Валерий Лобановский и Олег Базилевич. И уже в первый год работы они привели команду к почетному дублю — завоеванию золотых медалей и Кубка СССР. В этом же году «Динамо» успешно стартовало в розыгрыше Кубка обладателей Кубков. И в финальном матче (1975) в Базеле с венгерским «Ференцварошем» убедительно победили — 3:0.

Успешное выступление в Кубке Кубков осенью того же года было закреплено двумя замечательными победами в матчах за Суперкубок УЕФА над Мюнхенской «Баварией». Три мяча (один — в Мюнхене, два — в Киеве) забил Олег Блохин. По итогам года киевский динамовец был определен лучшим футболистом Европы и награжден «Золотым мячом» еженедельника «Франс-футбол».

«Динамо» не упустило в 1975 году и золотых медалей чемпионов СССР. В следующем году киевляне почти в полном составе выступили на Олимпиаде — 76 в Монреале и стали бронзовыми призерами.

О призерах Олимпийских игр по футболу рассказывается в табл. 1.

1977 год принес новую безоговорочную победу киевскому «Динамо».

В 70-е годы успеха добивались не только киевское «Динамо» и «Заря». Так, в 1974 году впервые бронзовые медали достались одесскому «Черноморцу». В следующем — серебро завоевал донецкий «Шахтер», в 1978 году ему достаются бронзовые медали, а в 1979-м — опять серебряные. И завершил «Шахтер» этот ударный цикл завоеванием Кубка СССР в 1980 году. В команде той поры выступало немало умелых футболистов. Это — вратарь Юрий Дегтярев, защитники Виктор Звягинцев, Владимир Пьяных, полузащитники Михаил Соколовский, Юрий Дудинский, нападающий Виталий Старухин.

В 80-е годы украинский футбол также добился больших успехов. Так, в 1980 и 1981 годах киевские динамовцы завоевали золотые медали, а в 1982-м — серебряные и Кубок СССР.

В 1983 году в чемпионскую когорту влился днепровский «Днепр».

В сезоне произошли разительные изменения после того, как ее возглавил Владимир Емец и Геннадий Жизин. Она сумела вырваться «Днепр» из трудного турнирного положения, стабилизировать состав, закрепиться в высшей лиге, а в 1983 году добиться первой победы в чемпионате СССР. В составе «Днепра» выступали тогда известные футболисты — Николай Павлов, Александр Лисинский, Александр Погорелов, Николай Федоренко, Геннадий Устинович, Петр Кутузов, Олег Серебрянский, а также футболисты, которые заявили о себе в полный рост — это Андрей Далай, Сергей Краковский, Виктор Фурманов, Олег Терза и совсем молодые Геннадий Литовченко, Владимир Лотый, Олег Протасов, Юрий Миргородский.

Два следующих года для «Днепра» оказались бронзовыми в чемпионате. Впервые награды добились Сергей Пучков, Сергей Башкиров, Владимир Багмут, Алексей Чередунов, Иван Вишневецкий.

В 1988 году «Днепр» вновь завоевал золотые медали. В этом же году четверо футболистов «Днепра» были в составе сборной СССР, которая стала олимпийским чемпионом 1988 года в Сеуле. Это — Вадим Тищенко, Владимир Лотый, Алексей Чередуник, Евгений Яровенко, все они стали заслуженными мастерами спорта, первыми в составе «Днепра».

В следующем году «Днепр» оказался буквально в шаге от почетного дубля. В кубковом турнире в финале днепровцев победили московское «Торпедо» — 1 : 0, а в чемпионате всего на два очка отстали от чемпиона — московского «Спартака».

В эти годы 16 воспитанников «Днепра» входили в список «33 лучших», а Геннадий Литовченко в 1984 году и Олег Протасов в 1987 году избирались журналистами лучшими футболистами СССР.

В 1985 году в четвертый раз в истории розыгрыша Кубка СССР в финальном матче в Москве встретились два представителя Украины. На этот раз киевское «Динамо» и донецкий «Шахтер», киевляне выиграли со счетом 2 : 1. В этом же году киевляне выиграли и золотые медали чемпионата СССР, звание чемпиона они сохранили и в 1986 году.

Но главные события тех двух лет — это турнир обладателей Кубков европейских стран и чемпионат мира в Мексике.



## Команды-призеры олимпийских футбольных турниров

Олимпийские игры	Год	Место проведения	Занятое место		
			1-е	2-е	3-е
IV	1908	Англия	Англия	Дания	Нидерланды
V	1912	Швеция	Англия	Дания	Нидерланды
VII	1920	Бельгия	Бельгия	Испания	Голландия
VIII	1924	Франция	Уругвай	Швейцария	Швеция
IX	1928	Голландия	Уругвай	Аргентина	Италия
XI	1936	Германия	Италия	Австрия	Норвегия
XIV	1948	Англия	Швеция	Югославия	Дания
XV	1952	Финляндия	Венгрия	Югославия	Швеция
XVI	1956	Австралия	СССР	Югославия	Болгария
XVII	1960	Италия	Югославия	Дания	Венгрия
XVIII	1964	Япония	Венгрия	Чехословакия	ОГК (объединенная германская команда)
XIX	1968	Мексика	Венгрия	Болгария	Япония
XX	1972	ФРГ	Польша	Венгрия	Мексика
XXI	1976	Канада	ГДР	Польша	СССР
XXII	1980	СССР	ЧССР	ГДР	СССР
XXIII	1984	США	Франция	Бразилия	Югославия
XXIV	1988	Южная Корея	СССР	Бразилия	ФРГ
XXV	1992	Испания	Испания	Польша	Гана
XXVI	1996	США	Нигерия	Аргентина	Бразилия

В финале Кубка европейских стран динамовцы на стадионе «Жермен» во французском городе Лион встретились с мадридским «Атлетико» и победили 3 : 0.

Большинство футболистов киевского «Динамо» составили костяк сборной СССР, которая участвовала в финале мирового первенства, проходившего в Мексике. Но неудачно выступив на чемпионате мира, эта же команда, в которой киевлян дополнили несколько представителей других клубов, успешно выступила в отборочном цикле чемпионата Европы.

Команды-призеры чемпионатов мира и Европы представлены в табл. 2 и 3.

Труднейший сезон можно назвать звездным часом киевского, всего украинского футбола. И не случайно двое динамовцев стали лауреатами двух престижных референдумов: Игорь Беланов получил «Золотой мяч» как лучший футболист Европы, Александр Заваров был назван лучшим футболистом СССР.

Команды-призеры чемпионатов мира по футболу

Чемпионат	Год	Место проведения финала	Число участников	Игры	Голы	Результативность	Победитель
I.	1930	Уругвай	8	18	70	3,80	Уругвай
II.	1934	Италия	8	17	70	4,11	Италия
III.	1938	Франция	8	18	84	4,60	Италия
IV.	1950	Бразилия	12	22	88	4,00	Уругвай
V.	1954	Швейцария	12	20	140	5,30	ФРГ
VI.	1958	Швеция	16	35	120	3,60	Бразилия
VII.	1962	Чили	16	32	80	2,78	Бразилия
VIII.	1966	Англия	16	32	80	2,78	Англия
IX.	1970	Мексика	16	32	95	2,96	Бразилия
X.	1974	ФРГ	16	38	97	2,55	ФРГ
XI.	1978	Аргентина	16	38	102	2,68	Аргентина
XII.	1982	Испания	24	52	146	2,80	Италия
XIII.	1986	Мексика	24	52	132	2,54	Аргентина
XIV.	1990	Италия	24	52	115	2,21	ФРГ
XV.	1994	США	24	52	141	2,71	Бразилия

Данные по...

№

№

Аргентина  
 Чехословакия  
 Бразилия  
 Бразилия  
 Австралия  
 Швеция  
 Чехословакия  
 ФРГ  
 Италия  
 Голландия  
 Голландия  
 ФРГ  
 ФРГ  
 Аргентина  
 Италия

США  
 Германия  
 Бразилия  
 Швеция  
 Австралия  
 Франция  
 Чили  
 Португалия  
 ФРГ  
 Польша  
 Бразилия  
 Польша  
 Франция  
 Италия  
 Швеция

## Команды-призеры чемпионатов Европы по футболу

Таблица 3

Чемпионат	Год	Место проведения финала	Число участников	Игры	Голы	Результативность	Занятое место		
							1-е	2-е	3-е
I.	1960	Франция	4	4	17	4,25	СССР	Югославия	ЧССР
II.	1964	Испания	4	4	7	3,25	Испания	СССР	Венгрия
III.	1968	Италия	4	5	7	1,40	Италия	Югославия	Англия
IV.	1972	Бельгия	4	4	10	2,50	ФРГ	СССР	Бельгия
V.	1976	Югославия	4	4	19	4,75	ЧССР	ФРГ	Голландия
VI.	1980	Италия	8	14	27	1,93	ФРГ	Бельгия	ЧССР
VII.	1984	Франция	8	15	41	2,73	Франция	Испания	Дания
VIII.	1988	Германия	8	15	34	2,27	Голландия	СССР	Португалия Италия, ФРГ
IX.	1992	Швеция	8	15	32	2,13	Дания	Германия	Голландия Швеция
X.	1996	Англия	16	31	64	2,06	Германия	Чехия	Франция Англия

В 1988 году киевляне завоевали серебряные медали, Фрунзские — в 1989-м. В 1990 году динамовцы Киева выиграли Кубок СССР и стали чемпионами страны.

Таким образом, украинский футбол на бывшей союзной и международной аренах добился больших успехов. Так, три украинские команды 16 раз становились чемпионами СССР, пять коллективов столько же раз выигрывали Кубок, еще 23 раза наши земляки становились вторыми и третьими призерами первенства. 10 футболистов украинские команды провозглашались лучшими футболистами СССР (Олег Блохин трижды). Около 50 наших футболистов удостоены звания заслуженных мастеров спорта.

Высокими являются также достижения на международной арене. Ни один чемпионат мира и Европы не обходился без украинского спортсмена.

Особенностью достижений киевского «Динамо» в европейских кубковых турнирах. Опыт выступления на континентальной кубковой арене имеют семь украинских команд. В общей сложности они провели более 160 матчей с клубами почти всех стран Европы.

Украина всегда была кузницей тренерских кадров: Евгений Ткачук, Олег Онищенко, Валерий Лобановский, Олег Базилевич, Владимир Емец, Евгений Кучеренский, Владимир Сальков, Виктор Носов, Евгений Лещенко, Анатолий Бышовец, Виктор Прокопенко, Николай Павлов.

В 1991 году украинский футбол приобрел самостоятельность. Проводится национальный чемпионат, федерация получила статус члена ФИФА, лучшие команды допускаются к европейским клубным турнирам, главная команда Украины участвует в отборочных матчах чемпионатов Европы и мира.

## ГЛАВА 2. СИСТЕМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Спорт как специфическая форма культуры и одна из сторон культурной деятельности имеет выраженное соревновательное начало, содействующее развитию и проявлению физических и психических качеств человека. Соревнование — социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Поэтому сам спорт рассматривается как деятельность для обеспечения функционирования и развития соревнований. Схематично спортивное соревнование состоит из следующих элементов: предмета состязания (вида спорта или физического упражнения (судейства), правил, норм, критериев и технологии определения мест соперников); спортсменов — участников соревнований; болельщиков и зрителей. Основным продуктом соревнования является результат — занятое место, победа. Конкретные отношения являются неотъемлемой особенностью спортивного соревнования.

В процессе соревнований возникает конкуренция между участниками, характеризующая отношения между соревнующимися и условия борьбы за победу. Выделяют следующие виды спортивной конкуренции: между отдельными спортсменами и командами, между тренерами, организаторами, учеными, врачами, специалистами служб обеспечения, конкуренций между болельщиками. Конкуренция существует не только в процессе соревнований, но и в ходе отбора и подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Конкуренция является и средством воспитания, если выражается в здоровом соперничестве методик подготовки и школ спорта. Конкуренция, тем более освещаемая средствами массовой информации — существенный фактор повышения привлекательности и зрелищности соревнований.

По целым установкам массовый спорт связан с соревнованиями, в которых в качестве цели предстает сам процесс соревновательной борьбы. В спорте высших достижений существенное значение имеет целевой акцент, который связан с победой, результатом или занятием определенного места.

Кроме соперничества, конкуренции как форм про-



творечий в спортивном состязании, обусловленных противоположностью установок на победу, создающих атмосферу борьбы, в соревновании имеется возможность объединения спортсменов общими интересами, сотрудничеством, переживаниями и задачами развития данного вида спорта.

Спортивные соревнования как явление социальной жизни подчиняются основным принципам, действующим в любой соревновательной деятельности (труде, учебе и др.); гласность, сравнимость результатов, возможность практического повторения опыта. Гласность обеспечивается разносторонней информацией, присутствием зрителей. Это создает условия для общественного контроля за поведением соревнующихся, служит одной из форм обмена опытом. Сравнимость результатов обеспечивает действием правил соревнований, объективными способами регистрации спортивных достижений, равенством условий для всех соревнующихся. Возможность повторения опыта в соревнованиях определяется их периодичностью, традиционностью, стабильностью календаря, правилами отбора и допуска к состязаниям. Этот принцип имеет значение не только для роста и стабилизации на высоком уровне спортивного мастерства, но и активизирует всю спортивную деятельность.

Как любое явление, спортивные соревнования имеют свою сущность, занимают определенное место в жизни общества. Как общественное явление, спортивные соревнования связаны с другими общественными явлениями, областями науки, экономики и культуры. Таким образом, можно сказать, что спортивные соревнования — это многогранное общественное явление, которое следует рассматривать в разных существенных аспектах:

1. Историческом, рассматривающем спортивные соревнования в процессе развития в различные периоды существования человеческого общества, мировой и национальной культур.

2. Воспитательном, поскольку участие в спортивных соревнованиях оказывает влияние на развитие ценных морально-волевых качеств (воли, стремления к победе, настойчивости, смелости и т. д.), формирование эстетических вкусов, коллективизма, приобщения к общественной деятельности и др.

3. Биологическом, так как спортивные соревнования создают условия для выявления физических возможностей человека, расширения границ этих возможностей, изучения реакции организма в условиях наивысших на-

пряжений, его мобилизационных способностей в различных ситуациях.

4. Экономическом, поскольку развитие спорта и организация спортивных соревнований связаны с прогрессом техники, стимулируют внедрение новых технических средств, развитие архитектуры и др., с материальными затратами, прибылями, экономическим эффектом, межведомственными и межгосударственными валютными отношениями.

5. Политическом, раскрывающем роль спортивных соревнований в развитии международных связей, укреплении дружбы и взаимопонимания между народами, подъеме общественно-политического престижа, развитии национальной гордости и т. д.

6. Оздоровительном, так как спортивные соревнования — важный стимул и средство для систематических занятий физической культурой и спортом, развития и совершенствования двигательных способностей, гармонического развития, сохранения высокой работоспособности и здоровья.

7. Культурно-оздоровительном, так как спортивные соревнования играют определенную роль в приобщении широких народных масс к культурной деятельности, побуждают занимающихся к овладению достижениями науки и культуры (в т. ч. гигиены, биологических наук, педагогики и психологии и т. д.), к разработке и совершенствованию спортивных технико-тактических приемов, оказывают влияние на изобразительное искусство, театр, кино, хореографию и т. д.

8. Педагогическом, поскольку спортивные соревнования немыслимы без специального учебно-педагогического процесса, подготовки, без деятельности по реализации поставленных задач во время соревнований.

Функции соревнований в современном спорте многообразны. Крупные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов, в значительной мере определяют всю систему отбора спортсменов, организацию и методику их подготовки. Другие соревнования могут быть отборочного характера, являясь важным фактором повышения специальной тренированности.

Различают следующие уровни соревнований:

1. Подготовительные соревнования. Основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

2. Контрольные соревнования. В них проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки, на основе их результатов разрабатывается программа последующей подготовки спортсменов. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

3. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

4. Основные соревнования. Главной целью участия в них является достижение победы или завоевания возможно более высоких мест. Спортсмен ориентируется на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей в процессе соревновательной борьбы.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним, как правило, не бывает, основной же целью их является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки. По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Количество и роль последних являются небольшими на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Например, для футболистов 16—17 лет оптимальное число игр в году — 45—50 (из них 27 игр официальных) (А. А. Сучилин, В. А. Выжгин, 1983).

Соревнования — это не только основная форма контроля за проведением качественного, тренировочного процесса, за уровнем готовности спортсменов, но и независимый фактор роста спортивного мастерства.

ровки. В частности, соревновательные нагрузки должны быть гармонично взаимосвязаны с динамикой тренировочных нагрузок и составляют с ними единое целое; все соревнования годичного цикла должны быть подчинены задаче достижения пика спортивной формы к главным соревнованиям года; поэтому они должны быть ранжированы по их значимости с увеличением значения по мере приближения к главным соревнованиям года.

## СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

Применение способов проведения спортивных соревнований обусловлено их правилами и положением в спортивных соревнованиях. Выбор способа зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников (участвующая команда), подготовленности участников, количества спортивных арен.

В практике футбола используются следующие основные способы проведения соревнования: круговой, с выыванием (олимпийская система), смешанный.

### Круговая система

При круговой системе розыгрыша соревнования, каждая команда должна встретиться друг с другом по одному разу, если соревнования проводятся в один круг, и по два раза, если они проводятся в два круга. Такая система розыгрыша позволяет наиболее объективно выявить соотношение сил соревнующихся и определить сильнейшую команду, при этом в значительной степени устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований. Наиболее объективным считается розыгрыш по этой системе в два круга.

При круговой системе определяют все места участников соревнований по количеству набранных очков. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков в результате всех сыгранных игр. При равенстве очков у одной или нескольких команд для определения победителя регламентом соревнований должны быть предусмотрены какие-либо дополнительные показатели или мероприятия (например, дополнительная игра между этими командами или результат сыгранных ранее между ними игр, или разница забитых и пропущенных мячей).



Порядок игр по круговой системе определяют жеребьевкой номеров команд-участниц соревнований. На основании определившихся номеров команд составляется расписание игр (календарь).

При проведении соревнований в один круг, игра проходит на поле той команды, которая стоит в паре первой. Если в соревновании предусмотрено два круга, то вторая игра должна состояться на поле другой команды.

Календарь игр по круговой системе можно составлять тремя способами.

**Первый способ.** В зависимости от числа команд, принимающих участие в соревновании, берется ближайшее меньшее нечетное число к общему количеству команд и соответственно ему наносятся вертикальные линии. Так, например, при 6 командах ближайшее меньшее нечетное число будет 5, значит надо начертить пять вертикальных линий. При 10 командах должно быть начерчено 9 вертикальных линий и т. д.

Под вертикальными линиями и над ними, начиная снизу, слева направо записывают в последовательности через одну линию номера команд с первого по ближайшее меньшее нечетное число от общего числа участвующих команд.

Эти номера являются ориентировочными для графической записи последующих номеров. Для составления календаря игр первого дня необходимо от первого номера вертикальной линии записать в возрастающем порядке против часовой стрелки все участвующие номера. Для составления остальных дней нужно записать змейкой все номера между вертикальными линиями с учетом номеров, расставленных ранее под ними и над ними. Причем, номера записываются последовательно, повторяясь в возрастающем порядке с правой стороны вертикальных линий.

Затем для определения пар второго и остальных календарных дней в левую сторону от каждой вертикальной линии должны быть перенесены зеркальным методом все соседние номера предыдущего календарного дня.

Составление календаря игр для 10 команд  
(ближайшее меньшее нечетное число — 9)

	6		7		8		9	
6 5	5 7	7 6	6 8	8 7	7 9	9 8	8 1	1 9
7 4	4 8	8 5	5 9	9 6	6 1	1 7	7 2	2 8
8 3	3 9	9 4	4 1	1 5	5 2	2 6	6 3	3 7
9 2	2 1	1 3	3 2	2 4	4 3	3 5	5 4	4 6
1		2		3		4		5

### Игры по турам

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур	6-й тур	7-й тур	8-й тур	9-й тур
1—10	10—6	2—10	10—7	3—10	10—8	4—10	10—7	5—10
2—9	2—2	3—1	2—3	4—2	3—4	5—3	4—5	6—4
3—8	9—3	4—9	1—4	5—1	2—5	6—2	3—6	7—3
4—7	8—4	5—8	9—5	6—9	1—6	7—1	2—7	8—2
5—6	7—5	6—7	8—6	7—8	9—7	8—9	1—8	9—1

После того, как заполнены все графы, составляют календарь игр. Для этого попарно соединяют номера, стоящие соответственно по обе стороны вертикальной линии. При нечетном числе участвующих команд номера, стоящие над или под каждой вертикальной линией, указывают команду, не играющую в данный календарный день (тур). При четном числе команд указанные номера (команды) будут играть с последними номерами.

Расписание игр по турам составляют с учетом игры команды, имеющей свободный номер (стоящий под и над вертикальными линиями), с командой, имеющей последний номер (в нашем случае № 1 с № 10, № 6 с № 10 и т. д.).

Обычно принято, что хозяином поля есть та команда, которая в расписании тура стоит в паре с первой, поэтому последний номер жеребьевки (например, № 10 при десяти командах) чередуется местом и последовательно через каждый тур. Составление остальных пар команд на каждый тур начинают с номера, стоящего с правой стороны вертикальной линии. При этом способе строго соблюдается очередность смены полей командами в каждом туре.

**Второй способ (в строчку).** Аналогичные условия чередования полей, т. е. права «хозяина» встречи, сохраняются при составлении календаря способом попарной записи в строчку всех участвующих команд. При данном способе берется четное число команд (например, если участвуют 7 команд, то календарь игр составляют на 8; если 9 команд, то на 10 и т. д.).

Первый календарный день при 8 командах составляют следующим образом: в строчке последовательно соединяют первый номер с последующим (№ 8), второй с предпоследним (№ 7) и т. д., образуя играющие пары 1—8, 2—7, 3—6, 4—5 и т. д.

Составление последующих календарных дней начинается с объединения в начальной паре № 1 с крайним правым номером предыдущего календарного дня. При-



**Составление календаря игр  
для 8 команд способом «в строчку»**

1-й день	1—8	2—7	3—6	4—5
2-й день	5—1	6—4	7—3	8—2
3-й день	1—2	3—8	4—7	5—6
4-й день	6—1	7—5	8—4	2—3
5-й день	1—3	4—2	5—8	6—7
6-й день	7—1	8—6	2—6	3—4
7-й день	1—4	5—3	6—2	7—8
Контрольная строчка	1—8	2—7	3—6	4—5

чем, для смены полей № 1 попеременно ставится в паре то справа, то слева. Остальные пары составляют, записывая в строчку попарно оставшиеся номера, начиная объединение справа. Таким образом, во второй календарный день будут пары 5—1, 6—4, 7—3, 8—2.

Для составления второго и последующих календарных дней можно из первой пары вместо № 1 оставлять другой номер (в данном случае № 8), сохранив тот же принцип объединения последующих пар.

Повторение образуемых пар контрольной строчки (кроме правой) с парами первого календарного дня подтверждает правильность составленного календаря игр по всем дням. При календаре игр в два круга номера во всех парах переставляются, простота составления календаря и его контроля — достоинство этого способа.

**Третий способ.** Этот способ проще предыдущих двух, применяется тогда, когда смена полей в процессе проведения соревнования не играет никакой роли (соревнования проходят в одном месте).

По третьему способу календарь игр составляют непосредственно по турам. Например, соответствующие количеству выступающих команд (при четном количестве команд), записывают в два столбика с первого номера, который пишется в левом столбике сверху. Далее, начиная со второго номера, который пишется во втором столбике против первого номера, в последовательном порядке по часовой стрелке, проставляют остальные номера. Для составления следующих туров, номера передвигают против часовой стрелки, оставляя первый номер на одном и том же месте.

**Распределение игр по турам для 8 команд**

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур	6-й тур	7-й тур
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6	1—7	1—8
8—3	2—4	3—5	4—6	5—7	6—8	7—2
7—4	8—5	2—6	3—7	4—8	5—2	6—3
6—5	7—6	8—7	2—8	3—2	4—3	5—4

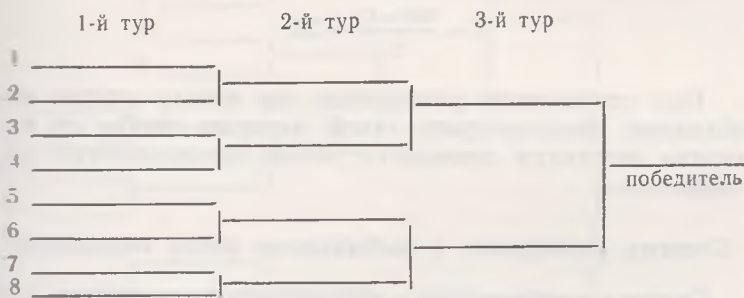
Если в соревновании участвует нечетное число команд, то вместо следующего четного числа ставят цифру «0», а остальное остается без изменений. Команда, которая по календарю сводится в пару с цифрой «0», в данном туре не играет.

#### Распределение игр по турам при 7 командах

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур	6-й тур	7-й тур
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6	1—7	1—0
0—3	2—4	3—5	4—6	5—7	6—0	7—2
7—4	0—5	2—4	2—7	4—0	5—2	6—3
6—5	7—6	0—7	2—0	3—3	4—3	5—4

Чтобы определить время, необходимое для проведения соревнований по круговой системе в один круг, следует знать общее количество игр.

#### Сетка для 8 команд



Для определения количества команд, начинающих игры с первого тура, пользуются следующей формулой:

$$K_1 = (KO - 2) \text{ № } 2, \text{ где}$$

$K_1$  — количество команд, выступающих в соревновании с первого тура;

$KO$  — общее количество команд, участвующих в соревнованиях;

2 — ближайшее меньшее число команд к общему количеству, участвующих команд;

№ — показатель степени (целое число), выбираемый в зависимости от общего количества участвующих команд (№ = 2; 3; 4 и т. д.). Пример: в соревновании должно участвовать 19 команд, на это число нужно составить сетку розыгрыша.

Число 19 не является степенью числа 2, поэтому некоторое количество команд должно сыграть в первом туре, чтобы ко второму туру осталось количество, равное 2.

Такое количество команд определяем по выше приведенной формуле:

$$K_1 = (KO - 2) \times 2 = (19 - 2) \times 2 = (16 - 16) \times 2 = 6.$$

При четком количестве команд, участвующих в соревновании, команды, вступающие в игры со второго тура, распределяются поровну сверху и снизу сетки. Это определяется по следующей формуле:

$$И = \frac{K(K-1)}{2}, \text{ где}$$

И — количество игр;

К — количество команд, принимающих участие в соревновании.

Пример:  $K = 9$ .

$$И = \frac{9(9-1)}{2} = 36.$$

При составлении расписания игр между турами необходимо предусмотреть такой перерыв, чтобы он позволял командам проводить учебно-тренировочную работу.

### **Система розыгрыша с выбыванием после поражения**

Система соревнований с выбыванием применяется, как правило, при большом количестве участвующих команд, когда игры должны быть проведены в короткий срок. Обычно по этой системе проводят розыгрыш Кубка Украины, Кубка города. Проигравшая команда выбывает из соревнования.

При определении порядка игр по этой системе прежде всего необходимо составить сетку на заявленное количество участвующих команд, а затем произвести жеребьевку. Команда записывается в составленную сетку соответственно вытянутому номеру. Таким образом, встречающиеся команды определяются жребием. Сетку составляют в зависимости от количества команд. Если число команд равно числу 2 в степени  $n$  ( $2=4$ ;  $2=8$ ;  $2=16$ ;  $2=32$  и т. д.), то все команды начинают розыгрыш с первого тура.

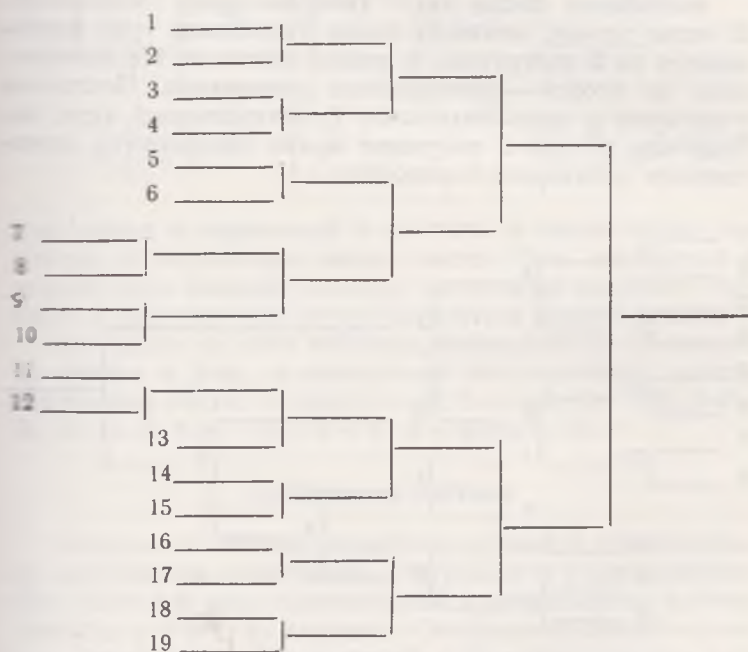
Если число участвующих команд не равно 2, то сет-

должна быть такой, чтобы ко второму кругу осталось количество команд, равное 2. Следовательно, часть команд приступит к играм со второго тура, а часть — с первого.

При нечетном количестве команд, участвующих в соревновании, внизу сетки на одну команду, включающуюся со второго тура, должно быть больше.

Преимущество систем с выбыванием состоит в том, что, несмотря на большое количество команд, победитель определяется в короткий срок: например, для 19 команд требуется всего 5 календарных дней.

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур
1/16 финала	1/8 финала	1/4 финала	1/2 финала	финал



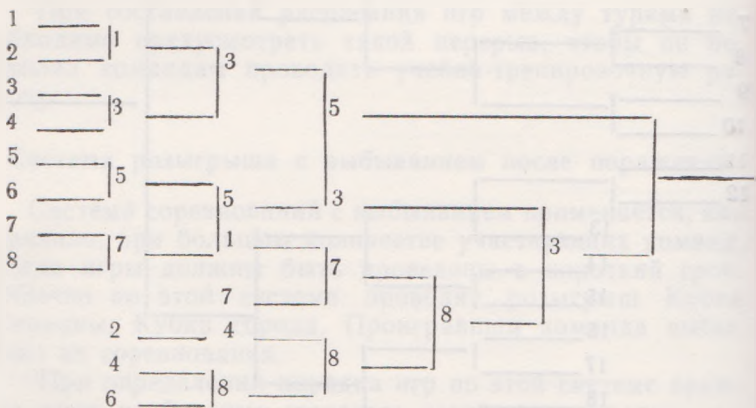
Следует отметить, что способ с выбыванием имеет ряд недостатков: не дает возможности определить места всех соревнующихся; предоставляет всего одну или две встречи подавляющему большинству участников; содержит большой элемент случайности, так как при одном, возможно случайном проигрыше, команда не имеет возможности поправить свои дела, кроме того,

уже в первом туре могут встречаться между собой сильнейшие команды и одна из них, объективно претендовавшая на одно из первых мест, сразу же выбывает из соревнований. Поэтому в практике спортивных соревнований для частичного устранения этих недостатков применяется следующее:

дополнительная встреча за третье место между командами, проигравшими в полуфинале;

рассеивание команд, т. е. их расположение в таблице встреч таким образом, чтобы дать возможность сильнейшим командам встретиться между собой в последних турах соревнований. Для этого их, путем отдельной жеребьевки, разделяют в разных частях таблицы;

выбывание после двух (иногда трех) поражений. В этом случае, команды после очередного тура разбиваются на 2 подгруппы: в первой остаются все выигравшие, во второй — потерпевшие поражение. Последние участвуют в дополнительном (утешительном) туре, победители которого получают право продолжать соревнования до второго поражения.



Более объективные условия для определения места всех команд представляет так называемый усовершенствованный способ с выбыванием. Хотя, в этом способе, за общую победу в соревновании встречаются лишь команды, не имеющие поражений, и второе место занимает команда, потерпевшая поражение в финале, места остальных соревнующихся выявляют после дополнительных (утешительных) встреч в зависимости от количе-



**Таблица встреч по усовершенствованному способу  
с выбыванием**

3-й день дополнительная таблица	2-й день (5—6-е места)	1-й день	2-й день	3-й день (1—2-е места)
		Основная таблица		
		1 А		
	Б	2 Б	А	
		3 В		А
Б	Г	4 Г	В	
		5 Д		Д
	Е	6 Е	Д	
		7 Ж		Д
	З	8 З	Ж	
Г	Г			В
	З			Ж

кства побед и поражений и от того, в каких турах эти победы и поражения имели место. Так, поражение в первом туре выводит команду во вторую половину турнира, а выигрыш обеспечивает место в первой половине.

Как видно из этой таблицы, проведено все 12 встреч, по четыре в день, в результате чего команды заняли следующие места: 1-е место — Д, 2-е — А, 3-е — В, 4-е — Ж, 5-е — Б, 6-е — Е, 7-е — Г, 8-е место — З.

### Смешанная система

Смешанная система представляет собой комбинацию из двух систем розыгрыша — круговой и с выбыванием. При этом 1-й этап соревнований проводится по одному способу, а 2-й — по другому. Смешанный способ облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Примеры наиболее частого применения смешанного способа:

а) на первом этапе, по способу с выбыванием, для всех участников или в подгруппах отбирается определенное число сильнейших команд и между ними по круговому способу разыгрывается первенство (второй этап);



б) на первом этапе в подгруппах по круговому способу определяются сильнейшие команды. На втором этапе эти команды в соревнованиях по способу с выбыванием разыгрывают учрежденный приз или звание чемпиона. При этом, путем дополнительной встречи, может быть разыграно и 3-е место.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЛОЖЕНИЙ О СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Положение о соревновании — главный организационно-управленческий документ, на основании которого осуществляется подготовка и проведение соревнований.

Положение о соревновании регламентирует отношение между организаторами (устроителями) и участниками. Оно является официальным документом, на основании которого совершаются необходимые расходы с приложением соответствующих финансовых документов, подтверждающих эти расходы. Поэтому утверждение положения о соревновании — прерогатива высшего руководящего органа организации, устроителя соревнований.

Изменения в положении о соревнованиях может внести только организация, утвердившая его. Обо всех изменениях в положении участвующие организации должны быть своевременно информированны. Крайний срок внесения изменений должен быть ограничен временем, необходимым для получения информации участникам и их подготовки к соревнованиям в соответствии с изменением.

Положение не должно противоречить правилам соревнований. При наличии в положении пунктов, противоречащих правилам, судейская коллегия обязана руководствоваться правилами.

В положении должны быть указаны следующие сведения, касающиеся сущности, порядка организации и проведения соревнования:

- вид и характер, принадлежность соревнования;
- цели и задачи;
- организаторы и руководители;
- место и время проведения;
- программа;
- участники и условия их допуска;
- порядок материально-технического обеспечения;
- порядок проведения и зачета;
- система определения победителей;

форма и порядок награждения;  
условия приема участников;  
условия взаимосвязи представителей команд и судейской коллегии.

Вид, характер и принадлежность соревнования к конкретной организации (ведомству, региону) указывается в наименовании положения. Например, «Положение о первенстве по футболу Днепропетровского института физической культуры и спорта».

Остальные сведения, включаемые в положение о соревнованиях, излагаются в специальных разделах.

### **1. Цели и задачи соревнования.**

Условия организации соревнований зависят от поставленных перед ними целей и задач. Так, например, если основная задача участников соревнований — повышение спортивного мастерства, выполнение разрядных нормативов и обновление рекордов, то организаторам необходимо подобрать судейскую коллегию достаточно высокой квалификации, обеспечить соблюдение всех оговоренных правилами судейства формальностей, подготовить спортивный инвентарь и спортивную базу в полном соответствии с требованиями правил соревнований по данному виду спорта.

Эти же условия будут очень существенны, если задачей соревнований будет привлечение новичков к занятиям футболом или решение каких-либо учебно-тренировочных целей, например, совершенствование технических и тактических приемов, обучение навыкам судейства, освоение новых видов спорта и др.

На соревнованиях тренировочной направленности целесообразно привлечение участников и организаций к судейству, что недопустимо на классификационных соревнованиях для новичков. Для популяризации футбола соревнования необходимо организовывать в наиболее доступных местах и в удобное для широкого зрителя время. Соревнования, цель которых — оздоровительный отдых, следует проводить в местах, приемлемых для участников и в наиболее удобное для них время.

Важное место в системе соревнований по футболу занимают мемориальные турниры, проводимые с целью увековечивания памяти героев, выдающихся спортсменов, памятных дат, событий и др. В положении о таких соревнованиях, в разделе «Цели и задачи», необходимо указать, чему посвящаются соревнования, с какой целью, какой приз разыгрывается.

Таким образом, правильное определение целей и задач непосредственно влияет на содержание последующих разделов положения о соревнованиях.

## **2. Место и время проведения соревнований.**

В этом разделе указывается период времени, в который проводятся соревнования, а также время и место их официального открытия и закрытия. Точное время и место каждой отдельной игры определяется календарем игр.

## **3. Руководство проведением соревнований.**

Раздел определяет ответственных за подготовку и проведение соревнований. Он имеет важное значение для обоснования правовых возможностей участвующих организаций в направлении, и материальном обеспечении своих участников.

Кроме того, раздел информирует о субъектах, к которым участники могут апеллировать, обращаться за справками, помощью и т. д. Например, «Общее руководство подготовкой соревнований осуществляется правлением спортивного клуба Днепропетровского государственного агроуниверситета и организационным комитетом соревнований, утвержденным профсоюзным комитетом университета».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия. Указывается, кто персонально является главным судьей, какая судейская коллегия будет обслуживать данное соревнование.

## **4. Порядок проведения соревнований.**

В этом пункте говорится о том, по какой системе (круговой, с выбыванием, смешанной), проводятся соревнования и количество кругов розыгрыша. Если необходимо разделение команд на группы, указываются принципы распределения команд (территориальный, по результатам игр прошлого сезона, по результатам жеребьевки). Следует указать, какое издание (какого года) правил соревнований по футболу, взято за основу при составлении положения о проведении соревнований.

## **5. Участники соревнований.**

В зависимости от направленности и целей соревнования раздел содержит перечень условий и требований, предъявляемых к участникам или, перечисляет признаки, по которым спортсмены могут быть допущены к

занным соревнованиям. К числу основных условий, требований и признаков можно отнести:

принадлежность к определенной возрастной группе (дети, подростки, юниоры, взрослые, ветераны и др.);

принадлежность к определенной организации (коллективу физической культуры, спортивному клубу, ведомству, региону, спортивной организации);

определенную спортивную квалификацию;

принадлежность к определенной профессии, роду занятий (школьники, студенты, труженики сельского хозяйства и т. д.).

Как правило, в разделе должно быть указано, что в соревнованиях участвуют лишь те, кто прошел осмотр и допущен врачом по состоянию здоровья.

Если к участию допускается ограниченное число участников, в разделе необходимо указать численный состав команды и представителей.

## **6. Порядок и условия определения победителей.**

Условия определения победителей требуют ясного изложения, не допускающего различных толкований. При проведении соревнований по круговой системе победа присуждается команде, набравшей наибольшее количество очков. Но такого простого условия достаточно, если все участвующие команды набрали различное количество очков. Если две или несколько команд заканчивают соревнование с равным количеством очков, то победители определяются: по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей, по лучшему соотношению забитых и пропущенных мячей, по результатам игр между претендентами, по наименьшему количеству дисциплинарных проступков и т. п. При равенстве очков у двух команд, претендующих на первое место, целесообразно провести дополнительную игру и предоставить добавочное время игры в случае ничейного результата, а затем выявить победителя путем пробития 11-метровых ударов.

Равное количество набранных очков при равенстве перечисленных выше условий на практике бывает очень редко. Если это все же случается, то для того, чтобы определить победителя, приходится между всеми этими командами организовывать дополнительные игры.

## **7. Порядок оформления участников.**

В разделе указываются форма и сроки подачи заявок, порядок перезаявки игроков. Заявки подаются по определенной форме.



Эти сведения записываются в положении примерным следующим образом: «Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в учебно-спортивный отдел Днепропетровского городского комитета по физической культуре и спорту до 1 февраля 1995 г.».

Окончательные именные заявки (форма прилагается) и документы участников (паспорт и другой заменяющий документ, зачетная классификационная книжка спортсмена, членский билет спортивного общества и т. д.) представляются в судейскую коллегия в день приезда команд.

Перезаявка в ходе соревнований не разрешается (возможны варианты).

### **8. Условия приема участников.**

В разделе указывается порядок приема команд, например, «Принимающая команда (стоящая по календарю первой) совместно с дирекцией стадиона обеспечивает футбольное поле с комплектом флажков для судей на линии; раздевалки и душевые, комнаты для судей и врача, порядок на стадионе во время и после матча, афиширование игр согласно календарю соревнований, дежурство врача.

Принимающая команда должна играть в форме, отличающейся по цвету от формы противника.

При заполнении протокола игры представители команд сдают судье заявку и карточки футболистов, которые судья возвращает после окончания игры.

В разделе может указываться, кто несет расходы на проезд, размещение, питание участников и т. д.

Кроме того, в разделе может содержаться информация по необходимым организационно-хозяйственным, бытовым и спортивно-техническим вопросам. Например, порядок обеспечения участников транспортом и гостиницей, представление спортивных арен для разминки и т. п. Образец формулировки раздела: «Институт физической культуры обеспечивает размещение родных участников в общежитии института. Оплата проезда, питания и размещения за счет командирских организаций».

### **9. Судейство соревнований и порядок подачи тестов.**

Все футбольные матчи обслуживаются бригадой в составе трех судей. В случае неявки назначенных судей на игру, замену необходимо производить из числа ре-

первых судей, присутствующих на стадионе, или, если позволяет ранг соревнований, судьи, подготовленные в КФК, СК или ДЮСШ.

Судья не должен допускать к играм футболистов, на которых не предоставлены документы (карточка футболиста). Судья не имеет права начинать игру при отсутствии врача.

В случае удаления или предупреждения футболистов, судья обязан сделать соответствующую запись в протоколе и поставить в известность об этом тренера команды и главного судью соревнований.

Протокол игры, объяснительная записка (рапорт) на удаленного игрока и билет участника (карточка футболиста) вручаются главному судье соревнований для передачи на ближайшее заседание спортивно-технической комиссии (или дисциплинарного комитета) Федерации футбола.

Перед началом игры судья обязан совместно с представителями команд проверить (по заявкам, протоколам игры и карточкам футболистов) принадлежность игроков к данному коллективу.

Протесты на игру подаются согласно положению, утвержденному Федерацией футбола. Тренер команды, подающей протест на игру, проведенную с нарушением положения или правил игры, обязан немедленно по ее окончании предупредить об этом судью и представителя другой команды. Заявление о протесте с краткой мотивировкой обязательно фиксируется в протоколе соревнования. Письменный протест должен быть исчерпывающе мотивирован, подписан тренером или представителем команды в течение 24 часов с момента окончания игры и направлен в организацию, проводящую соревнования.

Судья, проводивший игру, обязан направить рапорт и письменное объяснение по существу поданного протеста.

## **10. Награждение победителей.**

В данном разделе должно быть четко оговорено — за какие места, какими наградами награждаются победители соревнований. Целесообразно в этом же разделе дать информацию о порядке (церемонии), месте и времени награждения победителей.

Примерная формулировка раздела: «Команда, занявшая первое место, награждается переходящим кубком, памятным вымпелом и дипломом первой степени. Коман-



ды, занявшие второе и третье места, награждаются памятными призами, вымпелами и дипломами соответствующей (2-й и 3-й) степени. Участники команд-призеров награждаются грамотами и медалями соответствующей степени (1-й, 2-й и 3-й).

Тренеры команд-победителей и призеров соревнований награждаются ценными призами, дипломами и медалями.

Церемония награждения команд и участников проводится на торжественном закрытии соревнований (3 июля 1995 г. на стадионе «Метеор»).

## **ЦЕРЕМОНИАЛЫ, ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И АТРИБУТИКА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ**

Соревнования по футболу — праздник силы, молодости и здоровья — должны проходить в праздничной атмосфере с соответствующим оформлением и организацией.

Правильная организация церемоний и процедур соревнований по футболу оказывает мобилизующее влияние на участников, представителей команд и судей, привлекает внимание общественности, прессы, радио, телевидения, что способствует повышению значимости футбола и его пропаганде.

Все это предполагает тщательную разработку специального сценария, ответственность за подготовку которого несет организационный комитет соревнований.

Церемония открытия соревнований по футболу имеет важное воспитательное и учебно-педагогическое значение, являясь своеобразной визитной карточкой спорта вообще и футбола, в частности, этот церемониал способствует не только выявлению значимости футбола как общественного явления, но и формирует психологический настрой всем участвующим и зрителям, помогает формированию готовности спортсменов-участников вести борьбу за наивысшие спортивные достижения, за победу в каждой игре.

Церемониал открытия включает в себя:

1. Построение футболистов по командам, порядок построения или порядок мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях, команда, представляющая организацию (город, область, страну и т. д.), на которую возложено проведение соревнований, обычно является замыкающей.

Перед каждой командой выстраиваются юные футболисты с транспарантами (знамя спортивного общества или страны), руководитель или капитан команды.

2. Выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к главной трибуне, где располагаются зрители принимающий парад.

3. Рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад (представители администрации, общественных организаций, спорткомитета, главный судья соревнований).

4. Приветствие участников соревнования.

5. Сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании.

6. Торжественный подъем флага (зажжение огня, салют и т. д.). Для подъема флага соревнований обычно приглашаются капитан победителей предыдущего первенства или капитаны всех участвующих команд.

7. Торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности, среди принимающих парад.

8. Марш участников, показательные выступления или начало соревнований.

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на футбольное поле команд и судейской бригады, приветствия команд, обмен вымпелами, представление футболистов и бригады судей, обслуживающих игру, зрителям.

Церемония закрытия соревнований обычно включает в себя:

1. Построение участников по командам, согласно заданым на соревнованиях местам. В зависимости от задач соревнования возможно построение в общей сводной колонне. После выхода под марш на спортивную арену участники выстраиваются лицом к основной трибуне или основной массе зрителей.

2. Сообщение главного судьи об итогах соревнований.

3. Вручение наград и призов командам, занявшим призовые места на соревновании (обычно вручение производится председателем оргкомитета соревнований или представителем руководства организации, проводящей соревнования).

4. Спускает флаг соревнований капитан команды-победительницы.

5. Торжественный уход участников с арены.

Большое значение имеет правильный выбор места проведения церемоний. Оно не должно быть удалено от мест проведения соревнований и вместе с тем должно быть наиболее удобным для представления церемонии широкому кругу зрителей.

Необходима также подготовительная работа: подбор организаторов и руководителей парада, выбор марша и организация его исполнения, разработка дикторских текстов для радиоинформатора, техническое оборудование места церемонии и др.

В практике соревнований имеют место следующие атрибуты:

а) флаг соревнований (Государственный флаг Украины);

б) флаг спортивных обществ;

в) эмблема соревнований, изображенная на флагах, транспарантах, наградных жетонах, значках, программах, сувенирах, посвященных соревнованию, и т. д.;

г) оговоренная правилами или положением о соревнованиях форма судей и участников. В любом случае участник должен быть одет в определенную форму опрятного вида и иметь эмблему своего коллектива. Форма судей должна отличаться от формы участников;

д) спортивные награды: дипломы, кубки, вымпелы, наградные жетоны и другие призы;

е) пьедестал почета для чествования и награждения победителей.

После проведения итогов соревнования в соответствии со сценарием, призеры, одетые в установленную форму, в колонне по одному или в строю своих команд во главе с судьей подходят к пьедесталу и выстраиваются возле него, напротив предназначенных мест.

После объявления диктором результатов, победитель, а затем 2-й, 3-й призеры поочередно поднимаются на пьедестал и получают призы.

Вручение призов сопровождается торжественной музыкой. На крупнейших соревнованиях и соревнованиях высокого уровня все участники получают памятные значки (жетоны).

### Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под физической подготовкой необходимо понимать процесс совершенствования физического состояния футболиста. Специфика содержания физической подготовки заключается в развитии физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов.

Действия футболистов носят повторно-переменный характер, с преобладанием работы скоростно-силового характера. Это определяет то, что скоростные и скоростно-силовые качества получают ведущее место в структуре физической подготовленности футболиста (С. А. Савин, 1970, 1971, Ю. А. Морозов 1973, О. Базилевич, 1973).

Постоянная смена двигательных режимов и большая вариативность в характере и степени нервно-мышечных усилий в ряде игровых моментов сопряжены с комплексным проявлением некоторых физических свойств, что обуславливает высокий уровень требований, предъявляемых игрой к развитию качества ловкости у футболиста.

Можно заключить, что физическая сторона подготовленности футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, в высокой степени, в высокой скоростной скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношения этих свойств.

Физическая подготовка — один из основных разделов учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки — достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности отдельных органов и систем организма, атлетического развития спортсмена (Н. И. Пономарев, 1974). Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена. Поэтому, совершенствуя ее, необходимо использовать в тренировочном процессе самые разнообразные упражнения. Например, общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, плавания, баскетбола, гандбола и т. д.). С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечного-связочного аппарата, улучшается деятельность всех



функциональных систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка решает главную задачу — развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста. Последнее обстоятельство (специфичность двигательных качеств футболиста) имеет решающее значение в выборе средств и методов, направленных на совершенствование специальной физической подготовленности высококвалифицированных футболистов.

Деление физической подготовки на общую и специальную имеет относительно условный характер. В теории спортивной тренировки к средствам специальной подготовки относятся:

1. Соревновательные упражнения.

2. Упражнения, сходные с соревновательными:

а) по кинематическим и динамическим характеристикам движений;

б) по механизмам энергообеспечения;

в) по структуре работы мышц.

Все остальные упражнения должны рассматриваться как средства общей подготовки.

Таким образом, к средствам специальной физической подготовки относятся лишь те, выполнение которых приводит к значительному переносу специфических двигательных качеств. Однако величина и характер переноса непостоянны: они зависят от уровня тренированности спортсмена и его квалификации. Чем выше класс спортсмена или его тренированность, тем меньшее количество упражнений будет для него средствами специальной подготовки. У новичков и малотренированных футболистов практически любое упражнение вызовет тренирующий эффект и поэтому упражнений специальной подготовки для спортсменов такого класса довольно много.

Содержание и методика специальной физической подготовки должны учитывать особенности игровой деятельности футболиста, которая характеризуется:

а) непрерывным изменением ситуации на поле и в связи с этим неравномерностью нагрузок в игре;

б) необходимостью выполнять сложные движения в условиях постоянно нарастающего утомления;

в) изменчивостью двигательных средств и игровых приемов.

Специальная физическая подготовка должна строиться с учетом содержания и объема двигательной деятельности футболистов в игре.



Например, что в процессе игры футболист выполняет (В. Я. Локшинов, 1970—1975):

1—367 медленных пробежек, покрывая расстояние 105—1 км и затрачивая на это 25—35 мин;

2—52 ускорения, во время которых пробегается 0,8—2 км за время от 2 до 5 мин;

3—80 рывков, затрачивая на их выполнения от 1 до 3 мин, и покрывая расстояние в 800—1600 м;

4—36 прыжков для игры головой.

В процессе игры футболист много перемещается по полю шагом, затрачивая на это 45—57 мин. Кроме того, ему приходится от 14 до 42 раз вступать в борьбу за мяч с игроками противника.

Особенно большой объем скоростной работы в игре выполняют футболисты средней линии и нападающие: 100—140 быстрых пробежек (ускорений и рывков) с мячом и без него. Иногда рывки и ускорения выполняются один за другим, 4—5 в минуту. Почти 80% скоростного бега в игре проводится на отрезках 5—20 м, а всего за игру футболист может пробежать со скоростью, близкой к максимальной, до 3 км.

Физиологическая нагрузка, которую испытывает футболист в игре, весьма значительна. Так, энергозатраты составляют около 1500 ккал, а частота сердечных сокращений у игроков команд-мастеров во время игр колеблется в довольно широких пределах: от 130 и более 200 уд/мин (В. М. Арестов, А. А. Кириллов, 1976) (табл. 4).

Таблица 4.

	Время игры (%)				
	0,6	7,8	18,8	45,6	27,2
ЧСС (уд/мин)	до 130	130—150	150—165	165—180	180 и выше
Скорость, м/мин	до 50	50—66	66—79	79—93	93—100

Средняя ЧСС за игру колеблется от 170 до 175 уд/мин. Это очень напряженный режим, который требует значительной мобилизации аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения.

Средняя ЧСС у футболистов различного игрового положения составляет: для центральных защитников — 189 уд/мин, для крайних защитников — 169, полузащит-

ников — 174, центральных нападающих — 172 и крайних нападающих — 175 уд/мин. У полузащитников по сравнению с крайними и центральными нападающими (при относительно одинаковых средних величинах пульса) 74% игрового времени ЧСС составляет 160—180 уд/мин; 10% — более 180 уд/мин и т. д.

Таблица 5

**Показатели физиологической нагрузки футболистов разных амплуа**

Амплуа игрока	Время игры в % в пульсовых зонах		
	до 160 уд/мин	160—180 уд/мин	более 180 уд/мин
Крайний защитник	36	47	17
Центральный защитник	37	44	19
Полузащитник	16	74	10
Крайний нападающий	15	46	39
Центральный нападающий	26	44	30

Видно, что структура двигательной деятельности футболистов в игре обуславливает различия в величине и вариативности нагрузки. У полузащитников она относительно однородна, у крайних защитников, крайних и центральных нападающих характеризуется значительной вариативностью. Высокая интенсивность игровой нагрузки требует от игроков всех линий и соответствующей физической подготовленности.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщении опыта лучших тренеров и спортивных школ М. Я. Набатникова с соавт. (1982) рекомендуют следующие соотношения средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах (табл. 6).

Таблица 6

**Примерное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле\***

Группа видов спорта	Этап подготовки	Средства подготовки (%)	
		ОФП	СФП
Игровые виды спорта	Начальной спортивной специализации	75—65	25—35
	Углубленной тренировки	40—30	60—70

\* Применительно к конкретному виду спорта указанные соотношения средств ОФП и СФП можно несколько варьировать.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ

**Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет собственных усилий.

Игра в футбол требует проявления силы во всех своих действиях как с мячом, так и без него. Сила проявляется в упражнениях собственно-силового характера, а также в скоростно-силовых.

Для того чтобы определить методы и средства развития силы и отобрать те из них, которые наиболее адекватны для футболистов, представляется важным объяснить некоторые основные принципы:

Величина усилия, которую может произвести мышца, зависит от: диаметра мышцы в поперечнике, скорости нервной импульсации в работающей мышце, координации мышц, принимающих участие в двигательном акте.

Есть несколько видов силы: максимальная, взрывная, силовая выносливость. Максимальная сила — это наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Взрывная сила — это способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Силовая выносливость — это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики сокращений.

Тренировочные методы и средства развития силы: согласно способу развития силы, методы тренировки мышц могут быть классифицированы в четыре группы: 1) изометрический (статический); 2) изотонический (динамический); 3) изокинетический; 4) переменных сопротивлений.

**Изометрический метод.** При выполнении упражнений в этом режиме происходит увеличение напряжения мышцы без изменения ее внешней длины, т. е. в тех случаях, когда сила прикладывается к неподвижному предмету или при удержании веса в неподвижном положении. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4—6 с по 3—5 раз, с отдыхом между ними 30—60 с. Обычно изометрические упражнения включают в тренировочные занятия 2—3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8—10 недель по 15—20 мин в каждом занятии. Необходимо иметь в виду, что большое количество изометрических упражнений вызывает специфические приспособления организма спортсменов к статической работе и не оказывает влияния на динамическую силу.

**Изотонический метод.** Суть данного метода состоит в повторном выполнении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. В этом случае происходит сокращение мышцы, сопровождающееся активным укорачиванием мышечных волокон по всей амплитуде движения. Количество повторений упражнения в одном подходе 6—8 раз. Несколько серий с отдыхом между ними 5—8 мин. Внимание обращается на скорость выполнения движения, поэтому вес отягощений подбирается таким образом, чтобы упражнение выполнялось с необходимой скоростью и не искажало технику движений.

**Изокинетический метод.** Этот метод предполагает повторный подъем отягощений весом 90—95% максимального. Количество повторений в одном подходе — 1—2, отдых между подходами — 4—8 мин — должен обеспечить относительно полное восстановление. Силовые упражнения выполняются в несколько серий. При выполнении таких упражнений достигается максимальное напряжение по всей амплитуде движения во время уменьшения длины мышцы.

**Метод переменных сопротивлений.** Этот метод связан с использованием различных тренажеров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину отягощений в разных частях движения с учетом реальных возможностей вовлеченных в работу мышц.

Для игры в футбол мы должны преимущественно пользоваться тренировочными методами для развития взрывной силы и силовой выносливости. Особенно эффективным для этого является изотонический метод. И, напротив, использование максимальной силы (изометрический метод) не является характерным для игры в футбол.

Силовые упражнения можно классифицировать следующим образом:

- а) по степени избирательного воздействия (общего или относительного локального);
- б) по режиму функционирования мышц: статические (изометрические) и динамические;
- в) собственно-силовые и скоростно-силовые;
- г) преодолевающие и уступающие.

Все упражнения, направленные на развитие и совершенствование силовых возможностей можно подразделить на упражнения, в которых отягощение создается собственным весом, а также те, в которых имеет место внешнее сопротивление (вес предмета, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды).



**Целенаправленность силовой тренировки.** Хотя развитие силы должно иметь место в течение всего года, од- наиболее интенсивная работа в этом направлении проводится в период предсезонной подготовки. Во время летнего каникулов для сохранения достигнутых уровней используются специфические и игровые упражнения.

**Эволюция различных форм проявления силы в период физического развития.**

До 11 лет мышечная сила не поддается заметному развитию.

С 12 до 15 лет происходит увеличение взрывной силы и силовой выносливости.

С 15 до 18 лет заметное развитие получает максимальная сила (Дж. Леали, 1984).

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ**

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайшее время, при сохранении определенной амплитуды движения (В. П. Филин, Э. А. Фомин, 1980).

Следует подчеркнуть, что скоростно-силовые качества — это не производное силы и быстроты, а вполне самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с быстротой, силой, выносливостью и другими двигательными способностями (Ю. В. Верховский, 1977, В. В. Кузнецов, 1970, 1975, В. П. Филин, 1974).

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 кикюта, 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, бросание мяча.

в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Учитывая виды противодействия, можно и все упраж-



нения, 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» выванная либо в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения во время рывков;

упражнения с внешним сопротивлением (удары по мячу, вбрасывание и различные броски футбольного 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.

Согласно современным данным (В. П. Филин, 1973; В. Г. Макаренко, 1980), у юных футболистов уже к 17 годам скоростно-силовые качества достигают уровня характерного для высококвалифицированных спортсменов, и в дальнейшем повышаются незначительно. Причина данного явления обусловлена, с одной стороны, тем, что в этом возрасте в основном завершается развитие нервно-мышечного аппарата (А. А. Маркосян, 1965), а с другой — целым рядом методических факторов: недостаточным объемом упражнений скоростно-силовой направленности, отсутствием учета срочных и отложенных тренировочных эффектов применяемых упражнений, однообразием средств и методов подготовки.

И. М. Асович (1968) выявил особенности развития скоростно-силовых качеств у футболистов 11—19 лет:

в наибольшей мере показатель скоростно-силовых качеств увеличивается в возрасте 14—16 лет;

для периодов 11—13 и 17—18 лет характерен незначительный рост этих показателей с тенденцией к их стабилизации;

после 18 лет у футболистов, в результате систематической тренировки, наблюдается увеличение уровня скоростно-силовых качеств.

А. А. Салем (1989) также отмечает, что рост скоростно-силовых качеств футболистов происходит нелинейно. Выделяет 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.

Выделяют несколько форм проявления скоростно-силовых качеств футболиста. Время реакции (ВР) — одна из таких форм.

Как известно, в футболе все реакции сложные. Е. И. Бойко (1964) отмечает два типа сложных реакций: реакция выбора и реакция на движущийся объект. Реакция выбора характеризуется тем, что футболисту в определенной ситуации из нескольких предложений необходимо выбрать одно, наиболее эффективное (и сделать это нужно как можно быстрее). Отсюда следует, что величину реакции выбора обуславливают два фактора: «физиологический», отражающий скорость приема, обработки и передачи информации нервной системой, и «тактический», связанный с умением игрока оценить ситуацию и выбрать оптимальный ответ на действие соперника.

Реакция на движущийся объект (РДО) характеризуется способностью футболиста воспринимать и оценивать направление и скорость перемещений игроков и мяча. Величина этой реакции во многом зависит от быстроты движений глаз.

А. И. Шамардин (1979), изучая различные показатели сенсомоторики юных и взрослых вратарей в сопоставлении с этими же показателями полевых игроков, выявил их различие. Так, у взрослых и юных вратарей показатели: латентный период простой реакции (ЛППР), латентный период сложной реакции (ЛПСР), реакция на движущийся объект (РДО — точность и быстрота), коэффициент ошибки усилий (КОУ), дифференцировка усилий и отрыв центра тяжести (ОЦТ) статически достоверно отличаются от аналогичных показателей полевых игроков соответствующей квалификации и возраста.

Особенно значительны эти различия в таких показателях, как ЛПСР, РДО, КОУ, что позволяет их считать наиболее информативными для определения специальной подготовленности вратарей.

Эффект скоростно-силовой тренировки во многом определяется состоянием ЦНС, поэтому нужно избегать утомления, которое ведет к замедлению движения. Соответственно, надо ограничивать и общий объем скоростно-силовых нагрузок и число повторений в сериях,

интервалы между сериями должны быть сравнительно длительными, чтобы восстановить работоспособность.

Основной метод развития и совершенствования скоростно-силовых качеств — повторный, а также его разновидности: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощений, метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов, метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц (это игры и игровые упражнения).

Распределение объемов тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности у футболистов высокой квалификации в годичном цикле будет следующим:

в подготовительном периоде необходимо повышение до 45% частного объема скоростно-силовых упражнений, выполняемых преимущественно в повторном режиме (Ю. К. Лукин, 1990);

оптимальная продолжительность этапа преимущественно скоростно-силовой направленности в соревновательном периоде должна составлять 14 дней. Дальнейшее использование скоростно-силовой работы приводит к угнетению двигательных способностей, что, соответственно, предполагает необходимость смены двигательных режимов, средств и методов подготовки.

При этом соотношение разнонаправленных тренировочных нагрузок и методов выполнения упражнений должно быть следующим: общая выносливость — 9—13%, комплексное развитие двигательных способностей — 37—42, скоростно-силовых способностей — 48—50, равномерный метод — 6—8, переменный 24—27, повторный — 23—28, интервально-серийный — 40—45% (М. В. Чебан, 1993).

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

**Быстрота** — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

**Элементарные формы** — это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительных внешних сопротивлениях, частота движений. Эти формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими на-

способствуют обеспечению комплексного проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта.

К комплексным формам проявления быстроты в футболе относятся: скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Следует учитывать, что элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей строго специфичны и, как правило, независимы друг от друга. Это требует дифференцированного подхода к совершенствованию скоростных способностей.

А. И. Ирхиным (1980) выявлены особенности развития скоростных качеств у футболистов 9—17 лет:

1. Уровень и темпы возрастных изменений быстроты неодинаковы, в наибольшей мере показатель скоростных качеств у футболистов увеличивается в возрасте 12—13 лет.

2. Для периодов 9—11 и 14—15 лет характерен незначительный рост этих показателей.

3. Наиболее часто встречающимися в игре отрезками, пробегаемыми с максимальной и субмаксимальной скоростью, являются 15 и 20 м. Юные футболисты 9—12 лет чаще пользуются рывками на 5 и 10 м, 13—17-летние — рывками на 15—20 м.

Средствами скоростной подготовки есть различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной чистоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм быстроты во всех видах спорта широко используются гимнастические упражнения и особенно спортивные игры. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей — соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.



Основной в практике футбола метод развития быстроты — повторный. При этом упражнения, в которых должна развиваться максимальная скорость, должны быть хорошо освоены футболистами. В этом случае все внимание спортсменов должно быть сосредоточено на стремлении быстро выполнить упражнение. Целесообразно рывки производить без мяча, чтобы не уменьшалась скорость бега под влиянием ряда факторов (например, ведение мяча). Упражнение может выполняться и с мячом, но при этом должно быть ограничено количеством касаний (до одного на каждые 10—15 м).

При развитии и совершенствовании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность выполнения должна быть максимальной, т. е. рывки выполняются в полную силу. Для того чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях — под гору, чередование рывков в усложненных условиях — вгору с рывками в обычных условиях).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния. В футболе в основном применяют рывки на 15—30 м с места (стартовая скорость), а также на 45—60 м (дистанционная скорость). Таким образом, время выполнения будет находиться в пределах 3—8 с.

3. Интервалы отдыха зависят в основном от длины пробегаемой дистанции. При рывках на 15 м каждое последующее повторение должно производиться через 40—60 с. В беге на 30 м паузы от повторения к повторению должны составлять 50—85 с (в зависимости от уровня подготовленности футболистов).

Так, исследования А. А. Кирилова (1981) показали, что в беге 30 м у футболистов с низкими функциональными возможностями пауза отдыха должна составлять 80—85 с, со средним уровнем физической работоспособности — 70—75 с, с высокими функциональными возможностями — 50—65 с. Между сериями необходима продолжительная малоинтенсивная пауза отдыха (до 10 мин).

При пробегании 60 м отрезков пауза отдыха должна составлять от 2—2,5 мин.

Важным фактором, который необходимо учитывать при дозировке длительности паузы отдыха, является уровень общей выносливости, а также способность футболиста к быстрому восстановлению. Поэтому при совер-



повышении скорости бега необходимо индивидуализировать тренировочную нагрузку с учетом этих факторов.

Увеличение пауз отдыха может привести к работе на пределе выносливости.

Увеличение пауз отдыха между повторениями также неэффективным в плане совершенствования скорости бега — уменьшается возбудимость нервных процессов в коре головного мозга. При совершенствовании скорости бега частота пульса к каждому последующему повторению должна снижаться до 120—130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 6—10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Отдых между сериями — жонглирование мяча на месте, ведение мяча в пробежке, передача мяча на месте в парах, тройках. Между повторениями — легкая пробежка с ведением мяча или без него. Количество серий — 3—4.

При совершенствовании скорости бега необходимо периодически менять форму упражнения: технико-тактические упражнения, выполняемые на предельной скорости, чередовать с различного рода эстафетами, рывками из разных исходных положений, игровыми упражнениями, в которых игра в футбол сочетается с рывками через определенные паузы отдыха. Наряду с футболом можно использовать и некоторые спортивные (ручной мяч, баскетбол) и подвижные игры (лапта), в которых с помощью ряда методических приемов достигается поставленная задача.

Развитие и совершенствование быстроты движений футболиста должно проходить как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки. Это необходимо потому, что проявление скоростных качеств обуславливается очень тонкими координационными связями в нервной системе, которые быстро нарушаются при прекращении тренировки.

Упражнения, направленные на совершенствование скорости бега, целесообразно проводить на двух-трех последних неделях подготовительного периода, когда создана база общей (аэробной) выносливости и специальной (анаэробной) выносливости.

В подготовительном периоде совершенствование скоростных качеств должно проводиться по преимуществу с использованием неспецифических упражнений. В соревновательном периоде эти упражнения не исключаются полностью из тренировочных занятий, но ведущими ста-

новятся такие игровые упражнения, как ведение мяча на большой скорости, ведение мяча на большой скорости с внезапной остановкой и последующим рывком, рывок мячу — прием — удар (передача) и вновь рывок и т.

В тренировочном микроцикле развитие быстроты лучше планировать на первый или второй день после отдыха, когда нет случаев неполного восстановления от предыдущих занятий.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — способность человека длительно напряженно выполнять работу в процессе спортивной деятельности — одно из важнейших качеств двигательной функции организма спортсмена (В. П. Филин, Н. А. Фомин, 1980).

Большинство специалистов различают два вида выносливости: общую и специальную. Под **общей выносливостью** следует понимать способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. В. Н. Платонов (1986) конкретизирует это понятие — общую выносливость следует определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

**Специальная выносливость** — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Регистрация ЧСС и газоанализ во время игр позволили выделить промежуточную разновидность выносливости — смешанную (аэробно-анаэробную) (Г. А. Смирнов с соавт., 1981). При этом энергия получается как за счет дыхательных процессов, так и за счет процессов, происходящих без кислорода (табл. 7).

Проявления выносливости многообразны и в каждом конкретном случае зависят от тех химических превращений, в ходе которых образуется энергия, используемая для выполнения работы. Выделяют три источника энер-

Время игры футболистов (выражено в процентах от всего времени игры) на разных пульсовых режимах

Скорость пульса	Значение ЧСС уд/мин	Интенсивность % от максимума	Время игры в %
Средняя	до 130	до 50	0—2,0
Средне-высокая	130—150	50—67	6,5—21,0
Высокая	150—165	67—81	16,5—33,0
Максимальная	165—180	81—97	31,0—61,0
Средне-низкая	180—200	97—100	10,0—40,0

Анаэробные алактатные анаэробные, лактатные анаэробные и аэробные (Н. И. Волков, 1968, 1976) (табл. 8).

Таблица 8.

### Энергообеспечение мышечной работы

Тип источника энергии	Пути образования энергии	Время образ., с.	Срок действия	Продолжительность максимального выделения
Анаэробные алактатные	Креатинфосфокиназная и микиназная реакция, АТФ мышц	0	До 30 с	До 10 с
Анаэробные лактатные	Гликолиз с образованием молочной кислоты	15—20	от 30 с до 5—6 с	От 30 с до 1 мин 30 с
Аэробные	Окисление углеводов и жиров кислородом воздуха	90—180	до неск. часов	2—5 мин

Анаэробные алактатные источники связаны с распадом фосфатных макроэргов АТФ и КрФ. Этот процесс не требует кислорода. После 10—20 с интенсивной работы запасы КрФ в мышцах исчерпываются. Анаэробные лактатные источники играют решающую роль в энергообеспечении кратковременной работы, продолжительность которой составляет 15—30 с.

Анаэробные лактатные источники связаны с запасом гликогена в мышцах и печени, который расщепляется до молочной кислоты с образованием АТФ и фосфокреатина (гликолиз). Как результат этого процесса в мышцах и в крови может скапливаться много молочной кислоты, вызывая сдвиг кислотно-щелочного равновесия «в поль-

зу» кислоты, а это, в свою очередь — снижение активности некоторых ключевых ферментов. В конечном итоге нарушается координация движений. По сравнению с анаэробными алактатными источниками этот путь энергообразования характеризуется более замедленным действием, меньшей мощностью, однако значительно большей продолжительностью и является основным в работе продолжительностью которой составляет от 30 с до 6 мин.

Аэробные энергетические источники мышечной работы предполагают окисление углеводов и жиров кислородом воздуха.

Этот механизм энергообеспечения становится основным по мере увеличения продолжительности работы. Развертывание аэробных процессов происходит постепенно, максимума они достигают обычно через 2—5 мин после начала интенсивной работы. Благодаря значительным запасам глюкозы и жиров в организме и неограниченной возможности потребления кислорода из атмосферы, аэробные источники, обладая меньшей мощностью по сравнению с анаэробными, могут, однако, обеспечивать выполнение работы в течение длительного времени.

Для протекания аэробных процессов необходим кислород. Он доставляется в мышечную ткань с током крови. У каждого человека определенным уровнем максимального потребления кислорода ( $\max \dot{V}O_2$ ). У спортсменов, тренирующихся на выносливость, этот уровень может достигать 70—80 мл/мин/кг. МПК характеризует мощность аэробного процесса энергообеспечения. «Среднему» человеку поддерживать этот уровень удается в течение 5—6 мин, а наиболее выдающимся стайерам — в течение 20—25 мин.

Большую роль аэробные источники в комплексе с анаэробными играют в футболе.

Анаэробные процессы энергообеспечения протекают в условиях недостатка кислорода. В связи с этим в организме может образовываться кислородный долг, в котором различают две фракции — быструю (алактатную) и медленную (лактатную). Быстрая фракция кислородного долга «оплачивается» в первые 30—40 с восстановления, медленная — более длительное время.

Мощность и емкость различных источников энергообеспечения работы в значительной мере обуславливаются структурой мышечной ткани — соотношением в ней медленных и быстрых мышечных волокон, возможности окислительного метаболизма, у которых существенно раз-



... (К. М. Baldwin и др., 1972). Путем направленной тренировки можно добиться значительного увеличения всех типов мышц к аэробному метаболизму, однако их взаимное соотношение остается без изменений: быстрые волокна обладают в несколько раз меньшей способностью к окислительному метаболизму, чем медленные (Д. О. Коллоши, 1982). Гликолитические возможности быстрых мышечных волокон значительно выше гликолитических возможностей медленных волокон (P. Gollnick и др., 1973).

При продолжительной работе (до трех часов на уровне 65% от  $\text{max VO}_2$  первыми теряют гликоген медленные мышечные волокна. При выполнении работы высокой интенсивности, наоборот, первыми теряют запасы гликогена быстрые волокна. Это свидетельствует о преимущественном вовлечении в работу различной интенсивности мышечных волокон разного типа (P. Gollnick и др., 1973).

Все три механизма энергообеспечения функционируют одновременно, но в разной степени.

Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения находятся во взаимосвязи. Степень их участия в обеспечении организма энергией зависит от интенсивности и продолжительности выполнения упражнений.

Энергетические механизмы — это внутренняя основа того, что мы называем «выносливость футболиста».

Ее показатели:

... способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча;

... стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце каждого тайма;

... сохранение на высоком уровне в течение всей игры точности выполнения игровых приемов.

Необходимо отметить, что добиться максимального развития выносливости только за счет футбола трудно из-за того, что в одном занятии одновременно совершенствуются разные часто отрицательные взаимодействующие энергетические механизмы. Поэтому необходимо избирательно воздействовать на каждый из них, добиваясь максимально возможного срочного тренировочного эффекта и таким образом избирательно совершенствовать тот или иной вид выносливости.

Рассмотрим эти виды выносливости более подробно.



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ (АЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Этот вид выносливости можно характеризовать способностью футболистов выполнять длительную, но малоинтенсивную работу. При выполнении такого вида тренировочных упражнений энергетические затраты покрываются полностью за счет аэробных (дыхательных) процессов. При этом ЧСС, как правило, не превышает 150 уд/мин.

В процессе совершенствования аэробных возможностей футболиста решаются следующие задачи (по В. М. Зациорскому, 1966):

1. Развитие уровня максимального потребления кислорода (МПК).
2. Развитие способностей достигать этого уровня как можно быстрее.
3. Развитие способностей поддерживать уровень МПК в течение длительного времени.
4. Увеличение скорости разворачивания дыхательных процессов до максимума.

Установлено, что если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей тренировки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем трудно в должной мере повысить функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому базу общей выносливости следует закладывать у юных спортсменов с 8—12 лет (А. Н. Макаров, 1966).

В процессе развития выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: построенные на материале видов спорта циклического характера, спортивных игр, различные упражнения, выполняемые на силовых тренажерах.

К неспецифическим средствам, применяемым в футболе, следует отнести, прежде всего, кроссы, бег на лыжах, плавание, игру в «русский» хоккей и т. п.

При развитии аэробных возможностей используются равномерный и различные варианты повторного и переменного методов тренировки.

Равномерный (длительный) метод тренировки целесообразно применять в начале (1—2-й недели) подготовительного периода. Интенсивность при данном методе должна составлять около 65% от максимальной (ЧСС около 150 уд/мин.).

Наиболее эффективной при совершенствовании аэробных возможностей является не длительная работа ум-

ривной интенсивности, а работа в виде кратковременных повторений с высокой интенсивностью и разделенная небольшими интервалами отдыха.

Компоненты нагрузки могут быть следующими:

1. Интенсивность работы — выше критической (на уровне 75—85% от максимальной). К концу работы ЧСС должна достигать примерно 180 уд/мин.

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы длительность работы не превышала примерно 1,5 мин. В этом случае работа проходит в условиях кислородного долга и максимум потребления кислорода наблюдается в период отдыха.

3. Интервалы отдыха подбираются такими, чтобы работа начиналась при благоприятных изменениях после предшествующей работы: примерно от 45 до 90 с. Интервалы отдыха не должны быть больше 3—4 мин.

4. Характер отдыха — малоинтенсивная работа (ведение мяча, жонглирование мячом на месте, пробежка).

5. Число повторений определяется наступающим утомлением, при котором снижается уровень потребляемого кислорода. При развитии аэробных возможностей увеличение числа повторений не должно приводить к росту «кислородного долга». ЧСС перед началом следующего повторения должна находиться в пределах 120—140 уд/мин.

Такая работа приводит к анаэробному распаду энергосодержащих веществ, продукты распада этих веществ служат мощными стимуляторами дыхательных процессов (Н. И. Волков, 1968).

Интервальный метод совершенствования аэробных возможностей целесообразно применять в 2—4 недели подготовительного периода, а также в предигровые и послегровые дни тренировок в межигровых микроциклах соревновательного периода.

К специфическим упражнениям, с помощью которых совершенствуются аэробные возможности, можно отнести различного рода квадраты, выполняемые:

- а) на ограниченной площади (не более 1/4 поля) и
- б) без ограничений касаний мяча. Необходимость выполнения этих требований диктуется тем, что несоблюдение их приведет к повышению интенсивности упражнений и подключению в связи с этим анаэробного источника энергии.

Целесообразнее всего выполнять квадраты повторно: длительность игрового упражнения — не более 10 мин. Интенсивность такова, что ЧСС не превышает 150—

160 уд/мин. Длительность интервалов отдыха, до снижения ЧСС до 120 уд/мин., количество повторений 6—10.

Например:

1. Игра в квадрате 3 против 2 на площади 12—15 м<sup>2</sup>. Количество касаний неограничено. Время выполнения 10 мин.

2. Игра в квадрате 4 против 2 на площади 12×15 м<sup>2</sup>. Количество касаний неограничено. Время выполнения 10 мин.

При интервальном методе тренировки используются упражнения следующего типа:

1. В парах от средней линии поля передачи мяча в одно касание до пределов штрафной площади и ударом по воротам.

2. Один ведет мяч до штрафной площадки с ударом по воротам, второй стартует сзади первого в 1—15 м с задачей не дать ударить по воротам и забить гол.

Поточное выполнение упражнений, длительность две минуты. Интервалы отдыха от 30 до 120 с. Количество повторений в серии 5—6. Отдых между сериями 3—4 мин. Количество серий — 5. Интенсивность не более 80% (ЧСС до 170 уд/мин.).

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СМЕШАННОЙ (АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

В процессе совершенствования аэробно-анаэробных возможностей решаются следующие задачи (по В. М. Зациорскому, 1966):

1. Повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента).

2. Улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Совершенствование быстроты переключения физиологических функций при изменении интенсивности работы.

4. Повышение физиологических и психологических границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Работа в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме должна занимать ведущее место при развитии выносливости футболиста. Это связано, прежде всего, с тем, что энергообеспечение самой игры проходит также за счет активизации всех источников энергии.

При применении неспецифических и специфических средств тренировки интенсивность должна составлять 80—95% от максимума, ЧСС от 165—180 уд/мин. Длительность упражнений в зависимости от их интенсивности может быть различной: от 5—10 до 25—30 мин. Постепенно с улучшением уровня функциональной подготовленности футболистов длительность упражнений может увеличиваться.

При развитии аэробно-анаэробных возможностей используются повторный и интервальный методы тренировки.

Повторное выполнение упражнений проводится с такой интенсивностью, чтобы ЧСС составляла 170—180 уд/мин. Длительность упражнения до 10 мин, а длительность интервалов отдыха зависит от уменьшения ЧСС до 120 уд/мин. Упражнение повторяется два-шесть раз.

При использовании интервального метода длительность упражнения колеблется от 30 до 90 с, интенсивность определяется по ЧСС до 180 уд/мин. Длительность интервалов отдыха 1,5 мин. и менее, но за время отдыха ЧСС должна уменьшиться до 130—140 уд/мин. Количество повторений: либо 10—12 подряд, либо 5—6 повторений в серии (всего 2—4 серии, отдых между сериями 4—6 мин.).

Для совершенствования аэробно-анаэробных возможностей может использоваться следующая трехсерийная работа:

I серия	II серия	III серия
200 м — 32—27 с	300 м — 50—45 с	100 м — 16—13,5 с
пауза — 2 мин	пауза — 3 мин	пауза — 2 мин
(200 м — медленно)	(300 м — медленно)	(100 м — медленно)
100 м — 16—13,5 с	100 м — 16—13,5 с	100 м — 16—13,5 с
пауза — 2 мин	пауза — 2 мин	пауза — 2 мин
(100 м — медленно)	(100 м — медленно)	(100 м — медленно)
300 м — 50—45 с	400 м — 75—65 с	100 м — 16—13,5 с
пауза — 3 мин	пауза — 3 мин	Упражнения на
(300 м — медленно)	(400 м — медленно)	расслабление
200 м — 32—37 с	200 м — 32—27 с	
пауза — 2 мин	пауза между	
(200 м — медленно)	сериями 5 мин	
100 м — 16—13,5 с		
пауза между		
сериями 5 мин		

Длительность выполнения всего упражнения составляет примерно 35 мин, с общим метражом 4000 м



(2200 м — основной работы и приблизительно 1800 м — в паузах отдыха).

Длительность интервалов отдыха определяется по снижению пульса до 130 уд/мин.

При применении игровых упражнений необходимо соблюдать следующие требования: в однократном режиме целесообразнее всего применять «квадраты» с ограничением числа касаний или с целевым заданием. Последнее необходимо для повышения интенсивности игровых упражнений — ЧСС должна составлять в среднем около 180 уд/мин, а длительность 30—40 мин.

Типичными из них являются:

1. Игра 6 против 6 с нейтральным на половине поля. Задача — держать мяч. Средний пульс — 170 уд/мин. Время выполнения — 40 мин. Интенсивность — более 80%.

2. Игра 5 против 5 на половине поля с нейтральным. Задача — держать мяч, персональная опека. Средний пульс — 180 уд/мин. Время выполнения — 30 мин.

3. Игра в футбол в трое ворот (одни большие, две маленьких) на половине поля. Количество 7 против 7. Средний пульс — 180 уд/мин. Время выполнения — 20 мин.

В повторной работе могут выполняться технико-тактические упражнения длительностью до 10—15 мин и с интенсивностью, вызывающей повышение ЧСС до 180 уд/мин, длительность отдыха до уменьшения ЧСС до 120—130 уд/мин. Количество повторений до шести:

1. Игра 5 защитников против 5 нападающих на половине поля с одними воротами. Задача — забить гол. При срыве атаки мяч передается сопернику через двух нейтральных (тренеры), стоящих на средней линии поля. Средний пульс — 180 уд/мин. Время выполнения одной серии — 10—15 мин.

2. Трое нападающих против двух защитников и вратаря. Задача — атака ворот. Защитники, отобрав мяч, передают его тренеру в центральный круг. Возвращение в исходные позиции в медленном беге. Передачу защитником мяча тренеру считать за гол. Средний пульс — 170 уд/мин. Время выполнения одной серии — 10—15 мин.

В интервальной работе можно использовать упражнения с мячом следующего типа:

1. Удары по воротам с 16 — 20 м после рыка 30 м. Скорость — максимальная. Количество ударов — 30. В 1 мин удар с возвращением. Средний пульс — 172 уд/мин. Время выполнения — 30 мин. Интенсивность — 85%.



2. Передача мяча (25—30 м) партнеру — рывок 10 м в направлении передачи — игра в «стенку» с ударом по воротам. Возвращение на исходные позиции в медленном беге за 35—40 с. В группе 3—4 человека. Средний пульс — 175 уд/мин. Время работы — 15—20 мин.

Упражнения аэробно-анаэробного характера целесообразно применять, когда на 90—95% заложена база аэробной производительности (на 4—7-й неделях подготовительного периода). Но и на более позднем этапе подготовки доля этих упражнений, особенно игровых, должна быть достаточно велика.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Одним из ведущих двигательных качеств в структуре подготовленности футболистов является специальная выносливость, уровень проявления которой в значительной степени обусловлен энергетическими возможностями организма (Н. И. Волков, 1973, В. С. Фомин, 1984). Несмотря на значительную зависимость специальной выносливости от функциональной подготовленности, многие специалисты связывают это двигательное качество с устойчивостью специфических моторных и психических навыков к сбивающим воздействиям (В. С. Фарфель, 1972, В. М. Зациорский, 1972, М. Я. Набатникова, 1972).

Совершенствование анаэробных возможностей связано с решением двух задач:

1. Повышением функциональных возможностей, связанных с мгновенным высвобождением энергии в ходе креатинфосфатных реакций (алактатный компонент).

2. Повышением функциональных возможностей, связанных с освобождением энергии за счет гликолитических реакций (лактатный компонент).

Решение первой задачи обычно проходит в процессе занятий, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Компоненты нагрузки следующие:

Интенсивность 95—100% от максимума (ЧСС больше 190 уд/минуту), продолжительность упражнений — 3—5 с. (20—70 м). Интервалы отдыха между повторениями — 2—3 мин. Характер отдыха — ходьба. Количество повторений — 4—5 в серии. Отдых между сериями — 7—10 мин.

### Примерные упражнения:

1. Серия из пяти рывков по 70 м (350 м скоростной работы). Повторное выполнение через 120 с. В паузе ходьба — возвращение на исходную позицию. Количество серий от 3 до 5 (определяется подготовленностью футболистов к работе без снижения скорости). Отдых между сериями 7—10 мин.

2. Рывок 10 м в штрафную площадь — удар по воротам без подготовки по катящемуся мячу — быстрое возвращение на исходные позиции. Режим работы — 6 ударов в минуту. Длительность работы 120 с, длительность отдыха между сериями 120 с. Количество серий — 5. Общее время работы 20 мин.

При выполнении упражнений, способствующих повышению алактатной производительности, необходимо помнить, что несмотря на их кратковременность, интервалы отдыха должны быть значительными и достаточными для устранения большей части образовавшегося алактатного  $O_2$  — долга. Так, продолжительность пауз после 15-секундной работы должна составлять 1,5—2 мин. Работу желательно выполнять сериями, по 3—4 повторения в каждой. Между сериями планируют продолжительный (до 5—7 мин) отдых, потребность в котором объясняется тем, что запасы макроэргических соединений в мышцах невелики и к 3—4-му повторению в значительной мере исчерпываются (В. М. Зациорский, 1966).

Совершенствование анаэробных гликолитических возможностей (вторая задача) лежит в основе повышенной скоростной выносливости.

Для этой цели целесообразно использовать повторные или интервальный методы. Необходимо отметить, что использование интервального метода для развития анаэробных возможностей требует высокой подготовленности. Поэтому различные варианты интервальной тренировки («анаэробном гликолитическом» либо в «анаэробном алактатном» режимах) применяются в основном с юными спортсменами старшего возраста, со стажем спортивной подготовки не менее 4—5 лет.

Компоненты нагрузки следующие:

Интенсивность 90—95% от максимума (ЧСС больше 180 до 190 уд/мин, длительность упражнения от 20 до 120 с (200—600 м). Интервалы отдыха постепенно снижаются. Между первым и вторым повторением — 5 мин, между вторым и третьим — 4 мин, между третьим и четвертым повторением — 3 мин. Характер отдыха — ходьба, число повторений — три-четыре в серии. Интервалы

пауза между сериями — 15—20 мин, количество серий — две-три.

Типичный пример использования неспецифических упражнений:

Выполняется трехсерийная интервальная работа. В каждой серии четыре повторения по 300 м. Время прохождения каждого 300-метрового отрезка — 44,5—50 с. Интервалы отдыха в сериях распределяются следующим образом: между первым и вторым повторением — 5 мин, вторым и четвертым — 4 мин, между третьим и четвертым повторением — 3 мин. Интервалы отдыха между сериями — 15—20 мин (упражнения на расслабление).

Упражнения, направленные на повышение возможностей гликолиза, необходимо выполнять при высоком  $O_2$  — долге. Решению этой задачи способствуют непродолжительные интервалы отдыха, при которых упражнение повторяется очередной раз на фоне значительных изменений в организме. Продолжительность пауз между упражнениями может быть постоянной либо сокращаться по мере увеличения объема работы. Если между повторениями планируются непродолжительные паузы (5—10 с), то работу целесообразно выполнять в постоянном режиме. Если же интервалы отдыха между первыми повторениями больше 45—60 с, то по мере выполнения работы необходимо их сокращать до 5—10 с, что позволяет поддерживать высокие величины  $O_2$  — долга. В противном случае, при низком  $O_2$  — долге, работа будет стимулировать дыхательные процессы и затормаживать гликолиз (Н. И. Волков, 1964).

В. В. Иванов (1989) отмечает, что градация эффективности методов построения тренировочных нагрузок при совершенствовании специальной выносливости должна быть следующей:

интервально-серийный с постоянными паузами отдыха;

повторный метод;

интервально-серийный с уменьшающимися паузами отдыха.

Как уже говорилось выше, почти не существует упражнений, в которых тот или иной вид выносливости проявлялся бы в чистом виде. Во всех упражнениях в разном соотношении проявляются все виды выносливости. Поэтому у футболистов должны быть хорошо развиты дыхательные (аэробные) возможности, иначе он не сможет поддержать заданный темп игры в течение 90 мин. В то же время для выполнения рывков во время

атаки или обороны, причем рывков неоднократных, необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей. Начинать развитие выносливости у футболистов нужно с развития прежде всего аэробных возможностей. В этом случае решаются сразу две задачи: во-первых, укрепляется здоровье за счет развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, во-вторых, создается «база» (основа) для развития специальных видов выносливости. Если же у футболиста низкие аэробные возможности, не может быть и речи о напряженной тренировочной работе и развитии специальной выносливости. Известно, что между аэробными и анаэробными энергетическими процессами существует сложная взаимосвязь. Рассмотрим ее на примере. В учебно-тренировочном занятии происходит совершенствование анаэробных возможностей футболиста. После ряда повторений упражнения в его организме происходят определенные биохимические изменения: резко увеличивается кислородный долг и уровень молочной кислоты в крови. Устранение этого долга и анаэробных продуктов энергораспада происходит за счет аэробных (дыхательных) процессов. И если у этого футболиста они плохо развиты, т. е. низкие показатели общей выносливости, он не сможет выполнить нужного количества повторений в заданное время. Можно, конечно, удлинить интервалы отдыха, но это приведет к чрезмерному увеличению времени тренировочного занятия и снижению его плотности.

Таким образом, дыхательные возможности спортсмена, обуславливающие скорость восстановительных процессов уже во время самой работы, подлежат развитию и совершенствованию в первую очередь.

Упражнения на выносливость в недельном тренировочном цикле должны распределяться в такой последовательности: упражнения анаэробной алактатной направленности — упражнения анаэробной гликолитической направленности — упражнения смешанной направленности — аэробные упражнения.

Такая последовательность упражнений создает предпосылки для быстрого восстановления функций даже после тяжелой работы. Попытки тренироваться наоборот, то есть в первый день работать над развитием общей выносливости, а в последующие — над специальной, по данным Н. И. Волкова, приводили к чрезмерному утомлению важнейших функций и удлинению восстановительного периода.

В. В. Иванов (1989) экспериментально выявил, что



применение в межигровых циклах концентрированных нагрузок преимущественно гликолитической направленности (20%) в течение 20—22 дней расширяет функциональные возможности организма и создает предпосылки для повышения уровня специальной выносливости.

Последующее увеличение объема средств скоростно-силового характера (до 20%) и снижение объема нагрузок гликолитической направленности (16%) приводит к достоверному увеличению уровня специальной выносливости у высококвалифицированных футболистов.

G. Gerich, H.-J. Tritschoks (1985) отмечают, что выносливость, закладываемая уже в переходном периоде и совершенствующаяся в подготовительном, должна сохраняться в соревновательном периоде и в отдельных случаях повышаться. Для этого необходимо 2—3 тренировки на выносливость в неделю, которые проводятся, в зависимости от направленности, в различных формах.

1. Бег в лесу с переменной интенсивностью (по принципу фартлека) совершенствует, в первую очередь, аэробную выносливость, причем за счет варьирования интенсивности бега проводится также в определенных фазах и анаэробная работа.

2. Бег по пересеченной местности в постоянном темпе: задан, прежде всего, на восстановление (психический и физический отдых, распад лактата). Его рекомендуют использовать после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, в частности, после каждого календарного матча.

3. Для совершенствования специальных качеств считаются пригодными игровые упражнения в группах (от 2×2 до 6×6) без ворот, в двое и более ворот, причем интенсивность нагрузки управляется посредством постановки задачи (опака соперника по всему полю или на одной половине поля, количество касаний мяча и т. п.), а также варьирования продолжительности игровой ситуации и организации пауз.

Для развития всех трех источников энергообеспечения профессор Н. Камуччи (1983) предлагает следующие временные показатели—5 мин, 80 с, 15—16 с. Пять минут бег со скоростью, позволяющей использовать аэробные источники энергообеспечения, вдох-выдох на счет четыре, дистанция 900—1100 м, затем пауза 2 мин 30 с, затем бег от 15 с до 16 с на 100—200 м, пауза 90 с, затем бег 80 с на 300—400 м, пауза 2 мин 40 с. Три круга упражнений, постоянно увеличивая до 4—6 кругов.



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Футбол — один из тех видов спорта, который требует координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Число двигательных умений у футболистов велико. Речь идет о сложных структурах и их творческой комбинации с исключительно большой вариативностью. Этим объясняется то, что специалисты футбола считают развитие ловкости одним из важнейших аспектов физической подготовки.

Необходимо отметить, что особенности ловкости футболистов изучены в настоящее время недостаточно. Несмотря на дискуссионное в теории положение по определению понятия и содержания ловкости, книга Н. А. Бернштейна «О ловкости и ее развитии», написанная в конце 1940-х годов (издана только в 1991) остается современной и во многом по-прежнему оригинальной.

На основных положениях этой книги остановимся более подробно.

**Психофизические качества. Ловкость** — это сложное и комплексное качество. О нем трудно сказать, чего в нем больше — физического или психического.

Ловкость — это такая валюта, на которую охотятся во всякое время производится размен всех других психофизических качеств. Ловкость — козырная масть, которая кроет все остальные карты.

**Ловкость и ее свойства.** Ловкость — это качество или способность, которая определяет отношение нашей двигательной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно сможет сформироваться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть. И упражняемость и ловкость, несомненно, представляют собою упражняемые качества, но как та, так и другая стоят над всеми навыками, подчиняя их себе и определяя их существенные свойства.

**Главное зерно ловкости.** Одно из свойств ловкости — находчивость. В этом свойстве находчивость есть пассивная и активная стороны: сторону стойкости к внешним изменениям и неожиданностям, не зависящим от нас, и сторону нашего собственного, деятельного вмешательства во все происходящее.

Пассивную сторону Н. А. Бернштейн называет устойчивостью или стабильностью движений. Эта сторона

из изворотливости помогает нам выполнять движения, осуществлять решения требуемых двигательных задач, реагировать на внешние, сбивающие воздействия. С ее помощью нам удастся при всех внешних изменениях и неожиданностях находить такие приспособительные переключения, которые спасают наш двигательный процесс от разрушения и деавтоматизации, а решение задачи — от срыва. Эту сторону можно было бы назвать двигательной изворотливостью.

Там, где исполнитель движения не только приспособительно откликается на изменения, которые происходят извне, но и сам вносит изменения в ход своих движений, в успешное искание наилучших результатов, там на первый план выступает активная, деятельная сторона изворотливости. Ей пристало название инициативности движений. Обе эти стороны составляют, можно смело сказать это, самое основное зерно двигательной ловкости.

**Ловкость и инициативность.** Антеципация, т. е. предугадывание как намерений партнера, так и последствий своих собственных движений, образует уже своего рода ступеньку для перехода к самым высоким формам ловкости. Это наиболее совершенные, чисто человеческие формы подпадают под ту мерку, которая получила выше название инициативности.

Там, где начинаются инициатива и изобретательство, всего труднее указать какие-нибудь правила и законы. Поэтому перед данной областью двигательного творчества, где господствуют самые высокие формы ловкости, правильнее будет остановиться. Для человеческой изобретательности пределов нет.

Анализ ловкости и ее свойств позволяет построить развернутое определение ловкости, включив в него все то, что следует относить к ее существенным, необходимым признакам.

Это развернутое определение будет выглядеть так:

Ловкость есть способность двигательным путем выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшею двигательною задачей:

1. Правильно (т. е. адекватно и точно);
2. Быстро (т. е. скоро и скоро);
3. Рационально (т. е. целесообразно и экономично) и
4. Находчиво (т. е. изворотливо и инициативно).

Как развивалась ловкость. Нередко приходится слышать и встречать в литературе утверждение, что ловкость — чисто прирожденное качество. Выносливость,

силу, быстроту можно развить, говорят нам, но ловким надо родиться.

Это мнение глубоко ошибочно.

Первое и главное обстоятельство, о котором следует вспомнить, это то, что двигательная ловкость самым тесным образом связана с работой коры полушарий мозга. Самое характерное для всех тех отправлений, которые обеспечиваются корою мозга, — их доступность для развития, совершенствования, упражнения. И самые высшие формы переключаемости — те, которые не требуют повторений, а совершаются быстро и уверенно с одного раза, — связаны с деятельностью коры мозга, которая и создала впервые их возможность.

Кроме того, ловкость — очень сложная, как говорят, комплексная деятельность. Для ее проявлений требуется в каждом случае совместная работа самое меньшее двух уровней построения. Каждый из уровней включает в себя чувствительные и двигательные мозговые устройства.

Таким образом, двигательная ловкость, как и все вообще сложные, комплексные виды деятельности мозга, неоспоримо относятся к числу качеств, доступных развитию и совершенствованию, и различия обнаруживаются здесь только в количественной стороне.

Развиваемая и упражняемая ловкость у всех, но всякий вид ловкости в одинаковой мере у каждого человека.

Те основные признаки ловкости, которые нашли свое выражение в ее развернутом определении, очень различны по своему психофизиологическому укладу, а поэтому и развивать их нужно по-разному. Одним путем надо двигаться по направлению к точности и правильности движений, другим — вырабатывать в них быстроту и т. д. Кроме того, всегда и везде необходимо соотноситься с личными особенностями каждого упражняющегося, а это вынуждает к большой осторожности по части рецептов и общих правил.

Можно утверждать наверняка, что каждый новый хорошо освоенный двигательный навык повышает и общий уровень ловкости. Ловкость накапливается с двигательным опытом. Этот опыт обогащает и «фонотеку» низовых уровней построения, и те фонды находчивости, изворотливости, инициативности, которые образуют основное ядро ловкости. Особенно плодотворно для общего развития двигательной ловкости овладение разнонаправленными, несходными между собой двигательными навыками, которые будут взаимно дополнять друг друга.

В каждом двигательном навыке правильность движений лучше всего развивать с самых первых шагов. Именно в это время закладывается основа двигательного аппарата навыка. Именно здесь подбираются наиболее ценные качества сенсорных коррекций. Именно в это время сознательное внимание еще может вмешиваться в те подробности движения, которые потом ускользнут от него в область автоматизмов. Поэтому небрежное отношение на первых порах к качеству результата — грубейшая ошибка.

Нужно помнить, что те коррекции, которые следят за правильностью движения, по большей части принадлежат к его ведущему уровню, потому что они самым тесным образом связаны с успехом или неуспехом решения двигательной задачи по существу. Автоматизация выводит из поля зрения целый ряд коррекций правильности и точности — те коррекции, которые связаны с техническими средствами для их достижения. Но самые важные, решающие коррекции этого рода остаются на первом, это именно те коррекции, которые нельзя передоверить автоматизмам, потому что от них требуется наибольшая приспособленность и маневренность.

Отсюда следует, что не только в начале, но и в конце работы над двигательным навыком и тогда уже, когда в нем достигнута полная «форма», нужно при выполнении движения сосредоточивать все свое внимание и всю волю на качестве результатов.

Свойство **точности** движений дает очень широкие перспективы, вообще присуще «уровню точности». Выработка и повышение точности в каком-нибудь одном навыке очень заметно улучшает ее и во множестве других. Поэтому для воспитания ловкости очень важно и полезно упражнять глазомер, тренировать в себе мышечно-чувственную оценку размеров и расстояний и т. п. Эти качества растекаются потом по всем многообразным навыкам.

**Быстрота**, как существенный признак ловкости, несколько отличается от остальных тем, что она — не совсем независимый признак. Ее трудно отделить от свойства рациональности движений. Но все же из двух одинаково рациональных движений, конечно, более ловким будет то, которое будет выполнено быстрее.

Поэтому над быстротой следует поработать, а она поддается большому улучшению.

Здесь помогает антципация, т. е. умение предвидеть и предугадывать. Чем больше накопленный нами опыт,



тем больше средств к тому, чтобы заранее почувствовать приближение того внешнего события, на которое нам нужно будет отозваться реакцией. При этих условиях может получиться действительно молниеносная быстрота реакции: наше ответное движение начнется или абсолютно одновременно с тем, на которое оно собирается ответить, или даже раньше его.

**Рациональность** движений — необходимое условие ловкости, но она, в отличие от двух предыдущих признаков, не представляет собою общего свойства.

Правильность, точность, быстроту можно воспитывать вообще, используя свойственный им широкий перенос, рациональность движений неотделима от самих движений и мало склонна к переносам. Поэтому о ней приходится заботиться применительно к каждому двигательному навыку.

В отличие от правильности, рациональность и экономичность движений совершенствуются и шлифуются главным образом во второй части выработки навыка, в фазах его стандартизации и стабилизации. Конечно, в локомоторных движениях, тем более в предметных двигательных навыках, можно многое рационализировать в отношении их двигательного состава, т. е. уже в начале построения навыка. В это время можно провести борьбу с лишними движениями, найти те или другие более целесообразные и экономные приемы и т. д. Но главное самое глубокое совершенствование движений в этом направлении происходит после автоматизации, когда уже все коррекции расставлены по своим окончательным местам и движения получают возможность устоять против всяких изменяющих и сбивающих воздействий.

Само собою понятно, что значение разработки всех перечисленных признаков и свойств отходит на второй план по сравнению со значением находчивости — главного ядра двигательной ловкости. О находчивости существует больше всего предрассудков на счет ее врожденности и невоспитуемости. Необходимо помнить, что находчивость в движениях прямо зависит от накопленного нами двигательного опыта. Этот опыт по различным навыкам и, главное, в как можно более различных условиях прямо обуславливает развитие и изворотливости, и даже инициативности. Совершенно правильно поступают те педагоги и тренеры, которые намеренно сталкивают обучающегося во второй половине его работы над навыком с самыми разнообразными от

«упражнениями и осложнениями. Такого рода «упражнения на непредвиденности» постепенно превращаются для ребенка в «упражнения на предвидение» и все больше и крепче оснащают его по самому основному стержню всей двигательной ловкости.

Таким образом, подводя итог выше сказанному, ловкость можно определить, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), во-вторых, как способность точно выполнять движения, и в-третьих, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В. М. Зацюрский (1966) предлагает оценивать это качество по следующим показателям:

1. Точность выполнения движения.
2. Координационная сложность движения.
3. Время выполнения движения (либо минимальное время, необходимое для овладения должным уровнем точности движения, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения).

А. П. Золотарев (1987) отмечает, что анализ естественного и стимулированного прироста показателей ловкости в различных типах двигательных действий показывает, что отдельные проявления ловкости юных футболистов в возрастном развитии отличаются гетерохронностью.

С учетом установленных сенситивных периодов в возрастной динамике ловкости и известных возрастных закономерностей других двигательных качеств юных футболистов можно рекомендовать примерную схему последовательности совершенствования отдельных сторон ловкости в зависимости от характера выполняемых двигательных действий с преимущественным воздействием в указанные возрастные периоды:

9—10 лет — в двигательных действиях с плановым изменением направления бега (типа виражей);

10—12 лет — двигательные действия с небольшой амплитудой изменения направления бега (относительно бега по прямой);

13—14 лет — двигательные действия с резким изменением направления бега (типа «зигзаг») и все указанные стороны ловкости;

после 14 лет — все стороны ловкости с акцентом на быстроту, выполнения с преимущественным воздействием в период 16—17 лет.

Совершенствование ловкости должно проходить в

разных направлениях. Например, совершенствование точности движений (точности ударов, передач и т. п.) целесообразно проводить так. Футболист повторно выполняет передачи мяча партнеру, но желательно, чтобы партнер не стоял на месте, а приближался или удалялся от передающего мяч. Тогда в каждой передаче футболисту придется решать новую задачу: с какой силой ударить и в каком направлении послать мяч, чтобы он точно попал к партнеру. Такое чередование контрастных (длинных и укороченных) передач положительно скажется на развитии ловкости.

Особое внимание заслуживает совершенствование точности ударов, передач, выполняемых по катящемуся или летящему на разной высоте мячу. В игре такие ситуации наиболее часто встречаются. Поэтому в тренировочных занятиях необходимо использовать упражнения, в которых футболист должен непрерывно оценивать скорость и положение мяча в пространстве и приспосабливать к нему свои движения. К таким упражнениям можно отнести: угловые, штрафные, нацеленные передачи в штрафную площадь и т. п.

Специальное внимание необходимо уделять совершенствованию способности одинаково хорошо выполнять движения в правую и в левую стороны.

Совершенствование такого компонента ловкости, как способность быстро перестраивать свою деятельность при изменении обстановки, во многом сводится к развитию быстроты сложной реакции и быстроты последующего за ней движения. Наиболее подходят для этой цели разнообразные упражнения с быстро меняющейся обстановкой, связанные с непрерывной оценкой различных игровых ситуаций, выбора места на поле и т. п.

Д. Кисеча (1986) рекомендует при выборе средств придерживаться следующих принципов:

- принципы отбора основывать на всесторонности;
- исходить из конкретного вида спорта;
- сложность упражнений постоянно повышать;
- обогащать упражнения новыми элементами;
- освоенные умения объединять в различные комбинации;

- варьировать время их выполнения;
- направлять в соответствии с заменой энергетическими требованиями при мышечной работе и интенсивности нервно-мышечных усилий;

- ориентировать, главным образом, на развитие способностей, имеющих решающее и важное значение.

Упражнения на развитие ловкости должны присутствовать в каждом микроцикле подготовительного, соревновательного и переходного периодов годового цикла.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ 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 передачи мяча; подкаты.

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



Уровень развития гибкости зависит также от пола спортсмена, особенностей внешней среды и ряда других факторов. Так, у женщин гибкость значительно больше, чем у мужчин. Она изменяется в течение дня, наименьшая гибкость наблюдается утром, после сна, затем она постепенно увеличивается, достигая предельных величин днем, а к вечеру снова снижается. Специальная разминка, массаж, согревающие процедуры (теплая ванна, растирания и др.) способствуют увеличению гибкости. Длительные же паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление снижают уровень гибкости, прежде всего активной. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании работы, направленной на развитие гибкости.

Являясь составной частью любой разминки, упражнения на гибкость ускоряют метаболизм, способствуют повышению эффективности тренировки и предотвращению травм.

По мнению специалистов, тренировка, направленная на развитие гибкости, имеет большое значение как для физического, так и психического расслабления. Спортсмен пытается уменьшить или исключить лишние мышечные усилия, что является одним из способов облегчения мышечной боли и компенсации утомления. Когда группы мышц-антагонистов остаются пассивными и расслабленными, они оказывают очень незначительное сопротивление растягиванию и способствуют достижению большой амплитуды движения. Кроме того, предварительно растянутые мышцы способны к более мощным сокращениям.

Упражнения на растягивание применяются не для того, чтобы оказать воздействие на сократительные механизмы мышц (одним из свойств мышцы является эластичность: она может растягиваться в два раза больше своей длины и возвращаться в прежнее состояние), а главным образом, на соединительные ткани — сухожилия, связки, фасции и т. п., поскольку, не обладая свойством расслабляться как окружающие мышцы, они в основном препятствуют развитию гибкости.

Процесс развития гибкости целесообразно разделить на два этапа.

На первом — наиболее эффективны упражнения с пассивным растягиванием:

- 1) выполняемые за счет усилий других групп мышц (например, наклоны);
- 2) с помощью партнера;
- 3) маховые или пружинные. Эти упражнения увеличивают силу мышц, осуществляющих движение, но не

нестолько, чтобы их причислить к упражнениям, развивающим активную подвижность;

4) маховые или пружинные с отягощениями, способствующие движению (например, приседания в выпаде с отягощением туловища или рук);

5) с помощью резинового жгута;

6) расслабленные простые и с отягощением висы;

7) удержание с помощью партнера положений, в которых мышцы наиболее растянуты.

Нагрузка при выполнении упражнений с пассивным растягиванием не одинакова: в статических положениях она больше, чем в маховых. Поэтому различна и дозировка их.

Все пассивные движения целесообразно выполнять в 3—4 подхода каждое с 10—40 повторениями. Статические пассивные положения удерживаются в 3—4 подхода по 6—10 с в каждом. Расслабленные висы выполняются в 2—3 подхода по 15—20 с.

Большие различия в дозировке разных упражнений связаны с тем, что и количество повторений, и время удержания зависят не только от состояния работающих мышц, но и от общего состояния. Следует помнить, что при усталости при выполнении упражнений уменьшается амплитуда движений и, значит, снижает эффективность упражнения.

На втором этапе развития гибкости (активной) содержание и методика упражнений иные.

Здесь упражнения выполняются не только за счет активных действий, но и при дополнительном усложнении условий для проявления двигательной активности.

Применение упражнений для второго этапа развития гибкости основывается на тех же методах, что и развитие силы. Основным из принципов при этом является принцип повторных усилий с максимальным напряжением во всех режимах работы: медленном, скоростном и статическом.

Такие упражнения несут в себе значительно большую нагрузку чем упражнения пассивные. Поэтому снижается число повторений и количество подходов, увеличивается продолжительность отдыха между подходами, и содержание его меняется.

Все упражнения второго этапа сводятся к четырем группам:

1) маховые или пружинные движения с отягощением, амортизатором или сопротивлением партнера, т. е.

противодействием движению. Упражнения выполняются в 2—3 подхода с 6—8 повторениями. Отягощения — до 2% от массы спортсмена.

2) статические удержания положений с наибольшим растяжением мышц. На упражнения отводится 2—3 подхода, удержание в каждом 5—6 с.

3) статические удержания положений с растяжением близким к максимальному, и последующее маховое движение с небольшим растяжением мышц. Упражнения выполняются в 2 подхода с 2—3 повторениями.

4) два последних указанных выше вида упражнений — с отягощениями. Эти упражнения выполняются по одному разу в 1—2 подходах с отягощениями в 2—3% от массы спортсменов; удержание при этом — 2—3 с.

В годичном цикле соотношение работы, направленной на развитие активной и пассивной гибкости, изменяется: на ранних этапах преобладают средства развития пассивной гибкости, что создает основу для последующей работы над развитием активной гибкости. В дальнейшем увеличивается объем упражнений, способствующих развитию активной гибкости.

Одной из серьезных проблем методики физической подготовки квалифицированных спортсменов является совмещение работы над развитием гибкости и силовых качеств, обеспечение соответствия уровней развития этих качеств между собой. Нарушение данного требования приводит к тому, что одно качество, имеющее более низкий уровень развития, не позволяет в полной мере проявить другое качество. Например, из-за недостаточной подвижности в суставах спортсмен не может выполнять движения с необходимой быстротой и силой.

Поэтому методика развития гибкости должна предполагать не только соразмерность этого качества с силовыми возможностями спортсмена, но и обеспечивать условия для совмещенного их развития. На практике это должно найти выражение в подборе таких вспомогательных и специально-подготовительных упражнений силовой направленности, которые наряду с соблюдением основных методических положений, лежащих в основе развития силовых качеств, обеспечили бы условия развития (или поддержания достигнутого уровня) гибкости. Это может быть осуществлено путем незначительной коррекции широко применяющихся упражнений, некоторого изменения конструкции или расположения тренажерных устройств (В. Н. Платонов, 1986).

Б. В. Сермеев (1970) отмечает, что на протяжении жизни человека значительно изменяются величина суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, что обуславливает изменение степени подвижности в суставах и уровня развития гибкости. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10—14 лет. А в этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте.



# ГЛАВА 4. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

## ТЕХНИКА И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наблюдениями установлено, что футболисты на протяжении всех 90 минут игры владеют мячом в среднем 2,5—3 минуты, и, следовательно, для каждого игрока владение мячом, т. е. демонстрация своей техники, довольно редкое явление, настолько редкое, что игрок обязан использовать его с максимальной пользой для своей команды.

Техника футбола — это искусство применять в игре наиболее эффективные, целесообразные способы, приемы владения мячом в разных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Выполнение приемов техники и отдельных элементов владения мячом и их применение в игровой ситуации характеризуется следующим:

1) навык футбольных движений всегда основывается на определенных качествах, например, силе, скорости, выносливости;

2) естественным, характерным для техники игры в футбол является то обстоятельство, что основные приемы техники приходится выполнять не рукой (что для людей привычнее), а ногой. Это несколько усложняет освоение техники игры в начальном периоде обучения;

3) поскольку элементы техники игры в футбол, как мы говорим, менее привычны, менее естественны, то при обучении технике игры необходимо применять соответствующие методические приемы;

4) во время игры футболисты применяют технические приемы в «особой среде»: правила игры допускают борьбу корпусом, при которой соперник может мешать применить в игре тот или иной технический прием. Поэтому при обучении технике и ее отработке нельзя упускать из виду характер игровой борьбы и противодействующих средств соперника.

В каждом техническом приеме различают: 1) основу техники (О. Т.); 2) основной механизм приема (О. М. П.); 3) детали приема (Д. П.).

О. Т. — это четкая последовательность развиваемых сил; согласованность движений частей тела в пространстве и во времени.

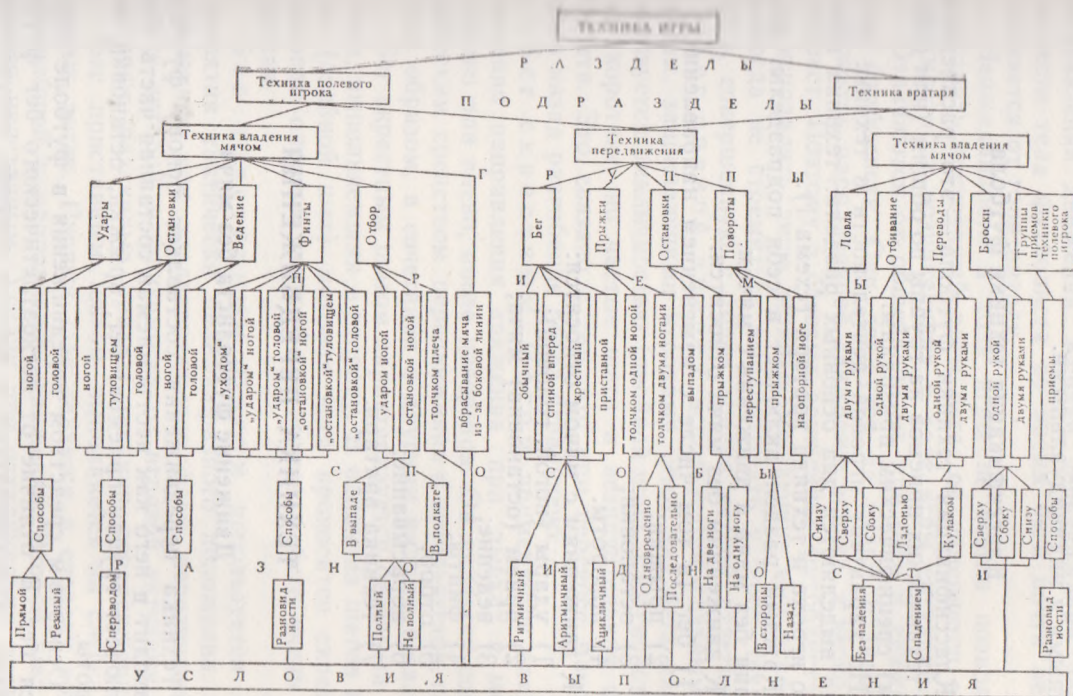


Схема 1. Классификация техники футбола

О. М. П. — состоит из движений, определяющих структуру данного приема.

Д. П. — это второстепенные особенности приема, не искажающие основу техники, которые могут быть различными и индивидуальными.

## Классификация техники футбола

Классификация техники футбола — это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два основных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря (схема 1).

Каждый раздел включает в себя подразделы: движения без мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе с изменением направления);
- 2) прыжки;
- 3) остановки;
- 4) повороты.

К движениям с мячом относятся:

- 1) удары (ногой, головой);
- 2) прием (остановка) мяча;
- 3) ведение;
- 4) финты;
- 5) отбор;
- 6) вбрасывание;
- 7) техника вратаря.

## ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

### Движение футболиста без мяча

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

Основным средством передвижения в футболе является бег. В отличие от легкоатлетического бег футболистов характеризуется, в первую очередь, отсутствием сильного отрыва, т. е. интенсивного отталкивания от грунта. Отсутствует и высокий подъем колена. Из этого следует, что беговой шаг у футболиста гораздо меньше, чем у легкоатлета, и во время бега он ставит ногу на

бег в плоскости своего туловища, а не как легкоатлет — перед вертикальной осью тела. Футболист стремится переносить центр тяжести тела как можно ближе к грунту, что облегчает ему остановку и изменение направления движения. Кривая передвижения центра тяжести тела футболиста во время бега почти не отклоняется от горизонтали.

Неожиданности в ходе игры не всегда позволяют сохранять постоянный ритм бега: он изменяется в зависимости от возникающих в ходе игры ситуаций.

Отличаются от общепринятых при беге и движения рук футболиста. Они движутся не рядом с телом, в плоскости, параллельной движению вперед, а несколько вперёд. Поэтому в беговых движениях футболиста надо исправлять лишь ошибки, мешающие ему играть и никогда не стремиться выработать у него технику бега, совершенную с точки зрения легкой атлетики.

Бег спиной вперед используется, главным образом, защищающими игроками. Этот вид бега характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения при рывках с места направо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется, главным образом, в сочетании с другими видами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога пронесится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется для принятия тактически целесообразного положения. Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом выполняется на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при отталкивании должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки в футболе выполняются толчком одной или обеими ногами с места и разбега. Эффективность отталкивания одной ногой с разбега значительно выше



отталкивания обеими ногами или с места. Однако футболист обычно лишен возможности свободно выбрать технику выполнения прыжка: чаще всего она определяется постоянно изменяющимися игровыми ситуациями. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. В игре применяются прыжки вперед, в сторону и вверх.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движения. Остановка начинается с переноса тяжести тела назад. Достигается это так: из положения наклона вперед во время бега туловище чуть выпрямляется и вес его переносится на находящуюся сзади сильно согнутую в колене ногу. Другая нога делает чуть больший шаг вперед, опираясь на пятку. Быстрой и надежной остановки можно достичь, если во время опоры на грунт обе ноги сильно согнуть в коленях (это способствует понижению центра тяжести тела).

Повороты. Техника поворотов базируется на тех же принципах, что и техника остановки: уменьшение шага, замедление скорости бега, «опускание» центра тяжести тела. После остановки надо сделать полуоборот на ступнях или пятках; а затем сильным выбросом руки, переносом тяжести тела вперед и выпрямлением опорной ноги (теперь она будет сзади) выполнить поворот.

В зависимости от игровых условий применяются следующие повороты: переступанием, прыжком, поворот на опорной ноге. Выполняют их как на месте, так и в движении, а также в стороны и назад.

## Движение футболиста с мячом

Основными приемами техники владения мячом являются удары, прием мяча (остановки), ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, — вбрасывание мяча из-за боковой линии.

## Удары по мячу

Удары по мячу — основной элемент техники футбола, ибо среди всех элементов он используется наиболее часто. Они выполняются ногой и головой различными способами.

В зависимости от того, какая часть ноги или головы касается мяча при ударе, различают удары:

- 1) внутренней стороной стопы;
- 2) внутренней частью подъема;
- 3) средней частью подъема;
- 4) внешней частью подъема;
- 5) внешней частью стопы;
- 6) носком;
- 7) пяткой;
- 8) удар серединой лба;
- 9) удар боковой частью лба.

Одни авторы К. П. Лясковский (1973, 1977), П. Н. Ка-  
 жиков (1978), Ю. Н. Лопачев и Э. М. Попов (1981)  
 подразделяют удары на два вида: прямые и резаные,  
 Б. В. Сычев (1977) добавляет к ним еще и крученный удар.

При прямом ударе, согласно законам механики, мяч  
 в логике футболиста получает лишь одно — скорость по-  
 ступательного движения, величина которой зависит от  
 массы, упругих свойств и скорости ударяющей систе-  
 мы, т. е. ноги. В случае, если направление вектора им-  
 пульса силы в точке контакта не проходит через центр  
 мяча, создается как бы две составляющие ударного  
 импульса: по радиусу и по касательной в точке контак-  
 та. Первая будет создавать поступательное перемеще-  
 ние центра масс мяча, а вторая — способствовать вра-  
 щению его вокруг центра масс, что имеет место при  
 крученых и резаных ударах.

При прохождении вектора снизу мяч вращается на  
 футболиста — резаный удар; мячи, вращение в которых  
 происходит вперед и с боковыми вращениями, принято  
 считать кручеными.

Выполняются удары на месте, в движении, в прыж-  
 ке, с поворотом, «через себя», по катящимся и летящим  
 мячам, с различными траекторией и направлением.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УДАРОВ

Под ударом подразумевается такое взаимопонима-  
 ние сил, при котором за крайне короткий промежуток  
 времени (0,001 с — 0,01 с) скорости точек тела изме-  
 няются на конечную величину.

Системно-структурный подход к анализу техники  
 ударов позволяет выделить основные фазы движений,  
 которые являются общими для многих способов:

- 1) подход к мячу (разбег), способствующий нара-  
 щиванию скорости ударных звеньев;
- 2) замах ударной и постановка опорной ноги (на-  
 значение фазы — накопление кинетической энергии);

3) фаза ударного движения (выбор траектории, скорость и направление мяча);

4) фаза ударного взаимодействия (удар);

5) фаза послеударных действий («проводка» ноги).

Важными моментами во всей этой цели являются:

1) удлиненный последний шаг в разбеге;

2) создание наиболее острого угла между голенью и бедром и оптимально долгое его сохранение, а также правильная постановка опорной ноги в 12—15 см сбоку и на уровне мяча;

3) к моменту соприкосновения с мячом нога должна быть почти выпрямлена в коленном суставе и колено как бы нависало над мячом;

4) в момент удара нога (бедро + голень + стопа) превращаются в «жесткий рычаг»;

5) после удара бьющая нога проводится вперед.

Удары по мячу отличаются от абсолютно твердых соударений (Г. П. Иванова, С. Л. Фетисова, 1975) тем, что имеет место значительная деформация тел, конечное время удара, совместное перемещение стопы с мячом в пространстве, следовательно, можно считать, что импульс момента вращения мяча будет зависеть от действия неударных сил за время контакта.

Чем продолжительнее время взаимодействия стопы с мячом, тем больше будет «добавка» неударных сил со стороны ноги и тем сильнее может быть создано вращение. На совместное движение стопы с мячом влияет скорость движения контактной точки стопы, жесткость ноги, величина деформации мяча, время взаимодействия стопы с мячом.

Фаза контакта стопы с мячом может быть подразделена на фазу деформации мяча и фазу восстановления формы. В упруго-пластических соударениях импульс деформации больше импульса восстановления из-за потери энергии в фазе контакта. Эту потерю в целом характеризует коэффициент восстановления, который для футбольного мяча и бутсы был определен в лабораторных условиях и равен 0,3. В реальных условиях коэффициент восстановления сильно изменяется, так как упругость ударника зависит от упруго-жестких свойств всей ударной системы, а не только точки контакта.

О силе удара можно судить по деформации мяча (Б. В. Сычев, 1977). Так, по относительной деформации мяча, полученной при ударе внешней и внутренней частью подъема, можно говорить о большей силе удара внешней частью подъема.

Перемещение системы «стопа — мяч» за время контакта (0,014—0,016 с) равно 15—18 см, а если считать, что это перемещение происходит по радиусу 1,2 м, то стопа поворачивается на  $\Delta\varphi = 11^\circ$ , что позволяет судить о работе неударных сил. Момент силы зависит от ряда факторов, одним из которых является совместное движение стопы и мяча с большей скоростью, на что существенно влияет подвижность суставного аппарата ноги и характер движения многозвенной системы.

Исследованиями многочисленных авторов доказано, что хорошая подвижность в суставах является одним из главных условий овладения рациональной техникой многих видов спорта.

### **Аэродинамические свойства футбольных мячей**

Исследования Б. В. Сычева (1977) показали: конфигурация швов покрышки мяча влияет на его сопротивление. Знание аэродинамических характеристик позволяет определить летные качества мяча, что необходимо учитывать при проведении соревнований и в учебно-тренировочном процессе;

при полете с вращением, мяч встречает достоверно меньшее сопротивление, чем без вращения;

на скорость летящего мяча влияет сила сопротивления среды. С увеличением скорости воздушного потока от 15 до 30 м/с сопротивление мяча увеличивается в 6 раза.

На основании этого можно утверждать, что вращающийся мяч летит быстрее при одинаковой скорости вылета, что делает этот удар более опасным и результативным по сравнению с прямым.

### **Электромиографические исследования ударов**

Электромиографический анализ показал (Б. В. Сычев, 1977), что независимо от типа удара, в фазе захода сначала включаются мышцы, принимающие участие в проведенном сгибании стопы — длинная малоберцовая и трехглавая голени, затем сгибатель голени — двуглавая мышца бедра. В фазе ударных действий сначала проявляется биоэлектрическая активность передней большеберцовой мышцы голени и далее четырехглавой мышцы бедра. Перед соударением активность этих мышц исчезает или снижается, что связано с движением звеньев ноги по инерции.



В контактной фазе в крученых ударах активны мышцы — сгибатели стопы: длинная малоберцовая и трехглавая голени, а также четырехглавая бедра. В ударе внутренней частью подъема в контактной фазе активность этих мышц выше, чем при ударе внешней частью подъема. Послеударная активность работающих мышц при крученом ударе внешней частью подъема около 0,1 с по сравнению с 0,08 с при ударе внутренней частью подъема. Противодействие силам отдачи при ударе внешней частью подъема осуществляется мышцами голеностопного и коленного суставов.

Электромиографический анализ доказал ведущую роль длинной малоберцовой мышцы в подготовке стопы к удару внутренней частью подъема. Эта мышца отводит стопу и вращает ее вовнутрь в фазе замаха одновременно со сгибанием ее за счет сокращения трехглавой мышцы голени. В фазе ударных действий длинная малоберцовая мышца проявляет значительную активность, противодействуя сокращению передней большеберцовой, что увеличивает ее напряжение и, следовательно, предотвращает отдачу в голеностопном суставе и суставах стопы.

Сравнение электромиографической картины крученых ударов с прямыми позволило установить, что по амплитудно-временным характеристикам электрической активности удар внешней частью подъема ближе к прямому, чем удар внутренней частью.

Отсюда следует, что жесткость многозвенной системы (стопа-голень) во многом зависит от свойств мышц управляющих движениями стопы, на тренировку которых должно быть обращено особое влияние тренеров.

## ТОЧНОСТЬ УДАРОВ И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

Реализация острого момента в футболе заключается в ударе по воротам соперника, который часто оказывается неточным. В этих случаях командные действия игроков оказываются неэффективными. Поэтому большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий и особенно завершающей их фазе.

И. М. Блащак (1991) установил, что влияние тренировочной нагрузки на точность ударов зависит от специализированности, направленности. Применение спе-

специализированных упражнений аэробной направленности положительно сказывается на точности ударов; упражнения анаэробной направленности приводят к снижению точности; использование сложных специализированных упражнений смешанной направленности приводит к непредсказуемым изменениям точности.

Анализ завершающих ударов по воротам выявил, что возможностей нанесения их больше у квалифицированных взрослых футболистов, чем у юных. Это хорошо видно из данных табл. 9, в которой приведены показатели точности ударов в соревновательных играх футболистов, в которых участвовали сборные команды разных стран (чемпионат мира, 1990) и сборные юношеские команды (Международный турнир памяти В. А. Гранаткина, 1991).

Таблица 9

Точность ударов по воротам в соревновательных играх (И. М. Блащак, 1991)

Удары	Команды		
	Победители	Побежденные	Сыгравшие вничью
Общее количество	16	10	11
Удары в створ ворот	14	6	12
Со штрафной площадки	7	3	4
В створ ворот со штрафной площадки	5	6	6
В створ ворот со штрафной площадки	8	4	5
Голы	6	5	5
	4	2	2
	4	2	3
	2	0,37	0,60
Результативность ударов	1,8	0,67	0,8
	0,12	0,04	0,06
	0,14	0,04	0,06

Примечание: в числителе — данные чемпионата мира 1990 года; в знаменателе — данные международного юношеского турнира памяти В. А. Гранаткина, 1991 года.

Статистический анализ показывает, что у взрослых спортсменов команды-победительницы имели по всем критериям, характеризующий объем и точность ударов, статистически существенное превосходство. Так, например, в среднем за игру футболисты команд-победительниц наносили на 60% больше ударов по воротам, причем точных ударов у них было вдвое больше и голов они забивали в три-пять раз больше, чем команды, проигравшие или сыгравшие вничью.

Несколько иной оказывается ситуация при анализе данных юных футболистов. У них нет различий между командами, победившими и проигравшими в матчах, по общему количеству ударов, наносимых со штрафной площадки, то здесь показатели точности близки к аналогичным показателям точности взрослых спортсменов.

И. М. Блащак (1991) также выявил зависимость между скоростью разбега и радиальной составляющей точности попадания мяча в мишень:

1) если удар по мячу выполняется на «привычной» для футболиста скорости, то более точными оказываются спортсмены, у которых эта «привычная» скорость выше;

2) совершенно иной оказывается эта зависимость при выполнении ударов по мячу с максимальной скоростью. В этом случае более точными оказываются спортсмены, чья максимальная скорость ниже.

## ТЕХНИКА ПОЛЕВОГО ИГРОКА

### Удар внутренней стороной стопы

Применяется, главным образом, как передача на большое расстояние. Когда игроки оказываются вблизи соперника, они тоже часто посылают мяч в ворота внутренней стороной стопы. Точности удара способствует большая площадь соприкосновения стопы с мячом (рис. 1).

### Техника удара внутренней стороной стопы

Опорная нога становится сзади, сбоку от мяча на 10—15 см. Колено этой ноги следует немного согнуть, а носок чуть повернуть внутрь. Стопа бьющей ноги вращивается к мячу так, чтобы быть обращенной к нему внутренней стороной, а линии подошвы — параллельно линии площадки. Бьющая нога чуть согнута в колене так, чтобы нижняя часть стопы находилась в 6—7 см от поверхности (расстояние центра мяча от земли в этом случае составляет приблизительно 12 см). Из этого положения бьющая нога слегка отводится назад. Верхняя часть тела слегка наклонена вперед, взгляд направлен на мяч. Руки находятся вдоль тела и обеспечивают равновесие. Рука, противоположная ударяющей ноге, согнута в локте и движется немного вперед, другая остается около тела.

В зависимости от того, какую мы намерены сделать передачу, низкую или высокую, наносить удар следует в середину мяча или ниже его центра. При ударе положение тела не меняется. Однако верхняя часть его отклонена назад (от бедра опорной ноги). Отклонение еще более усиливается при так называемом сопровождении. В момент удара ногу не следует останавливать, а после расслабления временно напряженных мышц бьющая нога слегка продолжает движение вперед за мячом. Этим обеспечивается более продолжительный полет мяча.

### **Ошибки при ударе внутренней стороны стопы**

1. После удара мяч получает сильное боковое вращение. Причина этого почти всегда кроется в неправильном положении стопы, продольная ось ее не совпадает с направлением удара, отчего сила прилагается не в направлении центра мяча.

Эта ошибка может быть связана и с тем, что обучающийся стоит не точно против направления удара. В результате даже при правильном положении стопы мяч получается излишне закрученным. Ошибку можно исправить, если нога будет еще больше поворачиваться в тазобедренном суставе, что обеспечит соответствующее положение стопы.

2. Опорная нога поставлена носком не вовнутрь, а наружу. Поэтому трудно сделать свободное движение бьющей ногой.

3. Опорная нога слишком далеко от мяча. Мяч посылается не внутренней стороной стопы, а внутренней стороной большого пальца. Удар слабый и неточный.

4. Часто ошибка заключается в резком (щелчкообразном) ударе по мячу. В результате удар получается неточным. Причина ошибки в том, что обучающийся сокращает продолжительность отвода ноги назад и сопровождающего движения.

### **Удар внутренней частью подъема**

Внутренней частью подъема называют внутреннюю поверхность его от фаланги большого пальца до голеностопного сустава.

Удар внутренней частью подъема используется при средних, длинных и коротких передачах, ударах по воротам (рис. 2). При ударах внутренней частью подъема



ма почти исключена вероятность получения травм, что немаловажно для начинающего игрока.

Удар внутренней частью подъема обычно уступает по точности удару внутренней частью стопы (если учесть величину и поверхность ударной поверхности), однако он более эффективен при передачах крученых или высоких мячей.

### Техника удара внутренней частью подъема

Разбег для удара по неподвижному мячу делается с расстояния 6—7 м от него. Направление разбега совпадает с последующим направлением полета мяча, как при ударе внутренней частью стопы. Разбег при выполнении производится под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Допускаемые индивидуальные отклонения колеблются от  $30^\circ$  до  $60^\circ$ . Если удар производится правой ногой, то разбег надо начинать с левой стороны мяча. В противоположном случае — справа. Разбег делается с равномерным ускорением. Шаг перед подходом к мячу немного удлинен. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы в 20—30 см в стороне от мяча. В случае, когда предполагается послать полувысокий или высокий мяч, стопа немного не доходит до мяча, оставаясь позади него. При подходе к мячу плечо со стороны ударяющей ноги повернуть чуть назад, а туловище в тазобедренном суставе — в сторону, противоположную ударяющей ноге. Верхнюю часть тела слегка наклонить вперед, руками поддерживать равновесие. Периферическим зрением следить за мячом.

Одновременно с последним удлиненным шагом разбега ударяющая нога заносится назад, близко к максимальному. Занесенную ногу нужно слегка выпрямить и ударить по мячу. Нога ударяет по мячу чуть сбоку от его центра, благодаря чему мяч получает небольшое вращение.

В зависимости от того, какой мяч предполагается послать, высокий или низкий, стопой бьют ниже центра мяча, на одном уровне с центральной точкой или выше нее.

В момент удара туловище отклоняется чуть назад со стороны опорной ноги. Величина отклонения зависит от того, на какую высоту предполагается поднять мяч.

Положение рук в момент удара не изменяется. В момент удара по мячу ударяющая нога полностью выпрямляется в колене и по возможности подается вперед.

в разобедренном суставе. Мышцы в это время надо расслабить. После завершения сопровождающего движения ударяющая нога в связи с ее путем по дуге заносится чуть накрест перед телом, как и рука со стороны, противоположной ударяющей ноге. Рука, одноименная ударяющей ноге, заносится назад.

При ударах по катящемуся мячу или летящему по воздуху, разбег зачастую не выполняется, если мяч движется навстречу.

### Ошибки при ударе внутренней частью подъема

1. Мяч после удара слишком закручивается. Причиной может быть в том, что игрок набегаёт на мяч слишком прямо, это мешает в необходимой степени повернуть стопу наружу. В результате удар по мячу приходится из-за позадия, а вблизи его центра, по наружной стороне.

2. Некоторые игроки не умеют посылать мяч с грунта верхом. Причина ошибки — стопа не может как надо подойти под мяч.

3. Частая ошибка состоит в том, что во время удара опорная нога слишком наклонена назад. Почти во всех случаях это приводит к удару выше ворот. Для устранения наклона назад рекомендуется следующее упражнение. Сразу после выполнения удара стараться «противоположной» рукой приблизиться к бьющей ноге.

4. Опорная нога ставится слишком далеко. Вместо удара получается подсечка мяча носком.

### Удар средней частью подъема

Середина подъема — это передняя часть стопы от фаланги большого пальца до голеностопного сустава. Для облегчения понимания обычно говорится, что это та часть стопы, которую покрывает шнуровка бутсы.

Удар серединой подъема — наиболее эффективный. Серединой подъема можно послать мяч на самое большое расстояние. Дальность полета мяча при ударе серединой подъема достигается прежде всего тем, что при нем инерция разбега и замаха ногами, направление сопровождения мяча действуют точно в направлении удара. При ударе серединой подъема надо бить точно по центру мяча. Тогда он достигает цели по прямой, т. е. по кратчайшему пути (рис. 3).

## Техника удара серединой подъема

Начинается удар с 6—7-метрового разбега, направление которого полностью совпадает с последующим направлением полета мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний — удлиненный, чтобы сделать точный подход к мячу, а также чтобы иметь достаточно времени для замаха ударяющей ногой. За последним шагом следует подход. Опорная нога становится в 10—15 см в сторону от мяча. Носок направлен вперед.

Одновременно с последним шагом подхода к мячу происходит замах ударяющей ногой. При замахе нога должна быть расслаблена в тазобедренном суставе. Нога сильно согнута в колене, голень при движении бедра назад должна получить соответствующий замах. Стопа слегка напряжена, носок оттянут вниз. Рука, противоположная ударяющей ноге, вытянута вперед, другая — чуть сзади. Туловище почти выпрямлено, взгляд направлен на мяч.

Из замаха нога движется вперед и наносит удар по мячу. Движение начинается от бедра. Затем активно выпрямляется в колене, голень делает замах вперед, в то же время напрягается стопа в голеностопном суставе, причем напряжение становится максимальным в момент соприкосновения с мячом. Бьющая нога также движется вперед в плоскости последующего движения мяча. В момент удара футболист должен смотреть на мяч.

При соприкосновении ноги с мячом колено слегка согнуто и находится над мячом, если нужно послать его низом. При необходимости послать полувысокий или высокий мяч, опорная нога и колено ударяющей ноги должны быть немного сзади него.

В начале замаха туловище отклоняется назад. Удар завершается сопровождением, при котором нога движется дальше от плоскости следования мяча. Она постепенно выпрямляется в колене и чуть выносится назад. После завершения сопровождения снова слегка сгибается.

После удара нога, производимая удар, расслабляется. Рука, противоположная ударяющей ноге, движется вперед, а другая — назад. Взгляд провожает мяч. Во время сопровождения отклонение туловища назад завершается. Когда ударившая нога опустится на грунт, туловище возвращается в почти вертикальное положение.

Описанная техника касается удара по подвижному мячу и тождественна технике удара по мячу, катящемуся по земле.

### Ошибки при ударе средней частью подъема

1. Направление разбега не совпадает с направлением удара, отчего обучаемый бьет по мячу не серединой подъема, а внешней или внутренней частью его, и мяч получает вращение. Ошибку можно исправить, если начертить прямую линию и в одной из ее точек положить мяч, к которому игрок должен подходить по этой линии.

2. Стопа оттянута не полностью. В результате траектория полета мяча будет короткой. Стопа проскользнет под мяч.

3. Игрок делает замах только за счет сгибания ноги в колене, отчего удар наносится с меньшей силой. Причина состоит в том, что последний шаг перед ударом был коротким и не было возможности сделать замаха ногой.

4. Часто начинающие, стремясь сильно ударить, при замахе выпрямляют колено и бьют совершенно выпрямленной ногой. В результате удар приходится в землю. Игрок, допускающий такую ошибку, должен выполнять удары, стоя на месте, так, чтобы ногу сгибать только в колене.

5. Постановка опорной ноги за мячом ведет к слишком высокой траектории его полета после удара. Для ликвидации ошибки рекомендуется обозначить на грунте место опорной ноги рядом с мячом.

6. Слишком высокая траектория полета мяча может быть вызвана и преждевременным отклонением туловища в период замаха. Чтобы исправить эту ошибку, надо после удара по мячу стараться приблизиться противоположной рукой к стопе ударяющей ноги.

### Удар внешней частью подъема

Под внешней частью подъема подразумевается его часть между серединой подъема и крайней внешней линией стопы (рис. 4).

Удар внешней частью подъема применяется довольно часто (особенно по неподвижному мячу). Удары внешней части подъема (как и внутренней) особенно удобны для игроков с длинной стопой. При ударе внешней частью подъема мяч легко «закрутить».



## Техника удара внешней частью подъема

Разбег осуществляется прямо или под небольшим углом. Расстояние разбега 6—7 м. Скорость постепенно увеличивается, но на последнем шаге игрок немного задерживается для более точного подхода к мячу. При подходе продольная ось опорной ноги и направление удара образуют небольшой угол. Стопа находится в 15—20 см в стороне от мяча. Колени немного согнуты. Если подбегать к мячу не по прямой, то расстояние опорной ноги от него чуть больше, приблизительно 25—30 см.

Верхняя часть туловища слегка наклонена вперед в сторону, противоположную бьющей ноге. Одна рука вытянута в сторону или вперед, другая — поддерживает равновесие. При замахе ногой, особенно при разбеге по прямой линии, нога отводится немного в сторону от направления удара.

При подходе, замахе ногой, движении ноги вперед и особенно при ударе, взгляд обращен на мяч.

При сильном ударе в период сопровождения опорная нога может проскользнуть вперед.

Последняя фаза удара — опускание ударной ноги на грунт рядом с опорной ногой.

Описанная техника может быть также применена при ударе по мячу в момент его отскока от грунта.

## Ошибки при ударе внешней частью подъема

1. Игрок бьет по мячу несоответствующей ударной поверхностью. Это происходит от того, что стопа повернута, но не оттянута вниз. В результате удар производится внешним ребром стопы и мяч получает излишне сильное вращение.

2. Голеностопный сустав закрепощен.

## Удар внешней частью стопы

Удар внешней стороной стопы выполняется в основном так же, как и внешней частью подъема, только стопа еще больше поворачивается внутрь. В этом виде удара стопа соприкасается с мячом внешним своим ребром, рядом с основанием мизинца. Этот удар в основном используют при выполнении финтов и различных скрытых ударов и передач (рис. 5).

Мяч, посланный внешней частью стопы, получается крученным, но удар несильный и не позволяет послать мяч далеко.

## Техника удара внешней частью стопы

Разбег выполняется прямо навстречу движению мяча или немного со стороны. Техника подхода к мячу и движение ноги те же, что и при ударах внешней частью подъема. Продольная ось стопы образует с направлением удара угол примерно  $45^\circ$ . Нога вытянута лишь настолько, чтобы продольная ось стопы и вертикальная ось ноги образовали прямой угол.

При необходимости сообщить мячу сильное вращение, разворот к нему надо начинать со стороны, противоположной началу разбега (если, например, удар выполняется правой ногой, то разбегаться надо немного справа от линии направления мяча). В этом случае ребро стопы быстрее соприкоснется с мячом и в результате продолжительного соприкосновения (а следовательно, и трения) сообщит ему более сильное вращение. Если мяч летит по воздуху, то ударяющую ногу надо поднять настолько, чтобы стопа была на одном уровне с мячом, и в момент соприкосновения ноги с мячом голень резко протянуть немного вперед.

## Удар носком

Удар носком — это ортодоксальный удар, который остался со времен юности футбола. С годами, в ходе развития техники футбола, значение удара носком уменьшилось.

Удар носком применяется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате (рис. 6).

## Техника удара носком

Техника удара носком почти полностью совпадает с техникой удара серединой подъема. Отличие — в разном положении стопы. При ударах носком стопу оттягивают не полностью вниз, а лишь настолько, чтобы носок в момент удара был направлен к центру мяча.

При ударе разбег, мяч и цель находятся на одной линии. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.

В случае, когда мяч нельзя достать после обычного

движения ногой, удар производится носком после более длительного шага.

Так как ударная площадь носка незначительна, указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удары носком в технике футбола занимают незначительное место, и при обучении им не следует уделять особого внимания.

### Удар пяткой

Удар по мячу производится пяткой и граничащей с ней частью стопы. Удар пяткой очень редко используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперника. Этот прием применяется футболистами и тогда, когда мяч пролетает над головой, но на такой высоте, что можно его достать пяткой поднятой вверх ноги при наклоне туловища вперед. Ударом пяткой можно сделать очень хорошо и неожиданно передачу назад или несколько в сторону (рис. 7).

### Техника удара пяткой

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха ноганосится над мячом и выносится вперед. Рабочая фаза — удар выполняется резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.

Удару пяткой обычно не обучают.

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу.

**Удары по катящемуся мячу.** Все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие

ные основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения — постановки опорной ноги. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитывать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

**Удары по летящему мячу.** Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящему мячу.

При ударах по опускающемуся или низко летящему мячу структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем кажется, то главная трудность заключается в поиске и нахождении места встреч с летящим мячом.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полуплета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча. Он выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу (рис. 8).

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в цель или передачу через голову назад (рис. 9).

Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад. В это время проис-



ходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траектории, надо выполнять удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому способствует также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад, игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 10). Толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая — вниз. В момент горизонтального положения туловища, выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем — на спину.

Удар с полуплета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 11). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, стопа максимально согнута (носок оттянут вниз). Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Особенно важно это требование, если основная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по «трудному мячу».

### Удары по мячу головой

Удар может производиться серединой лба, боковой его частью и, в вынужденном положении, — задней частью головы. Удары по мячу головой используются в процессе игры как при завершающих ударах, так и при передачах мяча партнеру.

Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза — замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты расгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, голову запрокидывать не следует.

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза — принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

### Удар серединой лба

Этот удар наиболее точный, так как площадь соприкосновения с мячом довольно большая, и некоторые смещения в приложении удара не изменяют его направление и, следовательно, направление движения мяча. При ударах серединой лба игрок имеет возможность, хорошо видя мяч, точно принять его, наблюдая одновременно за обстановкой на поле.

### Техника удара серединой лба из положения стоя

Исходное положение при ударе серединой лба из положения стоя — стойка, при которой ноги расставлены, согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище слегка наклонено вперед, руки чуть согнуты в локтях. Делаая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает колени. Из этого положения и осуществляется удар мяча головой. Резким движением от бедра игрок подает вперед верхнюю часть туловища и, сильно запрокинув шею, головой бьет по мячу. Положение ног при этом может быть различным, так как игровые моменты застают футболистов в самых неожиданных позах. Для наибольшей устойчивости ноги обычно ставят в положении шага (рис. 12).

По окончании движения верхняя часть туловища занимает наклонное положение. В случае большого замаха руки оказываются немного сзади.

## Удар боковой частью лба, стоя на месте

Удар боковой частью лба обычно выполняется в тех случаях, когда мяч летит с какой-либо стороны. Этот удар менее точен, так как мяч принимается «угловой частью» лба и при малейшей неточности изменяет направление. При этом ударе делается замах туловищем и головой: при приближении мяча слева — справа налево, и наоборот (рис. 13).

### Ошибки, встречающиеся при ударах головой с места

1. Футболист не использует массу тела, а наносит удар только за счет движения шеи. Чтобы устранить эту ошибку, партнер бросает мяч с более близкого расстояния.

2. Движение головой при ударе не непрерывное, а состоит из отдельных частей.

3. При выполнении ударов только голова повернута в сторону, а тело обращено вперед. Поэтому наклон верхней части туловища в сторону не способствует увеличению силы удара головой.

4. При выполнении удара боковой частью лба не используется сила толчка ног, противоположной направлению удара головой.

Исправления этих ошибок производятся индивидуально.

### Удар головой по мячу в прыжке

Удары в прыжке можно наносить лбом и боковой частью лба. При прыжке с разбега отталкиваться лучше одной ногой, а при прыжке с места — двумя. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнуты в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

При ударе поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад.

Наиболее опытные футболисты умело используют для удара по мячу головой одновременно поступатель-

ное движение вперед и маховое движение головы и туловища. Этот удар наиболее сложный, но зато сильный и красивый (рис. 14).

### Удар по мячу головой в падении

Наиболее трудными, но эффективными являются удары головой в падении. Они выполняются обычно в том случае, если мяч летит впереди игрока на высоте до одного метра и футболист, не успевая подбежать к нему, вынужден сделать бросок вперед-вниз.

Подготовительная фаза удара — толчок и подфаза полета. На последних 3—4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Удар выполняется серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза — приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекал на грудь, живот, ноги.

Удар осуществляется за счет движения игрока и первоначального движения мяча (рис. 15).

### Остановка мяча

Под остановкой (приемом) мяча следует понимать создание им, остановку движущегося мяча, контроль за ним. Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

В современном футболе, когда наряду с точностью, на первый план выдвигается и быстрота игры с передачами в одно касание. Поэтому, рассматривая способы остановки мяча, необходимо иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

#### Остановка мяча ногой

Мяч можно останавливать следующими частями ноги — внутренней стороной стопы, серединой подъема, подошвой, внешней стороной стопы, бедром. А. Чанади (1978) к этим способам добавляет еще приемы мяча локтем и голенью.



Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза — принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающаяся нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза — принятие исходного положения для последующих действий. Общий центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча.

### **Остановка мяча внутренней стороной стопы**

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизаторному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Внутренняя часть стопы пригодна, как правило, для приема мяча, движущегося навстречу.

Известны три варианта остановки мяча внутренней частью стопы:

- 1) остановка катящегося мяча;
- 2) перехват летящего по воздуху низкого или полувысокого мяча;
- 3) остановка мяча, отскакивающего от грунта.

### **Техника остановки катящегося мяча**

Подход к мячу тождествен подходу для удара внутренней стороной стопы. Опорная нога согнута в колене. Плечо на стороне одной ноги выведено чуть вперед. Другая нога повернута в тазобедренном суставе так, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярна линии полета мяча.

При приближении мяча нога выносится перед линией опорной ноги так, чтобы голень находилась под углом  $45-50^\circ$  к грунту. В таком положении верхняя часть тела отклоняется чуть назад. Руки поддерживают равновесие. Взгляд устремлен на мяч. В момент, когда мяч прикасается к поверхности вытянутой вперед, но напряженной стопы, нога должна быть быстро отведена назад. Отводить ногу назад следует чуть медленнее скорости мяча. Благодаря этому мяч соприкасается с внутренней частью стопы на протяжении большого пути. Скорость его плавно уменьшается, и после оттягивания ноги назад мяч останавливается перед стопой (рис. 16).

Движение при остановке низко летящих мячей существенно не отличается от движений при остановке катящегося мяча. Разница лишь в положении ноги, осуществляющей перехват. В соответствии с высотой колена надо поднять стопу.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке. Точкой одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу (рис. 17).

Рекомендуется параллельное обучение этим двум приемам и потому, что движения в процессе их почти односторонние. Лишь порядок выполнения движений обратный.

### Остановка отскакивающего от грунта мяча внутренней частью стопы

Этот прием используется, когда мяч, летящий навстречу по не слишком крутой траектории, опускается перед принимающим его игроком. Это сложный прием — так как остановить мяч надо внутренней частью стопы непосредственно после его отскока от земли и таким образом, чтобы он не отскочил.

**Техника приема.** Опорная нога чуть согнута в колене, носок повернут в направлении приближающегося мяча. Шагнуть ею вперед на одну или полторы стопы от предполагаемого места отскока мяча от грунта. Другую ногу, как и при ударе внутренней частью стопы, повернуть в тазобедренном суставе настолько, чтобы продольная ось стопы была перпендикулярна направлению поступающего мяча. Занесенную назад, чуть согнутую в колене ногу держать так, чтобы голень образовала с грунтом

угол  $45^\circ$ . Коленный и голеностопный суставы должны быть расслаблены.

Верхняя часть туловища слегка наклоняется вперед. Взгляд направлен на мяч. Вес тела продолжает оставаться на опорной ноге и после соприкосновения мяча со стопой. Находящаяся позади нога заносится вперед, а в случае движения игрока вперед делает первый шаг. Голеностопный сустав, в момент касания мяча, должен быть расслаблен.

### **Ошибки при остановке мяча внутренней стороной стопы**

1. Суставы закрепощены. Мяч сталкивается с неамортизирующей поверхностью стопы и далеко отскакивает от игрока. Для устранения этой ошибки рекомендуется пользоваться слабо надутым мячом.

2. Обучаемый поздно начинает замах ногой. Результат тот же, что и в предыдущем случае: мяч сталкивается с относительно жесткой поверхностью. Исправить ошибку можно следующим образом: обучаемый опускает ногу назад по команде тренера, которая подается чуть раньше соприкосновения мяча со стопой.

3. Мяч встречается не с внутренней стороной стопы, а попадает в голень, лодыжку или близко к пятке. Причина ошибки в том, что обучаемый невнимательно следит за мячом, наблюдает за его полетом только периферическим зрением.

### **Остановка мяча подъемом**

Навесные мячи, до которых можно дотянуться ногой, останавливают вытянутым подъемом.

При остановке мяча подъемом туловище слегка наклонено вперед, опорная нога согнута и пружинит, ударная нога слегка согнута и приподнята выше колена. Подъем вытянут, голеностопный сустав фиксирован, при касании мяча пружинит, приторможенный мяч сбрасывается на землю (рис. 18).

### **Остановка мяча подошвой**

Остановка подошвой применяется при приеме катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение — лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько сс-

ступня в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы разогнут на  $30-40^\circ$ . Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5—10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Остановка опускающихся мячей выполняется следующим образом. Выполняя прием, игрок находится перед опускающимся мячом, опорная нога слегка согнута в колене и пружинит, носок ударной ноги приподнят и направлен в сторону мяча, пятка оттянута вниз. Подошва как бы прикрывает сверху отскакивающий от земли мяч, ступня пружинит (рис. 19).

### Ошибки при приеме мяча подошвой

1. Вес тела во время приема мяча не приходится полностью на опорную ногу. Для удержания равновесия после касания мяча обучаемый переносит часть тела на выдвинутую ногу. При этом он, как правило, наступает на мяч.

2. Угол между подошвой и грунтом выбран неверно, в этом случае он проскальзывает под ступней.

3. Частая ошибка начинающих состоит в том, что у них в момент приема мяча слишком напряжена стопа.

### Остановка мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча внешней стороной стопы применяется тогда, когда он опускается перед игроком, но не рядом с ним, а чуть в стороне. Этот прием особенно уместен в том случае, если необходимо уйти от атакующего этого соперника.

При остановке мяча внешней стороной стопы туловище слегка наклонено в сторону, опорная нога согнута и пружинит, ударная нога перекрещивается с опорной. Носок поднят вверх и повернут наружу. Движение навстречу мячу исключается.

### Остановка мяча бедром

Навесные мячи с различной траекторией останавливаются только бедром. Массивные мышцы бедра обеспечивают хорошую амортизацию принимаемого мяча. При выполнении данного приема вес тела переносится на опорную ногу, согнутую в колене, другая нога поднимается в тазобедренном суставе, согнута в колене и рас-



слаблена, при соприкосновении с мячом пружинит (рис. 20).

Частая ошибка при приеме мяча бедром происходит из-за того, что мяч ударяется о бедро близко к колену, а эта часть ноги жесткая, отчего мяч может отскочить.

### Остановка мяча пяткой и голенью

Как технические приемы остановки мяча пяткой и голенью распространены не очень широко и применяются лишь в отдельных ситуациях.

Так, например, падающий за футболистом мяч можно принять только пяткой, находящейся сзади ноги, или внешней частью щиколотки. Надо отметить, что из-за небольшой и неровной плоскости соприкосновения прием мяча пяткой недостаточно надежен.

Во время приема мяча пяткой вес тела приходится на опорную ногу, согнутую в колене. Нога, принимающая мяч, повернута несколько наружу, немного согнута в колене и занесена назад. Мяч подбрасывают вперед небольшим замахом ноги вверх, наклоня верхнюю часть тела еще больше вперед. Взгляд все время следит за движением мяча (рис. 21).

Остановка мяча голенью выполняется, например, когда мяч опускается около или сзади опорной ноги, и его остановка подошвой или внутренней стороной стопы оказывается невозможной.

Слегка приподнятая голень над подпрыгивающим мячом, при несколько согнутой опорной ноге, может погасить его отскок. «Крышеобразное» положение голени приводит к тому, что мяч отскакивает от нее вперед и бегущий игрок как бы подхватывает его, не замедляя движения (рис. 22).

### Остановка мяча грудью

Чаще всего этим приемом пользуются, когда мяч летит с большой высоты или же когда передать его головой невыгодно по тактическим причинам. Выполнение остановки основано также на принципах амортизации и уступающего движения.

При выполнении этого приема игрок становится лицом к мячу, умеренно расставив ноги, колени немного согнуты. Вес тела одинаково распределен на обе ноги. Бедро подаются чуть вперед, грудь выпячивается, руки поддерживают равновесие, взгляд на мяче.

В момент прикосновения мяча к груди, колени и таз быстро отводятся назад, почти выпрямляются. В момент соприкосновения с мячом верхняя часть туловища представляет собой дугу, слегка наклоненную вперед. Поскольку плоскость груди вертикальна и даже направлена земного вниз, после удара в грудь мяч продолжает свой путь по направлению к грунту (рис. 23).

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги, чаще всего, в положении небольшого шага, вес тела — на стоящей впереди ноге. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на стоящую сзади ногу (рис. 24).

### Ошибки при остановке мяча грудью

1. Боковая плоскость груди не перпендикулярна направлению движения мяча. Мяч отскакивает от груди в сторону.

2. Футболист опаздывает с откидыванием назад грудной клетки. В результате мяч отскакивает не к грунту.

### Остановка мяча животом

Не всегда можно остановить неожиданно отскакивающий от грунта мяч ногами, в этом случае остановка производится животом, мягкая поверхность которого прекрасно гасит скорость.

Основная стойка — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, вес тела распределен на обе ноги, руки свободно опущены, взгляд направлен на мяч.

В момент соприкосновения мяча с животом находящаяся сзади нога делает небольшой шаг назад. Колени ноги, выдвинутой вперед, почти полностью выпрямляются. Верхняя часть тела наклоняется вперед. Коснувшись живота, мяч падает на землю (рис. 25).

### Остановка мяча головой

Остановка мяча головой — один из самых трудных способов его приема. Лобная часть головы, которой принимают мяч, довольно твердая, и мяч от нее легко отскакивает, поэтому амортизация происходит только за счет уступающего движения.

Прием мяча головой замедляет игру. От головы он отскакивает вверх, что отнимает время. За этот период ситуация может измениться, а если мяч отскочил

на значительное расстояние, соперник легко вмешается в игру и даже отберет мяч.

При остановке мяча головой верхняя часть туловища наклонена вперед и при соприкосновении с мячом отводится назад, погашая скорость полета мяча. Подбородок подтянут к груди, мышцы шеи напряжены.

На рис. 26 показана остановка мяча, летящего на уровне головы, а на рис. 27 — остановка опускающегося мяча.

Частая ошибка при остановке мяча головой состоит в том, что футболист запаздывает с отбрасыванием назад туловища и головы. Мяч сталкивается с твердой поверхностью и отлетает дальше чем нужно.

### **Ведение мяча**

Одно из основных требований современного футбола — быстрота. Если рассматривать значимость ведения мяча с этой точки зрения, то необходимость в данном приеме свелась бы к минимуму. Конечно, в перспективе развития футбола роль ведения будет снижаться по сравнению быстрых и точных передач, однако необходимость в нем никогда не отпадает.

Ведение мяча — это искусство контролировать мяч в движении, представляет собой сочетание бега, ударов по мячу ногой различными способами с умением владеть своим телом, сохраняя равновесие при сопротивлении противника.

На практике в основном применяются три вида ведения мяча (А. Чанади, 1978):

- 1) внутренней частью подъема;
- 2) серединой подъема;
- 3) внешней частью подъема.

#### **Ведение мяча внутренней частью подъема**

Игрок направляет мяч перед собой внутренней частью подъема. В процессе бега носок ведущей ноги перед прикосновением к нему немного поворачивается наружу. Колено несколько отведено от продольной оси наружу. Стопа не напряжена. Тело прямое или немного наклонено вперед и почти незаметно повернуто в направлении вертикальной оси опорной ноги. Взгляд в момент соприкосновения с мячом направлен на него, а за положением на поле игрок следит периферическим зрением.

**Ведение мяча серединой подъема.** Удары по мячу производят серединой подъема, слегка оттянутой вниз стопы. Однако продольная ось стопы в момент соприкосновения с мячом постоянно направлена вперед. Колени во время движения находятся в плоскости, параллельной плоскости продольной оси тела. Поворот туловища при ведении почти незаметен.

**Ведение мяча внешней частью подъема.** Положение туловища то же, что и при описанных двух способах ведения мяча.

Продольная ось стопы ведущей мяч ноги в момент подталкивания его перед собой повернута вовнутрь. Колени приближено к продольной оси туловища. Стопы расслаблены и повернуты внутрь. В результате стопа как бы нависает над мячом, поверхность ведения мяча увеличивается.

В связи с анатомическим строением суставов щиколотки, стопу ноги можно больше повернуть внутрь, чем наружу. Оттого и ведение мяча этим способом надежнее и свободно.

### **Применение различных видов ведения мяча**

Футболист должен уметь применять все виды ведения мяча. Выбор способа ведения мяча, в первую очередь, зависит от игровой обстановки. Так, при ведении мяча прямой применяются способы: носком, серединой подъема, внутренней и внешней частями подъема. Выбор зависит от местонахождения соперника. Если он рядом, вести мяч дальней ногой от него внешней или внутренней частью подъема. Если он бежит навстречу, как следует вести внутренней частью подъема.

Применение того или иного вида ведения мяча зависит и от быстроты бега. При медленном беге можно избирать любой вид ведения, при быстром — лучше внешней частью подъема, реже — серединой подъема.

### **Ошибки при ведении мяча**

1. Обучаемый касается мяча напряженной ногой;
2. Обучаемый ведет мяч перед собой не легко, а слегка бьет его. Для устранения недостатка следует вести набивной или легкий мяч;
3. Обучаемый отпускает слишком далеко от себя мяч;
4. Во время движения нарушается ритм бега;



5. Верхняя часть туловища напряжена;
6. В ходе ведения ученик использует только одну ногу;
7. Взгляд постоянно прикован к мячу.

### Обманные движения (финты)

Финты — это обманные движения ногами и туловищем, которые футболист, владеющий мячом, применяет с целью перехитрить соперника.

Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Финты подразделяются:

- 1) финты без мяча (обманные движения туловища);
- 2) финты с мячом, которые могут выполняться вместе с обманными движениями туловища (комбинированные финты).

Техника обманных движений делится на две фазы — подготовительную и реализации.

Обманные действия в первой фазе направлены на вызов ответной реакции соперника для противодействия. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию соперника. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие.

При выполнении финтов используют различные варианты ударов с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча, их сочетания.

### Финты без мяча (туловищем)

Финты туловищем — это обманные движения, которые производит игрок, чтобы отвлечь внимание соперника от намеченного движения и его направления.

Финты могут выполняться ногой, верхней частью туловища, рукой, даже головой.

Финты туловищем применяются в том случае, когда необходимо освободиться от опеки соперника.

Суть финта туловищем в том, что мы приводим в движение определенную часть нашего тела (например, начинаем бег в каком-то определенном направлении), однако это движение производим со скрытым для соперника намерением.

Техника таких движений абсолютно индивидуальна. При обманном движении одной частью тела надо стремиться не сдвинуть значительно в сторону центр тяжести

из центрального положения, ибо в таком случае трудно быстро осуществить вторую часть задуманного движения. Поэтому будет правильным, если центр тяжести и дальше останется приблизительно в первоначальном положении и финт ограничится только движением необходимой частью туловища.

### Финты с мячом

Этим термином обозначают серию обманных движений, которые игрок выполняет вместе с мячом. Финты с мячом значительно труднее, чем туловищем, ибо ввести соперника в заблуждение надо, чтобы не только сохранить у себя мяч, но и уверенно овладеть им. Это требует от спортсмена сложной координации движений.

**Финт с наступлением на мяч.** Этот финт особо эффективен, если игрок, выполняющий его, и соперник будут рядом в полную силу. В определенный момент нога, находящейся дальше от соперника, игрок наступает на мяч, вес же тела остается на опорной ноге. Соперник по инерции бежит какое-то время дальше. По окончании финта или после того как удалось оторваться от соперника, мяч передается дальше или посылается в другом направлении.

**Финты «уходом».** Основаны на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. При атаке противника спереди используется «уход» выпадом. Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником, на расстоянии 1,5—2 м от него, толчком правой ноги выполняется широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Резким толчком левой ноги выполняется шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Если противник атакует сзади, применяется финт «уходом» с переносом ноги через мяч (рис. 28).

Финты «ударом» по мячу выполняются во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки. Выполняя финт ударом по мячу ногой, игрок при сближении с противником делает замах ударной ногой. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону удара. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения или остановкой. В зависимости от игровой ситуации

в фазе реализации следует уход вперед, вправо, влево или назад (рис. 29).

**Финт «остановкой» мяча** ногой применяется во время ведения и после передачи мяча партнером. В первом случае предпринимается ложная попытка остановки мяча. Атакующий соперник замедляет движение. В этот момент следует ускорение с мячом (рис. 30).

Во втором случае после передачи принимается подготовительное положение для остановки мяча. Соперник атакует игрока. Однако тот вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на  $180^\circ$  и овладевает им.

Обманные движения (финты) — это один из наиболее индивидуальных и эффективных приемов, применение которых в определенных игровых ситуациях просто необходимо.

### Отбор мяча

При отборе мяча атакующий делает рывок к мячу, когда противник несколько «отпустит» его от себя, в ударом или остановкой выполняет отбор. Существует две разновидности отбора: полный и неполный. В первом случае мячом овладевает сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или за боковую линию. В сложных игровых ситуациях для отбора используются выпад и подкат.

**Отбор мяча в выпаде** позволяет произвести прием на расстоянии 1,5—2 м. Он применяется при попытке противника «обойти» игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Труднодостижимые мячи выбиваются преимущественно носком в «полушпагате» или «шпагате» (рис. 31б, г).

**Отбор мяча в подкате** дает возможность овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор выполняется обычно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, он преграждает путь мячу или выбивает его ногой (рис. 31а, в).

**Отбор толчком плеча** должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом надо выполнить в момент, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении (рис. 32).

## Вбрасывание мяча из-за боковой линии

При вбрасывании туловище отклоняется назад, руки с мячом за головой. Бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания (рис. 33). Для увеличения дальности используется вбрасывание после разбега и с падением. Положение кистей и вбрасывания мяча показано на рис. 34.

## ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это обусловлено тем, что вратарю разрешено играть руками в пределах штрафной площадки. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

### Ловля мяча

Ловля мяча является основным средством техники вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Ловля мячей, летящих на значительном расстоянии от вратаря, осуществляется в падении.

**Ловля мяча снизу** используется для овладения ка- тающимися, опускающимися и низко (до уровня груди) летящими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 35а, б). Ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или немного согнуты. В момент соприкосновения мяч подхватывается кистями снизу и подтягивается к животу. Часто в процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей в стороне от вратаря. В этом случае необходимо предварительно переместиться в сторону направления движения мяча.

**Ловля мяча сверху** применяется для овладения летящих со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоко летящих и опускающихся мячей. Принимаемое исходное положение, незначительно согнутые руки выносятся вперед или вперед-вверх. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми паль-



цами образуют своеобразную «полусферу». В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди-сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди (рис. 36). Высоко летящие мячи следует ловить двумя руками сверху в прыжке (рис. 37).

**Ловля мяча сбоку** применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху (рис. 38).

**Ловля мяча в падении** — эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно и сильно в сторону от вратаря; перехвата передач и «престрелов» вдоль ворот; отбор мяча в ногах у соперника. Имеется два варианта ловли: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант применяется обычно для ловли мячей, катящихся на расстоянии 2—2,5 м в стороне от вратаря. Вратарь предварительно делает широкий шаг, руки устремляются к мячу. Падение происходит «перекатом»: вначале земли касается голень, затем бедро и туловище. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу (рис. 39).

Для ловли мячей, летящих на значительном расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 40). В предварительной фазе выполняется один или два быстрых приставных шага в направлении полета мяча. Толчок выполняется ближней к мячу ногой. Руки кратчайшим путем активно выносятся к мячу. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка. Приземление происходит в такой последовательности: вначале на предплечье, затем плечо, туловище, ноги.

### Отбивание мяча

В том случае, когда невозможно выполнить ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труд-

труднодостижимый мяч и т. д.), применяется отбивание мяча. Навстречу летящему мячу быстро выносятся одна или две руки. Отбивание производится чаще всего ладонями (иногда удар приходится на предплечье). Мяч рекомендуется направлять в сторону от ворот.

Чтобы прерывать «прострельные» и «навесные» передачи, вратарю необходимо отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используются удар по мячу одной или двумя кулаками. Отбивание выполняется на месте, в шаге, после различных перемещений и особенно часто в прыжке (рис. 41а, б).

### Перевод мяча

К переводам относятся действия вратаря, цель которых — направить летящий в ворота мяч через верхнюю перекладину. В основном переводятся мячи, летящие прямо и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Перевод имеет определенную схожесть с отбиванием мяча. Он выполняется одной или двумя руками (рис. 42). Труднодостижимые мячи переводятся в падении.

### Броски мяча

Броски мяча выполняются одной и двумя руками.

Броски одной рукой позволяют более точно направить мяч партнеру. Применяются следующие способы броска мяча одной рукой: сверху, сбоку и снизу.

Бросок сверху — наиболее распространенный способ. Он позволяет направлять партнеру мяч с различной траекторией и с достаточной точностью.

Исходное положение перед броском — стойка ноги в шаге. Мяч свободно лежит на ладони. В подготовительной фазе выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха поворачивается туловище. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога — на носке. Бросковое движение в основной фазе начинается с выпрямления ноги и поворота туловища. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кистью руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу (рис. 43).

**Бросок сбоку** — отличается значительной дальностью, но менее точен. В подготовительной фазе из положения стойка ноги в шаге выполняется замах. Рука с мячом отводится в сторону-назад. Туловище поворачивается в сторону замаха. Вес тела — на стоящей сзади незначительно согнутой ноге. Бросок выполняется за счет резкого выпрямления ноги и поворота туловища (рис. 44).

**Бросок снизу** — применяется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Исходное положение: ноги в положении шага и значительно согнуты. Рука с мячом, который держится кистью снизу, опущена. Затем вратарь отводит для замаха руку назад и переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом движется параллельно земле вперед. Туловище наклоняется. В крайнем переднем положении мяч скатывается с кисти и устремляется к цели (рис. 45).

**Бросок двумя руками** — выполняется преимущественно сверху, из-за головы. Он во многом схож с выбрасыванием мяча из-за боковой линии. Единственное отличие, что к нему не относится правило о двухопорном положении в момент выбрасывания мяча.

Броски выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируются правилами.



Рис. 1. Удар внутренней стороной стопы



Рис. 2. Удар внутренней частью подъема



Рис. 3. Удар средней частью подъема



Рис. 4. Удар внешней частью подъема



Рис. 5. Удар внешней частью стопы



Рис. 6. Удар носком





Рис. 7. Удар пяткой



Рис. 8. Удар с поворотом



Рис. 9. Удар через себя



Рис. 10. Удар через себя «ножницами»



Рис. 11. Удар с полуволета



Рис. 12. Удар серединой лба



Рис. 13. Удар боковой частью лба



Рис. 14. Удар серединой лба в прыжке



Рис. 15. Удар головой в нападении



Рис. 16. Остановка мяча внутренней стороной стопы



Рис. 17. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке



Рис. 18. Остановка мяча подъемом



Рис. 19. Остановка мяча подошвой



Рис. 20. Остановка мяча бедром



Рис. 21. Остановка мяча пяткой





Рис. 22. Остановка мяча голенью



Рис. 23. Остановка опускающегося мяча грудью

Рис. 24. Остановка мяча грудью



Рис. 25. Остановка мяча животом



Рис. 26. Остановка мяча головой



Рис. 27. Остановка опускающегося мяча головой



Рис. 28. Финт «уход» с переносом ноги через мяч



Рис. 29. Финт «ударом» ногой



Рис. 30. Финт «остановкой» мяча ногой



Рис. 31. Отбор мяча в подкате (а, в), в выпаде (б), в шпагате (г)



Рис. 32. Отбор мяча толчком плеча

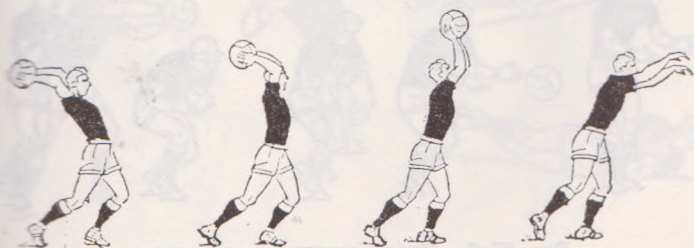


Рис. 33. Вбрасывание мяча из-за боковой линии





Рис. 34. Положение кистей при вбрасывании мяча



Рис. 35«а». Ловля катящегося мяча снизу



Рис. 35«б». Ловля летящего мяча снизу

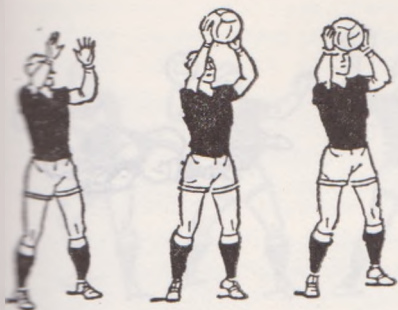


Рис. 36. Ловля мяча сверху



Рис. 37. Ловля мяча сверху в прыжке



Рис. 38. Ловля мяча сбоку

Рис. 39. Ловля мяча в падении (без фазы полета)



Рис. 40. Ловля мяча в падении  
(с фазой полета)

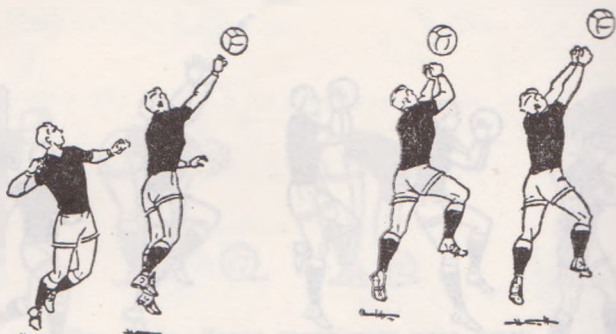


Рис. 41а. Отбивание мяча  
кулаком (ударом от  
плеча)

Рис. 41б. Отбивание мяча  
кулаками

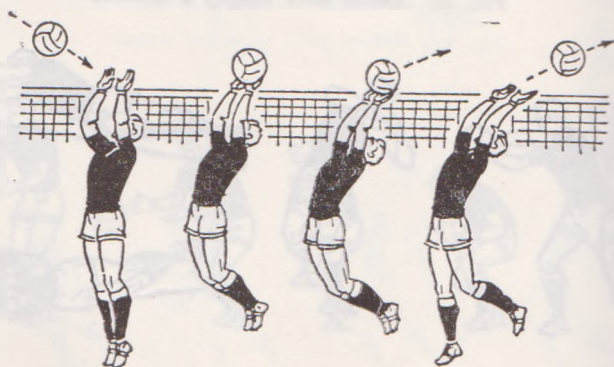


Рис. 42. Перевод мяча двумя руками в прыжке



Рис. 43. Бросок мяча сверху



Рис. 44. Бросок мяча сбоку



Рис. 45. Бросок мяча снизу



## СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений (техникой вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких результатов.

В наиболее общем виде уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью техники (В. Н. Платонов, 1986).

Вполне естественно, что чем большим количеством технических приемов владеет футболист, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе матча, тем в большей мере он способен противостоять атакующим действиям соперника и ставить его в сложные положения.

Таблица 10

**Командные показатели технико-тактической деятельности  
призеров чемпионата мира 1990 года и ведущих футбольных  
клубов России (С. Ю. Тюленков, 1996)**

Технико-тактические действия	Российские команды (призеры первенства России)		Сборные команды (призеры ЧМ)
	количество ТТД	% технического брака	количество ТТД
Короткие и средние передачи вперед	160	18	146
Короткие и средние передачи назад			
и поперек	157	10	197
Длинные передачи	47	41	52
Ведение	44	6	66
Обводка	76	34	54
Отбор	74	64	52
Перехват	54	49	48
Игра головой	36	39	46
Удары по воротам	19	45	19
Суммарные показатели ТТД	667	29	680

Результаты анализа технико-тактических действий соревновательной деятельности ведущих команд мира и российских команд мастеров показали, что одним из важнейших факторов

словливающих победу в матче является надежность выполнения технических приемов. Так, суммарные количественные показатели выполнения технических приемов у призеров первенства России и призеров чемпионата мира (1990) не имели достоверных различий, в то время как процент технического брака у футболистов клубов России был существенно выше (табл. 10).

**Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. В футболе важным показателем экономичности техники является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и наименьшей затрате времени.

**Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Большое значение вариативность техники имеет в футболе, который характеризуется постоянно меняющимися ситуациями, дефицитом времени и пространства, активным противодействием соперников.

## СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Целью в процессе обучения движениям является формирование и доведение до определенной степени совершенства двигательных умений и связанных с ними знаний. Достижение этой цели возможно при решении трех основных задач:

1. Освоить «начальную школу движений», т. е. основные доступные для юных футболистов движения (удары по неподвижным, катящимся и летящим мячам, остановки мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, ведения мяча, обманные движения туловищем, бег, прыжки, остановки, повороты и др.), служащие базовыми для освоения более сложных приемов владения мячом.

2. Владеть широким комплексом движений, которые, с одной стороны, выполнялись бы стабильно, а с другой — вариативно, применительно к игровой обстановке.

3. Довести выполнение движений до необходимого уровня современных требований и уметь выполнять их в экстремальных условиях (жесткие единоборства, дефицит времени и пространства).

При обучении юных футболистов движениям с мячом

и без мяча необходим прежде всего индивидуальный подход. Успех в обучении движению зависит от «готовности» юного футболиста к его освоению. Естественно, уровень такой «готовности» неодинаков. Он зависит от ряда факторов: степени развития физических качеств, двигательного опыта, психической готовности. Поэтому прежде чем приступить к обучению тому или иному техническому приему, необходимо знать возможности обучаемого. Их можно выявить с помощью контрольных упражнений, рекомендованных программой ДЮСШ. Важно подчеркнуть, что недостаточный уровень развития физических качеств является серьезным тормозом в освоении движений.

В процессе освоения отдельных движений условно выделяют три основных этапа, характеризующихся конкретными задачами и особенностями методики обучения:

1. Начальное разучивание.
2. Углубленное изучение.
3. Закрепление и дальнейшее совершенствование.

**Начальное разучивание.** Предусматривает овладение основными движениями в общей, «грубой» форме. Для этого в основном используется метод целостного упражнения. Начальное разучивание движения начинается с ознакомления путем создания о нем представления. В качестве средств используется непосредственный показ, плакаты, кинокольцовки и др. При этом важно показ сопровождать комментарием. Однако следует помнить, что в связи с возрастными особенностями основных свойств внимания (небольшой объем, непродолжительная устойчивость) комментарий должен быть четким и кратким.

После ознакомления с движением начинается его разучивание при помощи специальных упражнений. Их отбор осуществляется с учетом сложности приема и уровня «готовности» занимающихся. Обязательным условием является доступность упражнения. В случае необходимости используются подводящие и подготовительные упражнения. Для этого этапа обучения наиболее характерными ошибками у занимающихся есть лишние ненужные движения, которые объясняются недостаточным развитием у детей внутреннего торможения. В то же время быстрая утомляемость нервной системы детей обуславливает проведение обучения по пути частой смены упражнений с паузами для отдыха. Рекомендуется выполнять упражнения, способствующие овладению во-

вым техническим приемом, двумя-тремя сериями по 8—10 повторений каждой на протяжении 3—5 занятий.

Освоение движения проходит более эффективно при применении средств контроля. В связи с тем, что на этапе начального разучивания движения осваиваются в «грубых» формах, целесообразно не делать их детального анализа, а лучше сосредоточить внимание обучающихся на одном из футболистов, удачно выполняющем разучиваемый технический прием. В качестве средств можно использовать словесные оценки (удовлетворительно, хорошо, отлично), акцентируя внимание занимающихся на правильном выполнении конкретного движения. Например, на жестком закреплении голеностопного сустава при выполнении удара внутренней частью подъема.

**Углубленное изучение.** Этот этап предусматривает шлифовку и доведение изучаемых технико-тактических приемов до относительного совершенства. Если на первом этапе изучались основные приемы владения мячом в «грубой» форме, то на этапе углубленного изучения осуществляется детализированное освоение с учетом индивидуальных особенностей их выполнения занимающимися.

Особое внимание обращается на решение следующих задач:

сознательное выполнение изучаемых движений;

уточнение и правильное выполнение технико-тактических приемов в четырех основных фазах: подход к мячу, постановка опорной ноги, выполнение основного движения, фаза последействия;

вариативность выполнения технико-тактических приемов применительно к игровой обстановке.

На этапе углубленного изучения выделяется время как для упражнений, способствующих стереотипному образованию двигательного навыка, так и упражнениям, позволяющим выполнять изучаемые приемы вариативно, в зависимости от игровой обстановки. При этом по мере освоения конкретного технического приема все больше времени отводится для его выполнения в различных вариантах; в сочетании с другими приемами (прием мяча — ведение — передача, прием мяча — обманное движение — удар и т. д.), при пассивном и активном отборе мяча (прием мяча с предварительным обманным движением), при выполнении сочетания нескольких приемов на скорости, близкой к максимальной и др. В конце этапа углубленного изучения вариативные упражнения преобладают над упражнениями стереотипными (их



соотношение примерно 3 : 1), возрастает время, отводимое на выполнение одного упражнения до 20—22 мин, значительно увеличивается число повторений. Углубленное изучение технических приемов протекает более эффективно при применении пауз для переключений от одного вида деятельности к другой. Например, ведение мяча с обводкой стоек с завершающим ударом в цель (12 мин), вбрасывание мяча (5 мин), ведение мяча с обводкой соперника и завершающим ударом в ворота (10 мин.)

**Закрепление и дальнейшее совершенствование.** На этом этапе обучения необходимо добиться совершенства выполнения технико-тактических действий в игровых условиях. В связи с чем следует:

закрепить навыки выполнения приемов владения мячом;

расширить диапазон технико-тактических приемов, применяемых в играх;

индивидуализировать технику выполнения отдельных приемов с учетом развития физических качеств и способностей юных футболистов.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования предусматривается как стандартно-повторное, так и повторно-переменное выполнение технико-тактических приемов. В первом случае применяются упражнения с относительно невыраженной вариативностью. Например, удары по неподвижным и катящимся мячам без сопротивления соперника. Во втором — упражнения, требующие ярко выраженной вариативности:

усложнение условий выполнения технико-тактического приема (дефицит времени, ограничение пространства, борьба с соперником, метеоусловия и др.);

неустойчивый уровень физического и психического состояния игрока (утомление, волнение, возбуждение и др.);

выполнение приемов в различных сочетаниях с другими действиями (например, единоборство — передача или рывок — прием мяча — удар по воротам);

выполнение приемов при возрастании физических усилий (сильные удары в цель со средней и дальней дистанции, ведение мяча на максимальной скорости, остановки мяча в движении и др.).

Этап закрепления и совершенствования характеризуется слиянием технической и физической подготовки футболиста, обеспечивающей эффективное выполнение приемов владения мячом, а также движений без мяча в условиях игры.

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ

Обучение движениям обычно проходит при значительных отклонениях от структуры технических приемов заданного образца:

- лишние, дополнительные, ненужные движения;
- отклонение движений по направлению и амплитуде,
- несоразмерность мышечных усилий, искажение общего ритма действий.

Методика обучения предусматривает:

- создание общего представления и установки на освоение конкретного приема;
- предупреждение и устранение ненужных движений и грубых ошибок при выполнении технических приемов;
- закрепление изученных приемов в игровых упражнениях и играх.

Практикой проверено, что в обучении технике надо придерживаться рекомендаций Р. Н. Медникова (1975). Начинать обучение следует в младшем школьном возрасте с освоения движения сильной ногой. Использовать возрастные этапы 12—13 и 15,5—16,5 лет для интенсификации обучения не ведущей по моторике ногой. Нарушение этой закономерности тормозит формирование двигательных навыков, отрицательно сказывается на физическом развитии детей.

Овладение обширным комплексом движений с мячом и без мяча — многолетний процесс. Систематизация изучаемого материала позволяет определить последовательность обучения движениям, повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Последовательность рассматривается в двух направлениях: локальная (применительно к отдельному подразделу, группе или техническому приему) и глобальная (для всей технической подготовки) (табл. 11).

Таблица 11

**Содержание и последовательность изучения программного материала по технической подготовке полевого игрока (по В. А. Выжгину, 1983)**

СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ		1
Бег обычный	1	
Постановки	2	

СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
Повороты	3	
Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом	4	
Сочетание разных способов бега	5	
Прыжки	6	
Сочетание приемов техники передвижения	7	
<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ</b>		<b>2</b>
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	1	
Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	2	
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу	3	
Средней частью подъема по неподвижному мячу	4	
По катящемуся мячу	5	
По летящему мячу	6	
Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	7	
Резаные по неподвижному и катящемуся мячу	8	
Носком	9	
Пяткой	10	
С поворотом, через себя, в падении	11	
<b>УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ</b>		<b>3</b>
Средней частью лба на месте	1	
Средней частью лба в прыжке	2	
Боковой частью лба на месте и в прыжке	3	
В падении	4	
<b>ОСТАНОВКИ МЯЧА</b>		<b>4</b>
Катящегося мяча подошвой	1	
Катящегося мяча внутренней и внешней сторонами стопы	2	
Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы	3	
Бедром	4	
Грудью	5	
Средней частью подъема	6	
С переводом	7	
Головой	8	
<b>ВЕДЕНИЕ МЯЧА</b>		<b>5</b>
Внешней частью подъема	1	
Средней частью подъема	2	
Внутренней частью подъема	3	

СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
Поском	4	
Внутренней стороной стопы	5	
С изменением направления	6	
<b>ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b>		<b>6</b>
Уходом	1	
Ударом ногой	2	
Остановкой ногой	3	
Ударом головой	4	
Остановкой туловищем	5	
Остановкой головой	6	
<b>ОТБОР МЯЧА</b>		<b>7</b>
Ударом в выпаде	1	
Остановкой ногой в выпаде	2	
Ударом в подкате	3	
Остановкой в подкате	4	
Броском плеча	5	
<b>ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА</b>		<b>8</b>
С места	1	
С разбега	2	
В падении	3	

Обучение технике игры вратаря проводится одновременно с полевыми игроками и индивидуально. В табл. 12 приводится последовательность прохождения программного материала при изучении техники игры вратаря.

Таблица 12

Содержание и последовательность изучения программного материала по технической подготовке вратаря

СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
<b>ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ</b>		<b>1</b>
Без обычного	1	
Остановки	2	
Повороты	3	
Без спиной вперед, скрестным		
и приставным шагом	4	
Сочетание разных способов		
передвижения	5	
Прыжки	6	
Передвижение в воротах без мяча		
скрестным, приставным шагом		
и скачками	7	



СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
<b>ЛОВЛЯ МЯЧЕЙ</b>		
		<b>2</b>
Катящегося навстречу и несколько в сторону от вратаря без падения	1	
Летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке	2	
Катящегося и низко летящего в сторону от вратаря с падением	3	
Высоко летящего навстречу и в сторону без прыжка и в прыжке	4	
<b>ОТБИВАНИЕ МЯЧЕЙ</b>		
		<b>3</b>
Низко летящего навстречу и в сторону от вратаря ногой	1	
Высоко летящего навстречу и в сторону от вратаря двумя руками без прыжка и в прыжке	2	
Высоко летящего навстречу и в сторону от вратаря одной рукой без прыжка и в прыжке	3	
Высоко летящего навстречу и в сторону от вратаря в прыжке с разбега	4	
Летящего в нижний угол ворот	5	
Летящего в верхний угол ворот	6	
<b>ВВЕДЕНИЕ МЯЧА В ИГРУ</b>		
		<b>4</b>
Бросок мяча двумя руками сверху	1	
Бросок мяча одной рукой (от плеча) сверху	2	
Бросок мяча одной рукой снизу	3	
Выбивание мяча с земли на точность	4	
Выбивание мяча с рук на точность	5	
Выбивание мяча на дальность	6	

## ГЛАВА 5. ТАКТИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тактика вместе с необходимым арсеналом технических приемов лежит в основе мастерства футболиста и включает в себя бесконечное многообразие вариантов и умение наиболее эффективно использовать индивидуальные и групповые возможности футболистов в игре.

Тактика — метод, характер и порядок коллективного взаимодействия (Б. Я. Цирик, 1980).

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

Поскольку футбольная игра проходит на площади приблизительно 8000 кв. м., а ворота отстоят друг от друга более чем на 100 м, то естественно, что условиями осуществления всяких тактических замыслов является индивидуальный и групповой порядок передвижения по полю без мяча и индивидуальные и групповые действия с мячом в различных фазах игры — в атаке или обороне. Классификация тактики футбола представлена на схеме 2.

Тактическая организованность в действиях команды достигается четким распределением функций (игровая специализация — вратарь, крайние и центральные защитники, игроки средней линии, крайние и центральные нападающие) между отдельными футболистами и объединением игровых специализаций в определенный строй; в определенную систему. В футболе, видимо, под системой надо понимать такую расстановку игроков, имеющих в данной команде, которая бы могла обеспечить большую маневренность и в нападении, и в обороне в полном соответствии с индивидуальными особенностями игроков.

Тактика — важнейший фактор, который при равных показателях в физической, технической и психологической подготовке двух команд обеспечивает победу одной из них.

Необходимо отметить, что в последнее время значительные изменения претерпели тактические действия футболистов. Прежде всего это касается исходной, статической структуры, выраженной в индивидуальных и групповых действиях малых, средних и больших коалиций в обороне и атаке. Однако исходная расстановка начинает стабилизироваться и играет все меньшую роль,



поскольку значительно расширились зоны действия отдельных игроков, а в связи с этим и более эффективно используется игровое пространство. Возросла также скорость одиночных и коллективных действий, расширился спектр варьирования тактики, появилось иное представление о значимости моделирования разнообразных тактических действий.

## ЭВОЛЮЦИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ

Совокупность элементарных игровых действий спортсмена или команды, обусловленная ответными действиями партнеров и соперников, образует некоторую систему, которую обычно называют тактической схемой игры.

Первой четко разработанной системой можно считать расстановку игроков — «пять в линию» (рис. 46). Она была создана английским клубом «Ноттинген Форест» в 80-х годах прошлого столетия. Здесь было два защитника, три полузащитника и пять играющих в линию нападающих — 1 — 2 — 3 — 5.

А. Чанади (1981) называет эту тактическую систему «пирамидальной», поскольку первоначальная расстановка игроков напоминает пирамиду.

В обороне данная система, по мнению А. Чанади, строилась на использовании второй редакции правила о положении «вне игры». Один из защитников оставался глубоко сзади, подстраховывая команду на случай внезапной контратаки соперника. Второй защитник располагался в районе средней линии, с тем чтобы удерживать атакующих игроков противника как можно дальше от ворот.

Ключевая роль отводилась центральному полузащитнику, который осуществлял связь нападающих с защитниками, являясь организатором всей команды. Он участвовал в атакующих действиях, а в обороне противостоял центральной тройке нападающих. Когда его все же обыгрывали, в борьбу вступали защитники. Крайних нападающих опекали крайние полузащитники («И. И. Ковалев, 1967»). В целом можно сказать, что система «пять в линию» была достаточно сбалансированной в обороне и атаке.

Нападающие играли в линию, отводя основную ударную роль центральному нападающему мощного атлетического сложения, который мог протаранить оборону, пробить с обеих ног.



Крайние нападающие, обладая очень высокой скоростью, преимущественно осуществляли проходы вдоль боковой линии поля.

Классическая система «пять в линию» в ряде стран подверглась достаточно существенным модификациям (А. Чанади, 1981).

Изменение правила «вне игры» в 1925 году способствовало тактической перестройке футбола, вызвавшей в появлении знаменитой системы «дубль-ве» — 1—3—2—5, разработанной Гербертом Чэпменом (рис. 47). Свое название система получила в связи со сходством расположения нападающих с начертанием латинской буквы «W». Отметим, что вновь система получает название от расположения атакующих, а не защитных построений, напоминающих букву «M». Система «W — M» основывалась на общих принципах игры и в то же время блестяще обходила трудности, с которыми сталкивалось большинство команд, приспособившая свою игру к новым правилам. Сочетание атакующего «W» с защитным «M» давало команде ряд преимуществ в атаке. Однако при этой тактической схеме в игре стали преобладать защитные действия. Ловкость нападающих уравнивалась силой и скоростью защитников, и в результате игра в значительной мере утратила творческий характер. Поэтому обсуждаемая схема была модифицирована и приведена к варианту с выдвинутым вперед и оставленным центром нападения. Это позволило усилить действия игроков в атаке по сравнению с классической «дубль-ве».

Б. А. Аркадьев (1962) отмечал, что данную систему игры с тремя защитниками наши футболисты приняли с существенными коррективами, внося в тактику обороны метод персональной опеки, а в тактику нападения — метод скоростного маневра. Во многих командах появились так называемые «блуждающие» игроки, создававшие численный перевес над обороняющимися в зоне нахождения мяча. При переходе игроков защитных линий на персональную опеку возникла тактическая целесообразность увеличения числа «блуждающих» игроков, а защитники в этой связи разрабатывали систему маневренных передвижений с «передачей» друг другу опекаемых соперников.

В 1958 году на VI чемпионате мира в Швеции, бразильцы окончательно утвердили тактическую систему игры — 1—4—2—4 (рис. 48).

В данной системе два полузащитника выполняли очень большой объем работы по участию в оборонит-

тельных действиях и организации атакующих действий команды.

В системе 1—4—2—4 два полузащитника, имея за собой четырех защитников, могли смелее включаться в наступительные операции, идти глубоко вперед, участвовать непосредственно в атаке ворот, обладая большим пространством и временем для атакующей игры. К тому же и крайние защитники получили большую возможность участвовать в атакующих действиях команды, поскольку каждого из них без особого труда эпизодически подстраховывал один из центральных защитников. Кроме того, и радиус действий центральных защитников существенно увеличивался, так как один из них всегда оставался на позиции центрального защитника, контролирующего центральную зону. И, наконец, возможности самих нападающих, при условии их большой скоростной подвижности, использовались на увеличенном пространстве значительно эффективнее (Б. А. Аркадьев, 1962).

Система 1—4—2—4 стимулировала дальнейшую интенсификацию футбола.

По мере усиления игры нападающих защитные линии системы 1—4—2—4 стали обнаруживать слабости. Когда два центральных нападающих передвигались поперек поля, увеличивая фронт атаки и тем самым растягивая оборону, два центральных защитника были не в состоянии опекать этих игроков и одновременно контролировать зону. Стало ясно, что в борьбе против двух центральных нападающих и подключившихся к атаке полузащитников играющие персонально или в зоне два центральных защитника уже не могут достаточно эффективно выполнять свои функции на самом опасном участке обороны. С другой стороны, и полузащитникам становилось все труднее играть в изматывающем режиме. Оба эти обстоятельства подсказали иное решение: укрепить среднюю линию за счет одного нападающего. И уже на чемпионате мира 1962 года в Чили заявила о себе новая система — 1—4—3—3 (рис. 49).

В тактической системе 1—4—3—3 появился, таким образом, опорный полузащитник, который при решении командой оборонительных задач выполняет функции третьего центрального защитника, опекающего несколько оттянутого назад центрального нападающего соперников. При этом изменилось тактическое построение двух центральных защитников. Один из них стал передним центральным защитником, опекавшим центрального на-

падающего, играющего на острие атаки. Второй центральный защитник, располагающийся, как правило, сзади партнеров, был освобожден от персональной опеки, и ему вменили в обязанность страховать партнеров. Таким образом, сложилось амплуа свободного центрального защитника — важнейшая находка данной системы. По ходу игры передний и свободный центральные защитники могут меняться местами при соответствующих игровых ситуациях.

Появление в командах трех полузащитников, так же как и четырех защитников, было вызвано соображениями усиления обороны. И тем не менее футбол стал более динамичным, гармоничным и в результате более зрелищным. Одним из важных преимуществ тактической системы 1—4—3—3 стала оптимизация игры полузащитников. Увеличение числа игроков средней линии позволило большей группе футболистов, не покрывая значительных продольных пространств поля, оперативно включаться в оборонительные и атакующие действия (Б. А. Аркадьев, 1962).

Система 1—4—3—3 придала и новый импульс атакующим действиям. Здесь любой из трех полузащитников может вклиниваться в переднюю линию атаки, а в отдельные моменты это могут делать и несколько игроков средней линии, что при использовании элемента неожиданности приводит к взятию ворот. Система дает большие возможности для подключения в атаку и защитников, не только крайних, но и одного из центральных.

В линии атаки находятся три игрока, которые при растянутой связи по фронту, придерживаясь принципа ломаной линии, маневрируют по фронту атаки и вглубь и тем самым находят пути освобождения от защитников. Организация командных действий характеризуется здесь длинными передачами при преодолении средней части поля, быстрыми атаками с использованием тактических комбинаций в одно-два касания.

В настоящее время в футболе используется ряд тактических систем. Одна из распространенных — тактическая расстановка игроков по схеме 1—4—4—2 (рис. 50), пришедшая на смену системе 1—4—3—3, но полностью не вытеснившая ее.

В этой системе еще более увеличилось число игроков средней линии, что позволило опорному полузащитнику существенно увеличить объем оборонительных действий. С другой стороны, повысилась мобильность средней ли-

нии, где появился передний полузащитник, способный, при условии подбора искусного игрока данной специализации, значительно усилить организацию атаки в последней фазе (Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло, 1991).

Хотя в системе 1—4—4—2 количество номинальных нападающих сведено к двум, тем не менее число футболистов, активно участвующих в атаке, достигает пяти — шести человек, которые ведут наступление из разных точек поля. Система вместе с тем требует нападающих, которые умеют играть на флангах и в центре. Основой их действий являются маневры и перемещения, направленные на создание игрового пространства партнерам, возможности для неожиданного выхода на ударную позицию.

Итоги чемпионата Европы 1984 года позволили специалистам говорить о рождении новой тактической системы организации командных игровых действий 1—3—5—2 (А. А. Парамонов, 1984; К. Раднидж, 1984).

К. Раднидж подчеркивает, что речь идет об использовании пяти игроков средней линии, а не о постоянном подключении вперед одного из защитников (рис. 51а). При этом необходимо отметить, что переход на систему 1—3—5—2 был вызван целями активизации атаки.

Использование данной системы, однако, зависит от ряда важных обстоятельств. В первую очередь здесь необходим центральный защитник очень высокого класса, способный полностью контролировать события и брать на себя ответственность, когда соперник прорывает сеть из пяти игроков средней линии (К. Раднидж, 1984).

Высокие требования предъявляются и к полузащитникам. Основная идея системы: пять полузащитников «раскрывают сеть» поперек поля, что весьма способствует борьбе за инициативу, а с другой стороны — оптимальной организации оборонительных действий. Полузащитники отступают к своим воротам в борьбе, останавливаясь, обрывая атаки соперников вдалеке от опасной зоны.

В настоящее время не наблюдается единственной тактической системы, характерной для игры большинства команд, как это было в недавнем прошлом. В зависимости от конкретных обстоятельств применяются различные построения игроков, но все же чаще всего, тренеры отдают предпочтение системе 1—4—4—2 (Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло, 1991).

При намерении играть на основе массивированной



обороны чаще всего применяется система 1—5—4—1. В Италии такая система получила название «катеначчо», что в переводе с итальянского означает «запор», «засов». Наиболее характерным здесь является построение оборонительных действий, в которых постоянно принимают участие крайние защитники, три центральных защитника и два или три полузащитника.

Система 1—5—4—1 требует большой мобильности игроков при переходе от обороны к атаке. При высокой квалификации футболиста, выполняющего роль «волнореза», атака приобретает дополнительный импульс благодаря его неожиданным подключениям. Большие требования и к полузащитникам, один из которых является полузащитником-полунападающим, и к «чистому» нападающему.

Современные тактические системы, построенные с акцентом на атаку, имеют две модификации. В цифровом выражении они выглядят одинаково — 1—3—5—2, однако реализуются по-разному.

Первая модификация представляет собой систему с тремя защитниками, появившуюся на чемпионате Европы 1984 года. Здесь, центральный и два крайних защитника, на помощь которым при оборонительных действиях приходят, как правило, четыре полузащитника. Причем, эти полузащитники располагаются на поле в две линии, как бы передние и задние крайние полузащитники (рис. 51а).

При срыве атаки первыми возвращаются назад задние крайние полузащитники, за ними — передние. В центральной зоне полузащитники «втягивают» соперников в «воронку», и тем самым оборона становится глубоководоэшелонированной и труднопроходимой.

Вторая модификация системы 1—3—5—2 (рис. 51б) была характерна для игры многих команд на чемпионате мира 1990 года в Италии. Здесь непосредственно защитные порядки, состоящие из трех игроков, включают свободного центрального защитника и двух передних центральных защитников. А фланги в обороне перекрывают задние крайние полузащитники, как правило, бывшие крайние защитники.

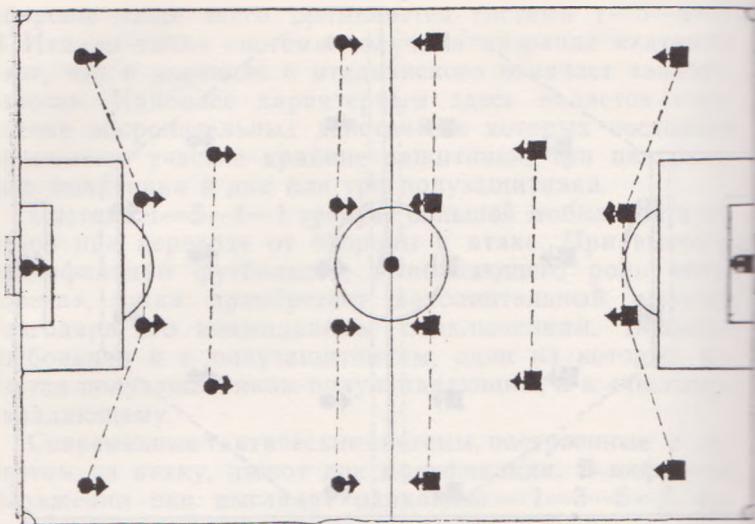


Рис. 48. Тактическая система 1—4—2—4

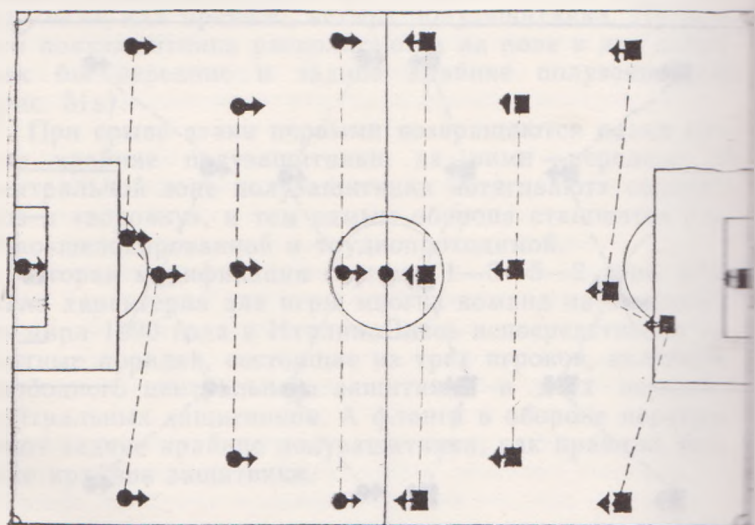


Рис. 49. Тактическая система 1—4—3—3

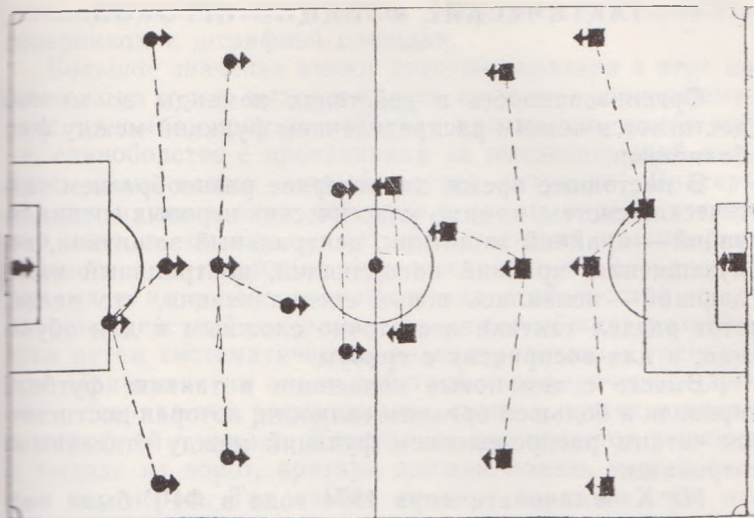


Рис. 50. Тактическая система 1—4—4—2

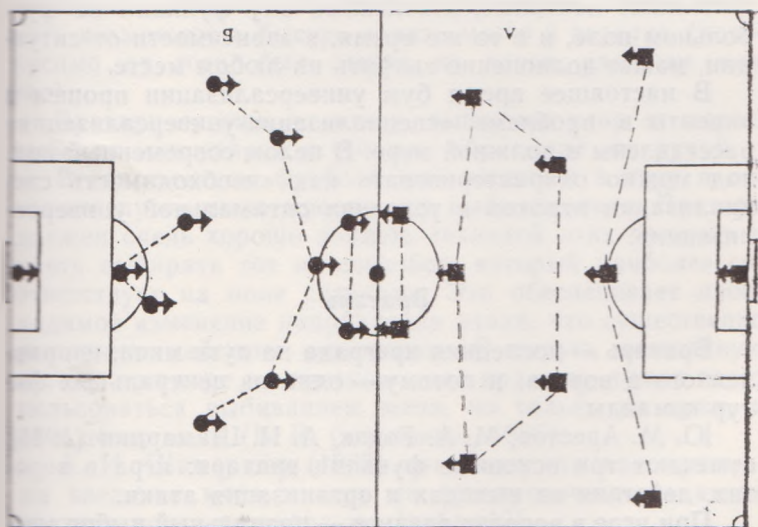


Рис. 51 а, б. Тактическая система 1—3—5—2 (модификации)

## ТАКТИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ИГРОКОВ

Организованность в действиях команды во многом достигается четким распределением функций между футболистами.

В настоящее время, характерное разнообразием тактических систем, помимо классических игровых специализаций — крайний защитник, центральный защитник, полузащитник, крайний нападающий, центральный нападающий — появились новые специализации, что делает этот раздел тактики достаточно сложным и для обучения, и для восприятия с трибун.

Вместе с тем новые концепции в тактике футбола привели к большей организованности, которая достигается четким распределением функций между отдельными игроками.

На X чемпионате мира 1974 года в ФРГ была подчеркнута тенденция универсализации действий футболистов. Ю. А. Морозов, К. И. Бесков (1977) отмечают, что рационально и целесообразно говорить не об универсальности футболиста, а о его разносторонности. Разносторонний футболист — это игрок, который блестяще выполняет основные, отведенные ему функции на футбольном поле, и в то же время, в зависимости от ситуации, может полноценно сыграть на любом месте.

В настоящее время бум универсализации прошел, и акценты в проблеме «специализация-универсализация» расставлены в должной мере. В целом современный подход можно охарактеризовать как «необходимость специализации игроков в условиях оптимальной универсализации».

### Вратарь

Вратарь — последняя преграда на пути мяча, направленного в ворота, и потому — одна из центральных фигур команды.

Ю. М. Арестов, М. А. Годик, А. И. Шамардин (1981) отмечают три основные функции вратаря: игра в воротах, действия на выходах и организация атаки.

При игре в воротах главное — правильный выбор места (позиции). Большое значение имеют также согласованные действия вратаря с партнерами. Вратарь должен контролировать всех игроков на своей половине поля и руководить их действиями в игре. Это особенно важно



условиях, когда вся команда обороняется и прижата соперником к штрафной площади.

Большое значение имеют действия вратаря в игре на выходах из ворот: выход и бросок «в ноги» прорвавшемуся с мячом сопернику, перехват прострелов, подач мяча, единоборство с противником за высоколетающий мяч. Здесь очень важен точный расчет ситуации. Вратарь должен принять план действий в самом начале движения мяча, в чем ему окажет существенную помощь способность к антиципации (предвосхищению) передвижения мяча на основе специфических особенностей предупредительных действий соперника. Такая способность развивается путем систематических целенаправленных тренировок. При принятии плана действий периферическим зрением оценивается расположение своих и чужих игроков в штрафной площади. Как только принимается решение о выходе из ворот, вратарь должен подать четкий сигнал партнерам. Тем самым вратарь берет на себя ответственность за данную ситуацию, а партнеры обязаны предоставить ему возможность действовать, одновременно подстраховывая его в воротах и опекая игроков команды соперников.

Мяч следует ловить руками, а если это невозможно, сбивать в сторону или за боковую линию, чтобы получить возможность быстро занять место в воротах (независимо от того, был выход из ворот удачным или нет).

Вратарь организует атаку, выполняя удар от ворот, выбивая мяч ударом с рук или вбрасывая его рукой.

В современном футболе мяч вводится в игру в основном путем выкатывания или выбрасывания. Вратарь должен очень хорошо владеть техникой этих приемов и уметь выбирать тот из способов, который наиболее соответствует на поле ситуации. Это обеспечивает необходимое изменение направления атаки, что существенно усложняет действия соперников. В сырую, дождливую погоду при игре на грязном поле вратарю лучше всего пользоваться выбиванием мяча, но только на края, а не в центр поля (В. В. Соломонко, 1986).

А. И. Шамардин (1983) отмечает, что над приемами введения мяча в игру на тренировочных занятиях вратари почти не работают (табл. 13).

Как правило, вратарь — это игрок высокого роста (180—190 см), физически мощный, прыгучий, гибкий и координированный.

Средний объем технико-тактических действий  
квалифицированных и юных вратарей в игре и тренировке

ТТД	ВРАТАРИ			
	квалифицированные		юные	
	тренировка	игра	тренировка	игра
В воротах	298	31	132	20,7
На выходах	56	36	34	23,2
Организация атаки	—	49	—	29,2
<b>ВСЕГО:</b>	<b>354</b>	<b>116</b>	<b>166</b>	<b>73,1</b>

### Защитники

**Крайние защитники.** Зона действий защитников в современном футболе высокого уровня простирается от линии своих ворот до линии ворот соперника. Поэтому в обязанности крайних защитников входит надежная и умелая игра в обороне в сочетании с активными подключениями к атакующим действиям команды.

В обороне к крайнему защитнику предъявляются следующие основные требования:

а) умелые действия в зоне с плотной опекой соперника в районах проникающих атак (позиционная оборона);

б) умелые действия в единоборствах;

в) осуществление страховки партнеров, в том числе вратаря;

г) умелые действия на перехватах;

д) противодействия передачам и ударам в ворота.

При атакующих действиях команды крайний защитник должен:

а) своевременно открываться на фланге для получения мяча от вратаря или одного из партнеров;

б) выполнять своевременную и точную передачу одному из партнеров (не передерживать мяч);

в) неожиданно для соперника подключаться к атаке.

Модель крайнего защитника выглядит следующим образом:

выполняет большой объем работы (до 70 ТТД);

принимает активное участие как в атаке, так и в обороне;

в обороне, играя в своей зоне персонально, использует как отбор, так и игру на опережение;

как правило, быстрый, хорошо атлетически подготовленный футболист (Ю. А. Морозов, К. И. Бесков, 1977).

**Центральные защитники.** Центральные защитники осуществляют оборону на наиболее опасном для взятия ворот пространстве. В большинстве случаев играют два центральных защитника, располагающиеся в глубину на некотором расстоянии друг от друга.

Центральный защитник, играющий впереди, получил название **переднего защитника**. Основная его задача — закрыть центрального нападающего соперника.

К футболисту данной специализации предъявляются следующие основные требования в обороне (Футбол, 1978):

а) контроль за порученным игроком, как правило, выдвинутым вперед центральным нападающим соперников;

б) осуществление оборонительных действий в центральной зоне (позиционная оборона, отбор, перехват, противодействие передачам и ударам в ворота);

в) осуществление страховки партнеров.

В атаке, овладев мячом, передний центральный защитник выполняет передачу партнерам либо, по ситуации, продвигается вперед с последующей передачей и участием в атакующих действиях.

Модель переднего центрального защитника по Ю. А. Морозову и К. И. Бескову (1977) следующая:

основная обязанность — нейтрализация наиболее опасного игрока передней линии или того, кто первым приближается к опасной зоне;

как правило, старается играть на опережение, так как нападающий с мячом в ногах часто обыгрывает защитника;

в атаке принимает участие эпизодически, в основном, отобрав мяч, играет «накоротке» на партнера, который более искусен в развитии атаки;

как правило, высокого роста (180 см и выше), атлетически сложенный, резкий.

**Задний центральный защитник** обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» тактические ходы соперника и занимать правильную позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров.

Его основные функции в обороне:

а) координация всех действий обороняющихся, игра в зоне;

б) взаимодействие с вратарем и партнерами;

в) правильная организация искусственного положения «вне игры».

При переходе к атакующим действиям задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точным пасом продолжает развитие атаки. Эпизодически он сам подключается в нападение, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции (Футбол, 1978).

Модель заднего центрального защитника, разработанная Ю. А. Морозовым и К. И. Бесковым (1977), следующая:

располагается в тылу своих защитников и «подчищает» все ошибки в обороне;

обычно игрок с хорошо развитым позиционным чутьем, умеющий играть на опережение и вовремя страховать партнеров;

практика отбора у него невелика, и поэтому при атаке игрока, завладевшего мячом, чаще проигрывает, чем выигрывает единоборства;

атакует эпизодически, случайно, в основном отыгрывает мяч ближайшему партнеру;

объем и диапазон ТТД чрезвычайно ограничен.

**Свободный центральный защитник.** В отличие от заднего центрального защитника их позиция зависит от складывающейся ситуации. Обладая высоким футбольным интеллектом, игроки этой категории могут быть перед линией обороны, на одной линии, на месте «стильщика», на фланге или в центре.

В обороне свободному центральному защитнику возлагаются в обязанности следующие основные функции:

а) осуществление оборонительных действий в центральной зоне в случае неудачных действий партнеров (позиционная оборона, перехват, отбор, противодействие передачам и ударам в ворота) — страховка партнеров;

б) координация оборонительных действий команды;

в) организация искусственного положения «вне игры».

При переходе к атаке свободный центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря, партнеров, продолжая атаку точными разнообразными передачами. Именно от этого футболиста зависит быстрое и эффективное развитие атакующих действий.



Модель свободного центрального защитника, составленная авторами, выглядит следующим образом:

идеальный футболист на месте центрального защитника;

в отличие от заднего центрального защитника его позиция зависит от ситуации;

обладая высоким футбольным интеллектом, может находиться перед линией обороны, на одной линии, на месте «чистильщика», на фланге или в центре;

универсальная технико-тактическая подготовка и свобода выбора действий позволяют не только цементировать оборону, но и организовывать атаку;

относительная свобода действий и тактический кругозор позволяют выполнять наибольшее число технических операций при наименьшем количестве брака;

пользуясь тем, что при срыве атаки противника его плотно не опекают, начинает, подобно переходящему в «квадрате», выдвигаться вперед для организации и поддержания атаки; здесь его деятельность может осуществляться в двух направлениях:

1) подготавливая атаку, выполняет самые разнообразные передачи (по количеству и качеству передач никто не может сравниться со свободным защитником);

2) не встречая перед собой соперника, часто продвигается до пределов штрафной площади и там либо наносит удар в ворота, либо выполняет нацеленную передачу в наиболее уязвимое место.

### Полузащитники

Линия полузащиты чрезвычайно важна и во многом определяет лицо и силу команды. Игроки средней линии должны одинаково хорошо играть в обороне и атаке, уметь организовывать игру всей команды.

Поэтому, первичными функциями полузащитников являются оборонительные действия, в выполнении которых предъявляются следующие основные требования (Футбол, 1978; Г. А. Качалин, 1986):

а) осуществление контроля за ближним соперником в определенной зоне или персонально прикрепленным соперником;

б) осуществление оборонительных действий (позиционная оборона, отбор, перехват, противодействие передачам, ударам в ворота);

в) препятствование быстрому развитию ответной атаки соперников;

- г) осуществление страховки партнеров;
- д) борьба за инициативу.

В атаке к игрокам средней линии предъявляются следующие основные требования:

- а) осуществления контроля за серединой поля с целью обеспечения инициативы;
- б) организация перехода от обороны к атаке;
- в) развитие атаки;
- г) осуществление связей между игроками в линиях и звеньях;
- д) поддержание атаки команды посредством обеспечения тыла атакующих партнеров;
- е) участие в завершении атаки посредством передачи прострелов, подач и ударов в ворота соперников.

Постепенно тенденция в специализации полузащитников обозначилась настолько, что были легитимированы амплуа «крайний полузащитник», «опорный полузащитник» и «передний полузащитник» (реже «свободный полузащитник», «полунападающий», «игрок под нападающими»).

**Опорный полузащитник.** При развитии атаки находится большей частью сзади крайних полузащитников, образуя с ними треугольник — как бы «подпирая» их (в связи с этим его также называют «задним полузащитником», иногда — «центральным полузащитником»). Он выполняет большой объем работы. Его основные функции: оборонительная (при срыве атаки занимает место перед центральными защитниками, становясь третьим или четвертым центральным защитником), борьба за инициативу и ведение игры в качестве диспетчера. Его роль в команде чрезвычайно важна.

Модель опорного полузащитника, составленная Ю. А. Морозовым и К. И. Бесковым (1977), выглядит следующим образом:

выполняет большой объем работы на высокой скорости;

отличное «чтение» игры позволяет ему при обязательном и постоянном участии в обороне появляться в самых неожиданных и самых необходимых местах атаки;

участие в атаке характеризуется не только подыгрыванием, но и самым непосредственным агрессивным подключением к наступательным действиям;

диапазон действий больше, чем у свободного центрального защитника, а по характеру действий у него много общего с игрой крайнего защитника;

вместе со свободным центральным защитником

ляется резервом при создании неожиданных и агрессивных действий команды.

**Крайний полузащитник.** Выполняет очень большой объем работы по обороне, борьбе за инициативу и по ведению игры. Он должен подчинять свои действия интересам команды, контролировать центр поля, быстро преодолевая его точными и уверенными передачами. Задержка мяча, продолжительный дриблинг и обводка являются наиболее грубыми ошибками, которые может совершить крайний полузащитник.

В современном футболе в игре крайнего полузащитника много общего с игрой крайнего защитника, за исключением того, что первый должен выполнять гораздо больший объем специфической работы. Отсюда возрастают требования к согласованности действий защитников и полузащитников одноименных флангов, к их высокой взаимозаменяемости.

Крайний полузащитник должен обеспечивать широкий фронт атаки. Поэтому большую часть технико-тактических действий он выполняет на своем фланге, часто участвует в комбинации «забегание», создает напряженность, прорываясь по флангу.

В определенных игровых ситуациях крайний полузащитник становится дополнительным нападающим и непосредственно угрожает воротам. Закончив участие в атаке, он немедленно возвращается к выполнению своих оборонительных функций.

**Передний полузащитник.** Действуя впереди остальных полузащитников команды и несколько сзади нападающих, является как бы связующим звеном между первыми и вторыми. Как отмечают Ю. А. Морозов и К. И. Бесков (1977), разыгрывающие игроки — основные организаторы атакующих действий. Они постоянно выскивают позиции для получения мяча, так как находятся под контролем противника. Одинаково хорошо начинают атаку, подыгрывают партнерам и участвуют в завершающих действиях. Модель технико-тактических действий их выглядит следующим образом:

- наряду с опорным полузащитником и свободным центральным защитником определяет лицо команды;
- обычно выполняет большой объем работы;
- основной организатор атакующих действий;
- постоянно выскивает позиции для получения мяча, так как находится под контролем противника;
- одинаково хорошо начинает атаку, подыгрывает партнерам и участвует в завершающих действиях;

эффективность высока только при хорошем физическом состоянии;

более склонен к игре в атаке, но не гнушается и оборонительными функциями; при отходе назад преследует несколько целей:

1) создание скученности перед штрафной площадью и укрепление обороны;

2) освобождение от опекуна для свободного получения мяча и организации атаки;

3) увод опекуна из определенной зоны и создание оперативного простора для партнеров.

### Нападающие

Эволюция тактики футбола привела к тому, что в командах, как правило, выступают два нападающих, которые одновременно выполняют функции, свойственные и крайним, и центральным нападающим, перемещаясь по фронту и в глубину атаки, постоянно меняясь местами. Изредка, в некоторых командах, все-таки просматриваются действия одного из нападающих только на фланге (Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло, 1991).

В атаке к крайнему нападающему предъявляются следующие основные требования:

а) осуществление скоростного индивидуального маневра на фланге с последующей передачей, подачей или прострелом мяча в штрафную площадь соперников;

б) участие в завершении атаки;

в) осуществление маневра по фронту атаки с целью прорыва обороны во взаимодействии с партнерами («увод» из зоны защитника, игра в «стенку», смена мест с центральным нападающим).

При переходе в оборону после срыва атаки крайний нападающий вступает в борьбу со «своим защитником» или с ближайшим соперником, владеющим мячом.

Модель крайнего нападающего, разработанная Ю. А. Морозовым и К. И. Бесковым (1977), выглядит следующим образом:

появление его в ведущих командах мира придает атаке широту, остроту и возможность взаимозаменяемости по всей ширине поля;

в игре его произошла эволюция: учитывая агрессивность крайних защитников, продельывает подчас работу по обороне своих ворот, а чтобы освободиться от



опеки, много маневрирует как по фронту атаки, так и в глубину фронтального поля;

зрительно находится в постоянном движении; в то же время наблюдения показывают, что с мячом встречается меньше, чем коллеги по команде;

мяч достается в единоборстве или при дефиците времени и пространства.

**Центральный нападающий** — основная задача — непрерывный поиск острых продолжений атаки, игра на «острие» нападения, активное участие в завершении усилий команды. Он много и разнообразно открывается, стараясь кратчайшим путем выйти на ударную позицию или посредством маневра вывести на ударную позицию партнера.

Центральный нападающий, по существу, не имеет конкретных обязанностей в обороне. Своей активностью он сковывает действия защитников, не рискующих оставлять за спиной опасного соперника (Футбол, 1978).

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Особое место в процессе подготовки футболистов должно быть отведено совершенствованию тактической грамотности. Умелая тактика наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала команды и индивидуальных особенностей каждого ее члена. Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике, входящих в общую классификацию средств.

Тактическое мастерство футболиста внешне выражается как система применения целесообразных тактических действий. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями и техническими навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при помощи технических приемов и способов их выполнения.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов — это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально применять арсенал действий, доступных спортсменам, для достижения победы.

В тактическую подготовку необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т. д.

**Тактическая подготовка** — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Иными словами, под тактической подготовкой необходимо подразумевать совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т. е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре.

**Во-первых**, высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения,

быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировка быстроты выбора решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т. п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильности выбора решения данной ситуации.

**Во-вторых**, высокая степень надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

**В-третьих**, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных действий в нападении и в защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.), а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Тактика команды складывается прежде всего из разумных индивидуальных действий отдельных игроков. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки — это не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки. Как средства такого воспитания эффективны различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и ответных действий, а также сообразительности

и наблюдательности, умения переключаться с одних действий на другие. Наиболее благоприятны возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема целесообразно усложнять упражнения, чтобы они способствовали формированию тактических умений. Такой подход способствует развитию тактических способностей и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Это обстоятельство важно и тем, что в подобных случаях техническая и тактическая подготовка будет протекать монолитно и целенаправленно.

В случаях, когда техническая подготовка ведется исключительно по принципу «техника для техники», даже достаточно технически подготовленные игроки не могут выполнять в игре подчас простые тактические взаимодействия. Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо объяснять игрокам назначение технических приемов в тактике. Технические приемы следует отрабатывать исходя из разновидностей встречающихся в практике тактических вариантов (чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применить определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практическую отдачу тренировки).

В данном случае необходимо руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота и сложность упражнения и не его общеизвестность; техническая задача решается при помощи упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые служат компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с высоким техническим мастерством, но и уметь синтезировать элементы техники в единое целое и рационально применять их.

Иными словами, обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:



совершенствованию технических элементов; выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Когда спортсмен попадает в такие условия, его мышление развивается и в процессе применения того или иного элемента техники и, таким образом, дает ему возможность применить технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся и умение ориентироваться в тактических ситуациях. В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента добавляют одного-двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий выполняющего элемент, усложняют ситуацию. Игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен как конструктор проявлять в создавшейся ситуации и большую находчивость. Находчивость эта становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с первых дней тренировки (постепенным переходом от простого к сложному) дает возможность использовать период длительного обучения элементам техники и для целенаправленного развития психических качеств, которые способствуют эффективной тактической деятельности.

Третий этап тактической подготовки — изучение соответственно тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме названных средств и методов важное место отводится изучению элементов тактики и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости отдельных игроков и команды в целом, практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей. Тактические взаимодействия игроков в этом ансамбле должны не отталкивать одно другое, а вытекать одно из другого.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

индивидуальной тактической подготовленности; групповой и командной тактической подготовленности.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, направленные на успешное решение конкретной игровой задачи. Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовленности должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим). Тренер должен обучать игроков тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе — творческий процесс. Игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психических качеств, основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами (с расчетом, чтобы по мере углубления в футбол у ребят закреплялись необходимые качества и чтобы каждый получил возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов команды). Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к такти-

честным взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в высших тактических взаимодействиях игровых ситуациях он проявить себя не сможет. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры (А. П. Лаптев, А. А. Суцкая, 1983).

Развитию тактической грамотности способствует и обмен опытом с лучшими командами на совместных тренировках.

Не менее важное значение имеют просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд: и как способ усвоения индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий, и как возможность ознакомления со всеми тактическими вариантами, которые применяются в заранее запланированном виде. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т. п.) всю игру, привлекая футболистов в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

## Задачи, средства и методы

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.
4. Владеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста.
6. Формировать умения эффективного использования

технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника от внешних факторов).

7. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите, от защиты к нападению.

8. Изучать технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность противника.

9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Для решения этих задач необходимы самые разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике.

Методы в тактической подготовке те же, что и в технической (естественно, с учетом специфики тактики). Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т. п. Усложненные условия создают при помощи приборов и специальных устройств (тренажеров и пр.).

При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия выполнения и дозировка упражнений способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи действий, видеоманитофонной и магнитофонной записей, киносъемки. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место на этом этапе подготовки занимает метод переключения в тактических действиях — от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физи-



ческой подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями (например, с набивными мячами — расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков).

Связь технической подготовки с тактической проявляется в выборе действий в ответ на сигнал (ситуацию), во взаимодействии занимающихся при выполнении как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

В теоретической подготовке много внимания уделяют изучению вопросов тактики, анализу тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд противника, ведущих украинских и зарубежных команд.

В интегральной подготовке связь с другими видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор спарринг-партнеров для контрольных встреч, формирование установок на игру в ходе соревнований, а также последующие разборы игр и анализ действий футболистов.

В современном футболе ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противника, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее.

Основные направления тактической подготовки — постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитание умения реализовать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите с учетом последовательности изучения технических приемов в атаке и в обороне; совершенствована-

ние навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

### Методика и организация тактической подготовки

Тактическую подготовку можно условно подразделить на две взаимосвязанные части:

теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике;

практическую подготовку, т. е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Практика показывает: успех в освоении тактических навыков приходит к тем, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории. Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, оценивать и анализировать возможные решения, выбирать из них самое эффективное на тот или иной момент встречи.

Теоретическая подготовленность в тактике означает знание правил игры и владение индивидуальными средствами тактики. Футболисту необходимо знать основные системы игры и их варианты, функции игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев в разных фазах матча, характер воздействия объективных условий на ход игры в возможность использования внешних факторов (погоды, грунта площадки, размеров поля) в интересах команды. Все это необходимо учитывать в каждом действии. С ростом тактического мастерства неуклонно повышается влияние знаний на процесс игры.

Обучение теории тактики футбола начинается с объяснения основных правил игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр.

Рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описывать задачи и функции отдельных игроков тренер должен подробно и доходчиво, а основные задачи отдельных игроков объяснять специализированно и конкретно — на действиях определенного игрока, который будет играть на определенном месте.

Следующий этап обучения — детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, перехода от оборо-

нительных действий к наступательным и наоборот, взаимодействия игроков в разных фазах встречи и т. д.). Удобнее всего такой анализ сопровождать критикой недостатков, допущенных игроками в ранее проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

В процессе обучения двигательным навыкам для воплощения тактических действий занимающихся знамят с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученное действие.

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

1. Метод упражнения (многократное повторение изучаемых и знакомых упражнений). Способствует образованию у занимающихся двигательных динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике).

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный (прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий).

5. Анализ киноматериалов по тактике. Неоценим как помощь при оценке игры команды-соперника. Ценность кино съемки — и в возможности многократного просмотра игры соперника. Кроме того, это — один из эффективнейших способов самоанализа тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника.

Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно, после чего давать игрокам готовые рецепты на возможные варианты действий, что практически лишает футболиста инициативы и самостоятельности, а значит, не способствует развитию их игрового мышления. Важно привлекать к наблюдениям на соревнованиях самих футболистов, учить их не просто смотреть игру, а обращать внимание на применяемые командой (и соперником) тактические варианты, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на тактику игры отдельных футболистов и т. д. Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками

в разных условиях, тем лучше подготавливает он себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению всевозможных задач, которые может поставить перед ним игра.

Изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением техники игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия.

На начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия:

применяют звуковую и зрительную сигнализацию (чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча);

увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

обучают более сложным перемещениям, в которых смену мест занимающихся проводят в зависимости от направления действий партнера;

применяют активное и пассивное сопротивление условного противника. При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или на формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, которое не затрудняло бы освоение, а помогало бы осмыслить его и правильно применять в меняющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнение в таких условиях, когда футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или вести мяч в зависимости от расположения и перемещения партнера. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным противником и, наконец, с активным действующим соперником в игровых упражнениях.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляет тренер. Закрепляют изучен-



Этот навык путем многократного повторения в условиях игры, где футболисту дают определенные задания (например: «закрыть» того или иного соперника; играть в определенной зоне; «открыться» на скорости с применением финтов; отобрать мяч на перехвате, ударить по воротам после обводки и т. д.).

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору мест при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно «закрывать» игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами проходит в такой последовательности:

взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест без соперника;

то же с условным соперником;

то же с соперником, оказывающим сопротивление;

то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением или увеличением размеров площадки).

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и в учебных играх. Игровые упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2×1; 3×2; 4×3 и т. д.), затем — при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно в игровые упражнения и в учебные игры вводить условия, побуждающие футболистов использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении игровых упражнений и проведении учебных игр тренер должен обращать особое внимание на умение занимающихся выбирать выгодные продолжения действий, на самостоятельность оценок создавшихся ситуаций, на быстроту ориентироваться в конкретной обстановке.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают соответствующие теоретические знания. Приступая к изучению команд-

ных действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первых учебных играх тренеры не ставят сложных задач. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом. Осваивая командную тактику, следует изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе имеют игровые упражнения, при помощи которых изучают технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Число участвующих в игровых упражнениях может быть разным. Размеры площадок также разные (зависят от поставленной задачи, от степени подготовленности игроков, от характера упражнений).

Главное средство овладения командными действиями — двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер должен руководить игрой, не допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к серьезным ошибкам и к их закреплению. Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера с игроками, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т. п. Игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая футболистам замечания по ходу ее, или предоставить это право помощнику (если имеет возможность находиться в таком месте, откуда игра хорошо видна и указания игрокам можно давать в рупор или микрофон).

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок: инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать обстановку, в которой футболисты сыграли неверно. Объяснения в таких случаях будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, лишают спортивного интереса, делают утомительной и скучной. Останавливать игру необходимо лишь тогда, когда надо сделать указания игрокам или повторить комбинацию. Предпочтительно делать замечания, не нарушая течения матча. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно — звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает футболистам выполнить его. Позанимавшись 20—30 мин с одним зве-

ном, переходит к другому, причем в первую очередь «избирает» игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После матча надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий проходят в товарищеских и календарных играх. Сначала желательно провести две-три игры с соперником менее сильным.

### **Разработка и анализ тактического плана игры**

В подготовке этого плана должны активно участвовать все игроки. Опыт показывает: если все игроки в конце подготовки плана еще раз повторят свои задачи, то интерес футболиста к предстоящей игре повышается.

Подготовка к игре начинается с изучения соперника. Знание соперника, особенностей игры отдельных футболистов позволяет тренеру избежать ошибок в определении состава и составлении тактического плана на игру. Сведения о сопернике получают из разных источников: из отчетов в газетах; из интервью тренеров и футболистов; из рассказов очевидцев; по результатам официальных соревнований и т. д. Один из действенных способов изучения соперника — просмотр отдельных матчей тренером: определение степени физической и технической подготовленности игроков и команды в целом. Особое место занимает изучение тактики игры (системы действий, тактических вариантов, плана игры; способов организации атаки и обороны; средств, применяемых отдельными игроками при решении тактических задач; особенностей игры отдельных футболистов и т. д.). При просмотре матча важно обратить внимание на игровую дисциплину, на степень проявления футболистами морально-волевых качеств, на поведение игроков при успехе или неудаче.

В ходе игры целесообразно делать записи: об игровых и стандартных комбинациях, ударах по воротам и т. д., что позволяет более детально анализировать действия соперника.

В тактическом плане намечается основное направление командной игры (атака, оборона с акцентом на контратаках) и игры единоборствующих пар. В плане организации атаки намечается главное направление атакующих действий (по флангу, по центру), определяются

основные атакующие силы, тактические средства (с учетом погоды, состояния поля, а также действий соперника и т. п.). В плане организации обороны определяют методы защитных действий, способы нейтрализации наиболее опасных игроков соперника и основные комбинации (создание искусственного положения «вне игры», усиление страховки); намечают зоны плотной «опеки» игроков.

При определении задач отдельным игрокам намечают пути использования сильных сторон, наиболее эффективные средства и способы взаимодействия.

В основе плана предстоящего матча должна быть наиграна схема встречи с учетом особенностей действий соперника, с акцентом на использовании возможностей каждого футболиста.

Тактический план теоретически реализуется на установке команды, в ходе которой каждый игрок может высказать свое мнение, внести предложения и поправки. Затем основы плана «проигрывают» на тренировочных занятиях, в двусторонних и товарищеских встречах. Желательно товарищеский матч провести с командой, которая играла бы в стиле предполагаемого соперника.

Установка проводится обычно за 1,5—2 часа до игры и не должна быть продолжительной (превышать 20—30 мин). В перерыве между таймами тренер может внести в план соответствующие коррективы.

Разбирают прошедшую встречу обычно через день после нее. Тренер анализирует игру всей команды, отдельных звеньев и игроков в плане выполнения установки, отмечает все положительные и отрицательные действия, выявившиеся в ходе игры, выясняет причины успеха или невыполнения задания, оценивает физические и морально-волевые качества, техническое умение игроков.

В. А. Выжгин (1983) тактическую подготовку юных футболистов рекомендует проводить в следующей последовательности (табл. 14).

Таблица 14

СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная

### НАВЫКИ ОРИЕНТИРОВКИ В СЛОЖНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры, имеющие сходство с игровой деятельностью футболиста («Пустое место», «У медведя во бору», «Сал-



СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
ки), «Мяч среднему», «Не давай мяча водящему» и др.), эстафеты	1	
Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)	2	
Ведение мяча с остановками по зрительному сигналу	3	
Передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении	4	
Упражнения 2×1, 3×1, 3×2, 4×2, 4×3, 5×3, дающие преимущество владеющим мячом	5	
Игра 1×1 на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборства партнеров (обводку, отбор мяча) при одновременном участии двух-трех пар	6	
Игры 2×2, 3×3 с одним нейтральным со взятием ворот на малой площадке. Нейтральный играет за команду, владеющую мячом	7	
Игры 4×4, 5×5, 6×6 на малой площадке со взятием ворот	8	
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ</b>		2
Правильное расположение игроков 1+2+1+2, 1+2+2+1	1	
Выполнение функциональных обязанностей футболистами в соответствии со схемой игры	2	
Открывание для получения мяча или облегчения действий партнеру, владеющему мячом	3	
Закрывание соперника с целью затруднить ему возможность получения мяча	4	
Использование изученных технических приемов (ударов, введений, обманных движений) в соответствии с игровой ситуацией	5	
Тактические действия вратаря (выбор места в воротах, игра на выходах, руководство обороной, своевременное введение мяча в игру)	6	
<b>ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ</b>		3
Простейшие комбинации при стандартных положениях (начало игры, угловые, штрафные и свободные удары, вбрасывание мяча)	1	
Комбинация «игра в стенку»	2	
Взаимодействия в парах и тройках	3	
Взаимодействия защитников с вратарем	4	

СОДЕРЖАНИЕ	Последовательность	
	локальная	глобальная
<b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ФУТБОЛЕ</b>		<b>4</b>
Расположение игроков 1+4+3+3, 1+4+ +4+2, 1+3+5+2	1	
Выполнение функциональных обязанностей в соответствии со схемой игры	2	
Тактические действия защитника, полуза- щитника, нападающего в обороне	3	
Тактические действия защитника, полуза- щитника, нападающего при переходе от обороны к атаке	4	
Тактические действия нападающего, полу- защитника, защитника в атаке	5	
Тактические действия вратаря при игре в воротах, на выходах, руководство оборо- ной, организация контратаки	6	
<b>ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ФУТБОЛЕ</b>		<b>5</b>
Взаимодействия групп обороны при раз- витии атаки соперником с фланга, по центру	1	
Взаимодействия групп обороны и группы нападения при срыве атаки соперника и организация контратаки	2	
Взаимодействия групп атаки с использо- ванием открывания и различных передач в ноги, на ход	3	
Комбинации при стандартных положениях (начало игры, угловые, штрафные и сво- бодные удары, вбрасывание мяча)	4	
Взаимодействия защитников с вратарем	5	
<b>КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ФУТБОЛЕ</b>		<b>6</b>
Быстрое нападение	1	
Зонная защита	2	
Постепенное нападение	3	
Персональная защита	4	
Комбинированная защита	5	
Ведение игры при расстановке игроков 1+4+3+3, 1+4+4+2 и 1+3+5+2 с ис- пользованием их индивидуальных особен- ностей (быстрый старт, скоростная обвод- ка, умение выигрывать единоборства и др.)	6	
Изменение расстановки и функциональных обязанностей игроков в зависимости от различных факторов: усиление игры со- перником, особенности турнирноголоже- ния, неблагоприятные метеоусловия и др.	7	

## ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ ИГРЫ

В футболе широкий круг знаний о руководстве и мерах, способствующих достижению ближайших и перспективных целей команды, называют **стратегическими знаниями** (А. Чанади, 1981).

Стратегия помогает выигрывать отдельные матчи и достигать рубежей, заблаговременно выдвигаемых на определенные этапы сезона (победа в чемпионате, выигрыш кубка и т. д.).

Стратегические цели определяются как на длительный период (например, на сезон), так и на каждую отдельную игру. Определенные нагрузки и тренировки в дни, предшествующие игре, сплочение команды, понимание важности игры, разработка тактического плана матча, моральный настрой команды и даже распорядок дня перед игрой, регламентация поездок и питания — все это может оказаться существенным в выступлении команды (успешном или неудачном), а следовательно, и в достижении стратегической цели.

Стратегия футбола учитывает буквально все факторы, которые могут повлиять на выступление команды.

К стратегическим факторам относятся объективные внешние условия, организация и обеспечение условий тренировок и отдыха и т. п.

Основными элементами, способствующими достижению стратегической цели, являются — система игры и тактика.

**Система игры** — это расстановка игроков, их поведение и деятельность на поле в целях осуществления заблаговременно определенных (в общих чертах) задач.

Сама по себе система игры, естественно, не может обеспечить выполнение конечной цели матча. Она лишь способствует достижению цели, но не помогает в решении неожиданных ситуаций, возникающих по ходу игры. Находить выход в каждом игровом эпизоде — задача другого элемента стратегии — тактики.

**Тактика** — наиболее широкая, богатая и подвижная часть стратегии футбола.

К основным элементам тактического мастерства относятся: уровень техники владения мячом, индивидуальные и коллективные действия с мячом и без него, координация движений; мотивация, принципы организации тактических действий; уровень общих знаний по своему содержанию игры; объем и скорость игрового

мышления; скорость передвижения отдельных игроков и команды в целом; длительность поддержания скоростных перемещений для реализации всех элементов, составляющих тактику, в зависимости от поведения соперника (с учетом его слабых и сильных сторон); способность к оперативному принятию решения и др.

Когда заходит речь о тактической эволюции, то тут, прежде всего, подразумевается стремление найти новые ходы, которые не позволяют сопернику адаптироваться к вашей игре. Иными словами, надо поставить соперника в желаемые для вас условия (А. М. Зелезцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев, 1989).

Одно из важных средств достижения этой цели — варьирование игровым пространством.

Необходимо учитывать соотношение целого ряда факторов, влияющих на поведение команд-соперников в игре и определяющих выбор ими той или иной стратегии. Это прежде всего:

- а) уровень функциональных возможностей футболистов;
- б) функциональная способность реализовать свои возможности;
- в) место и условия проведения матча, турнира;
- г) значение и формула проведения соревнования;
- д) количество и качество предварительно проведенных игр;
- е) турнирное положение команд-соперниц;
- ж) степень мотивации футболистов в достижении результатов.

Перечисленные факторы имеют конкретное значение для противоборствующих сторон. Например, если в моменту встречи одна из команд уступает сопернику в уровне функциональных возможностей игроков, то вряд ли правомерно ставить перед ней задачу создания полного превосходства на половине поля соперников за счет применения прессинга или длительных масштабных атак. В таком случае лучше отказаться от позиционного использования чужой половины поля с целью проведения скоростных контратак на искусственно созданном оперативном пространстве. В практике чаще используются такие стратегические варианты:

- а) акцент на оборону с использованием оперативного пространства для контратакующих ходов;
- б) длительный розыгрыш мяча с целью расширить организованную оборону соперника;



в активная борьба за потерянный мяч на половине поля соперника с атакующими продолжениями.

Иногда утверждают, что смысл футбола только в атаке. Но ближе к истине иное утверждение: когда мяч у нас — мы атакуем; когда мяч у соперников — мы обороняемся. Вот эта «неделимость» мяча и рождает стратегию футбола: как, где и когда атаковать или обороняться.

Таким образом, совершенно четко вырисовываются три структуры тактико-стратегических командных действий:

1. Создание для своей команды игрового пространства и лишение пространства команды-соперницы, т. е. игра моделируется в основном на своей половине поля после потери мяча.

2. Уменьшение игрового пространства для своей команды (следовательно, оно увеличивается для соперника), т. к. игра моделируется в основном на половине поля соперника независимо от того, владеет наша команда мячом или нет.

3. Варьирование этих двух форм ведения игры.

Все три структуры могут быть применены и в одном матче, в зависимости от того, как складывается игра.

Не всегда, разумеется, тот или иной метод ведения игры, даже если он выбран удачно, с учетом реальных условий, приводит к желаемому результату. Но речь не о рецептах победы — их не существует. Существуют только гарантии надежности реализации своих возможностей. Тезис о трех структурах тактико-стратегических действий и является одной из теоретических предпосылок этой гарантии. На практике же возможны разрывы тактических связей, просчеты игроков, влияние неучтенных психологических факторов и многое другое, из чего состоит ткань игры.

Для того чтобы осуществить реализацию тактических и стратегических установок, футболистам предъявляются специфические требования в зависимости от того, в какой игровой зоне решается локальная или общая тактическая ситуация.

### **При оборонительных действиях:**

1. Защитник должен владеть точными длинными передачами мяча, выполняемыми с обеих ног, и обладать высокими скоростными и скоростно-силовыми качествами.

2. Как игрок задней линии должен уметь выбрать нужную позицию, своевременно приостановить наступательные действия соперника, всегда стремиться точной передачей игроку своей команды организовать атакующие действия.

3. Если мяч находится перед воротами, защитник не должен передавать его параллельно линии ворот. Для ликвидации опасного момента он обязан отбивать мяч или вперед, или в сторону. В этом случае четкое разрушение всегда лучше, чем нечеткое созидание.

4. В непосредственной близости от своих ворот защитник не должен пытаться обыграть соперника, так как это может привести к потере мяча.

5. Положение обороняющегося по отношению к своему сопернику должно быть таким, чтобы он мог видеть не только мяч, но и группу атакующих игроков соперника.

6. Если соперник обыграл обороняющегося футболиста, последний должен преследовать игрока, владеющего мячом, до разрешения игровой ситуации. Нападающий, почувствовавший преследование, в большей степени теряет уверенность, спешит, допускает ошибки в ударах и передачах.

7. Если обороняющийся игрок проиграл единоборство и партнер, пытающийся ему помочь, преследует соперника, то защитник немедленно обязан блокировать «свободного» игрока соперника.

8. Если в борьбу за мяч включается защитник, другой игрок команды в это время берет на себя его функции.

9. После завершения атаки защитник сразу же должен возвратиться на свое место.

10. При срыве атаки команды-соперницы защитник должен немедленно открыться для того, чтобы через него можно было начать атаку своей команды.

11. Перемещаясь по футбольному полю, защитник всегда должен находиться между соперником и собственными воротами.

12. Защитник не должен бесцельно отбивать мяч, если нет опасности у ворот, разумнее начать атаку точной передачей открывшемуся партнеру.

13. Защитник не должен допускать того, чтобы соперник создал себе оперативно-игровое пространство, которым мог бы воспользоваться.

14. Защитник должен принимать решения, согласовывая их с действиями вратаря, и в случае ошибки последнего, прийти ему на помощь.

## При атакующих действиях:

1. При возможности сделать передачу партнеру, находящемуся в более выгодной ситуации, для продолжения атакующих действий, нападающий игрок обязан сделать это сразу же, так как катящийся или летящий мяч перемещается быстрее игроков.

2. После передачи мяча нападающему необходимо переместиться в свободную активную для атаки зону.

3. Нападающий не должен стоять на месте, а соответственно игровой ситуации менять позицию (игра без мяча), так как стоящего игрока легко блокировать.

4. При единоборстве с защитником соперничающей команды атакующий игрок должен вести мяч, контролируя его дальней от соперника ногой.

5. Чтобы освободиться от опеки соперника, нападающий должен применить ложный маневр — бег с максимальным усилием и внезапным изменением направления движения.

6. Принимая мяч, нападающий обязан двигаться навстречу ему, исключая возможность перехвата мяча соперником.

7. Атакующий игрок не должен вести игру там, где на небольшом пространстве сосредоточено много игроков соперника. Нужно изменить направление развития атаки, перевести мяч на другой фланг.

8. Перед тем как принять мяч, нападающий должен принять оптимальное решение о дальнейших своих действиях.

9. Все атакующие игроки должны четко выполнять не только свои задачи, нацеленные на завершение атакующих действий, но и оборонительные функции. При потере мяча нападающие должны стремиться отобрать мяч у соперника или активными действиями задержать развитие атаки до тех пор, пока остальные игроки не займут выгодные позиции для отбора мяча.

10. Если соперник владеет мячом, независимо от того, какую позицию он занимает, нападающие должны закрыть ближайших игроков команды соперника.

11. Нападающий должен обладать высокими скоростными возможностями, хорошо владеть ударами по мячу с обеих ног и уметь бороться за овладение высоко летящим мячом.

12. Нападающий не должен бояться единоборства, обладать хорошей выносливостью, атлетическими ка-

чествами, быстрой реакцией, уметь принимать правильные решения в сложной игровой обстановке.

13. В завершающей стадии атаки нападающий должен как можно быстрее готовить и наносить удар по воротам, а также уметь играть на опережение.

## ТАКТИКА И СТРУКТУРА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

В современном футболе структура игры может изменяться в течение матча, а диапазон действий футболиста измеряться всем полем.

Источником развития, эволюции футбола, смены различных концепций игры является борьба между атакой и обороной — усилие атакующих возможностей команд незамедлительно вызывает перестройку оборонительных действий с целью обезопасить свои ворота и наоборот.

Тенденции развития современного футбола показывают, что команда может добиться больших успехов при усилении атакующих действий. Проникновение в суть атакующих действий позволяет совершенствовать учебно-тренировочный процесс, повышать эффективность атакующих действий, строить тактику игры команды.

Атака — это единый процесс, который начинается с овладения мячом и заканчивается ударом по воротам в организации и осуществлении которой участвуют все игроки команды.

В настоящее время различают два метода ведения атаки — способ быстрого нападения (контратака или быстрый прорыв) и способ постепенного развития атакующих действий (позиционное нападение).

Основываясь на анализе литературных источников и собственных наблюдениях, мы хотим более подробно остановиться на этих способах ведения игры в атаке.

Наиболее эффективный способ атакующих действий команды — быстрое нападение. Суть его заключается в том, что организация атаки осуществляется за счет одной-трех передач с выводом игрока на выгодную позицию для взятия ворот соперника. Преимущество этого способа ведения атаки состоит в том, что у противника мало времени на перегруппировку сил в обороне.

Различают три фазы атаки. Первая фаза — «переход», т. е. подготовительные действия при переходе от обороны к атаке способом быстрого нападения. Эта



действия включают быструю передачу мяча игроку, находящемуся впереди, и возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки.

Вторая фаза — «атака», т. е. осуществление прорыва обороны соперника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки.

Третья фаза — «завершение атаки», т. е. создание опасной ситуации и удар по воротам.

Для эффективности завершения атаки, способом быстрого нападения, команда должна соблюдать определенные организационные требования:

выполнение быстрой передачи мяча вперед с целью «отрезать» нападающих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону;

действия во второй и третьей фазах должны строиться на хорошо наигранных комбинациях, выполняемых на высокой скорости;

скоростной маневр прорыва можно осуществлять по флангу, по центру и по всей ширине поля. Основное — выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию;

игроки передней линии атаки должны хорошо владеть искусством единоборства, т. е. уметь в одиночку обыграть соперника, для выполнения удара по воротам или создания усилий для взятия ворот партнером;

в команде необходимо иметь определенного игрока, которому адресуется первая длинная передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этого футболиста, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать ему мяч, только тогда возможно достичь внезапности командных действий;

игроки средней линии обязаны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперника, создавая второй эшелон атаки, на случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и противник сумеет организовать оборону.

Организация постепенного нападения, в отличие от быстрого, осуществляется при помощи большого числа передач. При выполнении командных действий данного вида нападения создается возможность длительно контролировать мяч, т. к. комбинация ведется с помощью коротких и средних передач. Эффективность постепенного нападения сравнительно невысока, потому что длительное время, затраченное на развитие атаки, позволяет обороняющимся организовать уплотненную командную игру, лишая атакующую сторону столь необходимого ей пространства. Для преодоления массивно-

ванной обороны, в атаку необходимо включать значительное число игроков, что позволяет создать численное преимущество на отдельном участке поля и за счет этого прорывать оборону соперника.

Эффективность при организации атаки постепенным способом зависит от выполнения игроками атакующей команды следующих основных требований:

выполнение точной передачи мяча партнеру, открывшемуся в зоне обороны. Целесообразнее передачу выполнять к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков;

активное маневрирование игроков передней и средней линии по ширине и длине поля;

при возможности применение быстрой продольной или диагональной передачи в зону атаки, для перехода к скоростному прорыву;

команда должна в совершенстве владеть сменой ритма действий;

уметь изменять направление атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач, «растягивая» линию обороны противника;

применять наигранные комбинации с выводом определенного игрока на другую позицию;

подключать на ударную позицию игроков средней и задней линии атакующей команды;

расположение атакующих должно быть эшелонированным, что позволит продолжить атаку, если соперник сумеет в какой-то момент неадресованно отбить мяч.

Анализ атакующих действий команды «Днепр» г. Днепропетровск (1983—1996) показал, что в среднем за матч команда проводила 116 атак, которые заканчивались ударом по воротам 15,4 раза и забивала в среднем за матч 1,8 гола (табл. 15).

Рассматривая динамику быстрых и позиционных атак, можно констатировать, что более 80% атакующих дей-

Таблица 15

**Показатели средних величин эффективности атакующих действий команды «Днепр»**

Количество атакующих действий	Количество ударов	Отношение количества ударов к количеству атакующих действий	Количество забитых голов	Отношение количества голов к количеству атакующих действий
116	15,4	13,3	1,8	1,5

атаки были быстрыми. К быстрым атакующим действиям относятся атаки, содержащие 1—4 передачи, в результате которых мяч оказывался в зоне непосредственной угрозы воротам соперника, остальные атаки характеризовались как позиционные (табл. 16).

Таблица 16

Показатели средних величин быстрых  
и позиционных атак команды «Днепр» и их эффективность

Общее количество	Позиционные атаки			Быстрые атаки		
	количество	%	эффективность	количество	%	эффективность
116	18	15,3	4,7%	98	84,6	14,2%

В процессе атакующих действий игроки команды принимали от 2 до 12 передач мяча. Анализ результативности отдельных атак с различным числом передач показал, что к взятию ворот чаще всего приводили атакующие действия в 2—4 передачи. По мере увеличения числа передач результативность атаки уменьшалась (табл. 17).

Таблица 17

Показатели средних величин эффективности атак (%)  
команды «Днепр» в зависимости от количества передач

Количество передач в атаке	1—2	3	4	5	6 и более
Количество атак	65	22	11	8	10
Эффективность	11,6%	15%	16,7%	6,5%	6,2%

Надо отметить, что в последние годы у команды «Днепр» возросла эффективность и позиционных атакующих действий, хотя количество их в структуре игры команды не увеличилось. Это связано с возросшим умением игроков контролировать мяч с целью выбора более удобной позиции для создания голевой ситуации у ворот противника с помощью длинной передачи мяча. Кроме того, в игре возникают такие ситуации, когда необходимо сбить атакующий темп игры соперника, перехватить инициативу, здесь и необходимо применение позиционных атак. Они также дают возможность не выполнять безадресную передачу при организации быстрых атакующих действий, когда противник уже нейтрализован опасные для своих ворот участки и игроков, способ-

ных завершить атаку, а сохранить контроль над мячом. И если команда обладает способностью умело и вовремя применять позиционные атаки в ходе матча, то это только повышает эффективность и результативность игры.

Рассматривая причины срыва атак, в зависимости от зон футбольного поля, можно отметить, что наименьшее число атакующих действий было прервано в зоне собственной защиты — 1,7%, что связано с небольшой активностью соперника в этой части поля. В средней части поля прерванных атак было значительно больше — 27,1%, еще чаще их срывал соперник в зоне атаки — 71,2% (табл. 18).

Таблица 18

**Показатели прерванных атак (%) команды «Днепр»  
на различных участках поля**

Зоны футбольного поля	Защиты	Средняя	Атаки
Процент срыва атаки	1,7%	27,1%	71,2%

Наиболее частой причиной прекращения атакующих действий оказывались неточные передачи: короткие и средние — 19,8%, длинные — 40,3% отбор мяча соперником — 24,1% (табл. 19).

Результаты наблюдений за технико-тактической деятельностью позволяют тренерскому составу четко выявить причины срыва атакующих действий и наметить пути их устранения.

Таблица 19

**Показатели причин срыва атак (%) команды «Днепр»  
при их завершении**

Причины срыва атак	Неточные передачи		Игра головой	Отбор мяча соперником	Неточный удар
	короткие и средние	длинные			
Процент срыва атак	19,8%	40,3%	4,8%	24,5%	6,5%



## ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под психологической подготовкой следует понимать систему мероприятий, вырабатывающих у спортсмена умение показывать свои лучшие спортивные результаты на ответственных соревнованиях независимо от неблагоприятных факторов. К числу таких факторов можно отнести незнакомую обстановку соревнований, недоброжелательность судей и зрителей, наличие сильных соперников и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена включает:

1. Постановку задачи тренером и спортсменом на достижение определенного результата на каждой тренировке и соревнованиях с учетом степени тренированности, а также уровня притязаний спортсмена и его объективности.

Достижение цели на каждой тренировке будет укреплять у футболиста чувство уверенности в себе, а также тренировать силу воли и сознание того, что ничто не дается без определенных усилий.

2. Проведение каждого тренировочного занятия в соревновательных условиях.

3. Анализ качества проведенной тренировки (соревнования) и допущенных ошибок. Понятие «тренировка спортсмена» должно относиться не только к мышцам, но и к психике, т. е. включать выработку правильного отношения к выполняемым действиям, оценку качества выполнения, анализ ошибок и пути их устранения, планирование дальнейших задач.

Нужно уметь сделать так, чтобы любой отрицательный фактор, возникающий на соревнованиях, стал положительным. Дождь во время футбольного матча, безусловно, является отрицательным фактором, но если команда настроит себя на необходимость вести игру более упорно, а игроки осознают, что правильное отношение к неожиданной помехе ставит их выше соперника, будет достигнуто психологическое превосходство над соперником.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА

При характеристике футбола как деятельности обычно отмечают:

коллективный характер деятельности, необходимость взаимодействия с партнерами;

подчиненность игрового амплуа, требований к действиям отдельного игрока общекомандным задачам и целям;

сложность действий футболистов;

необходимость единоборства в тесном контакте с соперником;

частые скоростные перемещения на достаточно большие расстояния, прыжки, рывки;

чередование успехов и неудач;

зависимость успешной деятельности команды от согласованности партнеров между собой, четкого распределения игровых функций, взаимозаменяемости и взаимовыручки на поле;

наличие большого количества зрителей и общественная значимость игр, интерес к футболистам со стороны прессы, болельщиков, широкой общественности;

особенности подготовки футболистов к играм (двухдневные сборы перед играми), частые переезды.

Все это предъявляет достаточно высокие и специфические требования к различным сторонам их подготовленности. Поэтому понятно желание тренера и самого игрока знать уровень развития своих психомоторных возможностей (функций), участвующих в управлении движениями.

Тренеру еще важно знать и личностные характеристики футболистов для предсказания поведения и активности игрока, обоснованного воздействия на него с учетом его самовнушения и состояния в самых напряженных матчах, ситуациях. Поэтому личностные особенности игрока (мотивационная, эмоционально-волевая сфера) также являются предметом самого пристального внимания тренера и психолога.

И, наконец, коллективный характер деятельности требует от футболиста умения взаимодействовать с партнерами, находить с ними общий язык, согласовывать свои действия, интересы, желания с интересами всей команды, партнеров. Влияя на других, игрок испытывает влияние своих партнеров и всей микросреды, в которой он готовится, соревнуется, непосредственно общается, живет.

Возникает вопрос о том, насколько влияние среды благоприятно для раскрытия возможностей футболиста, насколько он сам приносит пользу в решении общекомандных задач непосредственно в деятельности и в жизни. Специального изучения социально-психологических характеристик футбольной команды в целом и конкретных игроков, то есть выявления особенностей внутриколлективных связей и взаимных влияний в команде, целостной ситуации в команде и особенностей ее восприятия каждым членом команды. От эмоционального самочувствия игрока в коллективе во многом зависит продуктивность его деятельности, дальнейший рост мастерства, спортивное долголетие (Ю. Л. Ханин, 1982).

Первыми стали проводить психологические исследования бразильцы. В обзоре А. Р. да Сильва (1965) подчеркивается, что именно после того как сборная Бразилии стала чемпионом мира в 1958 году в Швеции, все игроки были подвергнуты тестированию.

Психологи решали три основные задачи.

1. Изучение личностных особенностей каждого футболиста.
2. Исследование социально-психологического климата в команде.
3. Оказание непосредственной психологической помощи игрокам и тренерам.

Интересные исследования были проведены в течение ряда лет в футбольных командах в ЧССР И. Мацаком (1965). В результате наблюдений, бесед, тестирования он показал большое значение учета особенностей игроков и их межличностных отношений в практической работе тренера. Большой интерес представляют выделенные им шесть аспектов психологической работы с футболистами высокого класса: отбор и комплектование команды; моделирование стрессовых соревновательных ситуаций; идеомоторная тренировка с тактическим уклоном в день игр; непосредственная регуляция предыгровых состояний и индивидуализация воздействий тренера на игроков.

Исследования Б. Пырванова, А. Такева (1969) представляют особый интерес в управлении тренировочным процессом. Например, предложенный ими индекс различия между латентным временем двигательной реакции руки и ноги футболиста используется в качестве показателя состояния спортивной формы и степени тренированности психических функций в течение всего сезона.

Особенности игровой активности футболистов, их

предыгровые состояния, а также некоторые вопросы их психологической подготовки представлены в работах, главным образом, двух исследователей — Г. М. Гагаевой и Б. Н. Новикова.

Роль фактора «чужого» поля и значимости встречи на агрессивное поведение футболистов была показана в исследованиях Л. М. Леферва и М. У. Пасесера (1974).

В последнее время появились немногочисленные исследования, в которых делаются попытки изучения межличностных отношений футболистов.

Все это говорит о том, что отношение к психологическим исследованиям становится все более положительным, исчезает скептическое отношение или недоверие со стороны тренеров и руководителей команд.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫСОКИМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ**

Современный футбол трудно представить без высоких тренировочных нагрузок, которые будут возрастать и впредь. И хотя возможности адаптации человеческого организма к этим нагрузкам далеко еще не исчерпаны, они все же не беспредельны. Участие в соревнованиях сопровождается значительными психическими и эмоциональными напряжениями, обусловленными возросшими требованиями к уровню спортивного мастерства, жесткой конкуренции, а также воздействием других внешних факторов. Отрицательное влияние на психику футболиста оказывает и длительное нахождение на сборах, отрывающее его от дома и семьи.

А. П. Козин (1985) отмечает, что вопрос психологического обеспечения спорта и психической подготовки спортсмена имеет три аспекта: 1) воспитание воли и характера спортсмена, выработка психических качеств, способствующих достижению победы, формирование мотиваций, поддерживающих настойчивость в достижении поставленной цели независимо от внешних факторов; 2) оптимизация уровня эмоционального возбуждения, обеспечивающего высокое качество спортивной деятельности в соревновательных условиях; 3) психотерапия — профилактика и устранение изменений психической деятельности, препятствующих достижению высоких соревновательных результатов.

Психическая подготовка является самостоятельной



дисциплиной и должна осуществляться аналогично тому, как осуществляется подготовка физическая, технико-тактическая. Если футболист тренируется в условиях высоких физических нагрузок, то высокими должны быть и нагрузки психические. Умение спортсмена мобилизовать свои психофизические резервы для повышения качества спортивной деятельности в соревновательных условиях определяется степенью психической подготовленности. Основным моментом в этой подготовке является индивидуальный подход.

Сущность психической готовности спортсмена к соревнованиям характеризуется умением создавать оптимальный уровень психоэмоционального напряжения, обеспечивающего максимальное качество специфической деятельности, при сохранении нормальной жизнедеятельности организма и отсутствии патологических реакций независимо от внешних условий. Чем значительнее выражена степень психической подготовки, тем легче мобилизовать внутренние резервы для достижения высоких спортивных результатов, тем меньше выражены вегетативные реакции, возникающие в процессе спортивной деятельности, тем быстрее и полнее процесс восстановления.

Проведение тренировок при высоких физических и психических нагрузках увеличивает вероятность возникновения явлений переутомления, перенапряжения, перетренированности, являющихся проявлением срывов высшей нервной деятельности. Все это требует применения в комплексе реабилитационных мероприятий психотерапевтических и психопрофилактических методов.

## УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Это достаточно трудная область работы тренера. При организации занятий и комплектовании линий, наигрывании связок необходимо учитывать возможные последствия выполнения соответствующих заданий (в парах, в эстафетах, в борьбе) на формирование уже сложившихся или еще не оформленных отношений. Тщательно продумывая формы и средства, применяемые на тренировках (упражнения, задания), а также предстоящую игровую взаимосвязь и желательные формы отношений (взаимная поддержка, лидерство), можно достаточно эффективно исключать конфликты у футболистов и специально

не создавать их (не ставить конфликтующих партнеров в пары с единоборством).

Ю. Л. Ханин (1975) показал, что конфликты возникают из-за: а) невыполнения требуемого (разночтение игровой ситуации, разные взгляды на игру); б) ошибочного выполнения требуемого в стандартной ситуации (недостаточный уровень подготовленности партнеров). Понимание психологической сути межличностных конфликтов игроков позволяет тренеру избежать ненужных затрат времени и сил в комплектовании и наигрывании линий. В первом случае речь идет либо о подборе игроков, партнеров с единым способом ориентирования в игровых ситуациях, либо о специальном формировании такого единоборства, тогда как во втором — о путях возможной компенсации недостаточной подготовленности партнера.

На характер складывающихся отношений между футболистами сильно влияет и отношение тренера к конкретному игроку, оценка его успехов и неудач. Чрезмерное внимание к одним игрокам, похвала на фоне отрицательных оценок других футболистов приводят к формированию отрицательного отношения к игроку. Для включения игрока в коллективные связи и активного доброжелательного отношения к нему партнеров тренер может: подчеркивать положительные стороны в деятельности игрока, создавать условия для проявления сильных сторон и лучших качеств игрока, а также целенаправленно подключать ведущих игроков и лидеров на активное принятие игрока в коллектив.

В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности тренеру постоянно приходится сталкиваться с проблемой межличностных и средовых влияний, во многом определяющих величину нервно-психических затрат у игроков, успешность их деятельности, поэтому необходимо остановиться на принципиальных подходах к управлению межличностными влияниями спортсменов, которыми может руководствоваться тренер в работе с командой.

В зависимости от задач, стоящих перед тренером, ситуации в команде и характера реальных взаимовлияний целесообразно использовать три следующие основные подхода в управлении межличностным общением и поведением спортсменов непосредственно в ходе деятельности:

1) специальную организацию и планирование совместных групповых командных действий;

- 2) регуляцию средовых влияний;
- 3) обучение активной адаптации к среде.

Конфликты и неадекватные реакции возникают, как правило, из-за нарушения взаимодействия, из-за различного объема работы, выполняемого партнерами, нечеткого распределения их функций, несоответствия их психофизиологических возможностей и привычных образцов и способов взаимодействия с характером выполняемых функций. Различное или противоположное восприятие ситуации взаимодействия, различная ориентация и мотивация партнеров могут быть дополнительными факторами, способствующими возникновению нежелательных межличностных влияний и конфликтов.

Вероятность такого рода конфликтов особенно велика при комплектовании новых линий и звеньев, а также при изменении или расширении диапазона игровых амплуа, например, у членов сборных команд.

Таким образом, любые упражнения, особенно групповые и командные, в которых участвуют несколько футболистов, кроме функциональной и технико-тактической направленности могут иметь важные социально-психологические исследования. Поэтому при подборе упражнений целесообразно учитывать и планировать интенсивность и характер межличностных контактов и влияний потенциальных или реальных партнеров и возможный результат их взаимодействия. В противном случае между партнерами в новом звене или линии могут возникнуть нежелательные конфликты или недоразумения.

Для предупреждения или временного исключения межличностных конфликтов между определенными партнерами можно использовать упражнения, требующие минимальных контактов или вообще исключающие взаимодействие таких спортсменов (разные зоны взаимодействия в одной или различных линиях, размен зон при взаимодействиях, расселение и размещение в ситуациях свободного общения и др.).

А. П. Дмитриев (1991) отмечает, что для повышения эффективности игровой деятельности футболистов высокой квалификации прежде всего нужно обратить особое внимание на снижение как общекомандного уровня внутригрупповой конфликтности, так и показателей индивидуальной конфликтности и улучшения социометрических характеристик игроков-конфликтантов.

Решение задачи снижения уровня конфликтности и улучшения статусных значений футболистов высокой квалификации должно осуществляться с помощью спе-

циальной программы, включающей комплекс мероприятий по управлению конфликтами:

1. Предупреждение конфликтов: выяснение причин возможных конфликтов для каждого футболиста, обладающего различными типами характера; определение предполагаемых средств управления ими для каждого футболиста; проведение профилактического воздействия, учитывая характерологические особенности футболистов.

2. Разрешение конфликтов: выявить конфликтные пары футболистов в команде; определить причины возникающих разногласий; выяснить характерологические основы предполагаемых приемов управления конфликтами у игроков-конфликтантов; подобрать возможные средства разрешения конфликтных воздействий, учитывая характерологические особенности футболистов.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В ПРЕДЫГРОВЫЕ И ИГРОВЫЕ ДНИ**

В предыгровые и игровые дни основная задача тренера заключается в контроле за психическим состоянием футболистов, их построением, установкой для осуществления необходимых коррекций.

Возникновение неблагоприятных психических состояний и установок на предстоящую игру бывает связано с субъективной оценкой игроками значимости предстоящего матча и собственной готовности к нему. Б. Н. Новиков (1965, 1968) отмечает, что страхи, неуверенность, боязнь, волнение перед игрой возникают у футболистов за день до игры, в день игры (с утра), после установки на игру и непосредственно на стадионе, в раздевалке.

Ю. Л. Ханин (1982) показывает, что тренер должен контролировать состояние не всех игроков, а, главным образом, тех, кто может по разным причинам волноваться, быть неуверенным в своих силах (молодые, новые игроки, футболисты с травмами или после долгого перерыва и др.), а также игроков, от которых зависит общий незримый настрой в команде,— ведущих игроков, лидеров. Серьезный настрой игроков этой группы, их положительное влияние на партнеров особенно важны в ответственных играх. Поэтому тренеру целесообразно провести с ними за день-два до игры индивидуально беседу для поднятия их ответственности и организации через них направленных воздействий на остальных членов команды.



Молодым партнерам, напротив, целесообразно ставить задачи заранее, поскольку у них из-за излишней ответственности появляются опасения и неуверенность в себе. Известны случаи, когда молодые игроки, особенно впервые выступающие в основном составе, «перегорали» раньше времени из-за психологического груза ответственности. Работа с ними заключается в поддержании хорошего настроения, ограждения их от случайных неблагоприятных средовых влияний (ссор, неудачных шуток в их адрес и др.).

Значимым моментом в работе тренера являются наблюдения за реакцией игроков и их поведения во время и после непосредственной установки на игру. Известно, что установка — это своеобразный ритуал подготовки к игре. Сам факт, что игроки собираются вместе, слушают тренера, уже психологически действует как включение известного стереотипа, выработанного многими годами. Поэтому даже кажущаяся невнимательность игроков может не обязательно означать их равнодушие к игре, отсутствие желания или пассивность. Здесь для тренера важно другое — как реагируют на установку игроки, для которых игра по разным причинам может иметь особо важное значение. Понимание требований тренера или, напротив, не совсем ясное представление своих функций может существенно повлиять на психическое состояние игрока.

Во время предыгровой разминки тренер должен оценивать и контролировать ситуацию разминки, ее активность, согласованность и направленность на игру как у отдельных игроков, так и команды в целом. Здесь возможно и введение индивидуальной разминки и активизация разминки за счет желаемого и направленного влияния на настроение и состояние отдельных игроков и их партнеров. Очень часто разминка игроков решает задачу лишь механического разогревания отдельных групп мышц и не включает постепенную психологическую настройку на предстоящую игру, взаимодействие с партнерами.

Необходимо создание индивидуально-коллективного ритуала подготовки, который бы благоприятно влиял на партнеров уже в ходе разминки. Как показали исследования Ю. Л. Ханина (1982), лучше всего футболисты играют при высокой активности, хорошем самочувствии и настроении. Правда, встречаются игроки, для которых перед игрой характерно несколько сниженное настроение и активность. Но самое интересное заключается в том,

что лучше всего и увереннее футболисты себя чувствуют, если настроение и состояние партнеров выше, чем их собственное. В этих оценках проявляется одно из принципиальных положений социальной психологии о решающем влиянии средовых факторов на активность и деятельность человека, особенно в ситуации группового взаимодействия и непосредственного вынужденного общения.

Учет этих положений и результатов очень важен, поскольку готовность к соревнованию является не простой суммой индивидуальных состояний игроков, а результатом взаимных влияний игроков и других факторов непосредственной микросреды. Среда и непосредственное взаимодействие партнеров приводят к там называемому групповому, или совместному эффекту, который может снижать или, напротив, повышать общую производительность команды.

Поэтому кроме учета собственного взаимовлияния игроков непосредственно при разминке тренер обращает внимание и на ситуацию в раздевалке (наличие нежелательных раздражителей — корреспондентов и др.). Это позволяет внести существенные коррективы в формы установки, предусмотреть меры для исключения действий нежелательных средовых факторов.

Регуляция собственно игровых состояний футболистов осуществляется через организацию взаимных влияний непосредственно взаимодействующих партнеров между собой с учетом их привычных способов реагирования в конфликтных ситуациях, статусно-ролевых отношений. Аналогично ведущие игроки могут регулировать состояние своих партнеров и перед игрой, и в перерывах между таймами. Здесь задача тренера — придать стихийному характеру межличностных влияний и общения игроков направленный и желательный характер с учетом задач, решаемых командой. Для организации психологически конфликтной среды для отдельных игроков можно с успехом использовать не только партнеров, но и врача, массажиста.

Важное место в работе тренера занимает послеигровой психологический анализ проведенного матча с учетом результата и места в турнирной таблице.

После успешно проведенных игр особое внимание целесообразно уделять игрокам неудовлетворительным, чувствующим по разным причинам себя ущемленными (запасные, не участвующие в игре игроки, неудачно выступившие и др.). Неплохо учитывать и уровень само-

оценки игроков, их отношение к тренировкам, особенно после выигрышей и положительной оценки прессы (также после отрицательной), для своевременной профилактики длительных спадов активности, появления самоуспокоения и настроения безнаказанности и снижения у ряда игроков требовательности к себе.

После серии проигрышей, неудачной и нервной игры важно своевременно провести специальные мероприятия для предупреждения срывов у игроков и появления неуверия в свои силы. Хорошо зарекомендовали себя отвлечения от основной деятельности (отдых, выезды всей командой за город, поездки за рубеж и др.).

Естественно, что отдельные мероприятия тренера в команде логически вытекают из всей системы психологически и социально-психологически обоснованных воспитательных воздействий. Такого рода мероприятиями являются следующие: постепенное введение через ядро, актив команды норм и традиций, в которых бы отражались профессиональное отношение к делу, к своим товарищам, к себе (соблюдение режима, отдых после игры, знаменательные события в игровой деятельности футболистов — первая игра в составе, первый гол, кандидат в сборную, выделение самых волевых и самоотверженных в играх первого, второго круга за сезон; поздравления с днем рождения, рождением ребенка, окончания учебы, помощь учащимся и студентам и др.).

## ГЛАВА 7. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ

Управление в системе спортивной подготовки — это, прежде всего, целенаправленное, планируемое и контролируемое воздействие разнообразных факторов тренировочного процесса на состояние спортсмена, с целью его оптимизации для максимально эффективной реализации накопленного функционального потенциала в условиях соревнований.

Отсюда необходимость изучения соревновательной деятельности, интегрально отражающей уровень подготовленности спортсменов — одна из важных задач контроля в системе информационного обеспечения управленческих решений по планированию и программированию тренировочного процесса (С. Ю. Тюленьков, 1996).

Футбол относится к группе командных спортивных игр, где результат матча определяется положительной разницей забитых и пропущенных мячей в рамках времени, лимитируемого правилами соревнований. В играх команд, близких по классу, счет матча не всегда объективно отражает истинный уровень индивидуальной и командной подготовленности спортсменов, так как на результат игры, помимо объективных факторов (техническая оснащенность, уровень физических кондиций, тактическая схема построения игры и т. д.), влияют качество судейства, погодные условия, состояние футбольного поля и другие. Поэтому необходимо иметь количественные показатели выполнения плана игры, определить степень реализации игроками технико-тактических и функциональных возможностей в соревнованиях.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В качестве информативных параметров соревновательной деятельности используются показатели, характеризующие объем, разносторонность и точность технико-тактических действий (В. М. Зацюрский, 1982; М. А. Годик, 1988).

Одним из основных слагаемых технического мастерства футболистов является надежность выполнения тех-



технического приема. Однако совершенствование техники должно идти не путем увеличения количества технических приемов, осуществляемых за матч, а за счет уменьшения числа ошибок в приемах, наиболее необходимых игроку на его основном месте.

При совершенствовании мастерства необходимым условием есть наличие объективной и полной информации о технико-тактических действиях игроков с мячом. При наличии этих данных тренер имеет возможность более эффективно провести разбор игры, установку на предстоящий матч, спланировать индивидуальную подготовку по устранению ошибок, обнаруженных при владении мячом.

Суть метода заключается в словесной записи на магнитофонную ленту технико-тактических приемов, выполняемых спортсменом во время игры, с последующей расшифровкой на специальные бланки. Отношение не точно выполняемых приемов к их общему количеству (процент брака) характеризует технико-тактическую подготовленность футболистов.

Регистрация и оценка всех действий игроков — хотя и не новый, но очень важный, перспективный раздел учебно-тренировочной работы.

Рассмотрим структуру технико-тактических действий на примере команды «Днепр» г. Днепропетровск.

Регистрация действий игроков с мячом позволила собрать обширный материал о технико-тактической деятельности команды «Днепр». Анализ полученных результатов в более чем 120 календарных матчах свидетельствует, что команда в среднем выполняла 642—690 технико-тактических приемов за игру. Динамика изучаемых показателей (1983—1996) дает основание считать, что на данном этапе развития и становления команды — это для нее оптимальное число технико-тактических приемов. Поэтому совершенствование мастерства было направлено не на повышение количества технических приемов за матч, а на уменьшение числа ошибок в приемах, что позволило повысить их надежность. Исследования показали, что в сезоне команда допускала за игру в среднем от 24% до 29% неточных действий.

Объем технико-тактических действий за матч должен увеличиваться за счет скорости выполнения технических приемов.

Анализ технико-тактической деятельности выявил существенные изменения соотношения коротких и средних передач. Так, в сезоне 1983 года на передачи вперед в среднем приходилось 26,6% от общего числа технико-

тактических действий, в сезоне 1986 — соответственно 25,3, а в сезоне 1996 года — 24,7%. Хотя в структуре игры произошло уменьшение количества коротких и средних передач вперед, качество их выполнения улучшилось. В 1983—1985 годах команда в среднем допускала от 17,1 до 22% неточных действий, в сезоне 1986 — 15%, в сезоне 1996 года — 13%.

Количество длинных передач в структуре игры команды на протяжении последних четырех сезонов оставалось почти на одном уровне. В среднем за матч команда выполняла 20% длинных передач; процент брака составлял 40—42.

Одна из особенностей современного футбола — возросшая значимость каждого игрового эпизода. Наиболее значимым является единоборство внизу, потому что отклонение по этому показателю в ту или иную сторону во многом определяет успех команды. Среднее количество и качество единоборств внизу у команды «Днепр» по сравнению с командами «Динамо» (Киев), «Шахтер» (Донецк) на протяжении последних лет несколько ниже. Поэтому резервом улучшения игры команды служит увеличение количества и качества единоборств внизу. Значим и показатель единоборств вверху (многое зависит от стиля игры команды).

Важный технический прием — перехват. В структуре игры команды он занимает в среднем 8,2% от общего числа технико-тактических действий. Наблюдения свидетельствуют, что превосходство по этому показателю приводит к усилению игры как в обороне, так и при организации атакующих действий.

Большое значение в решении тактических задач занимают такие технические приемы, как ведение и обводка. Своевременное перемещение с мячом на высокой скорости в сочетании с обводкой позволяет создать численное преимущество на небольшом участке поля. В то же время большое число введений в игру часто приводит к передержкам мяча, замедленному развитию атаки. В среднем команда применяла за игру от 82 до 90 введений мяча, что составило 10—11% от общего числа технико-тактических действий.

При выполнении обводки противника команда допускала от 29 до 34% неточных действий, хотя в структуре игры данный технический прием занимал всего от 4,5 до 5,6%. Поэтому его совершенствованию необходимо уделить серьезное внимание в учебно-тренировочном процессе. Кроме того, применение технических приемов в сочетании (ведение и обводка) достигает больших

эффекта только в том случае, если они выполняются на высоких скоростях.

Удар по воротам — основной технико-тактический прием игры. В среднем за матч команда выполняла от 12 до 18 ударов, что составило в структуре игры 1,9—2,8% при браке 50%. Точность ударов по воротам с дальних дистанций ниже, но они позволяют «вытянуть» соперника навстречу бьющему, что создает слабые места в обороне, которые можно использовать для быстро атакующих действий.

По данным педагогических наблюдений, многие футболисты «неуютно» чувствуют себя с мячом в движении в условиях противоборства со стороны соперника. Поэтому в учебно-тренировочном процессе тренеру необходимо уделять особое внимание отработке действий игрока с мячом, выполняемых на скорости и при давлении на него соперника.

Полученная информация дает возможность тренерскому составу внести коррективы в технико-тактическую подготовку футболистов, особенно в ходе конкретных игровых ситуаций, встречающихся в матчах первенства страны.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ

Степень развития двигательных функций внешне проявляется в уровне развития двигательных качеств, которые могут быть измерены по результату в соревновательном упражнении. Однако учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки спортсмена (техническая, волевая и т. п.), а также то, что результат в футболе точно измерить вообще невозможно, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным. Оценка может производиться и по результату выполнения какого-либо элемента соревновательного упражнения. Так, для измерения уровня силовых качеств футболиста можно измерить силу (или градиент силы) в момент отталкивания. Наконец, третий способ оценки уровня физической подготовленности связан с использованием контрольных упражнений, т. е. тестов. Главное требование при этом заключается в том, чтобы тесты были технически очень простыми. Только тогда результат в контрольных упражнениях будет обусловлен уровнем развития двигательных качеств.

Для диагностики уровня физической подготовлен-

ности футболистов команд мастеров используется комплекс информативных и надежных педагогических тестов, включающих оценку стартовой скорости по времени пробегания десятиметрового отрезка с места; дистанционной скорости — по времени пробегания пятидесяти метров с места; прыгучести — по высоте вертикального выпрыгивания с места; специальной (скоростной) выносливости по интегральному времени выполнения челночного бега семь раз по пятьдесят метров с поочередным обеганием двух стоек, расположенных на расстоянии 50 метров друг от друга.

Анализ показателей тестирования футболистов команды «Днепр» (1992—1996) послужил основой разработки модельных характеристик физической подготовленности в годичном цикле тренировки (табл. 20).

Уровень общей выносливости определяется в тесте «Купера» (12-минутный бег), при этом учитывается амплуа футболистов (табл. 21).

Таблица 20

**Модель физической подготовленности футболистов  
высокой квалификации**

Физические качества	Тест	Результат теста		
		начало подготовительного периода	конец подготовительного периода	соревновательный период
Стартовая скорость	Бег 10 м, с	1,77	1,75	1,73
Дистанционная скорость	Бег 50 м, с	6,6	6,4	6,4
Прыгучесть	Прыжок вверх, см	53	58	60
Скоростная выносливость	Челночный бег 7×50 м	63,4	62,9	62,7

Таблица 21

**Контрольные нормативы для команд мастеров  
(М. А. Годик с соавт., 1986)**

Физические качества	Тест	Амплуа игроков	Оценка		
			отлично	хорошо	удовлетворительно
Общая выносливость	«Купера» (12-минутный бег)	вратари	3350 м	3300 м	3250 м
		полузащитники	3600 м	3500 м	3450 м
		защитники и нападающие	3500 м	3450 м	3350 м



## ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ

При оценке физической работоспособности в неразрывном единстве рассматривались механические показатели нагрузки (мощность работы) и реакция физиологических показателей, обеспечивающих выполнение двигательной деятельности.

Программа функционально-диагностического обследования включала комплекс методов исследования основных систем организма: ЭКГ, МПК, концентрации лактата и мочевины — метаболитов углеводного и белкового обменов. Тестирование физической работоспособности осуществлялось на велоэргометре. Модель тестирующей нагрузки — ступенчато возрастающая по мощности работа до отказа. Работа рассчитывалась на 1 кг массы тела спортсмена; давалась оценка функции в процессе работы и после нее.

Нами обследованы 30 футболистов высокой квалификации (команда мастеров «Днепр» г. Днепропетровск), основной и резервный состав в возрасте 18—27 лет, исследования проводились в течение 1983—1996 годов.

Проведенные исследования выявили различия в уровне работоспособности у игроков, выполняющих различные функции в команде, как в течение сезона, так и по годам выступления команды. Для примера мы остановимся на анализе данных в сезонах 1984, 1986, 1988 годов. По нашему мнению они являются более интересными, так как в эти годы команда занимала различные места в чемпионатах страны по футболу, так 1984 — II место, 1986 — XI место, 1988 — I место (табл. 22).

Из приведенных ниже в табл. 22 данных видно, что объем выполненной на велоэргометре работы и уровень МПК в подготовительном периоде годового цикла тренировок были максимальными в 1988 году как для команды в целом, так и для защитников, полузащитников и нападающих по сравнению с 1984 и 1986 годами. В 1988 году эти показатели были и наиболее стабильными. Стабильность при сравнении двух и более совокупностей, имеющих различные единицы (объем выполненной работы, МПК), определяли по значениям их коэффициентов вариации (В. М. Зациорский, 1982).

Показатели объема выполненной работы и МПК команды в целом и по игровым амплуа в 1988 году были статистически достоверно выше по сравнению с 1986 годом, когда команда заняла низкое итоговое XI место в

Динамика физической работоспособности у футболистов  
различного амплуа при тестировании на велоэргометре

Год обсле- дования	Защитники				Полузащитники				Нападающие			
	Объем выпол- ненной работы, кгм		МПК, мл/мин, кг		Объем выпол- ненной работы, кгм		МПК, мл/мин, кг		Объем выпол- ненной работы, кгм		МПК, мл/мин, кг	
	М±м	5%	М±м	5%	М±м	5%	М±м	5%	М±м	5%	М±м	5%
1984	11907± 2129	17,9	56,8± 4,9	8,6	9108± 2184	23,9	55,6± 8,9	16,0	7490± 2317	31,0	51,4± 4,0	7,8
1986	12720± 1744	13,7	48,8± 4,2	8,6	12085± 2341	19,3	51,9± 6,2	11,9	13725± 861	6,3	56,6± 4,7	8,3
1988	13860± 430	3,1	65,1± 4,4	6,7	13860± 1364	6,8	67,8± 4,7	6,9	13725± 1132	8,2	64,0± 4,0	6,3

чемпионате. Объем работы велоэргометрических проб и значения относительного максимального потребления кислорода можно считать интегральным показателем аэробной энергопродукции и общей выносливости как основы для формирования других физических качеств, в том числе и специальной выносливости. Полученные в сравнении за 13 лет исследуемые показатели, последующее их сопоставление с итогами выступления команды показали, что определение общей работоспособности методом велоэргометрических проб и значений относительно МПК является необходимым и достаточно информативным в углубленном комплексном обследовании в футболе (В. В. Иванов, 1987).

При проведении биохимической и медико-биологической оценки велоэргометрических проб нами получены следующие результаты (табл. 23). Считали, что концентрация мочевины является конечным продуктом распада белков и циклических нуклеотидов, интегральным показателем развития силовых качеств или «доли» силы в более сложных физических качествах, таких как скоростно-силовые, силовая выносливость и т. д. Концентрация молочной кислоты (лактата) — конечный метаболит анаэробного углеводного распада, показатель интенсивности нагрузки, развития скоростных качеств или их «доли» в более сложных, физических качествах (В. И. Мелешко, 1990; Н. С. Пешехонов, 1989). Значения МПК — интегральный показатель эффективности кислород-транспортных систем, биоэнергетический показатель аэробной мощности (В. В. Меньшикова, Н. И. Колкова, 1986; Н. И. Волков, 1989).

Концентрация мочевины в норме для спортсменов-мужчин составляет  $35 \pm 5$  мг% (физиологический коридор или зона восстановительной работы: 25—50 мг%), значение метаболита — 50—75 мг% — зона тренировочной работы. Определено, что для высококвалифицированных спортсменов существуют следующие аэробные зоны интенсивности: восстанавливающая (лактат — 0—2 мм/л, ЧСС 120—140 уд/мин), стабилизирующая (лактат 2—4 мм/л, ЧСС 140—160 уд/мин), развивающая (лактат 4—6 мм/л, ЧСС 160—180 уд/мин) (В. Н. Большевый, Г. В. Шутко, 1988; М. Р. Смирнов, 1990).

В результате проведенных исследований нами предложены эталонная, усредненная и минимальная модели функциональной подготовки защитников, полузащитников, нападающих и команды в целом в подготовительном периоде подготовки футболистов по результатам тести-

**Модельные характеристики показателей функционального состояния при велоэргометрическом тестировании высококвалифицированных футболистов**

Показатели	Защитники			Полузащитники			Нападающие			Команда		
	эталонная модель	усредненная модель	минимальная модель	эталонная модель	усредненная модель	минимальная модель	эталонная модель	усредненная модель	минимальная модель	эталонная модель	усредненная модель	минимальная модель
<b>В ПОКОЕ</b>												
лактат, ммоль/л	1,2	1,7	2,0	1,6	2,0	2,2	2,2	1,3	2,0	1,9	1,4	2,2
мочевина, мг %	29,6	36,8	31,6	26,8	35,2	29,6	28,5	37,0	30,5	28,0	36,2	30,7
<b>НАГРУЗКА</b>												
I мощность, Вт	450	445	440	430	425	415	480	465	444	447	442	438
ЧСС, уд/мин	96	100	104	99	101	106	100	103	106	99	101	106
II мощность, Вт	910	900	890	960	850	830	960	930	890	896	887	875
ЧСС, уд/мин	128	134	144	128	134	138	128	132	144	128	134	139
III мощность, Вт	1370	1335	1180	1315	1270	1240	1440	1400	1330	1343	1326	1316
ЧСС, уд/мин	160	165	170	157	161	165	159	163	180	158	162	167
лактат, ммоль/л	4,9	3,7	7,2	4,8	4,0	7,3	4,8	3,3	7,5	5,1	3,4	7,3
мочевина, мг %	34,8	43,3	52,6	40,8	43,4	60,0	35,2	41,5	47,3	37,0	43,0	52,6
МПК, мл/мин кг	65	57	49	68	56	52	64	57	51	65	55	51
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>												
лактат, ммоль/л	2,4	3	4,8	3,7	2,1	6,6	4,1	2,1	6,2	4,1	2,1	5,8
мочевина, мг %	32,8	40,4	35,0	36,2	38,6	45,0	31,5	36,2	44,0	33,6	39,6	40,5



рования велоэргометрических проб. Эталонная модель (оптимальный уровень функциональной подготовки) велоэргометрических проб предполагает максимальные значения мощности, ЧСС и относительного МПК по сравнению с усредненной и минимальной моделями. Однако метаболическая «цена» выполненного объема работы для игроков различного амплуа по моделям неодинакова. Исходные уровни концентраций лактата и мочевины эталонной модели (в покое) минимальны, что свидетельствует об адаптации белкового и углеводного обменов и экономизации энергетических функций. Выполнение велоэргометрических нагрузок предполагает минимальный прирост концентрации лактата и мочевины в эталонных моделях в пределах физиологической нормы в зоне аэробного режима (В. И. Мелешко, Г. Н. Шамардина, 1991; Б. Б. Ефимов, 1989). Только минимальная модель допускает закисление до аэробно-анаэробного режима с существенным приростом белкового распада. Степень восстановления по белковому и углеводному обмену в моделях различна и пропорциональна уровню относительного потребления кислорода.

Известно, что концентрация метаболитов в покое определяет экономизацию функций после проведения тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности (В. И. Мелешко, 1990). Динамика метаболитов в системе «покой-нагрузка-восстановление», сочетанность изменения концентрации веществ, степень прироста показателей являются отражением уровня развития и характера тренируемых в прошедшем этапе физических качеств.

Различия биохимических ответов на предложенную аэробную велоэргометрическую нагрузку подтверждает положение о том, что в большей степени ведущими для защитников являются аэробная энергопродукция и общая выносливость, для полузащитников — смешанная выносливость, нападающих — скоростная выносливость.

Предложенная нами модель углубленного комплексного обследования позволяет определить эффективность проведенного подготовительного периода тренировки футболистов, степень развития физических качеств, а также индивидуализировать нагрузки и корректировать учебно-тренировочный процесс.

## КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Для контроля и анализа нагрузок М. А. Годик (1980) рекомендует ориентироваться на следующие характеристики: величина, специализированность, направленность, координационная сложность.

### Контроль величины нагрузок

В футболе, как и в других видах спорта, регулирование воздействий осуществляется за счет чередования больших (максимальных), средних и малых нагрузок. Разные авторы по-разному оценивают величину тренировочной нагрузки. Так, например, С. А. Савин (1975) определял величину нагрузки по объему выполненной работы: он считал, что занятия с большой нагрузкой имеют длительность 2—3 часа, его плотность — 90—95%, интенсивность — большая; занятия со средней нагрузкой — продолжительность 1,5—2 часа, плотность — невысокая, интенсивность — умеренная; занятия с малой нагрузкой — длительность 45—60 минут, интенсивность умеренная.

Представляется, что такой метод оценки величины нагрузки является не совсем объективным, так как срочный тренировочный эффект упражнений и занятий зависит не только от их объема, но и интенсивности. Последняя, как известно, в значительной степени определяет направленность упражнений на развитие двигательных качеств.

Более объективной, по мнению М. А. Годика, А. К. Белякова (1985), является классификация нагрузок по величине, основанная на учете как длительности (объема) упражнений, так и их направленности (интенсивности). Ее основные положения представлены в табл. 24.

Таблица 24

Классификация нагрузок по величине

Величина нагрузки	Направленность упражнений			
	скоростно-силовые	скоростной выносливости	выносливости	смешанные

Максимальная	Нагрузка соревновательных игр, в мин			
Большая	60	80	150	120
Средняя	40	60	80	70
Умеренная	30	40	60	50

Преимущество подобного подхода заключается в том, что здесь величина нагрузки дифференцируется в зависимости от ее направленности.

### **Контроль специализированности нагрузок**

В тренировочном процессе используются различные упражнения, которые с достаточной степенью точности можно разделить на две группы. В первую — целесообразно отнести специфические упражнения (футбол и другие спортивные игры, в которых есть элементы сходства техники и тактики); во вторую — все неспецифические упражнения (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, плавание и т. п.).

Тренировочный эффект упражнений каждой из групп различен: специфические упражнения наиболее эффективны для развития технико-тактического мастерства, но направленность на развитие двигательных качеств при их выполнении оказывается в основном смешанной. Неспецифические упражнения не развивают самых главных для футболистов качеств, но в них легко регулируется направленность и при их использовании можно добиться избирательного воздействия только на одно качество (например, только на скоростную выносливость или только на скоростные качества и т. д.).

Соотношение частных объемов специфической и неспецифической нагрузки указывают на степень приближения тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения.

### **Контроль направленности нагрузок**

Направленность нагрузок проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие двигательных качеств футболистов.

Во всех упражнениях нагрузка делится на четыре группы: анаэробную алактатную (скоростно-силовую), анаэробную гликолитическую (скоростной выносливости), смешанную, аэробную (общей выносливости).

М. А. Годик, А. К. Беляков (1985) отмечают, что более предпочтительным является такое распределение нагрузок по направленности, в котором учитывается их взаимосвязь.

Содержание одного из принципов спортивной тренировки предполагает увеличение объема специализированных средств повышенной координационной и психологи-

ческой сложности. Такие средства должны совпадать с соревновательным упражнением по цели (создание и реализация голевых ситуаций для атакующих тренирующихся комбинаций и срыв атаки для обороняющейся команды), объему и разносторонности технико-тактических действий. Это означает, что такие упражнения в силу специфики выполнения будут иметь смешанную направленность. Поэтому специализированных упражнений скоростно-силовой направленности, а также направленности на скоростную выносливость при таком построении тренировки оказывается немного. Однако это не должно казаться фатальной неизбежностью, и необходима специальная разработка такой методики выполнения упражнений повышенной координационной и психической сложности, реализация которой позволила бы добиться СТЭ избирательной, а не смешанной направленности.

Наиболее сложным является вопрос о классификации специализированных упражнений по их направленности. Основные методические подходы при решении этого вопроса таковы: необходимо классифицировать упражнения в зависимости от величины и направленности срочного тренировочного эффекта. Последний, как известно, зависит от того, какова длительность, интенсивность упражнения, количество повторений, интервалов отдыха, количество игроков в упражнении, размеры площадки.

#### **Контроль координационной сложности нагрузок**

Эта характеристика предполагает распределение тренировочных упражнений на две группы, в зависимости от сложности. К первой группе относятся простые упражнения (без сопротивления, с малым числом игроков, выполняемые на малой скорости и т. п.), а ко второй — сложные упражнения (выполняемые в условиях, приближенных к игровым).



## ГЛАВА 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Планирование является одним из основных элементов управления тренировочным процессом. Оно должно предусматривать непрерывный рост спортивного мастерства как отдельного игрока, так и команды в целом. При планировании необходимо учитывать: цель, задачи команды и условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, их приемственность и перспективность.

Эффективность планирования подготовки футболистов может быть обеспечена, если соблюдаются следующие основные требования: всесторонность, т. е. планироваться должны все стороны подготовки, в том числе связанные с тренировочной и соревновательной деятельностью, восстановительными мероприятиями, с внешними условиями тренировки и др.; конкретность, в ходе подготовки всегда должны решаться конкретные задачи — достижение определенного уровня подготовленности в целом и по отдельным компонентам, подготовка к конкретным соревнованиям, в том числе к отдельным матчам, к играм с вероятными соперниками; оптимальность подготовки заключается в достижении значимого тренировочного эффекта с помощью минимальных тренирующих воздействий, что возможно при соответствии между возможностями игроков (их состоянием) и фактическими тренировочными и соревновательными нагрузками.

Выделяют следующие виды планирования: перспективное — на четырехлетний цикл, текущее — на год, оперативное — на этап, месяц, микроцикл, межигровой цикл.

Исходными данными для планирования являются:

во-первых, избранная модель игрока команды в соответствии с избранными основными тактическими концепциями ведения игры;

во-вторых, достигнутый уровень подготовленности команды в целом и отдельных игроков, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок;

в-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей команды и отдельных игроков по всем разделам подготовки.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перспективное планирование тренировки осуществляется в процессе разработки плана на этап, период, год и ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований. Это программа повышения мастерства футболистов на протяжении определенного периода.

При составлении перспективных планов, рассчитанных на ряд лет, необходимо руководствоваться прогнозом тенденций развития системы игры и тренировки, соревнований и требованиями, предъявляемыми к высшему спортивному мастерству.

В связи с этим в плане необходимо предусматривать изменения задач, объема и интенсивности средств тренировки, величины тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки футболистов.

При постановке новых задач и установлении контрольных величин необходимо исходить из анализа всей предшествующей деятельности (за последние два-четыре года). Весьма важно определить слабые и сильные стороны подготовленности футболистов, ориентируясь при этом на данные комплексных научных групп и результаты выступления футболистов на соревнованиях.

Перспективные планы тренировки составляются как для команды в целом, так и для каждого футболиста. В первом случае разрабатывается общий (командный) перспективный план, во втором — индивидуальный.

Общий план намечает перспективу в целом для всей команды. В нем содержатся лишь такие установки, которые распространяются на всех футболистов данной команды, независимо от их индивидуальных особенностей.

В индивидуальном перспективном плане установки общего плана конкретизируются применительно к каждому футболисту. Общие и индивидуальные перспективные планы должны быть взаимосвязаны при ведущей роли первого.

Перспективные планы подготовки футболистов команд мастеров составляются с учетом периодизации крупнейших соревнований по футболу (первенство Мира, Европы, Олимпийские игры). Составлению перспективных планов тренировки обязательно предшествует разработка календаря соревнований.

Индивидуальные планы возможно составлять на различные сроки в зависимости от возраста, состояния здоровья и степени мастерства футболистов.

В общем перспективном плане тренировки должны быть отражены следующие разделы:

1. Краткая характеристика команды на основе исчерпывающего анализа данных предшествующего сезона.
2. Цель и основные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, содержание и основная направленность.
4. Основные (центральные) соревнования каждого этапа.
5. Распределение состязаний, занятий и отдыха на каждом этапе.
6. Модельные характеристики и динамика спортивно-технических показателей различных сторон подготовки футболистов.
7. Совершенствование системы восстановительных мероприятий.
8. Совершенствование системы научно-технического обеспечения подготовки команды.
9. Совершенствование педагогического и врачебного контроля.
10. Совершенствование системы материально-технического обеспечения (строительство спортсооружений).
11. Повышение квалификации тренеров (курсы, семинары, стажировка, самоподготовка и др.).
12. Комплектование команд (пополнение новыми футболистами по годам, подготовка резервов в дубле, СДЮСШОР и др.).

При составлении перспективного плана учитывают, что динамика спортивно-технических показателей должна отражать общую закономерность — поступательный их рост на протяжении всего цикла многолетней подготовки. Рост интенсивности тренировки планируется исходя из направленности занятий. При этом принимается во внимание степень разворачивания в организме футболистов процессов энергообразования (аэробный, анаэробный-алактатный и гликолитический, аэробно-анаэробный) и деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Количество занятий и их объем из года в год увеличивается, причем количество занятий увеличивается, главным образом, за счет индивидуальных.

Возрастание нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годовичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего цикла.

Необходимые временные нагрузки предусматриваются в рамках текущих и оперативных планов тренировки.

В перспективном плане должно найти свое отражение изменение удельного веса специфических и неспецифических средств тренировки и их примерное процентное соотношение по годам тренировки. Объем упражнений обычно планируется по времени, отводимом на те или иные виды упражнений. При этом обязателен системный подход, который предусматривает строго сбалансированный процесс, когда та или иная сторона подготовки в зависимости от этапа, развития и состояния спортивной формы футболистов выступает как ведущая и как сопутствующая.

В качестве спортивно-технических показателей в перспективных планах используют различные виды контрольных упражнений, показатели моделей. Они позволяют проследить за изменением подготовленности футболистов по годам.

## ТЕКУЩЕЕ (ГОДОВОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ

Текущий план составляется на год, в нем развиваются и конкретизируются основные положения перспективного плана.

При планировании на год учитывается календарь соревнований, тренировочные возможности команды (освоенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок). Построение подготовки осуществляется с учетом закономерностей спортивной тренировки и, в частности ее периодизации.

На протяжении довольно длительного времени прогресс достижений в спорте, в том числе и футболе, определяется в основном за счет перманентного повышения объема, интенсивности и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные резервы совершенствования подготовки футболистов команд-мастеров связаны с ее оптимизацией, с повышением ее качества за счет знания и использования ведущих факторов подготовки, их взаимосвязей и количественных влияний, использования наиболее эффективных средств и методов подготовки, внедрения новых средств и методов тренировки, базирующихся на последних достижениях науки, а также совершенствования известных методик, их оригинального сочетания.

План подготовки на год включает объяснительную за-



таску и основные показатели, отражающие все стороны подготовки.

В объяснительной записке указываются: цели на сезон (в чемпионате, кубке страны, европейских турнирах, по подготовке кандидатов в сборные команды Украины); задачи технической, тактической, физической, психологической, теоретической подготовки, комплектование команды по линиям; руководящий и обслуживающий составы команды (в том числе КНГ); сведения о подготовке резерва команды.

## ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В соответствии с текущим планом и конкретными условиями подготовки, главными из которых являются достигнутый уровень подготовленности и степень его рассогласования с запланированным, составляются оперативные планы на промежуток подготовки, как правило, не больше месяца (на мезоцикл, этап, микро-, межигровой цикл).

При составлении оперативного плана всегда следует исходить из обеспечения комплексного решения основных задач подготовки на планируемый отрезок времени.

Целесообразна идентичность содержания оперативных планирующих и отчетных документов.

Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки футбольной команды, на котором можно реально и своевременно осуществить управляющие воздействия, является календарный план на месяц, причем внутри месячного плана целесообразно вычисление микроциклов или межигровых циклов.

Тренировочные занятия являются основным элементом структуры микроциклов и составляют основу оперативного планирования.

Основной формой организации тренировочного процесса футболистов является урок (занятие). Структура тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную (разминка), основную и заключительную.

Особенности структуры тренировочных занятий определяются прежде всего их направленностью на достижение максимального тренировочного эффекта.

Тренировочные занятия, схожие по своим целям и методике проведения, делятся на тематические и комплексные. В соответствии с оперативным планом составляются конспекты занятий. В содержание конспекта входит подробное изложение целей и задач тренировки,

данного этапа подготовки некоторых команд может зависеть от их участия в официальных международных соревнованиях в весеннее время. Начинать подготовку целесообразно с втягивающего микро- или мезоцикла продолжительностью 10—12 дней.

Основная направленность тренировки на этом этапе:

1. Восстановление и повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости).

2. Совершенствование технико-тактического мастерства, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств.

3. Формирование морально-волевой установки на выполнение большого объема тренировочной работы. На общеподготовительном этапе тренировочная работа направлена на разностороннюю физическую подготовку. Общая физическая подготовка на данном этапе всегда занимает более значительное место, чем на последующих. Удельный вес ОФП превышает удельный вес специальной подготовки. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постоянным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. Тренировочный объем растет вплоть до специально-подготовительного периода, после чего стабилизируется и несколько снижается. На этом этапе выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы, обеспечивающая положительные сдвиги во всех системах организма. Интенсивность нагрузки на этом этапе невелика. При снижении объема работы увеличивается интенсивность, которая достигает своего максимума к началу соревновательного периода. Такая динамика физических нагрузок закономерна, так как значительное увеличение интенсивности приводит к форсированию тренировки, быстрому росту тренированности, но не достигает необходимой устойчивости спортивной формы, стабильность которой зависит, в первую очередь, от объема подготовительной работы и длительности периода, на протяжении которого она выполняется. Основные формы тренировки на этом этапе—специальные, групповые и индивидуальные занятия различной направленности. Наибольшее время в занятиях отводится упражнениям, способствующим восстановлению и дальнейшему совершенствованию выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости координации движений.

Упражнения на развитие скорости, в частности повторный бег, выполняются в небольших дозировках. Больше всего времени отводится равномерному и переменному бегу, что вызывается необходимостью постепенно втягиваться в работу с предельными усилиями. Применяется широкий круг неспецифических средств: упражнения с отягощением, лыжные кроссы, прыжковые упражнения, акробатика и др.

Специфические упражнения (упражнения с мячом) направлены на то, чтобы восстановить координацию движений и ритмовую структуру ведущих технических действий: передач, ведения, ударов, обводки и др., технико-тактические упражнения проводятся индивидуально в двойках, тройках. Координационная сложность упражнений возрастает постепенно. Сведения о содержании подготовки на общеподготовительном этапе приводятся в табл. 25.

Примерное соотношение тренировочных средств: 65% упражнения неспецифического характера, 35% — специфического. Тренировочный цикл на общеподготовительном этапе состоит, как правило, из шести дней практических занятий и одного дня отдыха. Схема тренировочного цикла (6+1) приводится в табл. 26.

В отличие от втягивающего цикла распределение нагрузки на общеподготовительном этапе должно быть строго регламентированным. Воздействие любого упражнения на организм футболиста должно регламентироваться изменением так называемых «компонентов» нагрузки:

длительностью упражнения, интенсивностью выполнения;

длительностью интервалов отдыха, характером отдыха;

числом повторений упражнений.

Изменяя их, тренер может получить нужный в данный момент тренировочный эффект.

Планирование нагрузки осуществляется по трем характеристикам:

специализированности;

направленности;

величине.

Специализированность предполагает деление нагрузки при планировании и учете на две группы:

1. Специфические упражнения (технико-тактические с мячом).

2. Неспецифические (без мяча).

Примерное содержание подготовки футболистов на общеподготовительном этапе

Разделы подготовки	Задачи подготовки		Средства подготовки	
	командные	индивидуальные	командные	индивидуальные
Физическая	Восстановление прошлогоднего уровня физических качеств	Совершенствование отстающих качеств	Упражнения из других видов спорта	Специально разработанный комплекс вспомогательных упражнений
Техническая	Восстановление уровня технического мастерства	Восстановление техники коронных приемов с мячом	Групповые и индивидуальные упражнения с мячом	Индивидуальные упражнения с мячом
Тактическая	Восстановление уровня тактических навыков	Восстановление и освоение новых индивидуальных тактических действий	Технико-тактические упражнения	Технико-тактические упражнения
Теоретическая	Повышение уровня знаний методики подготовки	Изучение методики тренировки сильнейших спортсменов	Анализ подготовки, отчеты тренеров, врачей, КНГ	Научно-методическая литература
Психологическая	Формирование первичного уровня сплочения команды	Формирование установки на выполнение большего объема физической работы	Теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия	Самооценка, самовнушение
Восстановительные мероприятия	Обеспечение переносимости больших физических нагрузок	Воздействие на «узкие места» метаболизма	Медико-биологические средства общего воздействия	Фармакологические средства



**Примерное распределение нагрузок в недельном тренировочном цикле общеподготовительного этапа**

Дни цикла	Занятия и продолжит. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=90	Комплексное развитие двигательных качеств	Средняя
	2=90	Развитие скоростно-силовых качеств	
II	1=90	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
	2=120	Развитие силовой выносливости	
III	1=120	Развитие силовой выносливости	Большая
	2=90	Развитие специальной выносливости (аэробно-анаэробная зона)	
IV	1=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Средняя
	2=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	
	1=90	Развитие специальной выносливости (аэробно-анаэробная зона)	
V	2=90=120	Развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная зона)	Большая
	1=120	Развитие общей выносливости	
VI	2=90=120	Развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная зона)	Средняя
VII		Восстановительные мероприятия Отдых	

**Примечание.** В этот период учебно-тренировочного сбора предусматриваются утренние занятия продолжительностью 45—60 мин. Данный цикл применяется с третьей недели подготовительного периода, т. е. после втягивающего цикла тренировки.

По направленности нагрузка делится на четыре группы:

1. Для развития общей выносливости (аэробная).
2. Для развития всех видов выносливости (аэробно-анаэробная).
3. Для развития скоростной выносливости (анаэробно-гликолитическая).
4. Для развития скоростно-силовых качеств (анаэробная, алактатная).

По величине нагрузка делится на большую, среднюю и малую.

Иногда выделяют и игровую нагрузку (табл. 27).

К концу общеподготовительного этапа завершается всесторонняя подготовка. Особое внимание уделяется

Таблица 27

Направленность нагрузки	Частота сердечных сокр. (ЧСС уд/мин)	Продолжительность тренировки с учетом величины нагрузки (мин)		
		большая	средняя	малая
Аэробная	130—150	150	120	70
Аэробно-анаэробная	150—180	100	70	50
Анаэробная	180—190	70	50	40
Игровая	170—210	90	—	—

полному восстановлению технических навыков и тактических умений, освоению принятых командой систем игры. Значительно увеличивается объем специальной физической подготовки. Комплексный контроль на этом этапе включает:

диспансерное обследование (оценка состояния здоровья) до начала практических занятий;

педагогическое тестирование (оценка исходного уровня физической подготовленности) на первом тренировочном занятии;

углубленное комплексное обследование (УМО, оценка функциональных возможностей) на второй неделе подготовки;

индивидуальный врачебно-педагогический контроль (оценка переносимости нагрузок) в течение этапа подготовки.

Специально-подготовленный этап обычно совпадает с приездом команды на тренировочный сбор в южные районы и тренировки проводятся, как правило, в условиях, приближенных к игровым (футбольное поле на открытом воздухе), и его продолжительность 3—4 недели.

Решаются следующие задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня функциональных способностей организма футболиста.

2. Совершенствование техники владения мячом в условиях, приближенных к соревновательным.

3. Разучивание новых тактических вариантов взаимодействия в звеньях и линиях.

4. Определение претендентов в основной состав команды на предстоящий сезон.

Структура и содержание тренировки на специально подготовительном этапе изменяется с целью создания условий для развития специальной тренированности. По сравнению с первым этапом изменяется состав средств,

методов и форм занятий, изменяется динамика физических нагрузок, постепенно возрастает доля соревновательных упражнений.

При подборе средств тренировки необходимо учитывать два правила. Первое — упражнения должны моделировать разнообразные игровые ситуации. Второе — их воздействие на организм должно быть значительным.

В основном используются специфические упражнения, при выполнении которых футболист сталкивается с решением определенных тактических задач. Техничко-тактическая подготовка направлена на совершенствование умений выполнять приемы в сложных игровых условиях и может проводиться в разных режимах:

с направленностью на развитие всех видов выносливости;

с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств;

поддерживающий режим.

Примерное соотношение средств подготовки: 60% — специфические упражнения, 40% — неспецифические.

На специально подготовительном этапе широко применяются методы, наиболее соответствующие специфике футбола — интервальный, повторный. В случае, когда футболист хорошо подготовлен и может переносить большие нагрузки, рекомендуется использовать 1—2 раза в микроцикле «жесткие» варианты интервального метода. К «жестким» вариантам относятся такие, когда длительность и интенсивность работы остаются на одном уровне, а интервалы отдыха между очередными попытками прогрессивно уменьшаются. Средства общей подготовки становятся менее разнообразными, так как нагрузка направлена, главным образом, на совершенствование специальных качеств. Отдельные упражнения, применяемые на предыдущем этапе, теперь используются как средство активного отдыха.

Содержание подготовки по основным ее разделам приводится в табл. 28.

Динамика нагрузок на специально подготовительном этапе характеризуется увеличением объема технико-тактических упражнений, интенсивность которых от занятия к занятию возрастает.

Соревновательные упражнения по мере завершения специально подготовительного этапа занимают все более значительное место. С помощью этих упражнений обеспечивается специальная тренированность и необходимая взаимосвязь между всеми компонентами спортивной формы.

Примерное содержание подготовки футболистов на специально-подготовительном этапе

Таблица 28

Разделы подготовки	Задачи подготовки		Средства подготовки	
	командные	индивидуальные	командные	индивидуальные
Физическая	Совершенствование специальных двигательных качеств	Повышение уровня ведущих качеств	Комплексные занятия с большими нагрузками	Специальные упражнения
Техническая	Совершенствование техники в условиях, приближенных к соревновательным	Разучивание новых технических элементов и приемов	Специальные игровые упражнения с высокой координационной сложностью	Индивидуальные упражнения с мячом с использованием подсобного оборудования, тренажеров
Тактическая	Наигрывание тактических вариантов игры в звеньях и линиях	Освоение индивидуальных тактических действий	Групповые и командные ТТУ	Индивидуальные и групповые ТТУ
Теоретическая	Изучение и анализ тактики игры своей команды и соперников	Изучение особенностей игры и подготовки сильнейших футболистов	Установки, разборы игр, просмотр видеозаписей, анализ регистрации показателей ТТД	Научно-методическая и периодическая литература, просмотр видеозаписей матчей
Соревновательная	Освоение тактических вариантов ведения командной игры	Комплексное совершенствование технико-тактического мастерства	Двусторонние и товарищеские игры	Двусторонние и товарищеские игры
Психологическая	Формирование функциональной сплоченности команды	Обучение методам саморегуляции эмоционального состояния	Индивидуальные и групповые беседы, изучение истории и традиций команды	Психорегулирующая тренировка
Восстановительные мероприятия	Повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неспецифическим воздействиям	Ускорение процессов восстановления после больших нагрузок	Специализированное питание, витаминизация	Гидро- и баропроцедуры, массаж, сауна



Оптимальным тренировочным циклом на специально-подготовительном этапе является цикл с шестью рабочими днями и одним выходным днем. Контрольные игры рассматриваются как занятия с большой нагрузкой. Чрезмерное увеличение числа игр приводит к снижению качества учебно-тренировочного процесса. Схема тренировочного цикла приводится в табл. 29.

Таблица 29

Примерное распределение нагрузок в недельном тренировочном цикле специально-подготовительного этапа (в условиях учебно-тренировочного сбора)

Дни цикла	Занятия и продолжит. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Средняя
	3=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
II	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
	3=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
III	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=120	Развитие специальной скоростной выносливости	Большая
	3=90	Развитие специальной скоростной выносливости	Средняя
IV	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=120	Развитие специальной выносливости	Большая
	3=90	Развитие специальной выносливости	Средняя
V	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Средняя
	3=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Малая
VI	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=120	Товарищеская игра	Большая
	3=60=90	Развитие общей выносливости (аэробная зона)	Средняя
VII	1=60	Комплексное утреннее занятие Восстановительные мероприятия Отдых	Малая

В первую неделю специально подготовительного этапа необходимо учитывать вопросы акклиматизации, первые выходы на земляной грунт, работу на открытом воздухе и ряд других моментов. Эта неделя должна носить характер втягивания в большую работу.

Комплексный контроль на специально подготовительном этапе включает:

педагогическое тестирование (оценка физической подготовленности в конце этапа);

обследование соревновательной деятельности (оценка технико-тактической подготовленности и игровой активности) в процессе контрольных и двусторонних игр;

врачебно-педагогические наблюдения (контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок) в течение всего этапа.

Индивидуальная подготовка проводится в процессе командных тренировок и утренних занятий. В утренних занятиях совершенствуются скоростно-силовые качества, скоростная выносливость. В командных практических занятиях составляются группы из футболистов, имеющих примерно одинаковый уровень подготовленности, для них подбираются упражнения, избирательно воздействующие на ведущие двигательные качества и технику владения мячом.

Предсоревновательный этап строится с учетом специфики предстоящих соревнований на кубок и первенство Украины. Тренировочные и соревновательные нагрузки по их величине и направленности распределяются так, как это будет в первых микроциклах соревновательного периода. Продолжительность предсоревновательного этапа около двух недель.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях, приближенных к игровым;
2. Совершенствование специальной физической подготовленности;
3. Определение окончательного варианта основного состава.

Учебно-тренировочная работа на данном этапе проводится в форме групповых и индивидуальных занятий по физической подготовке, занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства, товарищеских и контрольных игр, краткосрочных турниров.

В практических занятиях применяются в основном технико-тактические упражнения со сложной координацией (ограничение касаний, персональная опека). Общее соотношение тренировочных средств: 30% — неспецифических, 70% — специфических упражнений.

Содержание подготовки на предсоревновательном этапе по основным ее разделам приводится в табл. 30.

Тренировочные циклы в зависимости от календаря

**Примерное содержание учебно-тренировочного процесса  
на этапе предсоревновательной подготовки**

Разделы подготовки	Задачи подготовки		Средства подготовки	
	командные	индивидуальные	командные	индивидуальные
Физическая	Достижение необходимого уровня функциональной подготовленности	Устранение недостатков в развитии двигательных качеств	Групповые занятия со специализированной направленностью	Специальные упражнения сопряженного воздействия
Техническая	Закрепление основных технических приемов в соревновательной обстановке	Закрепление новых приемов и элементов техники владения мячом	Игровые упражнения, двусторонние игры	Игровые упражнения
Тактическая	Упрочнение тактических взаимодействий между звеньями и линиями	Совершенствование тактики игры своего ампула	Групповые технико-тактические упражнения, товарищеские игры	Игровые упражнения, двусторонние и товарищеские игры
Теоретическая	Закрепление тактических основ командной игры в предстоящем сезоне	Расширение знаний о технической и тактической особенности игры соперников	Установки, разборы игр, анализ показательной деятельности	Изучение соперников в процессе наблюдения игр, изучение периодической литературы
Психологическая	Формирование уверенности команды в своих силах	Формирование адекватного отношения к предстоящим соревнованиям	Анализ положительных сторон подготовленности	Индивидуальные беседы, анализ подготовленности соперников
Соревновательная	Совершенствование вариативности тактики оборонительных и наступательных действий	Совершенствование умения рационального распределения сил в соревновании	Двусторонние и товарищеские игры	Двусторонние и товарищеские игры

Разделы подготовки	Задачи подготовки	
	командные	индивидуальные
Восстановительные мероприятия	Сохранение уровня оптимальной готовности	Ускорение процессов восстановления после соревновательных нагрузок



## Средства подготовки

командные

индивидуальные

Система педагогических и медико-биологических средств

Гидро- и баропродуры, массажи, баня, фармакологические средства

товарищеских игр могут быть теснее — пяти- и четырех-дневные. Перерыв между играми менее четырех дней не позволяет применять в тренировках большие физические нагрузки. Структура микроциклов на этапе предсоревновательной подготовки приводится в табл. 31—33.

Таблица 31

**Примерное распределение нагрузок в недельном тренировочном цикле предсоревновательного этапа подготовки**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Средняя
	3=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	
II	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
	3=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	
III	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=120	Развитие специальной скоростной выносливости	Большая
	3=90	Развитие специальной выносливости	Средняя
IV	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=120	Развитие специальной выносливости	Большая
	3=90	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Средняя
V	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Малая
VI	1=60	Специальное предигровое утреннее занятие	Малая
	2=120	Контрольная товарищеская игра	Большая
VII	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
		Восстановительные мероприятия Отдых	

Комплексный контроль на предсоревновательном этапе включает:

врачебно-педагогическую оценку переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок;

оценку показателей соревновательной деятельности (качество и точность технико-тактических действий, объем скоростной работы и др.).

Индивидуализация тренировочного процесса осуществляется на основе данных педагогического наблюдения за футболистами в товарищеских играх. Даются задания на устранение недостатков в физической, технико-тактической подготовленности.

Таблица 32'

**Примерное распределение нагрузок в тренировочном цикле  
предсоревновательного этапа с пятидневным интервалом**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Средняя
	3=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	
II	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
III	3=90=120	Развитие силовой выносливости	
	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Развитие скоростной выносливости	Большая
IV	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Развитие скоростной выносливости	Большая
	2=90	Развитие специальной выносливости	Средняя
	2=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Малая
V	1=60	Специальное предигровое утреннее занятие	Малая
	2=180	Контрольная товарищеская игра	Большая
VI	1=60	Восстановительные мероприятия	Малая
		Отдых	

**Примечание.** Шестой день работы необходимо рассматривать в зависимости от задач цикла и состояния команды.

Таблица 33

**Примерное распределение нагрузок в тренировочном цикле  
предсоревновательного этапа с четырехдневным интервалом**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Совершенствование двигательных качеств	Средняя
	3=90	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	
II	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=120	Развитие специальной скоростной выносливости	Большая
III	2=90	Развитие специальной выносливости	
	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=90	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Малая
IV	1=60	Специальное предигровое утреннее занятие	Малая
	2=180	Контрольная товарищеская игра	Большая
V	1=60	Комплексное утреннее занятие	Малая

## Соревновательный период

В соревновательном периоде главное место занимает выступление в календарных соревнованиях. В соревновательном периоде создаются наиболее благоприятные условия для реализации приобретенной спортивной формы в высокие спортивные достижения. Поскольку соревновательный период в футболе длителен (до 270 дней), решаются также задачи поддержания спортивной формы. Исключительное значение приобретает достижение наивысшего уровня работоспособности и ее реализации в каждой календарной встрече.

Практические занятия проводятся в форме командных, групповых и индивидуальных тренировок; в зависимости от календаря соревнований проводятся двусторонние и товарищеские игры. Динамика и характер тренировочных нагрузок в микроциклах обусловлены состоянием специальной тренированности, которая характеризуется на данном этапе прежде всего количественными и качественными показателями соревновательной деятельности. Поэтому нагрузка в отдельных микроциклах носит «ударный» характер с направленностью на совершенствование отстающего двигательного качества. Знания по технике и тактике направлены на повышение устойчивости и вариативности индивидуальных и групповых действий с мячом. Координационная сложность технико-тактических заданий соответствует условиям соревновательной обстановки или несколько превышает ее. Тренировка в тактике должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления, рационального использования индивидуальных качеств и творчества, возрастание активности и диапазона действий всех полевых игроков на основе их сыгранности, взаимопонимания и четкой взаимозаменяемости, овладение различными комбинациями для построения и синхронности перехода от атаки к обороне и наоборот и т. д. Моделируются тактические системы игры в связи с предстоящими командными соревнованиями и особенностями внешних условий его проведения.

Совершенствуются тактические действия между игроками смежных линий и звеньев, а также различные варианты тактических комбинаций при розыгрыше стандартных положений и комбинаций в парах, тройках и т. д. В специальной психической подготовке футболиста особое значение приобретает настройка на игру, мобилизация на высшее проявление физических и духовных



сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений, воспитание правильного отношения к возможным проигрышам и поддержание положительного эмоционального тонуса. Тренировочный процесс в первой половине соревновательного периода направлен на достижение максимального уровня специальной подготовленности, во второй половине — на сохранение достигнутого уровня. В связи с этим соотношение тренировочных средств в соревновательном периоде: 90% — специфические упражнения, 10% — неспецифические упражнения — в первом круге; 80% и 20% соответственно — во втором круге чемпионата.

Решаются две основные задачи:

1. Достижение и сохранение наивысшего уровня тренированности.

2. Максимальная реализация возможностей команды в достижении спортивного результата.

В зависимости от занятости команды в чемпионате и международных соревнованиях интервалы между состязаниями могут составлять 6, 5, 4, 3 и 2 дня.

Распределение нагрузок по объему в межигровых циклах определяется общей направленностью тренировочных режимов (развивающий, поддерживающий и восстанавливающий). Варианты их построения представлены в табл. 34—38.

Комплексный контроль в соревновательном периоде предусматривает:

педагогическое тестирование (оценка физической подготовленности) после первого круга и после завершения чемпионата;

углубленное медицинское обследование (УМО) (оценка функционального состояния) в перерыве между первым и вторым кругом чемпионата;

обследование соревновательной деятельности (оценка технико-тактических действий) в процессе календарных игр;

текущее медицинское обследование (ТМО) (контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок) в течение сезона.

Индивидуализация тренировочного процесса осуществляется на основании данных педагогического тестирования, медицинских обследований и показателей соревновательной деятельности. Индивидуальная подготовка проводится в форме дополнительных занятий или персонального задания в групповых и командных упражнениях.

**Распределение нагрузок в недельном микроцикле  
(развивающий режим) соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=45—60	Эмоционально-тонизирующее занятие Восстановительные мероприятия, отдых	Малая
II	1=90 вечер	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Средняя
III	1=90 день	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
	2=90 вечер	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
IV	1=90 день	Развитие специальной скоростной выносливости	Средняя
	2=120 вечер	Развитие специальной выносливости	Большая
V	1=90 день	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Малая
	2=60	Комплексное утреннее занятие	Малая
VI	1=60	Специальная скоростно-силовая подготовка	Малая
	2=60		
VII	1=45—60	Специальное предигровое утреннее занятие	Малая
	2=180	Календарная игра	Большая

Таблица 35

**Распределение нагрузок в шестидневном микроцикле  
(развивающий режим) соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=45—60	Эмоционально-тонизирующее занятие Восстановительные мероприятия, отдых	Малая
II	1=90 вечер	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Средняя
III	1=90 день	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
	2=90 вечер	Развитие специальной скоростной выносливости	Большая
IV	1=90 день	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Малая
	2=90 вечер	Комплексное совершенствование двигательных качеств	Средняя
V	1=60 утро	Специальная скоростно-силовая подготовка	Малая
	2=60		
VI	1=45—60	Специальное утреннее занятие	Малая
	2=180	Календарная игра	Большая

**Распределение нагрузок в пятидневном микроцикле  
(развивающий режим) соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=45—60*	Эмоционально-тонизирующая тренировка	Малая
II	1=90 вечер	Восстановительные мероприятия	Средняя
III	1=90 день	Комплексное занятие скоростно-силовой направленности	
	2=90 вечер	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	Малая
IV	1=60 утро	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
V	1=45—60	Специальная скоростно-силовая подготовка	Малая
	2=180	Специальное предигровое утреннее занятие	Малая
		Календарная игра	Большая

\* Тонизирующую часовую тренировку рекомендуется провести с 11.00; далее до 15.00 — восстановительные мероприятия, после чего футболисты отпускаются по домам до следующего вечернего занятия.

Таблица 37

**Распределение нагрузок в четырехдневном микроцикле  
(развивающий режим) соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=45—60*	Эмоционально-тонизирующая тренировка	Малая
		Восстановительные мероприятия. Отдых	
II	1=90 вечер	Развитие специальных скоростно-силовых качеств	Средняя
III	1=60 утро	Комплексное утреннее занятие	Малая
	2=60	Специальная скоростно-силовая подготовка	Малая
IV	1=45—60	Специальное предигровое утреннее занятие	Малая
	2=180	Календарная игра	Большая

\* Утром — тонизирующая тренировка, затем восстановительные мероприятия до 14.00, после чего футболисты отпускаются по домам до вечерней тренировки следующего дня.

**Распределение нагрузок в трехдневном микроцикле  
(поддерживающий режим) соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия и продолж. (мин)	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I	1=45—60	Эмоционально-тонизирующая тренировка Восстановительные мероприятия. Отдых	Малая
II	1=60 утро 2=60	Комплексное утреннее занятие Специальная скоростно-силовая подготовка	Малая Малая
III	1=45—60 2=180	Специальное предигровое утреннее занятие Календарная игра	Малая Большая

**Послесезонный (переходной) период**

Послесезонный период — неотделимая часть непрерывного учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации. Тренировки на данном периоде физически необходимы, так как обеспечивают достаточно продолжительное переключение на режим, свободный от повышенных требований к функциональным и адаптационным возможностям организма.

У высококвалифицированных футболистов переходной период целесообразно проводить в два этапа. В начале периода футболист должен пройти углубленное медицинское обследование (УМО). Оно проводится несколько дней и желательно, чтобы все это время футболист находился в стационаре. Только там можно по-настоящему стандартизировать бытовые условия и измерительные процедуры, получить объективные данные о состоянии футболиста.

Результаты медицинского обследования во многом определяют структуру второго этапа переходного периода. Если футболист нуждается в лечении, то он пройдет его здесь же, в стационаре. Если же диагноз покажет, что игрок здоров, то после стационара нужно сразу же начинать спортивную тренировку. Но форма ее проведения и содержание существенно отличаются от занятий в подготовительном и соревновательном периодах.

Практические занятия носят индивидуальную направленность. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, про-



водимая в режиме активного отдыха. В условиях активного отдыха невозможно поддерживать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но возможно сохранить ее на таком уровне, который позволял бы начать новый микроцикл тренировки с более высоких исходных позиций.

В связи с этим, во-первых, резко уменьшается объем нагрузки. Вместо ежедневных 2—3-разовых тренировок выполняется одна — продолжительностью до 1 часа. Во-вторых, футбол из тренировок практически исключается. Вместо футбола в тренировочных занятиях используются самые разнообразные физические упражнения и прежде всего игры. Особенно полезны теннис, баскетбол, волейбол и др. В этих играх и особенно в теннисе, совершенно иной, чем в футболе, характер движений и поэтому они предъявляют к организму весьма специфические требования. В этом периоде полезно бегать, плавать, заниматься акробатикой.

Задачи послесезонного периода:  
сохранить достигнутый уровень функциональных и морфологических перестроек организма;

Таблица 39

**Содержание индивидуальной подготовки футболистов  
в переходном периоде**

Разделы подготовки	Задачи подготовки	Средства подготовки
Физическая	Поддержание уровня общей тренированности	Развивающие и специальные упражнения
Техническая	Сохранение ритмической структуры основных технических приемов	Упражнения с мячами различного веса
Тактическая	Сохранение навыков тактики выбора и своевременности перемещений	Игровые упражнения на уменьшенной площадке
Теоретическая	Изучение и обобщение подготовки и выступления в соревнованиях	Анализ планов подготовки и дневников
Психологическая	Снятие эмоционального напряжения	Активный отдых, переключение на другой вид деятельности
Соревновательная	Сохранение целеустремленности в достижении спортивного результата	Спортивные и подвижные игры
Восстановительные мероприятия	Снятие физического утомления, лечение, профилактика травм, укрепления здоровья	Средства подбираются в соответствии с рекомендациями врача

осмыслить полученный опыт тренировочной и соревновательной деятельности прошедшего периода;

сформировать правильное отношение к итогам прошедшего соревновательного периода и создать положительный эмоциональный фонд для реализации предстоящего сезона.

Продолжительность переходного периода — 4—5 недель. Соотношение тренировочных средств: 90% — неспецифические упражнения, 10% — специфические.

Планирование и содержание учебно-тренировочного процесса, представленное в табл. 39, предусматривает только индивидуальные задачи и средства тренировки.

В период участия в краткосрочных турнирах, тренировки проводятся в поддерживающем или восстанавливающем режиме.

Контроль за состоянием организма футболистов осуществляется в процессе лечебно-профилактических процедур врачами-специалистами. Проводится самоконтроль путем регистрации частоты сердечных сокращений, утром после сна и во время индивидуальных занятий.

## ЛИТЕРАТУРА

- Асович И. М.** Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности (на примере футбола): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— М., 1968.— 18 с.
- Базилевич О. П.** Тренируясь — отдыхай! Или о значении режимов чередования упражнений в подготовке футболистов // Футбол — Хоккей, 1973.— № 10.— С. 9—10.
- Бернштейн Н. А.** О ловкости и ее развитии.— М.: Физкультура и спорт, 1991.— 287 с.
- Блащак И. М.** Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы, ее определяющие: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— М., 1991.— 22 с.
- Бэтти Э.** Современная тактика футбола: Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1974.— 199 с.
- Годик М. А.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.— М.: Физкультура и спорт, 1980.— 135 с.
- Годик М. А., Беляков А. К.** Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов (метод. реком.).— М., 1985.— 24 с.
- Дмитриев А. П.** Управление конфликтами в процессе подготовки квалифицированных футболистов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— Омск, 1991.— 19 с.
- Зеленцов А. М., Лобановский В. В., Ткачук В. Г., Кондратьев А. И.** Тактика и стратегия в футболе.— К.: Здоров'я, 1989.— 189 с.
- Золотарев А. П.** Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9—17 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— Малаховка, 1987.— 22 с.
- Иванов В. В.** Методы совершенствования специальной выносливости футболистов высокой квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— М., 1989.— 23 с.
- Качалин Г. Д.** Тактика футбола.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 128 с.
- Козин А. П.** Психогигиена спортивной деятельности.— К.: Здоров'я, 1985.— С. 5—14.
- Лисенчук Г. А., Лоос В. Г., Догадайло В. Г.** Тактика футбола.— К., 1991.— 86 с.
- Люкшинов Н. М., Морозов Ю. А.** Об эффективности тренировочной работы футболистов высших разрядов // Теория и практика физич. культуры, 1970.— № 8.— С. 32—34.
- Лясковский К. П.** Техника ударов.— 2-е доп. изд.— М.: Физкультура и спорт, 1977.— 61 с.
- Марченко В. А., Страшинский В. И.** Обучение и тренировка начинающих футболистов (Метод. пособие).— Харьков, 1986.— 74 с.
- Медников Р. Н.** Асимметричность технических действий в футболе: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— Л., 1975.— 29 с.
- Менхин Ю. В.** Физическая подготовка в гимнастике.— М.: Физкультура и спорт, 1989.— 223 с.
- Морозов Ю. А.** Опасное противопоставление // Футбол — Хоккей, 1973.— № 9.— С. 11—12.
- Морозов Ю. А.** Исследование уровня подготовки лучших футболистов мира // Научно-методическая работа по спортивным играм.— Л.: ЛГУ, 1973.— Вып. 1.— С. 87—94.
- Морозов Ю., Бесков К.** Анализ технико-тактической деятель-

ности футболистов на X чемпионате мира // Подготовка футболистов / Под ред. В. И. Козловского.— М.: Физкультура и спорт, 1977.— С. 134—155.

**Платонов В. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 288 с.

Подготовка юных футболистов: Учеб. пособие для студ. ин-в физич. культуры / Под ред. А. А. Сучилина.— М., 1987.— 116 с. Последовательность обучения основам техники и тактики футбола (Метод. пособие / Под ред. В. А. Фризена.— Тула, 1981.— 40 с.

**Рабинович П. Н., Лоос В. Г., Лавриненко Д. И.** Развитие гибкости и ловкости футболистов (Метод. реком.).— К., 1990.— 108 с.

**Савин С. А.** Мастерами становятся // Футбол — Хоккей, 1970.— № 36.— С. 9—11.

**Савин С. А.** С чего начинается хорошая игра // Футбол — Хоккей, 1971.— № 8.— С. 13—14.

**Симонян Н. П., Седов Ю. С., Кублицкий В. В., Гаджиев Г. М., Скоморохов Е. В., Годик М. А.** Планирование круглогодичной тренировки футболистов команд-мастеров (Метод. реком.).— М., 1986.— 52 с.

**Смирнов Г. А., Кириллов А. А., Полишкис М. С., Сагаста Р. Р.** Специальная подготовка футболистов (Метод. реком.).— М., 1981.— 103 с.

**Соломонко В. В.** Тренировка вратаря в футболе.— К.: Здоров'я, 1986.— 122 с.

**Спортивные игры:** Учебник для физ. ин-в / Под ред. Ю. И. Портных.— М.: Физкультура и спорт, 1975.— С. 49—99.

**Специальная выносливость спортсмена /** Под общей ред. М. Я. Набатниковой.— М.: Физкультура и спорт, 1972.— 259 с.

**Сычев Б. В.** Исследование техники выполнения крученых ударов по мячу в футболе, методика обучения и совершенствования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— Л., 1977.— 15 с.

**Тюленьков С. Ю.** Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук.— М., 1996.— 44 с.

**Филин В. П., Фомин Н. Н.** Основы юношеского спорта.— М.: Физкультура и спорт, 1980.

**Футбол:** Учебник для студ. ин-в физич. культуры / Под ред. П. Н. Казакова.— М.: Физкультура и спорт, 1978.— 256 с.

**Футбол Украины /** Под ред. И. Заседы.— К.: Альянс-пресс ЛТД, 1992.— С. 2—19.

**Ханин Ю. Л.** Футбол // Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под ред. А. Т. Филатова.— К.: Здоров'я, 1982.— С. 121—146.

**Хьюс Ч.** Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1979.— 144 с.

**Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С.** Футбол.— 2-е изд., испр. и доп.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— С. 7—20.

**Чанади А.** Футбол. Техника: Пер. с венг.— М.: Физкультура и спорт, 1978.— 253 с.

**Чанади А.** Футбол. Стратегия: Пер. с венг.— М.: Физкультура и спорт, 1981.— 208 с.

**Шамардин А. И.** Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки // Футбол: Ежегодник 1983.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— С. 48—51.

**Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина.— М.: Физкультура и спорт, 1985.— 255 с.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
<b>ГЛАВА 1. История развития футбола</b>	<b>4</b>
Возникновение и развитие игры	4
Развитие футбола в Украине	5
<b>ГЛАВА 2. Система соревновательной деятельности и спортивных соревнований</b>	<b>14</b>
Способы проведения спортивных соревнований по футболу	19
Методические основы положений о соревнованиях по футболу	28
Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика соревнований по футболу	34
<b>ГЛАВА 3. Физическая подготовка</b>	<b>37</b>
Методика развития силы	41
Методика развития скоростно-силовых качеств	43
Методика развития быстроты	46
Методика развития выносливости	50
Методика развития общей (аэробной) выносливости	54
Методика развития смешанной (аэробно-анаэробной) выносливости	56
Методика развития специальной (анаэробной) выносливости	59
Методика развития ловкости	64
Методика развития гибкости	71
<b>ГЛАВА 4. Техника и методика обучения</b>	<b>76</b>
Техника и техническая подготовка	76
Классификация техники футбола	78
Техника передвижения	78
Биомеханический анализ ударов	81
Точность ударов и факторы, ее определяющие	84
Техника полевого игрока	86
Техника вратаря	111
Структура технической подготовленности	128
Структура процесса обучения	129
Особенности обучения техническим приемам	133
<b>ГЛАВА 5. Тактика и методика обучения</b>	<b>137</b>
Эволюция тактических систем	139
Тактические функции игроков	148
Тактическая подготовка	157
Тактика и стратегия игры	175
Тактика и структура атакующих действий	180
<b>ГЛАВА 6. Психологическая подготовка</b>	<b>185</b>
Психологическая характеристика футбола	186
Психологическая подготовка к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам	188
Управление конфликтами в процессе подготовки футболистов	189
Психологическая подготовка футболистов в предыгровые и игровые дни	192
<b>ГЛАВА 7. Информационные основы управления подготовкой футболистов</b>	<b>196</b>
Технико-тактические показатели соревновательной деятельности	196
Физическая подготовленность футболистов	199

Физическая работоспособность футболистов . . . . .	201
Контроль тренировочных нагрузок . . . . .	206
<b>ГЛАВА 8. Планирование процесса подготовки</b> . . . . .	<b>209</b>
Перспективное планирование . . . . .	210
Текущее (годовое) планирование . . . . .	212
Оперативное планирование . . . . .	213
Периодизация круглогодичной тренировки . . . . .	214
Литература . . . . .	235

Учбове видання

**ШАМАРДІН Валерій Миколайович**  
**САВЧЕНКО Віктор Григорович**

## **ФУТБОЛ**

**УЧБОВИЙ ПОСІБНИК**

Російською мовою

Редактор **Р. О. Лазарева**  
Художній редактор **В. В. Якименко**  
Технічний редактор **В. В. Якименко**  
Коректор **В. М. Орищій**

Здано на складання 18.02.97. Підписано до друку 12.03.97. Формат 84 x 108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Папір друкарський. Друк високий. Ум. друк. арк. 12,60. Ум. фарб.-відб. 12,60. Обл.-видавн. арк. 15,6. Вид. № 14. Тираж 500 прим. Замовлення № 40.

Видавництво «Пороги»,  
320070, м. Дніпропетровськ, пр. К. Маркса, 60.

Орендне підприємство «Дніпропетровська книжкова друкарня»,  
320091, м. Дніпропетровськ, вул. Горького, 20.

6

Університетський видавничий центр  
Дніпропетровський національний університет

ВООРСЯ

ВІСНИК ДНУ

Відповідальний за зміст  
Відповідальний за редакцію  
Відповідальний за дизайн  
Відповідальний за верстку

**Шамардін В. М., Савченко В. Г.**

**Ш 19 Футбол: Учебный посібник.— Дніпропетровськ:  
Пороги, 1997.— 238 с.**

ISBN 966-525-061-2

У книзі розглядаються у світі сучасних вимог питання техніки та тактики гри у футбол, а також методика навчання та тренування. Розраховано на студентів, викладачів спеціальних учбових закладів, а також тренерів та спортсменів.

Ш 420400000-014

97

ББК 78.001