

# ФУТБОЛ

---

Учебник  
для  
институтов  
физической  
культуры

---

Физкультура, образование и наука  
Москва 1999 г.

**ББК 75.78**

**УДК 796.332**

**Футбол:** Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.

**ISBN 5-89022-087-X**

Учебник написан в соответствии с программой по футболу для студентов институтов физической культуры.

В учебнике рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол, методики обучения и тренировки, а также организации и проведения соревнований.

Допущено Государственным комитетом Российской  
федерации по физической культуре и туризму  
и Российским футбольным союзом  
в качестве учебника для институтов  
физической культуры

Под общей редакцией  
профессора М.С.Полишкиса и доцента В.А.Выжгина

**ISBN 5-89022-087-X**

© Издательство “Физкультура, образование и наука”, 1999

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Учебник подготовлен кафедрой футбола Российской государственной академии физической культуры. Содержание учебника излагается в соответствии с требованиями программы подготовки тренеров-преподавателей по футболу и предусматривает изучение студентами курса теории и методики преподавания избранного вида спорта, овладение теорией техники и тактики футбола, приобретение знаний, умений, профессионально-педагогических навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в различных заведениях государственной системы физического воспитания.

Материал, излагаемый в учебнике, обобщает опыт преподавания футбола в институтах физической культуры, передовой опыт работы ведущих специалистов и содержит последние данные научных исследований в области теории и практики футбола.

В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране в учебнике уделено большое внимание проблемам массового, детского и юношеского футбола. Значительно расширен и рассматривается с современных позиций материал главы “Система подготовки юных футболистов”.

Выпускник института физкультуры должен быть вооружен современными знаниями и методикой подготовки футболистов высокой квалификации. С этой целью в учебник включена глава “Система подготовки футболистов высокой квалификации”, раскрывающая передовой опыт работы ведущих специалистов. Впервые включена в учебник и глава “Научно-исследовательская работа”, в которой рассматриваются наиболее актуальные вопросы организации научно-методической и исследовательской работы по футболу.

В подготовке учебника приняли участие:

профессор, канд. пед.наук М.С.Полишкис (главы 1 - раздел 2; 3 - разделы 1,5; 4 - раздел 2; 6 - разделы 6, 8; 9); доцент В.А.Выжгин (главы 2, 5, 6 - разделы 1, 4, 5, 7); профессор, канд. пед.наук В.И.Колосков (глава 1, раздел1); д-р пед.наук, профессор М.А.Годик (главы 7 - разделы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9; 8 - раздел 2 ); профессор, канд. пед.наук В.В.Варюшин (глава 6 - раздел2); профессор, канд. пед.наук И.Шамардин (главы 7-раздел 8:8 - раздел1); доцент Р.Р.Сагасти (глава 3 - разделы 2, 3,4); доцент Г.А.Смирнов (глава 6 - раздел 3); доцент А.А.Кириллов (главы 4- раздел 1; 6 - раздел 9).

### **Глава 1**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА**

##### **1.1. Футбол в общей системе физического воспитания**

###### **1.1.1. Социальная значимость футбола**

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность,

активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства.

Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам трудовой деятельности, решаются в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов.

Массовая подготовка спортивных резервов ведется в спортивных школах. Более 600 отделений по футболу ДЮСШ, СДЮСШОР, отделений по футболу УОР готовят квалифицированных юных футболистов.

В программу физического воспитания высших учебных заведений включены факультативные занятия по футболу.

Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах.

В местах коллективного отдыха - в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха - футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

### **1.1.2. Организационная структура управления футболом**

Общее руководство футболом в стране осуществляет Российский футбольный Союз (РФС) - самоуправляемая общественно-государственная организация.

Главными задачами РФС являются: развитие, популяризация и организационное обеспечение массового и детско-юношеского футбола в стране; повышение мастерства, нравственного и профессионального уровня футболистов, тренеров, судей; организация и совершенствование системы проведения соревнований среди команд не любителей, футбольных школ и коллективов физкультуры; содействие развитию материально-технической базы отечественного футбола, обеспечение его кадрами специалистов и общественников.

РФС разрабатывает текущие и перспективные планы развития футбола в стране, организует подготовку сборных команд России.

РФС объединяет территориальные федерации футбола, команды мастеров, футбольные клубы, секции, спортивные школы, центры и тд. и взаимодействует со спортивными комитетами областей, краев и республик.

Территориальные федерации футбола организуют свою деятельность в соответствии с уставами, разработанными применительно к условиям своей работы с учетом устава РФС.

Высшим органом РФС является Всероссийская конференция, которая избирает сроком на 5 лет председателя и совет союза.

Рабочим органом является Исполнительный комитет. для оперативного решения текущих вопросов создано Бюро исполкома, для подготовки и рассмотрения вопросов развития футбола, обеспечения контроля за ходом выполнения принятых решений и подготовки предложений исполкому созданы комитеты (по массовому футболу, юношеский, судейский, по работе с ветеранами, по международным связям и тд.).

С целью повышения эффективности руководства звеньями российского футбола РФС учредил специализированные объединения: Профессиональную футбольную лигу (ПФЛ), Ассоциацию женского футбола (АЖФ), Ассоциацию мини-футбола (АМФ), Ассоциацию инвалидного футбола. Ассоциированными членам РФС являются детская лига, Союз ветеранов футбола и др.

РФС осуществляет тесное сотрудничество с Международной федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА), которая создана 21 мая 1904 г. и объединяет в настоящее время более 190 национальных федераций. РФС стал преемником Федерации футбола СССР, которая вступила в ФИФА в 1946 г. За это время по инициативе нашей и при поддержке ряда других федераций были приняты важные решения, направленные на демократизацию устава и регламента ФИФА: о замене полевых игроков входе официальных матчей; о признании русского языка в качестве официального рабочего языка конгресса ФИФА и его заседаний; о проведении официальных церемоний награждения победителей с подъемом флагов и исполнением государственных гимнов.

Организационной основой ФИФА являются 6 региональных организаций: Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА), Конфедерация футбола стран Северной и Центральной Америки и стран бассейна Карибского моря (КОНКАКАФ),

Конфедерация футбола Южной Америки (КОНМЕБОЛ), Африканская конфедерация футбола (КАФ), Конфедерация футбола стран Азии, Ближнего и дальнего Востока (АФК) и Конфедерация футбола Океании (КФО),

Верховным органом федерации является конгресс. Текущей деятельностью ФИФА руководят Исполнительный комитет и специальные комитеты: чрезвычайный, финансовый, организационные по проведению Кубка мира, олимпийского турнира, чемпионата мира среди юниоров, судейский, технический, дисциплинарный медицинский и др.

Главные задачи ФИФА - контроль за развитием футбола в регионах и оказание им Материальной и методической помощи; принятие необходимых мер для предотвращения нарушений устава и положений, правил игры; недопущение дискриминации по расовым, политическим и религиозным мотивам.

## **1.2. Объективные условия Деятельности футболистов**

Современный футбол - это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. Современный футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, ритмичным чередованием работы и отдыха.

Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста. На количество определенных действий, характеризующих активность футболиста, оказывают влияние и ряд других факторов: погодные условия, состояние поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничающих команд, степень подготовленности каждого спортсмена.

### **1.2.1. Характеристика игровой Деятельности футболистов**

К настоящему времени выполнено значительное количество исследований по изучению двигательной деятельности футболистов в условиях соревнований, в результате которых получены данные о характере и объеме действий игроков как с мячом, так и без него. (В главе использованы данные исследований преподавателей кафедры футбола РГАФКа и ряда других авторов (Г.М.Гаджиев, Г.С.Зонин, В.В.Лобановский, Н.М.Люшкинов, Ю.А.Морозов, В.П.Пагиев, Г.А.Рымашевский, С.А.Савин, Ю.С.Седов, Е.В.Скоморохов, В.В.Соломонко и др.)

Правила игры в футбол предусматривают, что время игры (90 мин) включает в себя не только так называемое чистое игровое время (активная фаза), но и многие остановки в игре (пассивная фаза).

Суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч свидетельствуют, что наибольшим является частный объем фаз продолжительностью до 30 с (в среднем - 24,1 мин за матч). Игровые отрезки продолжительностью от 30 до 60 с составляют 36% от общего времени активных фаз (в среднем - 19,4 мин), а продолжительностью свыше 60 с - 19% (в среднем - 10,3 мин).

Общее время пассивных фаз весьма значительно - более 31 мин в среднем за матч, т.е. 34,6% от всего времени, отведенного правилами на игру. Большая часть пауз (23,8 мин) уходит на остановки до 30 с и лишь 1/4 - на остановки длительностью свыше 30 с. Установлено, что чистое время игры колеблется в пределах 60-69 мин. Количество перерывов в среднем за игру составляет 100-140, в частности:

- вбрасывание из-за боковой линии: 35-60 раз по 8-16 с;
- удар от ворот: 15-22 раза по 13-20 с;
- штрафной и свободный удары: 26-38 раз по 10-15 с;

угловой удар: 14-16 раз по 14-18 с;  
положение “вне игры”: 8-10 раз по 10-12 с.

Подобное соотношение временных параметров игры логично связано с ее спецификой и закономерностями, возможностями футболистов, а также правилами игры. Поддержание высокой скорости передвижения футболистов - один из главных факторов преодоления сопротивления соперников - возможно лишь при наличии соответствующих интервалов отдыха.

Футбол относится к видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков производится в виде беговой нагрузки, характеризующейся разными скоростями ее выполнения. Бег футболиста складывается из различных форм перемещений (пробежек, ускорений, рывков с изменением направления). Начинается он нередко из разных исходных положений, ритм и темп сильно меняются.

Хронометраж двигательной деятельности футболистов во время игры показал, что их двигательная активность состоит:

- из медленных пробежек, выполняемых за игру от 224 до 367 раз; по времени от 25 до 35 мин; покрываемое расстояние от 5 до 7 км;

- из ускорений на разные дистанции - от 40 до 62 раз; по времени от 2 мин 25 с до 4 мин 45 с; примерное расстояние от 1 до 2 км;

- из рывков - от 45 до 78 раз; по времени от 1 мин 35 с до 3 мин; примерное расстояние от 870 м до 1700 м;

- из прыжков и борьбы за мяч – от 16 до 42 раз; по времени от 1 мин до 2 мин 30 с.

В среднем за игру футболист бежит в течение 29-42 мин и пробегает расстояние от 8 до 12 км. При этом общее время скоростной работы в среднем за игру составляет от 4 мин 48 с до 7 мин 20 с, а пробегаемое расстояние равно 1700-2000 м.

Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры, - это действия с мячом. Именно они определяют специфику данного вида спорта и отличают его от других. Как известно, к основным двигательным формам с мячом в футболе относятся удары, остановки, ведение, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Основу групповой и командной игры составляют передачи мяча. Они определяют темп игры, быстроту атакующих и оборонительных комбинаций. От характера передач зависит стиль игры команды. Самым существенным элементом игры являются удары по воротам. Они обуславливают эффективность игры, количество забитых голов.

Футболист за время игры соприкасается с мячом в среднем от 34 до 70 раз, причем суммарное время непосредственного контакта составляет около 135-165 с. Установлено, что наибольшее число раз мячом владеют игроки средней линии, наименьшее - центральные защитники.

Коллективные действия футбольной команды складываются из действий отдельных игроков. Как уже отмечалось, из 90 мин игры 60-69 мин приходится на так называемую чистую игру. На основании проведенных наблюдений установлено, что из общего объема технико-тактических действий (ТТД), выполняемых игроком во время матча, 19,3 % приходится на передачи мяча, 12,3 - на приемы мяча (остановки), 6,1 - на ведение, 3,4 - на обводки, 1,6 - на удары по воротам, 1,1 - на вбрасывание из-за боковой линии, 3,7% - на прочие действия.

Итак, игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Все это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к разносторонней физической подготовленности футболистов.

### 1.2.2. Физиологические особенности деятельности футболистов

Эффективное участие в игре зависит - в самом общем смысле - от психофизиологического статуса игрока, определяющей его индивидуальные особенности, а также от высокой работоспособности, которая позволяет переносить интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки. Специалисты физиологии, биохимии, а также спортивной медицины, анализируя такие зависимости, пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести, прежде всего, уровень расхода энергии игроком в процессе самой игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода.

Известно, что при потреблении (расходе) 1 л кислорода в организме высвобождается около 5 ккал. Энергетические затраты и кислородная потребность при игре в футбол составляют соответственно 0,18 ккал/кг мин и 37 мл/кг мин. Высокий уровень метаболических превращений и большая разновидность движений, которыми характеризуется футбол, с одной стороны, оказывают всестороннее влияние на организм, а с другой - предъявляют огромные требования к спортсменам.

Исследования изменений основных физиологических функций у футболистов высокой квалификации показали, что во время игры 60-80% времени они работают в режиме 80-100% от величины максимального потребления кислорода (МПК), что предъявляет повышенные требования к аэробным возможностям футболистов. Средняя величина потребления кислорода за игру у футболистов высокой квалификации колеблется в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин. Величины энергозатрат за 90 мин игры составляют 1490-1980 ккал. По существующей классификации (И.В.Зимкин и др.) игру в футбол с ее энергозатратами можно отнести к работе весьма значительной.

Изменчивый характер нагрузок в футболе вынуждает организм игрока вводить в действие анаэробный (бескислородный) энергетический потенциал. Это часто приводит к повышению уровня молочной кислоты в крови, который может достичь очень высоких значений - 120-150 мг %. При максимальных нагрузках количество молочной кислоты в крови и в мышцах возрастает на 30- 50%, а такие нагрузки в течение 90 мин игры составляют около 10%.

Столь высокие величины энергозатрат футболистов во время игры возможны при увеличении работы сердечно-сосудистой системы организма в 8-12 раз по сравнению с ее деятельностью в состоянии покоя.

Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) у футболистов во время игры колеблется в довольно широких пределах: от 100 до 200 ударов в минуту. При этом средняя величина ЧСС (в зависимости от игрового амплуа) в игре достигает значений от 163 до 177 уд/мин.

Нападающие чаще других игроков работают в зоне активности с ЧСС свыше 180 уд/мин (до 40% от общего времени игры); для футболистов средней линии более характерна игровая деятельность в режиме 160-180 уд/мин (74% от общего времени игры). Наименее напряженна в этом плане игра защитников (в особенности "свободного").



**Таблица 1. Время игры футболистов на разных пульсовых режимах (по данным А.А.Кириллова)**

Значение ЧСС (уд/мин)	Время игры (в % к 90 мин)
до 130	0-2,0
130-150	6,5-21,0
150-165	16,5-33,0
165-180	31,0-61,0
180-200	10,0-40,0

Пульсовая стоимость игры футболистов за время двух таймов по 45 мин составляет 14500 - 16000 сердечных сокращений. При этом зоны мощности, в которых приходится работать футболистам во время игры, весьма широки (табл. 1). Кроме того, большие нагрузки, переносимые игроками во время футбольного матча, усиливают работу дыхательной системы и системы кровообращения. Частота дыхания возрастает до 30-50 вдохов в минуту, вентиляция легких - до 60-110 л/мин, а минутный объем сердца - до 15-25 л при давлении от 170/65 до 200/50 мм. рт. ст. В наиболее напряженные моменты игры в ткани транспортируется до 4-5 л кислорода в минуту, а кислородный долг достигает величины 10-20 л.

В процессе игры происходит большая потеря жидкости организмом, вследствие обильного потоотделения. Потеря веса игроками за время матча составляет в среднем 2,5-3 кг. Принято считать, что футбольный матч вызывает значительные изменения в организме футболистов и нормализация функций у игроков после особо напряженных игр составляет 48-72 ч.

Следует подчеркнуть, что во время игры активность футболиста не ограничивается только движениями с мячом и без мяча. Многие ситуации проявляются и отражаются не непосредственно в двигательной деятельности, а в психических процессах и нередко решающим образом влияют на эффективность игры футболиста и его команды.

### **1.2.3. Психологические особенности деятельности футболистов**

Ввиду разнообразия и Изменчивости двигательных раздражителей футбол как игра предъявляет к спортсменам особые требования. Здесь весьма необходимы высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая реализация двигательных возможностей на основе антиципации, т.е. предвидения замыслов соперника и партнеров по команде, быстрое и точное (правильное) тактическое мышление, высокая степень коллективной интеграции и дисциплины владение своими эмоциональными переживаниями, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств футболистов.

Большая напряженность соревновательной борьбы, многообразный характер игровых действий определяют психологические особенности деятельности футболистов. При этом надо учитывать такие факторы, как:

- высокая скорость полета мяча (30 м/с) и особенности его траектории и направления полета;
- большое количество и разнообразие внешних сигналов, и быстроту смены ситуаций;
- необходимость выполнения ответных действий в условиях дефицита времени (футболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию,

принять наиболее правильное в данный момент решение, спланировать и реализовав свои действия)

- дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов, ответных действий);
- постоянный поиск ситуаций и определение оптимального способа ее решения;
- результативный характер каждого приема - большую значимость каждого действия (особенно в районе штрафных площадок);
- необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к неожиданным раздражителям.

Таким образом, характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности позволяют заключить, что футбол предъявляет весьма разносторонние и высокие требования к спортсменам. Естественно, столь же разносторонними должны быть и качества футболистов.

## **Глава 2**

### **ТЕХНИКА ИГРЫ**

#### **2.1. Общие понятия**

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения постав - ленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленной футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее

реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

## 2.2. Классификация техники

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

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Классификация техники футбола представлена на рис. 1. (Классификация групп дана в соответствующих разделах данной главы). Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

## 2.3. Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рис. 2.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рынков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление.

Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

**Бег.** Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

*Обычный бег* применяется игроками, продвигающимися в основном по Прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

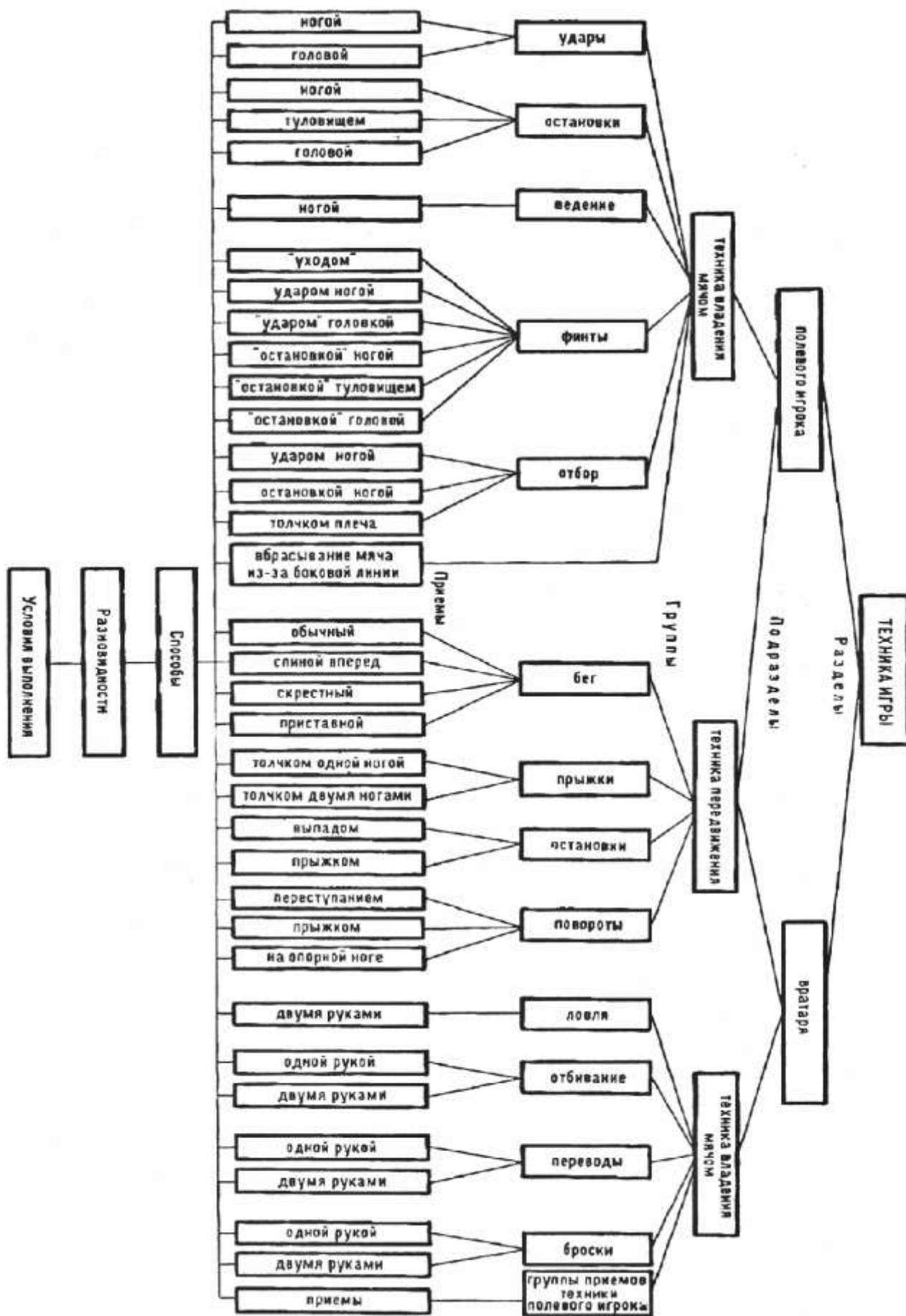
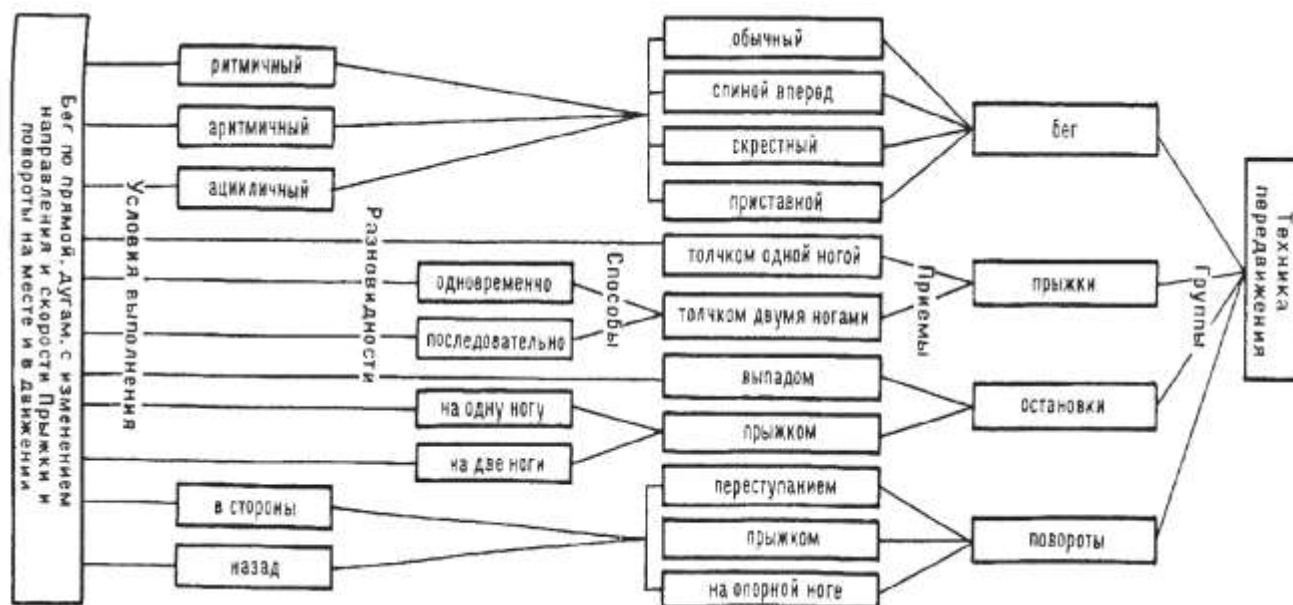


Рис. 1. Классификация техники футбола



**Рис. 2.Классификация техники передвижения**

Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

*Бег спиной вперед* используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также 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* при меняется для изменения направления движения, при рынках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

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

*Бег приставным шагом* используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

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

**Прыжки.** Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

*Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на

одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

**Остановки.** Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

**Повороты.** При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

## 2.4. Техника полевого игрока

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

### 2.4.1. Удары по мячу

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рис. 3.

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от

соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

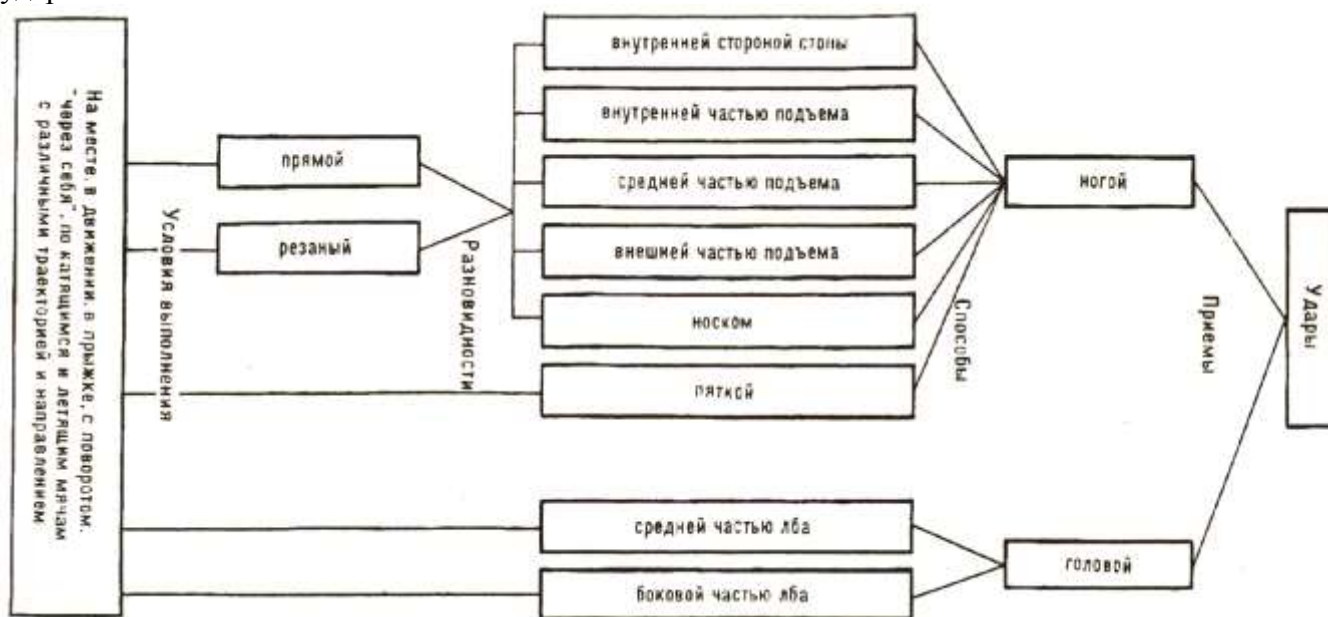


Рис. 3. Классификация ударов по мячу

### Удары по мячу ногой

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами:

внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

**Предварительная фаза** – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

**Подготовительная фаза** - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза замаха ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

**Рабочая фаза** - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра ("парадокс Чхаидзе"). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения ( $mv$ ) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа) (относительный вес бедра у мужчин составляет 0,1221, голени - 0,04665,



стопы - 0,0146 (по Н.А.Бернштейну)), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в “жесткий рычаг” позволяет увеличить массу ударяющего звена.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы ( $F$ ) и времени ее действия ( $t$ ). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы ( $Ft$ ) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

**Завершающая фаза** - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногами. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

#### **Особенности траектории полета мяча**

Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой и резаный.

При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней стороной стопы, внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе “подсечкой”), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Если мяч летит не вращаясь или незначительно вращаясь, то сопротивление воздуха на его внешних плоскостях будет одинаковым. Сильно вращающийся в полете мяч встречает сопротивление воздуха, и на его поверхности создается избыточное давление, а на противоположной стороне образуется разреженная воздушная среда. Избыточное давление вызывает значительное изменение первоначальной траектории

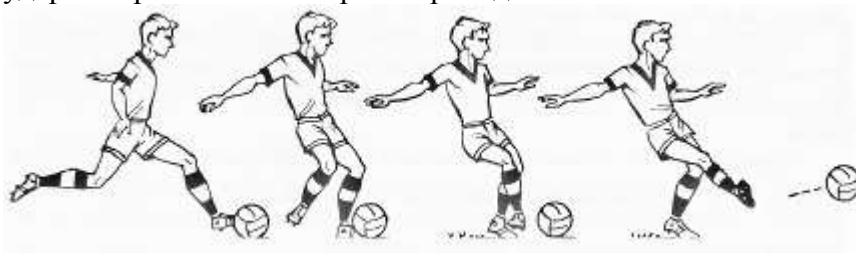
(эффект Магнуса). Таким образом, при сильном вращении мяча траектория полета отклоняется в сторону его вращения.

После отскока от земли резко вращающегося мяча направление его дальнейшего полета изменяется. Искривление траектории происходит в сторону вращения мяча.

Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.

**Удар внутренней стороной стопы** применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис.4). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



**Рис. 4. Удар внутренней стороной стопы**

**Удар внутренней частью подъема** используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 5).

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



**Рис. 5. Удар внутренней частью подъема**

**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.6).

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости,

благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



Рис. 6. Удар средней частью подъема

**Удар внешней частью подъема** наиболее часто применяют для выполнения **резаных ударов**. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис.7).



Рис. 7. Удар внешней частью подъема

**Удар носком** выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. 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.

Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

**Удар пяткой** существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу — удар - выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.

Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

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

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

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

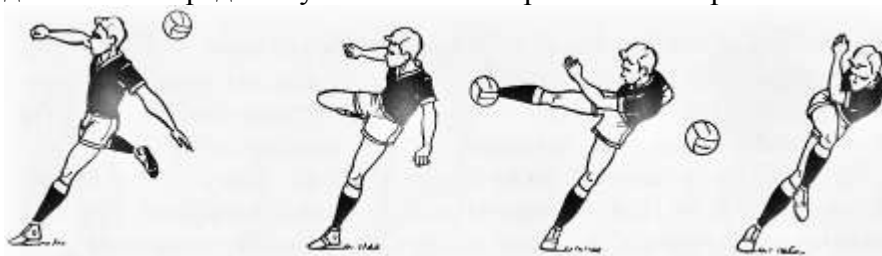
**Удары по летящему мячу.** Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низко летящим мячам 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 катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи 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, выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам (рис. 8).

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развертывается 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.



**Рис. 8. Удар с поворотом**

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.

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 происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит 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. 9).

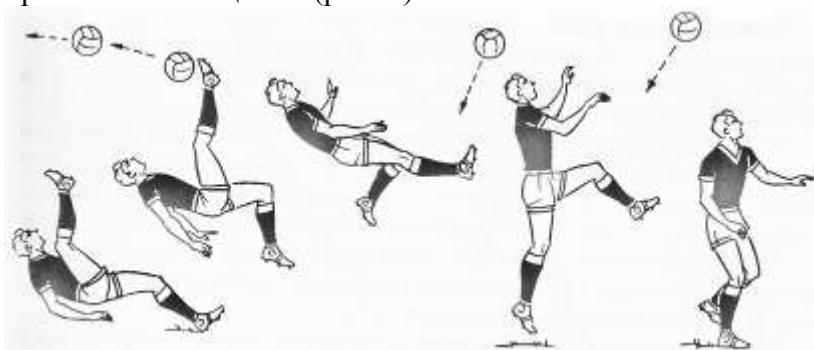


Рис. 9. Удар через себя

**Удар с полуплета** обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис.10). 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, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.

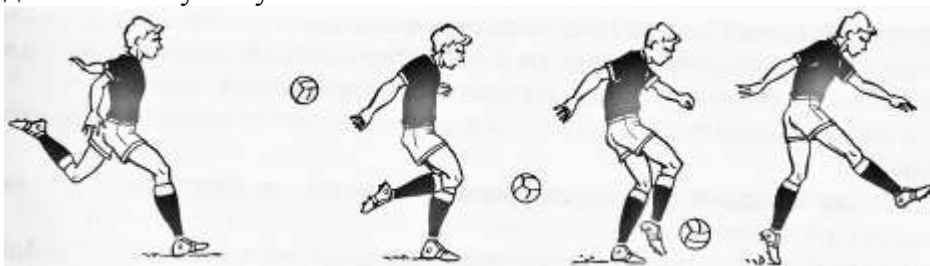


Рис. 10. Удар с полуплета

### Удары по мячу головой

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач 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 разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

**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.

Исходным положением **при ударе серединой лба без прыжка** является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис.11).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.



Рис. 11. Удар серединой лба

**Удар серединой лба в прыжке** выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис.12). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются 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. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. **Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.**

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

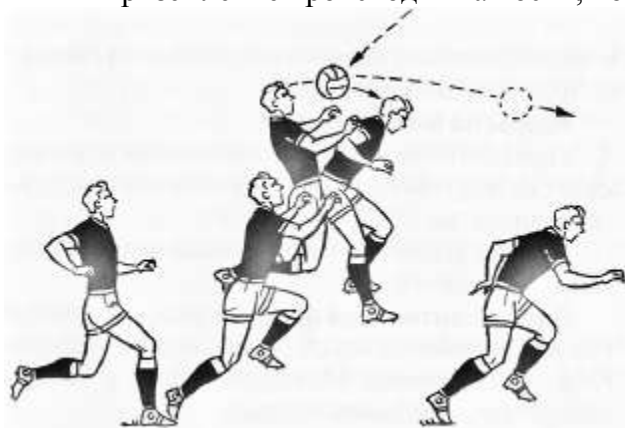


Рис. 12. Удар в середине лба в прыжке

**Удар серединой лба с поворотом** применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.

При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом

идентично позы при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 13). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



Рис. 13. Удар серединой лба с поворотом

**Удар боковой частью лба** используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

При ударе без прыжка исходное положение - стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

**Движения при ударе по мячу головой в падении** существенно отличаются от описанных выше ударов головой (рис. 14).

Подготовительной фазой удара являются 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. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

Удар выполняют 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 головой в падении** выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

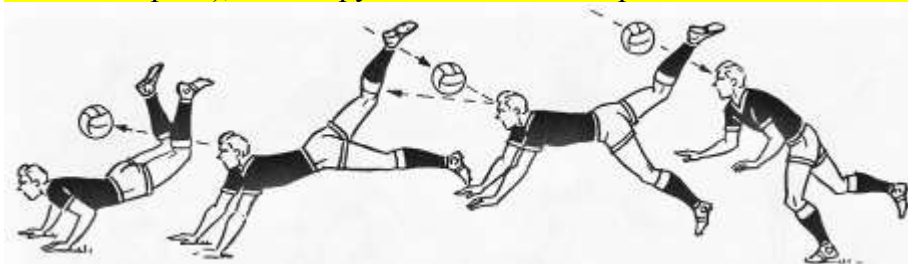


Рис. 14. Удар по мячу головой в падении

## 2.42. Остановки мяча

Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Термин “остановка мяча” следует понимать как употребляемые иногда названия “обработка мяча”, “прием мяча”. Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. Их классификация представлена на рис. 15.

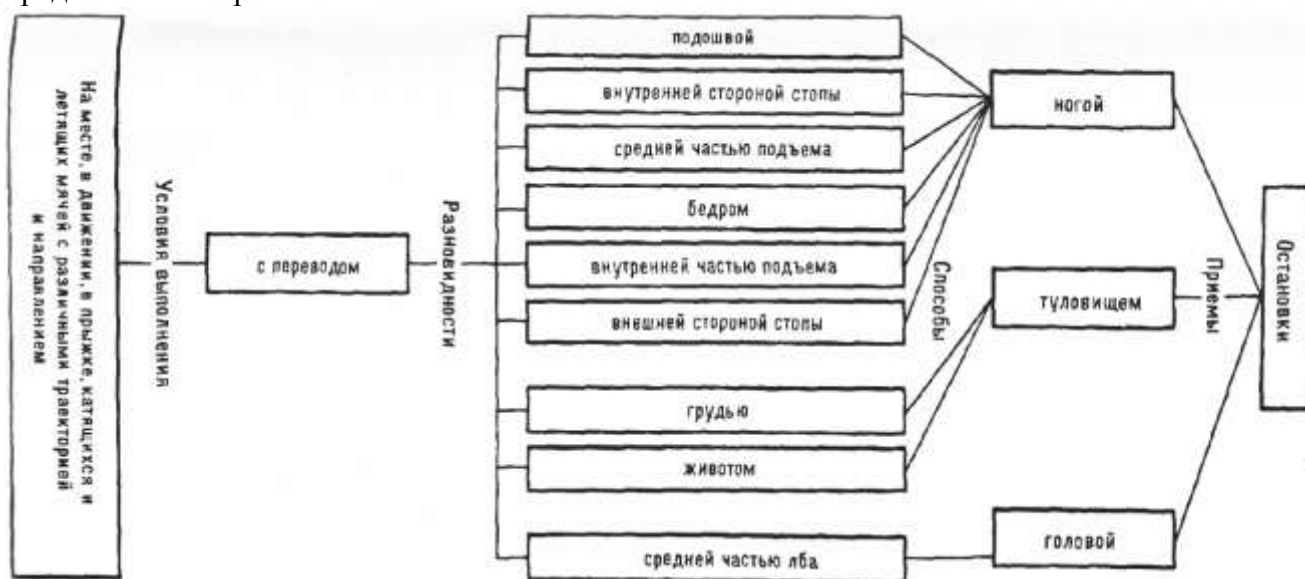


Рис. 15. Классификация остановок мяча

**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая 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, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

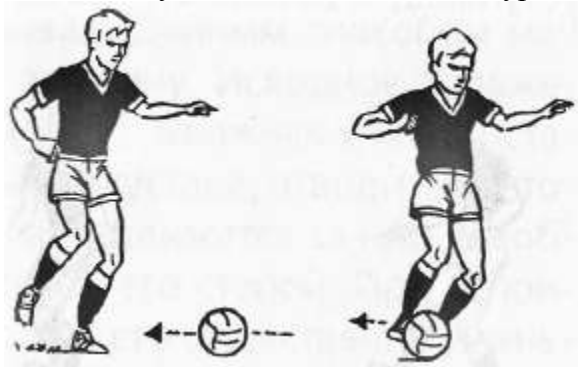
**Остановка мяча внутренней стороной стопы** используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.



Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу (рис. 16). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на  $90^\circ$ . Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.



**Рис. 16. Остановка мяча внутренней стороной стопы**

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 17). Толчком 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. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке**

**Остановка мяча подошвой** используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх 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 (рис.18).

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена.

Остановка производится в момент касания мяча земли, в этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.



Рис. 18. Остановка мяча подошвой

**Остановка мяча подъемом**, получившая широкое распространение в последние годы, **требует точного управления системой движения**. Так как останавливающая поверхность, т.е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке.

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 19).

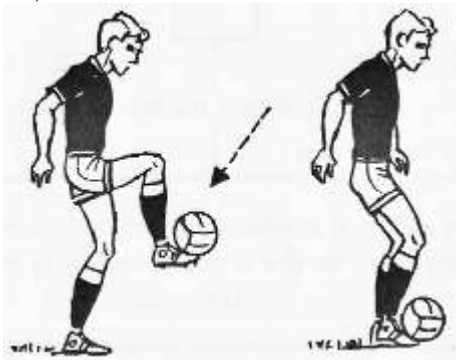


Рис. 19. Остановка мяча подъемом

**Остановка мяча бедром** часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз - назад.

#### **Остановки мяча с переводом**

В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию. Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. **Остановки с переводом** как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполборота к опускающемуся мячу (рис. 20). Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону навстречу мячу. При

приближении мяча нога движется за ним. Необходимо “достать” мяч в момент отскока и накрыть его стопой. При соприкосновении мяча с расслабленной стопой скорость его существенно уменьшается. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

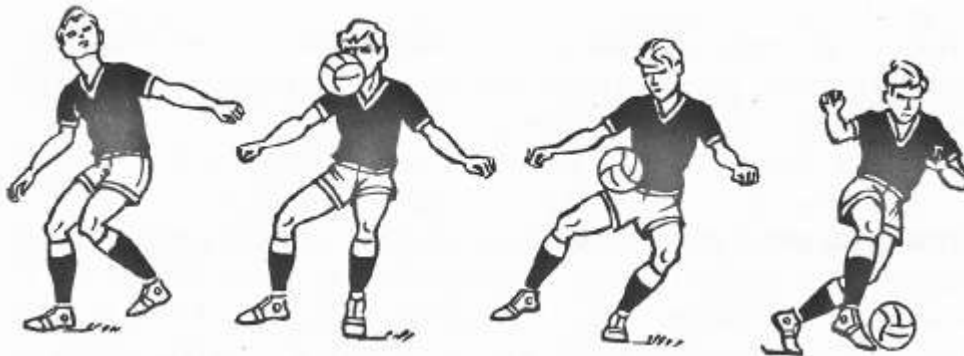


Рис. 20. Перевод мяча внутренней частью подъема

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение - лицом к опускающемуся мячу (рис. 21). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза, идентичная положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.



Рис. 21. Перевод мяча внешней частью подъема

**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

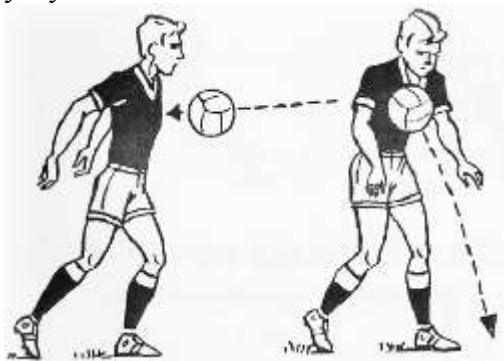
В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 22).

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то

необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.



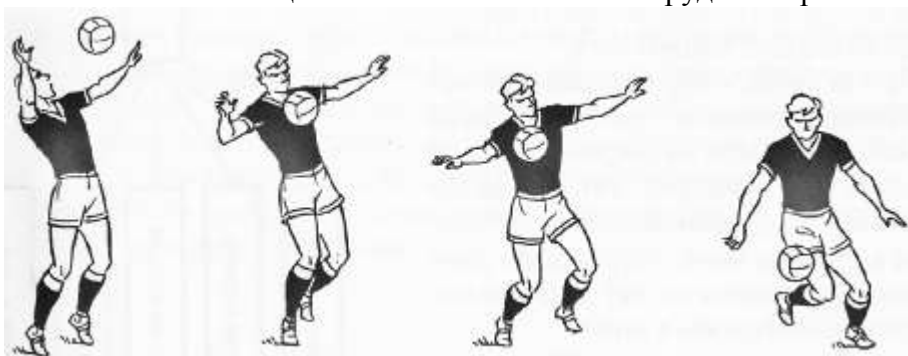
**Рис. 22. Остановка мяча грудью**

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди (рис. 23) уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена.

Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево).

Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию.

Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.



**Рис. 23. Перевод мяча грудью**

**Остановка мяча головой.** Этот технический прием довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами. Останавливающая часть приходится преимущественно на середину лба. Из-за твердости лобных костей амортизация происходит только за счет уступающего движения, что снижает надежность приема. Однако, несмотря на трудности, осваивать остановки головой крайне необходимо.

Средней частью лба возможна остановка мячей, летящих на уровне головы и опускающихся с различной траекторией.

В первом случае игрок располагается лицом к мячу в положении небольшого шага. Вес тела на впереди стоящей ноге. Туловище и голова поданы вперед, примерно до уровня опорной ноги. При приближении мяча туловище и голова отводятся назад. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

Для остановок опускающихся мячей исходное положение - прямая стойка на носках, ноги врозь на ширине плеч или в небольшом шаге (рис. 24). Голова отклонена назад, лобной частью направлена в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

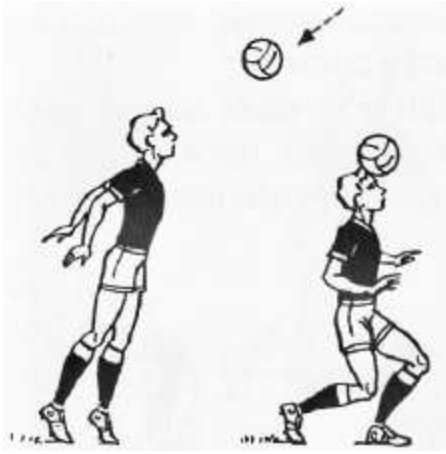


Рис. 24. Остановка мяча головой

### 2.4.3. Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. Классификация ведения мяча дана на рис. 25.

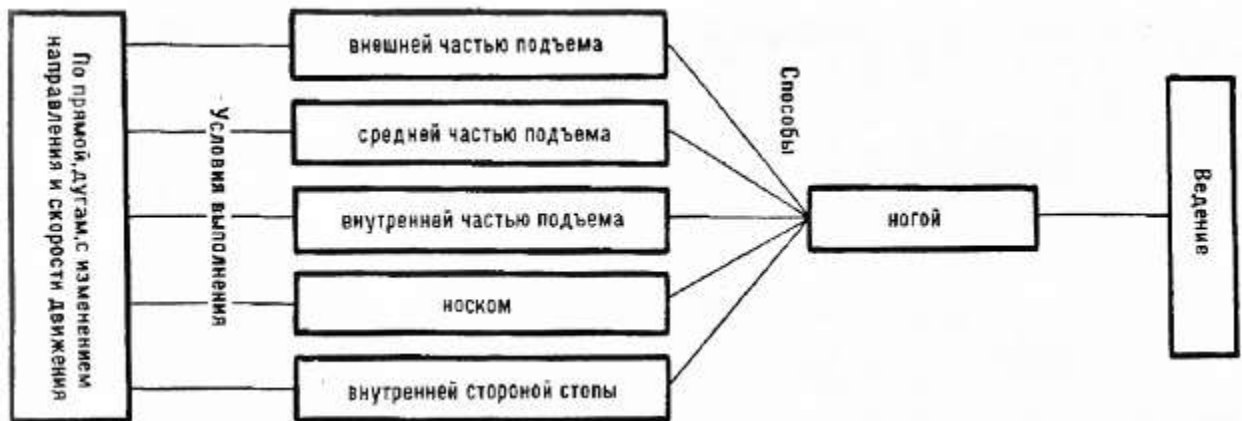


Рис. 25. Классификация ведения мяча

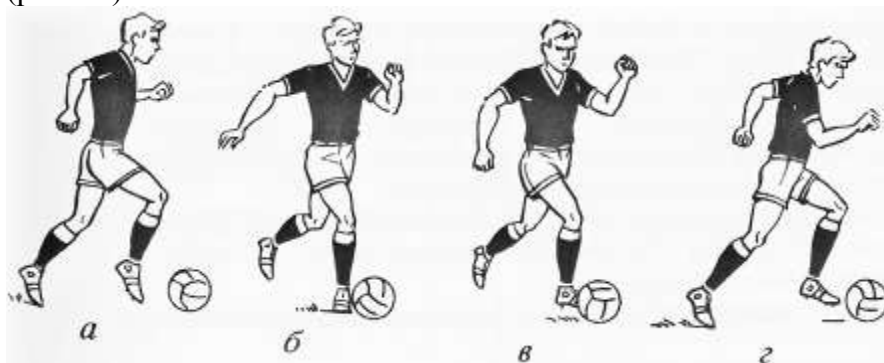
Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразны. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан Выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и

производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 26).



**Рис. 26. Ведения мяча: а) — средней частью подъема; б) — внутренней стороной стопы; в) — внешней частью подъема; г) — носком**

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

#### **2.4.4. Обманные движения (финты)**

Финт - производное от итальянского слова *Finta*, что обозначает “притворство”, “выдумка”. В спортивной практике используется как синоним обманного движения.

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: “уходом”, “ударом”, “остановкой”. Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация представлена на рис. 27.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты “уходов” с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

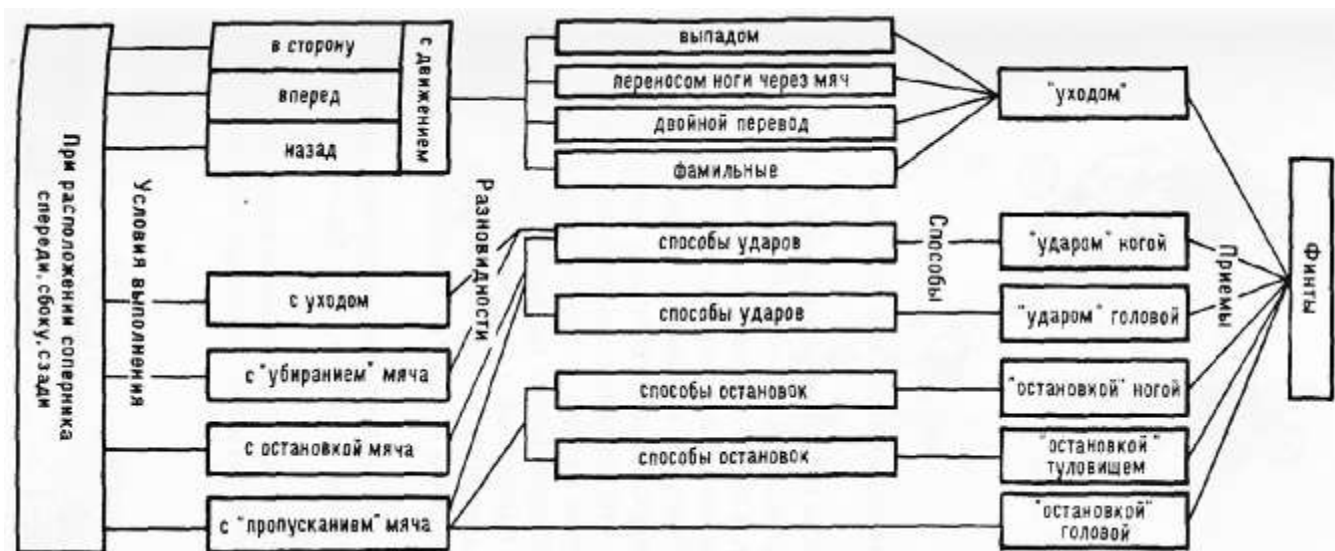


Рис. 27. Классификация финтов

**Финт “уходом”.** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

**“Уход” выпадам.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед (рис. 28). Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.



Рис. 28. Финт “уход” выпадам.

**“Уход” с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 29). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

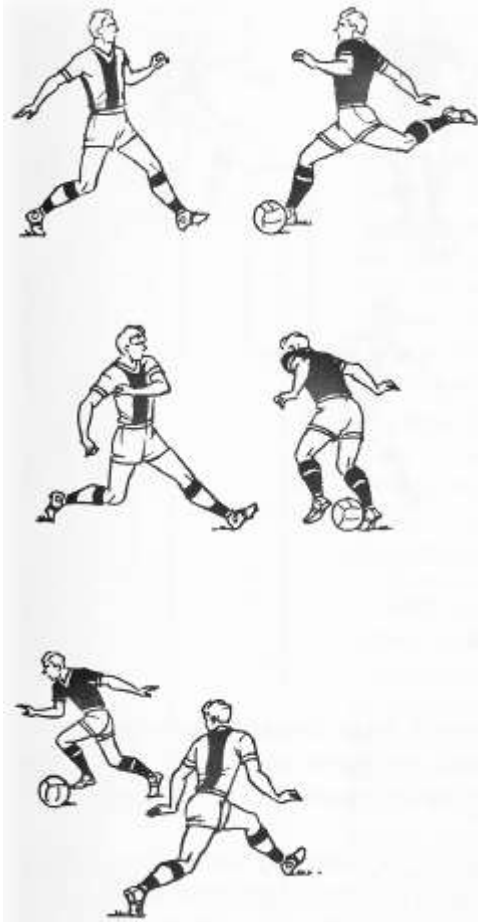


**Рис. 29. Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.**

**Финт “ударом” по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рис.30). Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

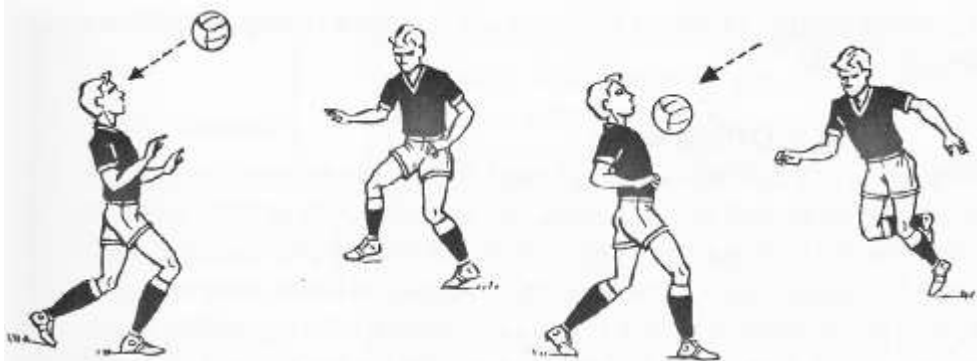
Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



**Рис. 30. Финт “ударом” ногой.**



**Финт “ударом” по мячу головой.** В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 31). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.



**Рис. 31. Финт “ударом” по мячу головой.**

**Финт “остановкой” мяча ногой.** Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади применяется финт “остановкой” с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 32.). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения “остановкой” мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.



**Рис. 32. Финт “остановкой” мяча ногой.**

**Финт “остановкой” грудью и головой.** Подготовительная фаза при обманном движении “остановкой” опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

#### 2.4.5. Отбор мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рынок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате. Классификация отбора мяча представлена на рис. 33.

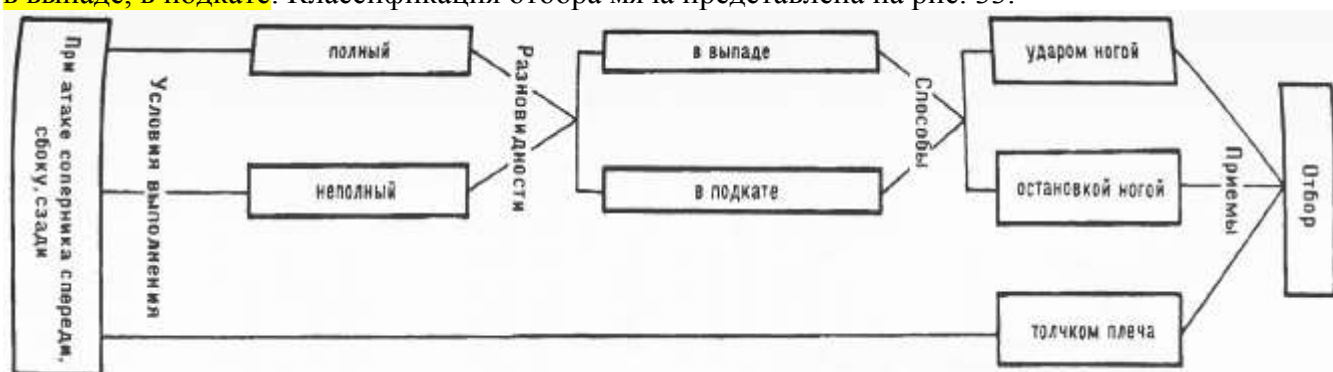


Рис. 33. Классификация отбора мяча

**Отбор мяча в выпаде** позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5- 2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полу-шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании “остановки” стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 34, а, б).

**Отбор мяча в подкате** позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии - более 2 м от игрока (рис. 34, в,г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

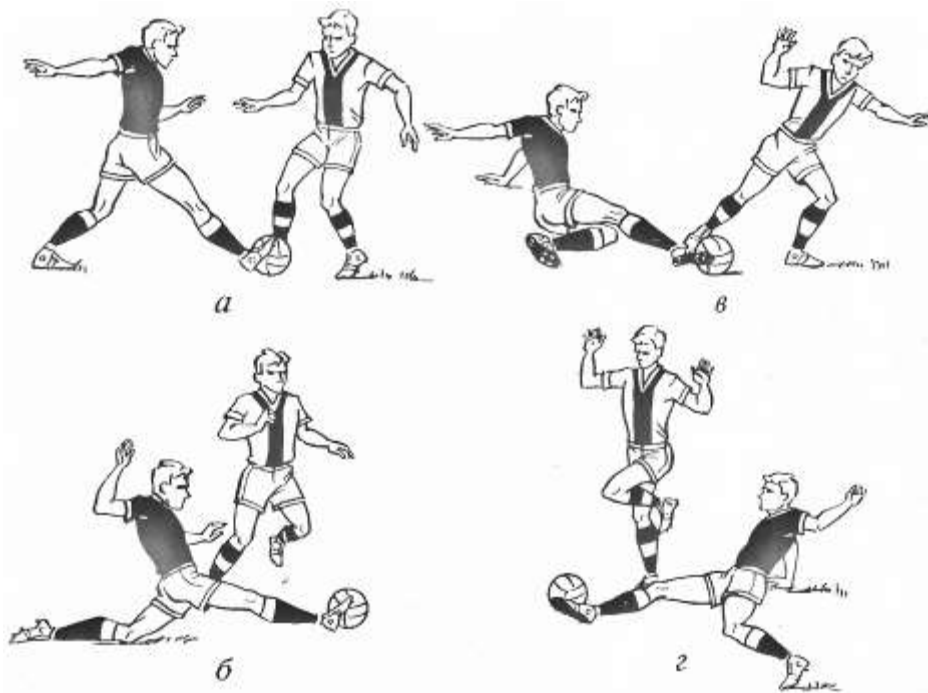


Рис. 34. Отбор мяча: а) в выпаде; б) в шпагате; в) и г) в подкате

**Отбор толчком плеча** должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только 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 нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

#### 2.4.6. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальные навыки определенной силы групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Вбрасывание мяча показано на рис. 35. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч (эта поза менее устойчива, так как площадь опоры существенно меньше) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага).

Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед - книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

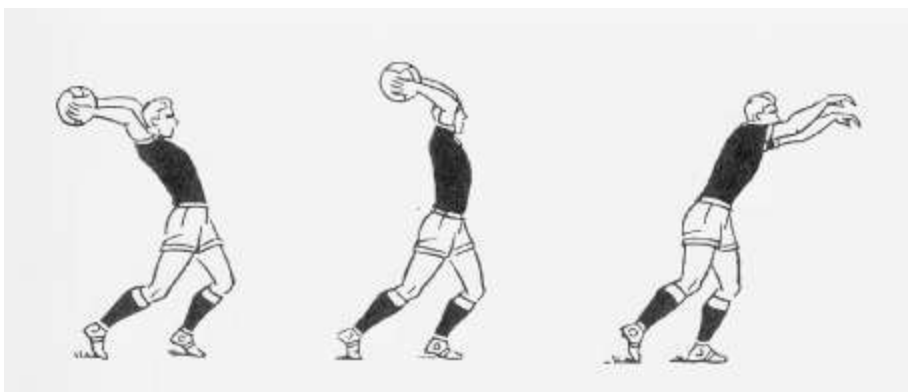


Рис. 35. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

## 2.5. Техника вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Классификация их дана на рис. 36.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (ноги на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые Руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.

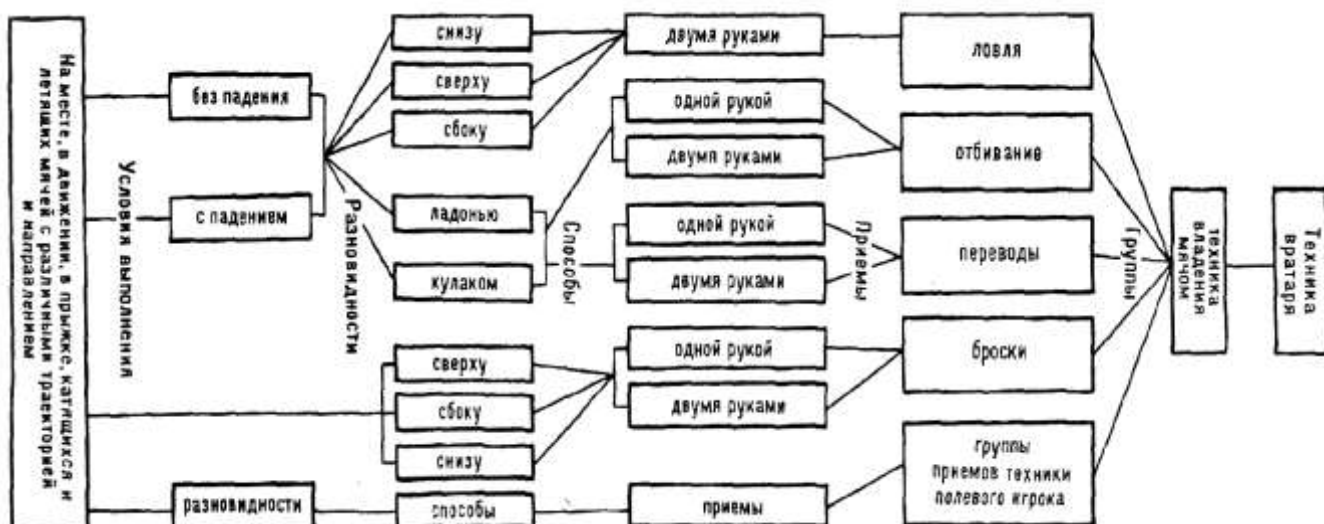


Рис. 36. Классификация техники вратаря

### 2.5.1. Ловля мяча

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости

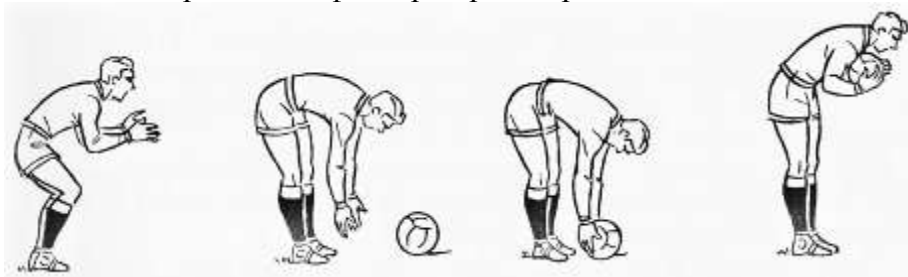
мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

**При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.**

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 37). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.



**Рис. 37. Ловля катящегося мяча снизу**

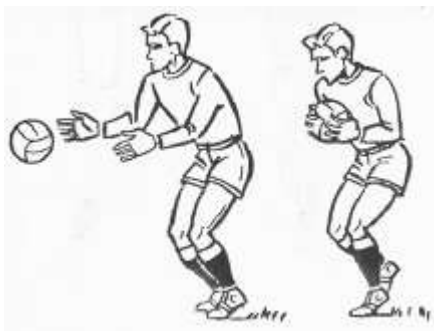
В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис.38). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



**Рис. 38. Ловля катящегося мяча в приседе**

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 39). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.



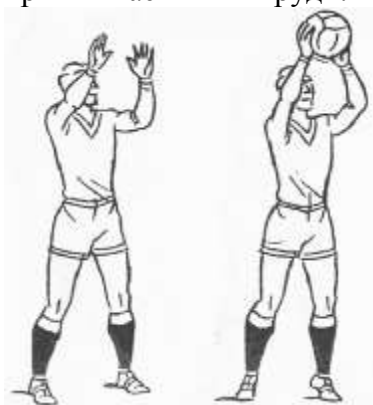
**Рис. 39. Ловля летящего мяча снизу**

**Ловлю мяча сверху** применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетащими и опускающимися мячами (рис. 40).

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см).

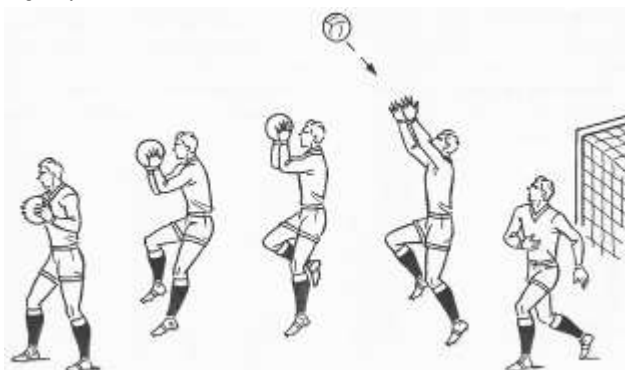
В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.



**Рис. 40. Ловля мяча сверху**

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 41). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.



**Рис. 41. Ловля мяча сверху в прыжке**

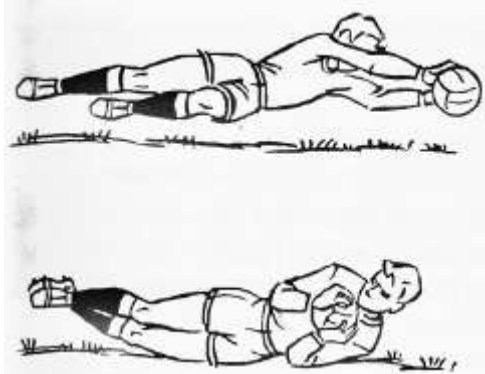
**Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.**

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти 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.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач ("прострелов" вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

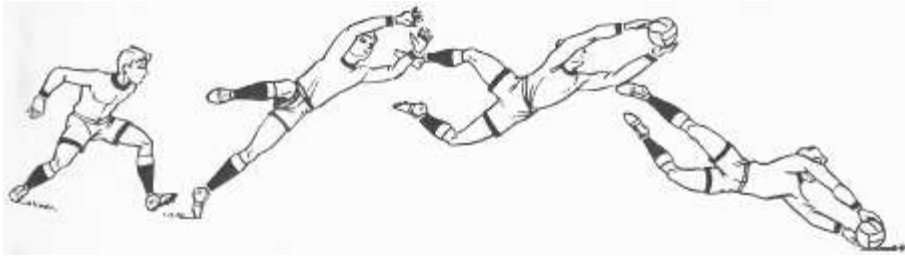
Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 42). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит "перекатом" в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.



**Рис. 42. Ловля мяча в падении (без фазы полета)**

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 43). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону - вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, - в сторону.

При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.



**Рис. 43. Ловля мяча в падении (с фазой полета)**

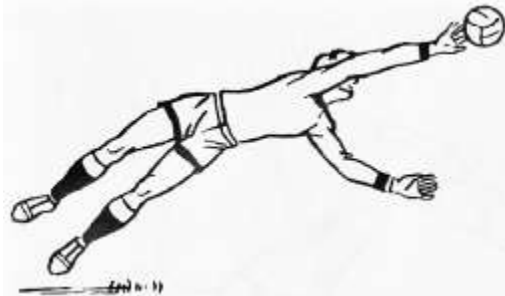
### **2.5.2. Отбивание мяча**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, “трудный” мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желателен направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 44).



**Рис. 44. Отбивание мяча одной рукой в падении**

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 45). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч Мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом - руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.





Рис. 45. Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

### 2.5.3. Перевод мяча

Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 46). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх - назад.

В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря Перевод выполняется на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений.



Рис. 46. Перевод мяча

### 2.5.4. Броски мяча

В современном футболе вратари довольно часто используют броски Мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40 м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже - двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу. Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.

### Глава 3

## ТАКТИКА ИГРЫ

### 3.1. Общие понятия и классификация тактики

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально - волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

*Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.*

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. Классификация тактики представлена на рис. 47.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

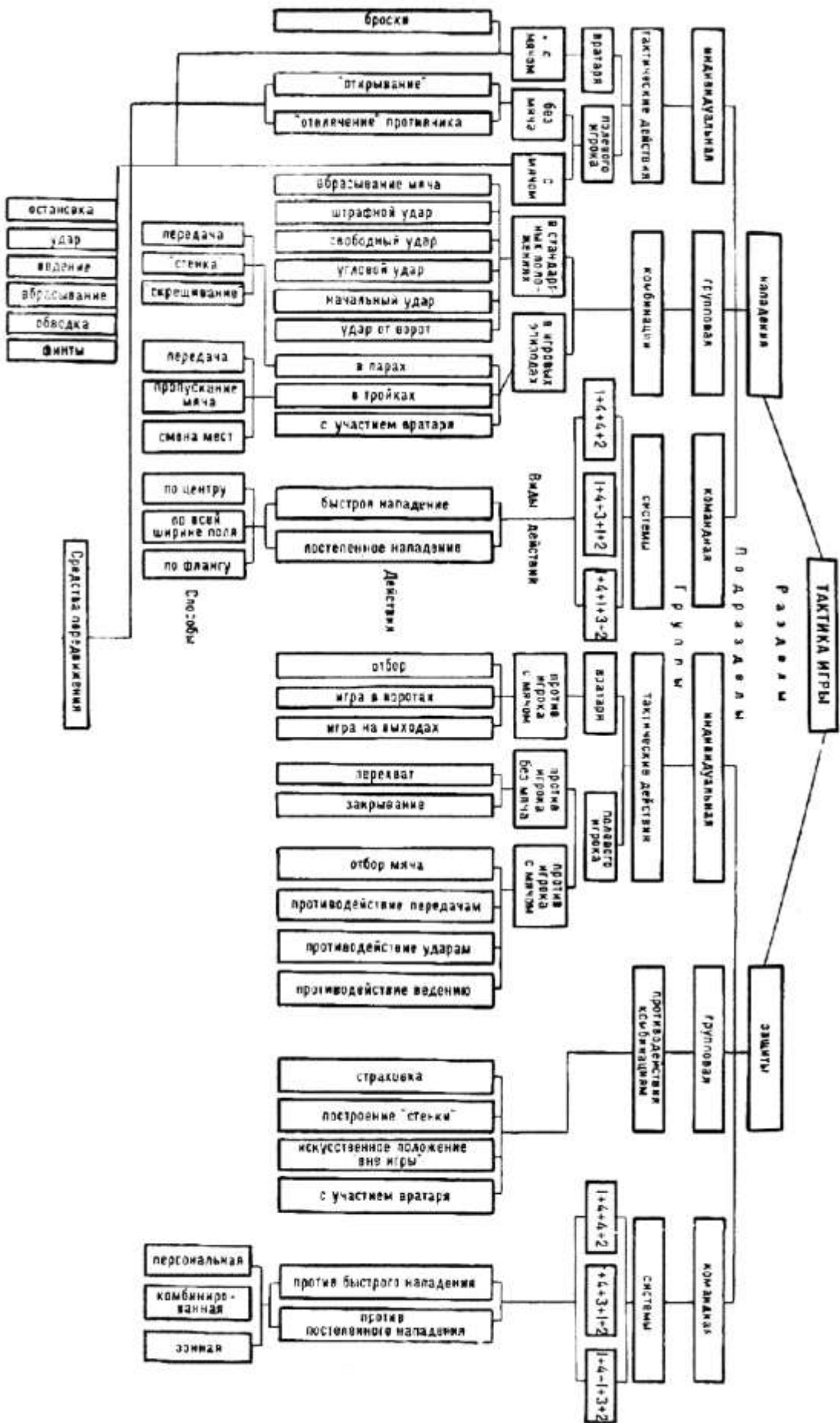


Рис. 47. Классификация тактики игры.

## 3.2. **Функции игроков**

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

В тоже время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан, умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Рассмотрим кратко требования к игрокам каждой линии и их основные функции.

### 3.2.1. **Вратарь**

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная “подсказка” партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

- действия в обороне;
- действия в организации атаки;
- руководство действиями партнеров.

#### **Действия в обороне**

Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

**Действия в воротах.** При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

- положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть выполнен удар;
- знание излюбленных направлений ударов данного игрока;
- сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах, траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.), силу удара т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение),

расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот), качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

**Действия на выходах.** Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или “прострелы”), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
  - вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
  - соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.
- Нельзя покидать ворота, если:
- вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
  - кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом или за “нейтральный мяч”;
  - в пределах штрафной площади - большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

#### **Действия в организации атаки**

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

**Организация атаки при ударе от ворот.** При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. И наоборот, чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

**Организация ответной атаки.** Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется:

- тактическим планом организации атакующих командных действий;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за “нейтральные мячи” (особенно в воздухе);
- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

#### **Руководство действиями партнеров**

Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность.

Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением “стенки” при штрафных и свободным ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

### **3.2.2. Игроки линии защиты**

#### **Крайние защитники**

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних “разрушителей” атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне:

- умело действовать в зоне, персонально и комбинировано;
- при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах);
- успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
- правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимо-вратаря;
- своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке:

- умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника;
- неожиданно подключаться к активным действиям на фланге осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

#### **Центральные защитники**

Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь “читать” возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения “вне игры”.

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

### **3.2.3. Игроки средней линии**

Действия игроков средней линии рассматривают как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке:

- организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;
- контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу.

активно участвовать в завершении атак:

- взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами;
- создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля:

- осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;

- противодействовать передачам и ударам по воротам;

- страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

### **3.2.4. Игроки линии нападения**

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки, постоянный прицел на ворота соперника.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале:

- умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:

- уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;

осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или “прострелом” мяча в штрафную площадь соперника;  
взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;  
активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

### **3.3. Тактика нападения**

Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику. Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства - все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

#### **3.3.1. Индивидуальная тактика**

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

##### **Действия без мяча**

К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

**“Открывание”** - это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Для умелого “открывания” игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

В ходе атаки игроки постоянно передвигаются без мяча, т.е. маневрируют по полю. От того, насколько правильно они выбирают позицию, сколько “предложений” делают партнеру, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и в конечном итоге исход матча.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. “Открывание” надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит “отрываться” от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.
2. “Открывание” не должно затруднять действий других партнеров без мяча.
3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, - это тормозит ход развития атаки.



4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении “вне игры”.

**Отвлечение соперника** - это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

**Создание численного преимущества на отдельном участке поля** - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

#### **Действия с мячом**

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

**Ведение** как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Необходимо помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

**Обводка** - это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

*Обводка за счет изменения скорости движения* наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения.

*Обводка за счет изменения направления движения* имеет два основных варианта: первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом; второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади - сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

*Обводка с помощью обманных движений (финтов)* - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т.п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т.д.

**Удары по воротам** - главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих “конечных” действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными.

**Передачи** являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую передачу когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач (рис. 48), атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющихся и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются:

1. Техническое мастерство футболиста.
2. Умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции).
3. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации.
4. Маневренность партнеров и, следовательно, количество “предложений”, сделанных игроку, владеющему мячом.

### **3.3.2. Групповая тактика**

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, “чувство партнера” при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

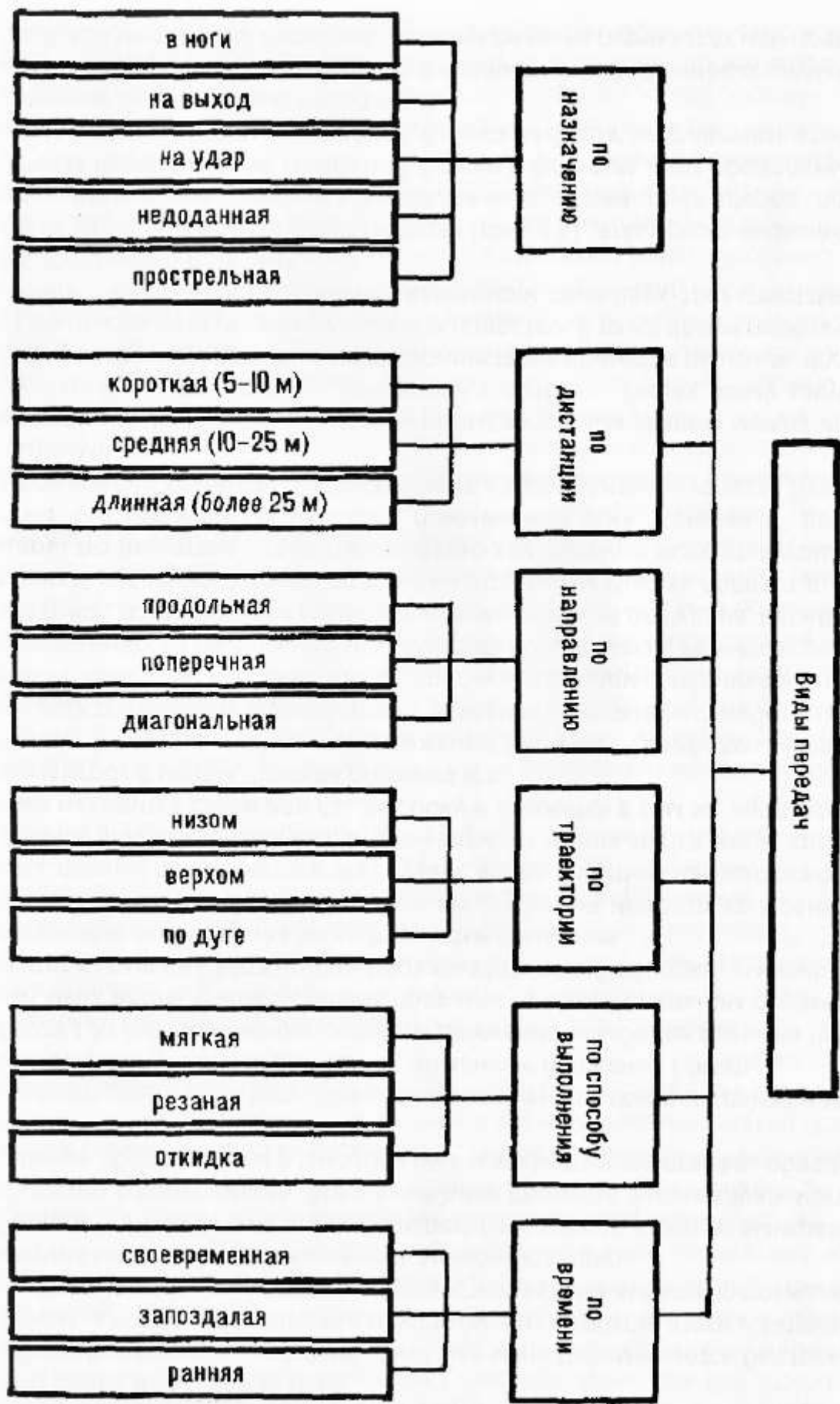


Рис. 48. Классификация передач

**Комбинации при стандартных положениях** (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты

Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

В зависимости от поставленной задачи комбинацию начинает либо игрок с отлично поставленным сильным ударом, либо игрок, отличающийся тактическим мышлением. Желательно, чтобы при выполнении ударов в непосредственной близости от ворот соперника у мяча располагались два - три игрока. Тогда соперники не смогут заранее определить, будет ли выполняться удар по воротам или последует розыгрыш мяча.

**Комбинации в игровых эпизодах** возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют опенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

**Комбинации в парах.** К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации “в стенку”, “скрещивание” и “передача в одно касание”.

*Комбинация “в стенку”* - один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Сущность ее в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль “стенки”, может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию “в стенку” можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

*Комбинация “скрещивание”* чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

*Комбинация “передача в одно касание”* обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи “передач в одно касание” нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние о ворот соперников и в тоже время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

**Комбинация в тройках.** К взаимодействию трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как “взаимозаменяемость”, “пропускание мяча” и “передача в одно касание”.

**Комбинация “взаимозаменяемость”** наиболее эффективна и имеет самые большие перспективы. Основной ее целью является обыгрывание соперников за счет

перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот “увел” оттуда противодействующего ему соперника.

На рис. 49 показана комбинация “взаимозаменяемость”. Ее цель - подключить в атаку одного из крайних защитников. Защитник, владеющий мячом (№ 3), передает его партнеру (№ 2), который начал передвижение навстречу нападающему (№ 7). В тот момент, когда защитник соперника (№ 5) пытается атаковать своего подопечного, игрок, получивший мяч, отдает его своему партнеру по команде (№ 6), который незамедлительно делает передачу подключившемуся (на высокой скорости) по правому краю фланговому игроку (№ 2). Взаимозаменяемость произошла между нападающим (№ 7) и фланговым игроком (№ 2). С таким же успехом взаимодействуют игроки защитной линии с игроками средней линии. В результате комбинации было образовано игровое пространство для игрока, который включился в атаку со своей половины поля. Эти комбинации с успехом можно применять на любых участках поля. Более того, несколько комбинаций этого вида позволяют длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества на том или ином участке поля.



Рис. 49. Комбинация “взаимозаменяемость”

**Комбинация “пропускание мяча”** успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто применяют сильную поперечную (прострельную) передачу вдоль ворот. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточено на игроке, находящемся ближе других к мячу.

**Комбинация “передача в одно касание”** при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух партнерах. Разница лишь в том, что теперь передачи могут выполняться в разнообразных направлениях. Чаще всего осуществляется комбинация в треугольнике и в движении. “Передачи в одно касание” позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление развития атаки, а в случае необходимости выиграть время для перегруппировки сил или смены позиций.

### ***Общие указания по комбинационной игре***

1. В процессе тренировок следует усвоить структуру комбинации, ее смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае футболисты смогут осуществлять комбинации применительно к конкретной игровой ситуации.

2. Тактическая комбинация является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.

3. Футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня, и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством игроков, участвующих в их осуществлении. К многоходовым комбинациям довольно трудно готовиться: они возникают в ходе самой встречи и являются в большинстве своем импровизированными. Качество их выполнения во многом будет зависеть от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.

4. При изучении различных вариантов комбинаций нужно помнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Очень полезно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

5. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперников и отвлекают внимание обороняющихся.

### **3.3.3. Командная тактика**

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность организованности игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций игроков. Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

#### **Быстрое нападение**

Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью небольшого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода, можно различать три фазы быстрого нападения:

начальная фаза - переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку находящемуся впереди;

развитие атаки - осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;

завершение атаки - создание голевой ситуации и удар по воротам.

На рис. 50 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю. Один из центральных защитников - 3 выиграл борьбу за верховой мяч и послал его игроку средней линии - 6. Тот незамедлительно делает передачу на свободного от опеки нападающего - 9 и на высокой скорости передвигается вперед. Игрок, получивший мяч, имеет два варианта последующих действий: используя отвлекающий маневр партнеров, выйти на ударную позицию или, продвинувшись вперед и "вытянув" на себя одного из защитников, передать мяч освободившемуся партнеру для дальнейших действий.

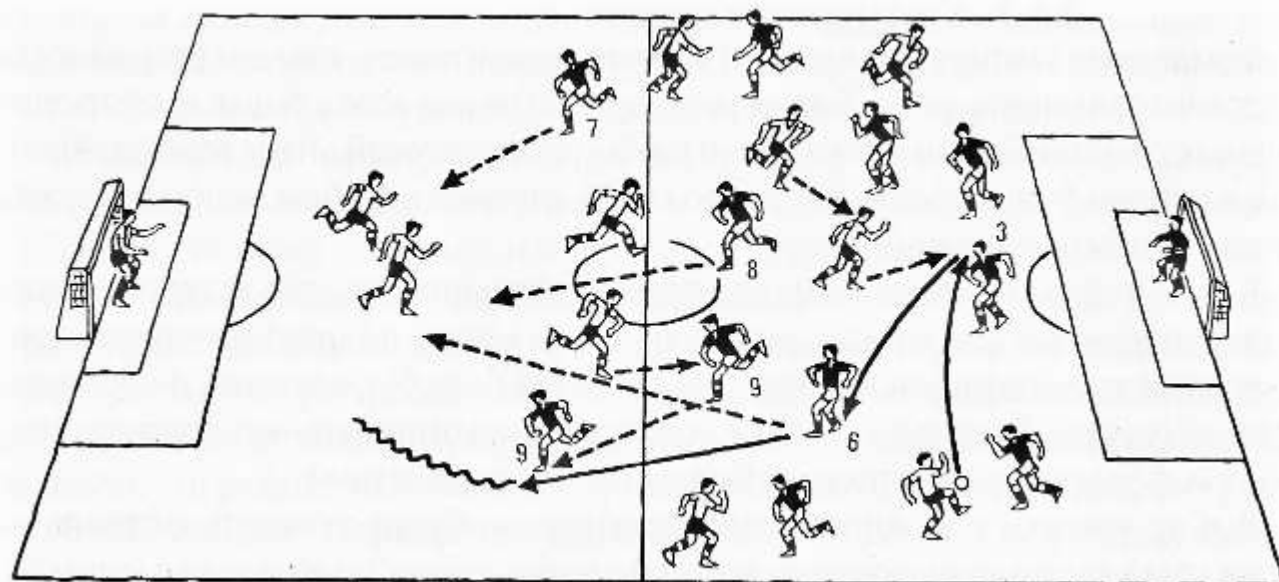


Рис. 50. Быстрое нападение

#### ***Основные требования к организации быстрого нападения***

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает "диспетчер" команды. Он лучше других способен продолжить

стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и соперники сумеют организовать оборону.

### ***Постепенное нападение***

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массированную оборону малыми силами удастся крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения.

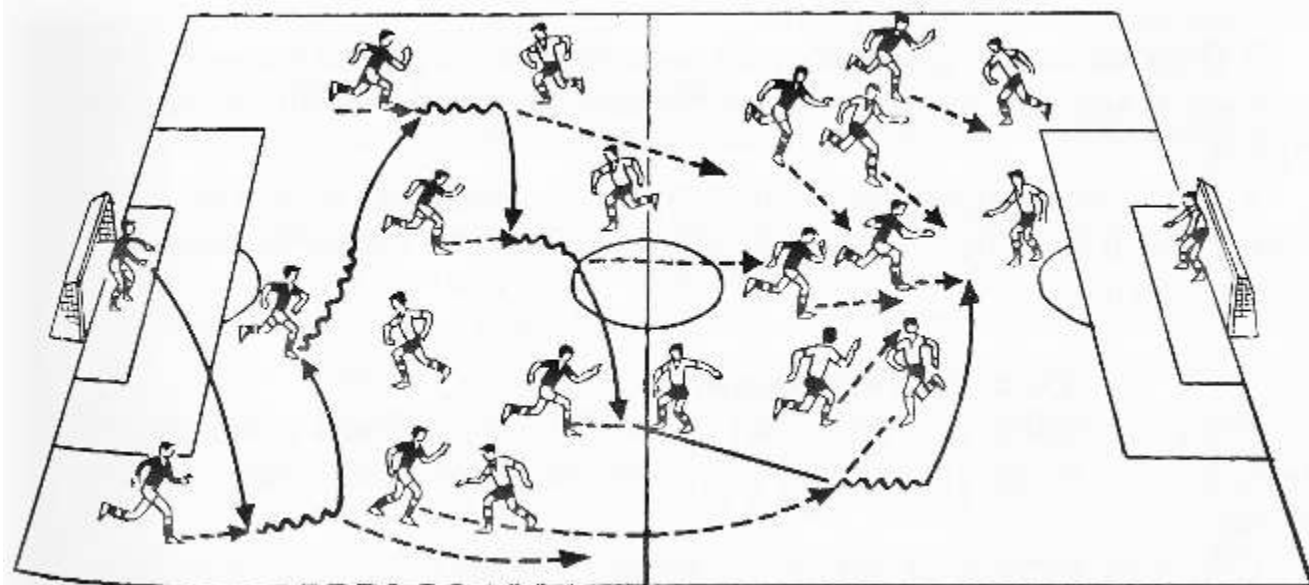
На рис.51 показана атака, начатая вратарем с подключением игрока средней линии. Вследствие многоходовых комбинаций при постепенном нападении на ударную позицию выводится ряд игроков середины поля и линии защиты

При постепенном нападении выделяют следующие фазы:

*начальная фаза* - переход от обороны к атаке: возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;

*развитие атаки* - постепенное продвижение к воротам соперников, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;

*завершение атаки* - создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.



**Рис. 51. Постепенное нападение**



### ***Основные требования к организации постепенного нападения***

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое “открывание” ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение “взрываться”) в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

6. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

### **3.4.4. Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### **3.4.1. Индивидуальная тактика**

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

### **Действия против игрока без мяча**

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (“закрывание”); овладеть мячом, сыграв на опережение (“перехват”).

**“Закрывание”** - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При “закрывании” игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. “Закрывание” осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его “закрывать”.

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение “вне игры”.

**“Перехват”** - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при “закрывании”. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рынок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

### **Действия против игрока с мячом**

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев обороняющимся приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть от того, насколько обороняющиеся опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

отобрать мяч;

воспрепятствовать передаче мяча;

воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;

воспрепятствовать нанесению удара.

**Отбор мяча.** Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

**Противодействие передаче.** В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы

воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выиграть времени для “закрывания” его защищающимися игрокам

**Противодействие выходу с мячом на острую позицию.** Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

**Противодействия ударам.** Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

### 3.4.2. Групповая тактика

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.

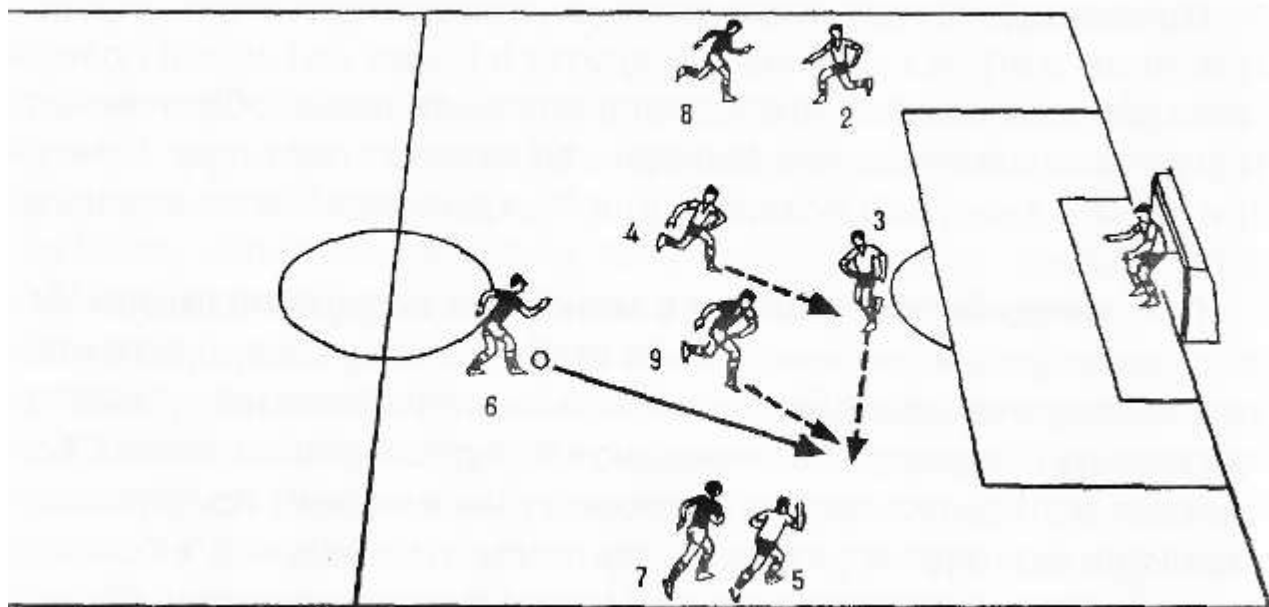
Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в “стенку” и “скрещивание”.

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение “стенки” и создание искусственного положения “вне игры”.

**Страховка** - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

На рис.52 показан один из вариантов осуществления страховки. Игрок 6 делает острую передачу открывающемуся игроку 9. Защитник 4 опаздывает закрыть опасную зону. В этой ситуации его страхует игрок 3.



**Рис. 52. Страховка**

**Противодействие комбинации “в стенку”.** Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

**Противодействие комбинации “скрещивание”.** Комбинация “скрещивание” в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация “в стенку”. Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент “скрещивания” защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

**Противодействие комбинации “пропуск мяча”.** Комбинация “пропуск мяча” наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

**Создание искусственного положения “вне игры”.** Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах:

- а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед;
- б) нападающие пытаются остро открываться и выйти на свободное место в глубь обороны;
- в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуется все мячи.

Создание положения “вне игры” зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации

положения “вне игры” возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением партнеров, а также за действиями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее игрокам обороны согласовывать свои действия и создавать положение “вне игры”. Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

На рис. 53 показана примерная организация положения “вне игры”. Игрок средней линии 6 длинной передачей передает мяч нападающему 7. Пресечь быструю атаку может игрок 3, находящийся сзади всех, выходом вперед, перед самым ударом, оставляя за собой нападающих в положении “вне Игры”.

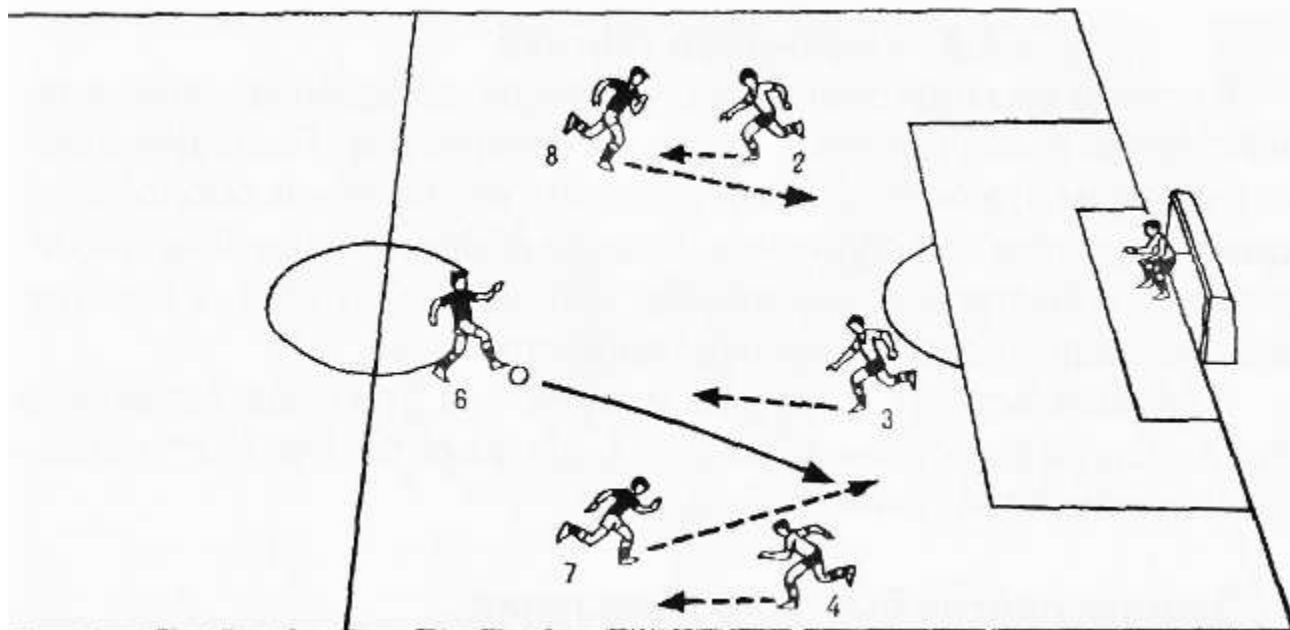


Рис. 53. Создание искусственного положения “вне игры”

**Построение “стенки”.** К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация “стенки” во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в “стенку” встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в “стенку”.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

### 3.4.3. Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

#### Защита против быстрого нападения

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

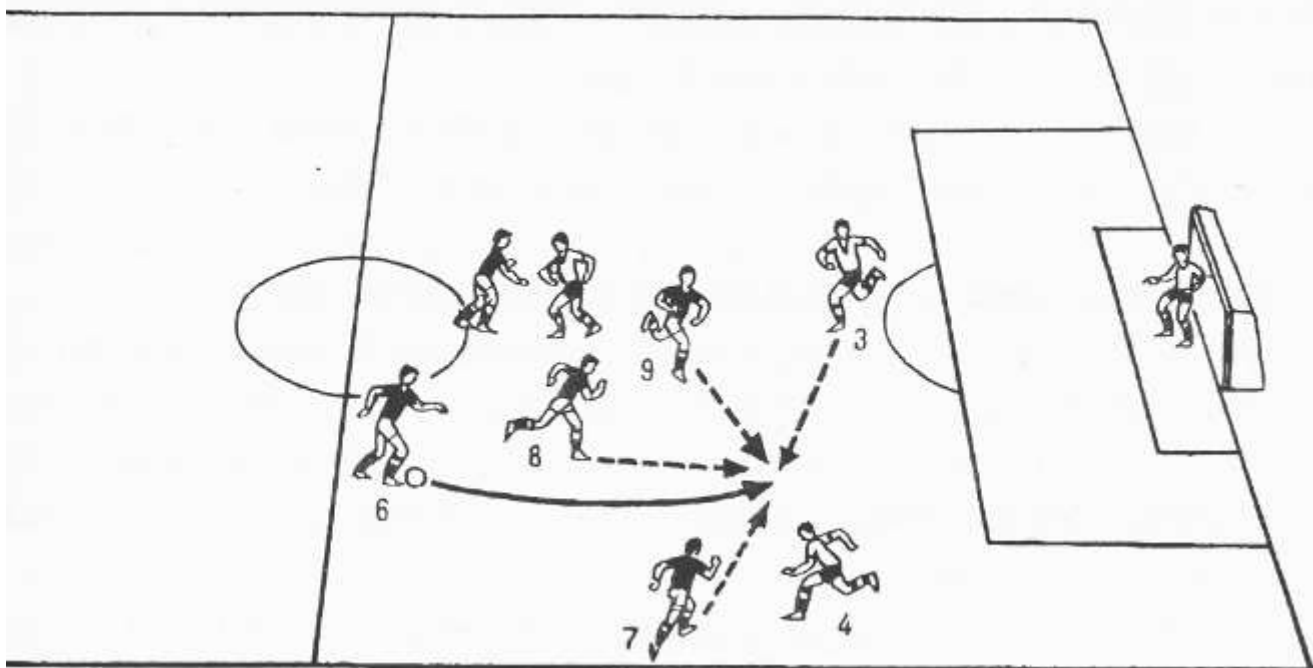
воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;

заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. В втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

На рис.54 показан возможный вариант защиты против быстрого нападения: задний центральный защитник 3 перехватил мяч, адресованный открывшемуся игроку 9. Несмотря на то, что мячом завладел защитник, нападающий игрок при поддержке своих партнеров 7 и 8 продолжает борьбу за мяч.



**Рис. 54. действия против быстрого нападения**

### **Основные требования к организации защиты против быстрого нападения**

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.
2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.
3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

### **Защита против постепенного нападения**

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно - но без активной борьбы. Несмотря на то что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

### **Основные требования к организации защиты против постепенного нападения**

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

### **Способы организации командных действий**

Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

**Персональная защита** — это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального “держания” игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора. В зависимости от места расположения игрока на поле, нахождения мяча и скорости атакующего опекать соперника можно более или менее плотно, заняв позицию на нужном расстоянии и не теряя его из виду.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров “увести” опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

**Зонная защита** — это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной “передачи” подопечных игроков друг другу. Эта “передача” должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. “Передавать” же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

**Комбинированная защита** является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

### ***Основные принципы игры в обороне***

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.
2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.
3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.
4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.
5. Использовать искусственное положение “вне игры”. Если попытки противника “прорвать” оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения “вне игры”. Наиболее широкие полномочия для применения, данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.
6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

### **3.4.5. Эволюция тактики игры**

Одной из движущих сил развития футбола является тактика игры. Оставаясь неизменным по форме, по духу, футбол претерпел, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка.



Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между Нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры.

Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Смена средств осуществления решений происходит здесь относительно часто. Иное дело с командной организацией игры, выражением которой являются тактические системы, которые возникали по мере обогащения футбола новыми техническими приемами и тактическими действиями.

Каждая тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игроков. Но если новое в индивидуальных тактических действиях появлялось довольно часто, то смена тактических систем, полностью зависящих от развития игры, происходит через значительные периоды времени.

### Система “пять в линию”

Классическая расстановка игроков впервые была разработана английским клубом “Ноттинген Форест” в 80-х гг. прошлого века. Ее название произошло от формы расстановки игроков передней линии.

При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих (рис. 55). Такое построение игроков сзади давало возможность одному из защитников перемещаться вперед с целью “разрушить” игру, или, точнее, создать искусственное положение “вне игры”. Однако постепенно футбол начинал терять свою привлекательность из-за того, что большая часть встреч заканчивалась безрезультатно. Нужны были радикальные меры, чтобы оживить футбол. В 1925 г. Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о положении “вне игры”. Теперь уже атакующему игроку в момент передачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трех соперников, а двух.

Первые годы после изменения правил прошли под знаком полного превосходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Необходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

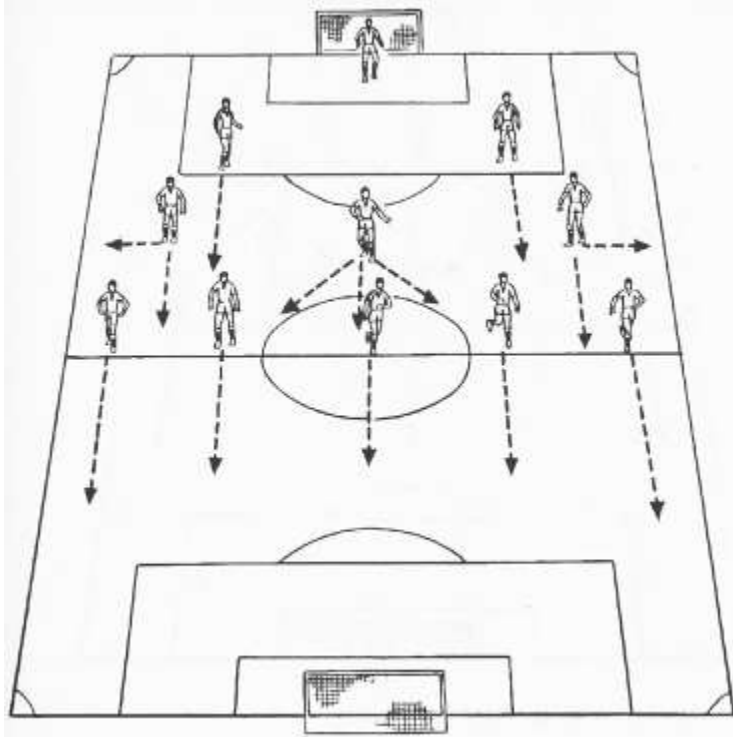


Рис. 55. Система “пять в линию”

### Система “дубль-ве”

В 1932 г. тренер английского клуба “Арсенал” Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника. Это, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей всеобщее признание под названием “дубль-ве”, или система трех защитников (рис. 56).

Так в середине поля появился “магический квадрат”, включающий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно это четверка организовывал как атакующие, так и оборонительные действия команды.

На некоторый период времени установилось сбалансированное соотношение сил атаки и обороны. Однако в связи с тем, что разрушать всегда легче, чем созидать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.

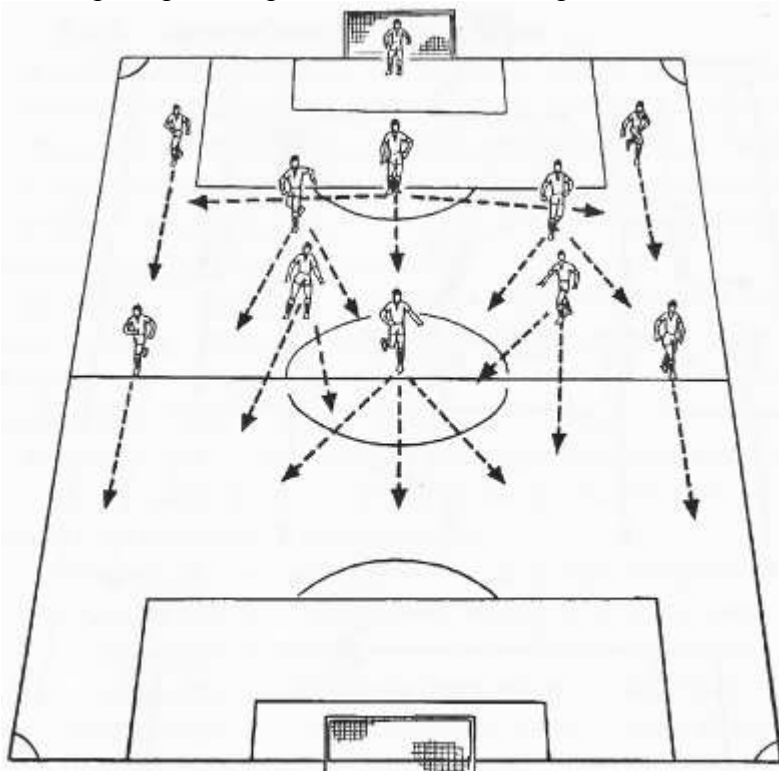
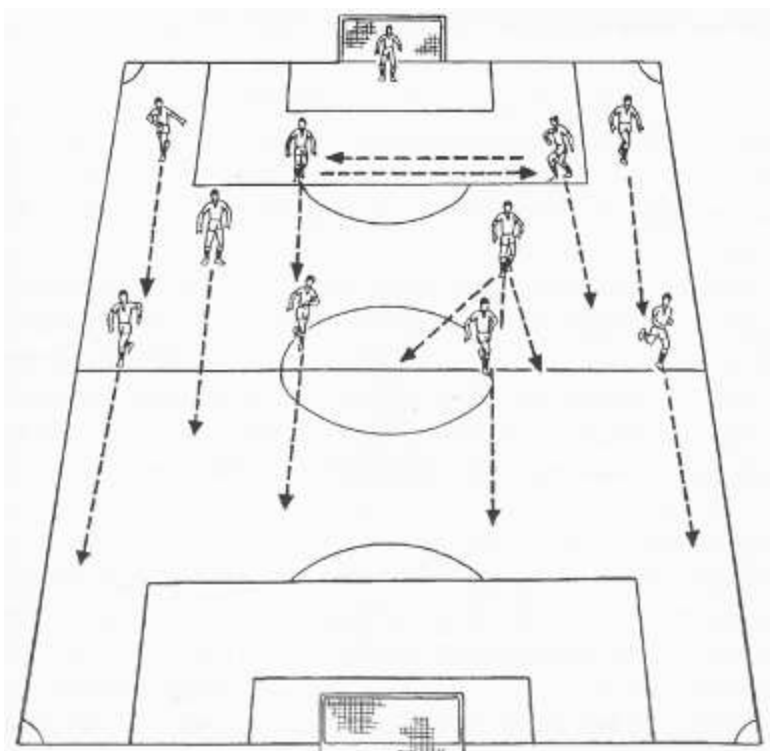


Рис. 56. Система “трех защитников”

### Система 1+ 4 + 2+ 4

Шведский чемпионат мира 1958 г. завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвел итог эволюции тактики футбола 50-х гг. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны новой тактической системе: команда играющая по этой системе, имеет три твердые линии (рис. 57). Игроки каждой линии наделены более четкими тактическими функциями. Основным преимуществом новой системы являлось укрепление линии обороны, что позволило перейти на зонный принцип организации командных действий и надежнее выполнять страховку. Появилась возможность увеличить оперативное пространство для действий каждого нападающего и концентрации игроков по продольной оси футбольного поля (до шести игроков).

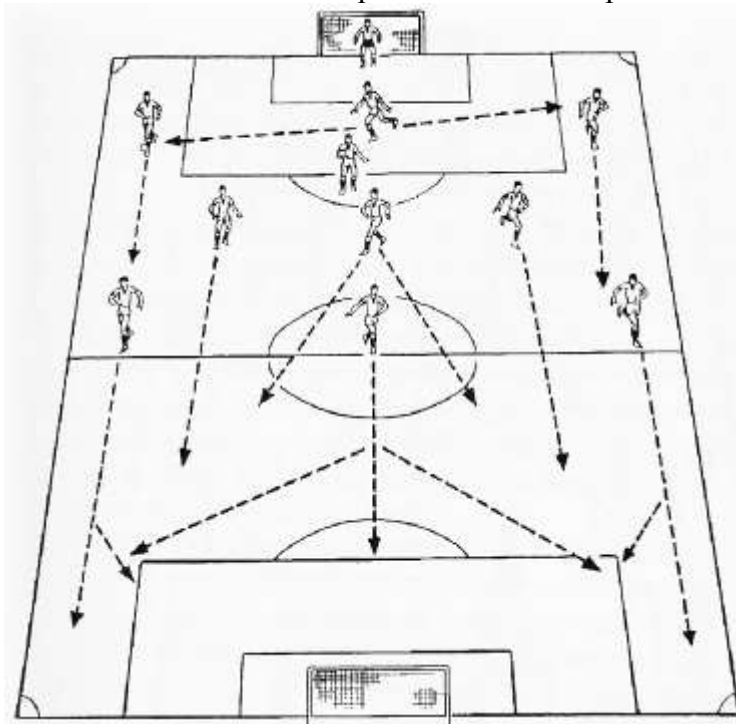
Быстро уяснив преимущества новой тактической системы, все команды начали тактическое перевооружение и на чилийском чемпионате мира 1962 Г. все команды играли по бразильской системе. Все, кроме одной команды, - Бразилии.



**Рис. 57. Система 1+4+2+4**

### **Система 1+4+3+3**

К очередному чемпионату мира бразильцы существенно перестроили организацию своей игры. Сохранив прежним построение линии защиты, они переукомплектовали две остальные линии, переведя одного из нападающих в среднюю линию (рис. 58). Правильно определив важнейшую роль средней линии в организации как атакующих, так и оборонительных действий, бразильцы укрепили именно это звено. Однако эту систему не следует рассматривать как оборонительную. Наличие трех игроков в средней линии позволяет активно включать в атаку не менее двух из них. Увеличивает возможность замены и страховки фланговых игроков. Эти и другие преимущества сделали систему 1+4+3+3 одной из часто применяемых в современном футболе.



**Рис. 58. Система 1+4+3+3**

### Система 1+4+4+2

Эта система игры широко известна и практикуется с большим успехом. Игроки располагаются в три линии: линия защиты из четырех игроков, средняя линия также из четырех и линия нападения - из двух.

Свободные зоны атаки заполняют игроки середины поля, а также фланговые игроки, постоянно меняющие направление развития атаки и затрудняющие этим организацию обороны соперника (рис. 59).

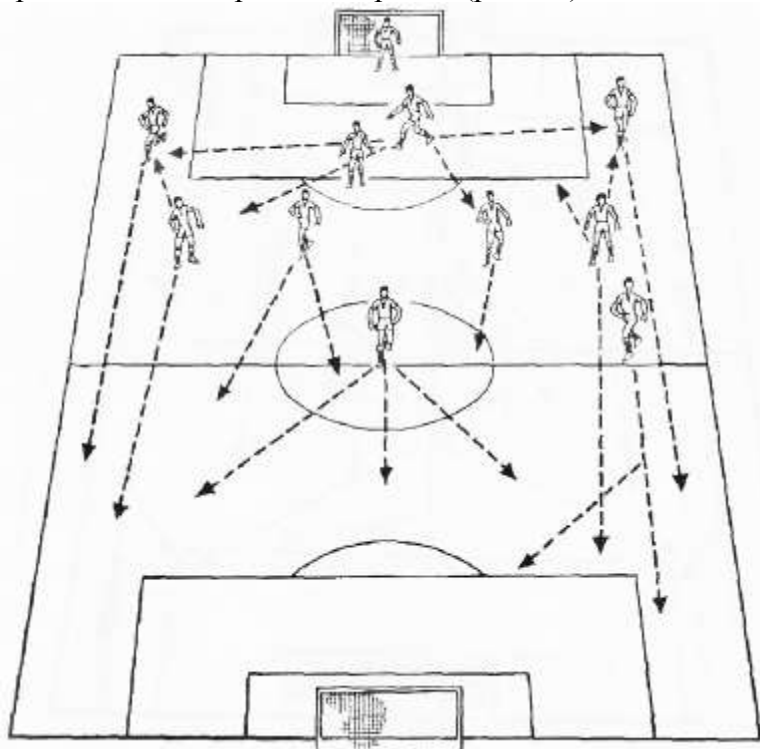


Рис. 59. Система 1+4+4+2

### Современные тактические системы

Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счет повышения мобильности игроков, их универсализации и более четкой организации игры.

На X чемпионате мира по футболу получили признание новые принципы построения игры, т.е. принципы тотального футбола. Под тотальным футболом понимаются организованные действия всех игроков, их большая активность в любом наступательном и оборонительном эпизодах. Существенная черта тотального футбола - универсализм игроков. Как и прежде, все игроки занимают определенные игровые позиции. Однако, играя в рамках определенной тактической системы, футболисты осмысливают и развивают свою игру, выбирая районы действий по своим возможностям. Они находятся в непрерывном движении, действуют импровизированно и способны изменить характер игры в нужном для команды направлении неожиданно и быстро.

Высокая скоростная техника, умение варьировать темп игры (аритмия), маневренность - вот индивидуальные технические и тактические качества игроков, которые способствуют стиранию различий между отдельными линиями, позволяют осуществлять взаимозаменяемость игроков.

Характерным для современного футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры. Четкая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков.

Индивидуальные действия в современном футболе все больше и больше подчиняются коллективной игре. Однако это вовсе не умаляет достоинства индивидуально сильных игроков, которые становятся лидерами команды. Да и импровизация носит теперь не только индивидуальный, но и коллективный характер, что делает неожиданными командные действия и дезорганизует соперников. Стремление вести атаку в стиле коллективной импровизации приносит успех лишь тогда, когда в команде есть соответствующие исполнители.

Одной из главных причин появления новых тактических систем игры является поиск такого расположения игроков, когда нагрузка на каждого из них распределялась бы равномерно; когда значительно увеличивалась бы оперативная глубина и ширина наступательных и оборонительных действий команды; когда атака и оборона плавно переходили одна в другую, усиливая активность игроков в оборонительных и атакующих действиях.

### **Командные действия при системе 1+4+3+3**

Организация коллективных действий при системе 1+4+3+3 характеризуется крупномасштабным маневром, длинным пасом при преодолении середины поля и быстрыми атаками с использованием тактических комбинации в одно - два касания.

Центральные защитники изменяют свое расположение и занимают позиции “уступом”, т.е. один выдвигается вперед, а другой остается на прежнем месте “свободным защитником”. Передний защитник уделяет большее внимание центральному нападающему, следит за его перемещениями и вступает в единоборство с ним. Задний, перемещаясь по фронту, обеспечивает страховку своих партнеров и занимает ключевую позицию в центре обороны. По ходу игры, в зависимости от создавшейся обстановки, эти игроки меняются ролями.

Игроки средней линии активно участвуют как в оборонительных, так и в атакующих действиях, помогая нападающим прорывать оборону соперников.

В линии нападения располагаются три игрока, контролируемые четырьмя защитниками. Их связь по фронту растянута. Однако, сохраняя принцип ломаной линии в наступлении и маневрируя по фронту и вглубь, нападающие не только находят пути освобождения от защитников, но и обеспечивают глубину атаки и связи в звеньях.

### **Командные действия при системе 1+4+4+2**

Особенность данной системы заключается в том, что средняя линия состоит уже из четырех человек. Кроме того, более равномерно распределены нагрузки между игроками средней и защитной линий. Если при системе 1+4+2+4 была укреплен продольная ось, то при системе 1+4+4+2 она переместилась, стала поперечной и состоит уже из 4-5 игроков. Действия фланговых игроков, которые могут перейти на зонную игру в обороне, становятся подвижными и маневренными. Число “чистых” нападающих уменьшилось до двух, тем не менее, увеличилось количество игроков, активно участвующих в атаках, до пяти-шести. Они ведут наступление из разных точек поля.

Линия обороны если не претерпела изменений в количественном отношении, то в тактическом плане сделала шаг вперед. Игроки обороны кроме своих обычных действий в обороне участвуют в наступательных акциях команды, причем не от случая к случаю, а постоянно, на протяжении всей игры. При игре в обороне команды чаще придерживаются зонного метода.

Своеобразным стержнем команды является средняя линия. Здесь концентрируется группа игроков, которым в основном принадлежит конструирующая роль. Это обычно универсальные игроки, которые уверенно чувствуют себя в любой точке поля. Их игра основана на длительном владении мячом, многоходовых комбинациях, отличном

взаимодействии. Подвижность игроков средней линии позволяет взять под контроль середину полу. Это не только лишает нападающих соперников поддержки партнеров, но и создает предпосылки для непрерывных выпадов в тылу соперников. Они часто практикуют взаимозаменяемость с нападающими и защитниками, ищут комбинационные возможности, охотно прибегают к обводке и короткому пасу. Готовя атаку в середине поля, игроки средней линии меняют направление развития атаки посредством средних и коротких передач во всех направлениях, выискивая слабые места в организации обороны противника.

Линия нападения составлена из двух игроков, умеющих играть на флангах и в центре. Их перемещения и маневры направлены на то, чтобы создать для партнеров игровое пространство и возможность для неожиданного, заранее наигранного выхода на ударную позицию. На долю нападающих приходится большая нагрузка, так как они действуют на предельной скорости и находятся в постоянном движении.

В настоящее время продолжается совершенствование современных тактических систем, и многие команды не без успеха используют следующие Их модификации: 1+4+1+3+2; 1+4+3+1+2 и 1+3+5+2.

Особенность системы 1+4+1+3+2 заключается в том, что один из игроков средней линии оттягивается назад и занимает игровую позицию между Линией защиты и средней линией. Основными функциями этого игрока являются: налаживание игровых связей между игроками средней линии и линии защиты; осуществление взаимозаменяемости с ними и надежной страховки на опасном направлении развития атаки соперника (рис. 60 и 61).

Выполнение таких опорных и связующих функций открывает широкие возможности для созидательных акций в нападении фланговым игрокам и игрокам средней линии.

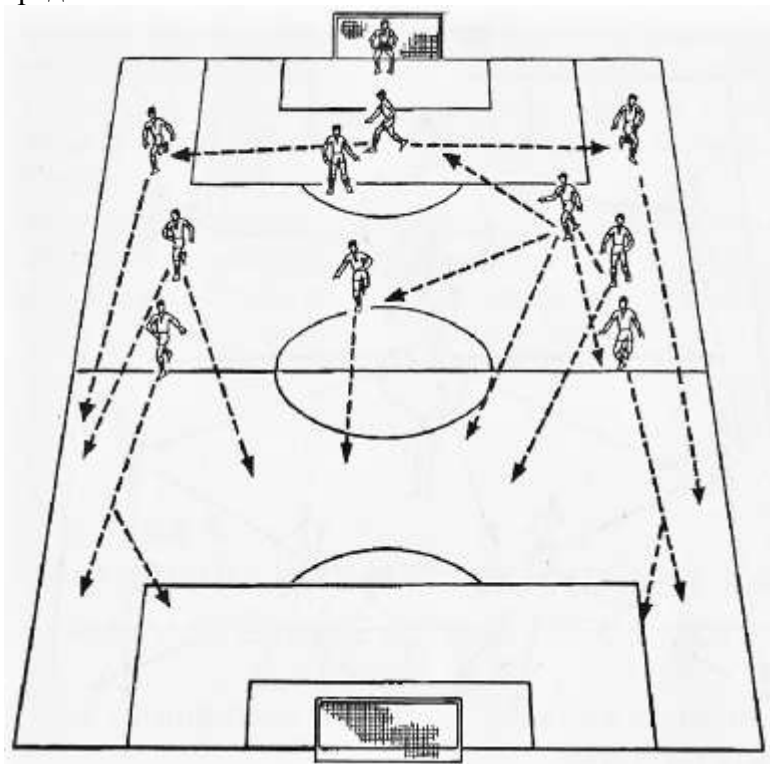
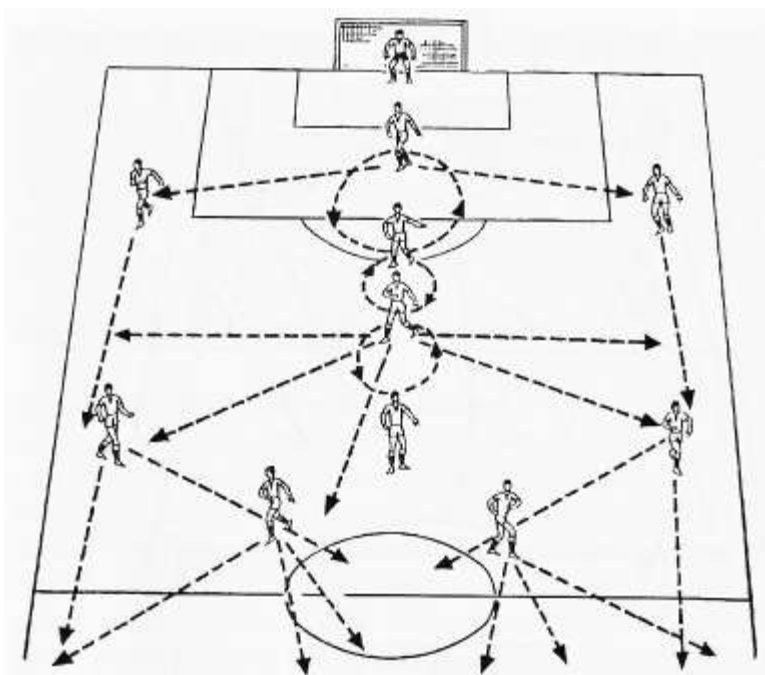
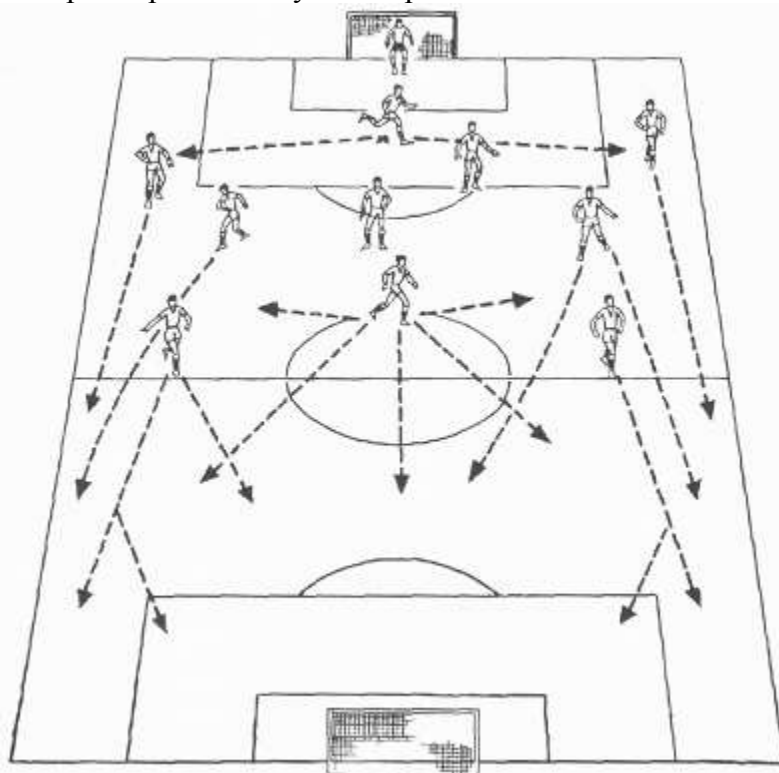


Рис. 60. Система 1+4+1+3+2



**Рис. 61. Система 1+4+1+3+2**

При системе 1+4+3+1+2 один из игроков занимает промежуточную рабочую точку между игроками средней линии и нападающими. Главная задача “свободного” игрока - осуществление связи между атакующими игроками. Он активно участвует во всех эпизодах игры при развитии и завершении атаки. При переходе к обороне стремится не допустить начала ответной атаки соперника с мячом, в зоне, где он находится, чтобы выиграть время для лучшей организации защитных действий своей команды (рис. 62).



**Рис. 62. Система 1+4+3+1+2**

Главная особенность системы 1+3+5+2 заключается в укреплении средней линии еще одним игроком, что создает дополнительные возможности для усиления атак. Игроки середины поля выполняют решающие функции в организации игры, стремясь сохранить равновесие и сбалансировать действия, как в атаке, так и в обороне. Перестройка на игру с

пятью игроками средней линии требует особой согласованности оборонительных действий при взаимозаменяемости и страховке.

Существующие схемы расположения игроков на футбольном поле, их функции, методы ведения игры позволяют говорить о стремлении к созданию универсальной системы, способной видоизменяться в процессе игры.

## Глава 4

### ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТА

#### 4.1. Характеристика физических качеств

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности спортсменов играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Эти физические качества в значительной мере определяют уровень физического развития и здоровье спортсменов.

В футболе по существу все физические качества будут определяющими в достижении конечного результата. Однако влияние того или иного качества различно не только вследствие разного игрового амплуа, но и в зависимости от этапа подготовки (как возрастного, так и годового) футболистов.

##### 4.1.1. Выносливость

Под *выносливостью* футболистов понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего Матча. Поскольку двигательная деятельность футболистов во время матча весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая выносливость) аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость).

**Общая выносливость** - это способность длительно выполнять различные Виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные процессы происходящие в организме футболиста при выполнении работы умеренной мощности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений энергетические затраты полностью покрываются за счет аэробных (дыхательных) процессов. При этом ЧСС находится в пределах от 130 до 150-165 уд/мин.

Основными факторами, определяющими эффективность аэробной производительности, будут:

- а) повышение производительности систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, ЖЕЛ, скорость диффузии газов в легких и пр.);
- б) повышение производительности систем кровообращения (минутный и ударный объемы, ЧСС, скорость кровотока);
- в) повышение производительности системы крови (содержание гемоглобина);
- г) повышение тканевой утилизации кислорода;
- д) совершенствование слаженности всех систем.

**Смешанная выносливость** футболистов определяется их способностью выполнять двигательную и игровую деятельность длительное время в умеренном режиме, либо кратковременную деятельность с максимальной интенсивностью, а также быстро переключаться с одного вида работы на другой.



В процессе совершенствования аэробно-анаэробных возможностей решаются следующие задачи:

а) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

б) повышение аэробных возможностей (в частности, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

в) совершенствование быстроты переключения физиологических функций при изменении интенсивности работы;

г) повышение физиологических и функциональных границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

**Скоростную выносливость** можно определить, как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 м у взрослых и от 5-10 до 30-50 м у юных футболистов.

Физиологической основой скоростной выносливости являются креатин - фосфатные и гликолитические реакции, происходящие в организме спортсмена.

#### 4.1.2. Быстрота и скоростные возможности

Под быстротой подразумевается способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют четыре формы проявления быстроты:

время реакции;

время одиночного движения;

максимальную частоту движений;

быстроту начала движения.

*Скоростные возможности* футболистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В футболе быстрота - это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления, и быстрота работы с мячом.

При пробегании футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу ее относительной стабилизации.

Первая фаза характеризует стартовое ускорение, вторая - дистанционную скорость.

Скоростные качества футболистов складываются из скорости стартового разгона, абсолютной (пиковой) скорости, скорости рывково - тормозящих действий, скорости выполнения технического приема и скорости переключения с одного действия на другое.

Каждое из этих слагаемых играет свою особую роль в игровой деятельности футболистов, причем все формы проявления скорости относительно самостоятельны. А это значит, что каждая из составляющих скорости требует специально направленной работы.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник - перехватить форварда. Исследования показывают, что основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7-15 до 20-30 м. Отсюда становится понятным, сколь важна способность игрока быстро набирать скорость. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта.

Как правило, футболист располагает резервами скорости на первых 10- 15 м. В то же время, имея неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке, он не в состоянии долго ее поддерживать. В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную ("пиковую") скорость и сохранить ее на дистанции 50-60 м. Однако нельзя забывать о том, что специфика футбола обуславливает характер бега спортсмена. В процессе игры ему приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному движению.

Все действия, связанные с возможно быстрым преодолением инерции собственного тела, заставляют мышцы ног работать в уступающе - преодолевающем режиме. И чем “жестче” фаза амортизации, тем короче она будет по времени, тем мощнее растянется мышца, чтобы “выстрелить” футболиста в нужном направлении. Пожалуй, одно из основных требований современного футбола - скорость работы с мячом, т.е. скоростная техника.

Футболисты, у которых скорость движения и техническая оснащенность соответствуют одна другой, могут выполнять технические приемы на высокой скорости и легко менять ее в зависимости от игровой ситуации. В игровой обстановке также важно не только быстро выполнять прием, но и мгновенно переключаться с одного действия на другое.

#### **4.1.3. Силовые и скоростно-силовые качества**

Сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела и удара по мячу. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу - вот те действия, в которых проявляется сила футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. В основном во время игры футболисты проявляют скоростно-силовые качества - комплексное сочетание силы и быстроты.

*Скоростно-силовые качества* определяются способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в Минимальный отрезок времени. К этим силовым противодействиям можно отнести:

- а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу ногой и головой в прыжке; отбор мяча в выпаде и подкате; прыжки у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.);
- б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча; в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

#### **4.1.4. Ловкость и гибкость**

*Ловкость* - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т.п.), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гравийное, земляное поле, естественное и искусственное освещение и пр.), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов;

*Гибкость* - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно - связочного аппарата и состояния нервной системы, В футболе она появляется при

выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

При недостаточной гибкости у спортсменов:

- а) замедляется темп приобретения двигательных навыков;
- б) чаще обычного возникают повреждения;
- в) не полностью используются двигательные качества;
- г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

## **4.2. Характеристика психических качеств**

Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности.

Результаты творческой деятельности выражаются в конкретных технико-тактических действиях, избираемых футболистом с учетом всех условий конкретной ситуации. Посредством этих действий и решаются стоящие перед ним тактические задачи, в основе которых лежат:

восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций;

мышление, память, представления и творческое воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, осуществляется выбор решения в данной ситуации;

быстрота двигательных реакций как важнейшая временная характеристика действий и нервных процессов, управляющих этими действиями.

### **4.2.1. Особенности двигательных навыков**

По разнообразию двигательных навыков футбол является одним из наиболее сложных видов спорта. При этом почти все действия футболисту приходится совершать в условиях противоборства с игроками команды соперника.

Одной из важных психологических особенностей двигательных навыков футболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, регулирует свои движения и мышечные усилия в зависимости от расстояния между собой и другими игроками (как своей команды, так и команды соперника) мячом, воротами. Все это требует выработки зрительно-моторной координации очень точных и дифференцированных пространственных и выполняемых движений.

Большое значение для футболистов при выполнении технических приемов имеет также дифференцировка мышечно-двигательных ощущений («чувство мяча»), которые имеют специализированный характер и специфичны для футбола. Немаловажны и ощущения равновесия, так как во время борьбы за мяч футболисты часто оказываются в неустойчивом положении, И, находясь в таком положении, они должны не только сохранять равновесие, но и выполнять сложные технические приемы.

### **4.2.2. Особенности процессов восприятия**

**Зрительные восприятия.** Умение видеть как можно больше игроков, их расположение и перемещение по полю, непрерывное наблюдение за движением мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества футболистов. Это, прежде всего, связано с развитием определенных способностей к зрительным восприятиям.

**Объем поля зрения.** Соревновательная деятельность футболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение, т.е. большой объем поля зрения. В процессе игры многие действия и приемы приходится совершать на основе именно

периферического зрения. Если оно развито недостаточно, то обедняются и тактические действия футболиста, так как он принимает решение и выполняет тот или иной прием, ориентируясь только на находящихся перед ним игроков.

Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что футболист не использует благоприятные ситуации для развития и завершения атаки, принимает неправильные и неадекватные сложившейся ситуации решения и тем самым создает условия для успешных действий соперника.

Экспериментальные данные, полученные в ходе психологических обследований футболистов высокой квалификации в состоянии спортивной формы и в состоянии нетренированности, показывают, что в состоянии нетренированности периферическое зрение заметно сужается (по В.В. Медведеву). Такое сужение объема поля зрения значительно снижает поток информации, а это значит, что игровой потенциал футболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается, как правило, на 25-30%. Проще говоря, такой игрок хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения или завершения атаки, совершает больше ошибок.

**Глубинное зрение, точность глазомера.** Мастерство футболистов во многом зависит от точности глазомера (глубинного зрения). Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От точного определения расстояния (до мяча, партнеров, ворот) зависит своевременный выход игрока к мячу, точность, направление и траектория полета мяча. Глубинное зрение необходимо также и для того, чтобы не только правильно оценивать расстояние, на которое футболист намерен послать мяч, но и точно соразмерить силу удара по мячу с этим расстоянием.

Экспериментально установлено, что точность и объем глубинного зрения находятся в прямой зависимости от состояния тренированности. Так, точность глазомера у футболистов в состоянии спортивной формы в среднем на 35-40% выше, чем в состоянии нетренированности (по В.В.Медведеву).

**Специализированные восприятия.** Одним из признаков высокого спортивного мастерства футболиста является совершенное владение мячом, т.е. наличие у него очень тонкого, комплексного, специализированного восприятия - "чувства мяча". В его основе лежит тонкая и точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы при работе с мячом. Главную роль при этом в сложном специализированном восприятии наряду с другими ощущениями играют мышечно-двигательные и зрительные ощущения. Благодаря этому футболист отчетливо воспринимает особенности мяча, его вес, упругость, силу своего удара по мячу и очень тонко согласовывает с этим свои движения, которые обеспечивают наибольшую точность действия с мячом.

"Чувство мяча" формируют в процессе длительной и систематической тренировки. Для футболиста оно — убедительное доказательство его технико-тактического мастерства и состояния спортивной формы.

Кроме того, для футбола специфичны и другие специализированные восприятия, такие, как "чувство времени", "чувство пространства".

#### **4.2.3. Особенности свойств внимания**

Успешность игровых действий футболистов, по данным Г. М. Гагаевой, В.В.Медведева и др., в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

В процессе игровых действий футболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (6-8), что и определяет объем его внимания. Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например

отдельные элементы движения соперника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить свои ответные действия.

Внимание вовремя игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредоточивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Важнейшая особенность внимания футболиста - его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности. Так как современный футбол отличают быстрые и внезапные действия, игрок при необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает футболист.

Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют также высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, что, в конечном счете, сказывается на эффективности игры. Рядом исследований установлено, что устойчивость внимания футболистов во второй половине игры под влиянием утомления и других факторов нередко снижается, что, естественно, влечет за собой увеличение количества всевозможных ошибок.

Современный футбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, футболист должен в то же время анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные действия. Принимая мяч, футболист одновременно распределяет внимание между многими моментами: определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещениями игроков своей команды и команды соперника, выбирает способ обработки мяча и т.п. Количество таких одновременно или последовательно происходящих эпизодов может быть различным, так же, как и степень их отчетливого восприятия. Все это характеризует распределение внимания.

Особое значение в соревновательной деятельности футболиста в зависимости отхода игры имеет быстрота переключения внимания, с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иные по структуре и характеру. По данным наблюдений, футболист выполняет за игру свыше 600 отдельных действий, а в течение секунды внимание игрока переключается поочередно на 3-5 объектов.

Как было отмечено выше, все перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности.

#### 4.2.4. Мышление

Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон технико-тактических действий футболиста. Именно в применении в процессе игры целесообразных и адекватных сложившейся ситуации технико-тактических действий реализуется тактическое мышление футболиста. Содержательными и функциональными особенностями данной деятельности являются: процесс быстрой и адекватной оценки непрерывно меняющихся игровых ситуаций; выбор эффективного тактического решения; процесс планирования игровых действий и реализации тактических замыслов; предвидение действий противника и маскировка собственных намерений.

Рассматривая тактическое мышление футболиста как разновидность человеческого мышления, получившую название оперативного мышления, необходимо выделить ряд основных его специфических признаков:

1. *Действенный характер мышления.* В процессе выполнения того или иного технического приема мышление включено в само действие, неотделимо от него и выражается не только в отыскивании правильного тактического хода, но и в его реализации. Так, принимая мяч, футболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, мгновенно спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме.

2. *Наглядно - образный характер мышления*, требует высокого развития пространственных и временных представлений в процессе групповых взаимодействий.

3. *Скорость мышления*. Высокий темп игры, быстрое изменение игровых ситуаций требуют от игроков умения почти мгновенно оценивать обстановку, принимать целесообразное решение и выполнять его. Следовательно, мышление футболиста должно отличаться максимальной быстротой протекания мыслительных процессов. К условиям, обеспечивающим быстроту протекания мыслительных процессов, следует отнести: высокую интенсивность и устойчивость внимания, наличие большого опыта и состояние высокой тренированности.

Скорость протекания мыслительных процессов зависит также от разнообразия технического арсенала игрока, от теоретических знаний и практических умений и навыков, которыми владеет спортсмен.

Экспериментальные исследования показывают: тактическое мышление является ведущим качеством, определяющим эффективность игровой деятельности футболиста. Высококвалифицированные футболисты существенно опережают менее квалифицированных, а также юношей, занимающихся футболом, по скорости решения оперативных (тактических) задач. Даже 13- 14-летние юные футболисты опережают по скорости и точности мышления своих сверстников, не занимающихся футболом.

#### **4.2.5. Особенности реакций в футболе**

Характерной особенностью соревновательной деятельности футболистов является не только скорость протекания процессов мышления. Обстановка в ходе игры настолько изменчива, что требует чрезвычайной готовности игроков к быстрой реакции. Задержка в восприятии, выборе и осуществлении решения приводит к опозданию ответных действий спортсмена. Следовательно, время двигательных реакций - одно из важных показателей эффективности игровой деятельности.

В широком смысле понятие "реакция" означает закономерный ответ на внешнее воздействие.

Различают две разновидности сенсомоторных реакций: простые и сложные. Самой элементарной из них является простая реакция, в которой процесс реагирования очень упрощен: имеется один заранее известный раздражитель (сигнал) и заранее известное и хорошо заученное ответное действие.

В футболе почти нет простых реакций, а характерная особенность сложных заключается в том, что раздражители, на которые реагирует футболист, расположены на большом пространстве и находятся не только перед ним, но и справа, и слева, а нередко и сзади него.

Разновидностями сложных реакций в футболе являются:

а) реакции выбора; б) дифференцированные реакции (с переключением сигнального раздражителя и торможением); в) антиципирующие реакции (реакции с упреждением на движущийся объект - РДО); г) реакции на сигналы периферии поля зрения.

Различные показатели сенсомоторных реакций футболистов широко используются в оценке их подготовленности.

Так, время простой реакции используется для оценки подготовленности футболистов, уровня их тренированности, изучения психического состояния, для диагностики спортивных способностей, для изучения типологических особенностей и т.п.

Показатели сложных реакций изучаются в более широком диапазоне. При этом используют не только временные параметры, которые отражают количественные показатели, но и вариативность ряда реакций, и количество ошибок, и их характер, что дает качественные характеристики.

Особенности реакции выбора в большей степени отражают быстроту и точность переработки информации футболистами в процессе действий, обуславливают эффективность их деятельности.

При изучении у футболистов реакций на сигналы, расположенные на периферии поля зрения, установлена прямая зависимость времени реакции от местоположения раздражителя в поле зрения. Самые быстрые реакции отмечались при прямом раздражении, менее быстрые - при раздражениях внешних и внутренних границ поля зрения и самые медленные - при раздражении верхних частей поля зрения.

При этом выявлено, что с удалением сигнала от центра поля зрения на каждый градус время реакции у квалифицированных футболистов возрастает в 1,5 раза медленнее, чем у новичков, и что показатели реагирования на периферические сигналы могут быть использованы для оценки уровня тактического мастерства и степени подготовленности футболистов, а так же для выявления особенностей деятельности игроков различных амплуа.

Многочисленные данные Изучения у футболистов быстроты и точности реакций на движущийся объект позволяют утверждать, что рассматриваемая реакция поддается тренировке, имеет очень тесную связь с уровнем подготовленности футболиста, эффективностью его деятельности и особенностями игрового амплуа.

#### **4.2.6. Особенности эмоциональных процессов**

Для эмоций футболистов во время игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные состояния, интенсивные переживания удовольствия и Неудовольствия, но и то, что переменность успеха в процессе игры определяет резкую их смену.

Интенсивность эмоциональных состояний находится в прямой зависимости от значимости и ответственности игры. Чем важнее игра, тем интенсивнее эмоциональное состояние. В течение игры интенсивность эмоциональных состояний также неодинакова. Повышается она обычно в ответственные моменты игры, особенно при возникновении опасных моментов у ворот.

Игра в футбол, являясь борьбой двух коллективов, требует единой целеустремленности всех игроков команды, взаимной поддержки и помощи друг другу готовности каждого футболиста играть с максимальным напряжением всех для достижения победы своей команды.

Важнейшее значение для футболистов имеет проявление у них чувства товарищества, коллективизма, чувства долга и ответственности.

#### **4.2.7. Волевые качества**

Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо, прежде всего, исходить из специфических трудностей футбола, с которыми сталкиваются игроки в процессе соревновательной деятельности.

Существуют два вида трудностей: объективные, которые обусловлены особенностями (спецификой) вида спорта, и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена.

В свою очередь, объективные трудности можно подразделить на следующие:

1. Трудности, связанные с физической подготовкой футболиста и его физическими состояниями:

- а) большая физическая нагрузка;
- б) необходимость многократных ускорений и рынков с максимальной скоростью;
- в) необходимость преодоления болевых ощущений.

2. Трудности, связанные с выполнением многообразных технических приемов:

- а) необходимость высокой точности и координации движений;
- б) необходимость быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, с одних форм движений на другие.

3. Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов:

- а) необходимость быстрой и точной ориентировки в сложной и непрерывно меняющейся обстановке;
- б) необходимость быстрого и целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку;
- в) необходимость быстрой перестройки намеченных планов и решений.

4. Трудности, связанные с общими условиями соревновательной деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра:

- а) наличие сильных посторонних раздражителей, в частности бурно реагирующих зрителей;
- б) неблагоприятные условия для игры (плохое состояние футбольного поля, сильный дождь, снег, очень высокая или, наоборот, низкая температура);
- в) переменность успеха и неудач, возможность неожиданного перехода игрового преимущества на сторону противника;
- г) недостаточные промежутки времени между отдельными играми и слишком большое количество проводимых в сезоне игр.

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой:

- а) необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет;
- б) необходимость соблюдения режима.

Субъективные трудности обусловлены отрицательными предстартовыми состояниями, неблагоприятными эмоциональными состояниями во время игры, включающими боязнь поражения, боязнь противника, ответственности, травмы и т.д.

Специфика футбола, характер и содержание соревновательной деятельности и условия, в которых она протекает, требуют и специального развития тех или иных сторон психики футболиста: его восприятий и представлений, памяти и внимания, мышления и быстроты двигательных реакций, эмоций и морально-волевых качеств. Развитие данных психических качеств футболистов должно осуществляться планомерно и целенаправленно в ходе тренировочного процесса.

## **Глава 5**

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

#### **5.1. Единство обучения, тренировки и воспитания**

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения - это освоение "школы", т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.



*Тренировка* - дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а, тренируя - обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

*Воспитание* - это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов.

## **5.2. Задачи обучения и тренировки**

Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных добиваться высоких спортивных результатов. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.
5. достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.
6. Приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных футболистов.

## **5.3. Принципы обучения и тренировки**

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирующего, Применительно к футболу эти принципы

реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

*Принцип сознательности и активности* направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера.

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немыслимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

*Принцип систематичности* предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе Тренировок.

*Принцип наглядности* обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа - это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото - и кинограмм, кино- и видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

*Принцип доступности и индивидуализации* требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям

тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и, в конечном счете - на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства.

Мера доступности - показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

*Принцип прогрессирувания* предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способ и совершенствованию необходимых технических приемов и Тактических действий.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирувания находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.

## **5.4. Особенности обучения двигательным действиям**

### **5.4.1. Формирование двигательных навыков**

Одна из задач процесса обучения и тренировки – формирование необходимых двигательных умений и навыков. Схема формирования двигательного навыка дана на рис. 63.

На первой стадии обучения сообщаются сведения о значении, сущности двигательной задачи и путях ее решения. Формирование соответствующих знаний на основе рассказа об изучаемом действии, показа и сопровождающего комментария не только концентрирует внимание на программе действия, но и усиливает учебную мотивацию, потребность в овладении движением.

Необходимая информация и полученные знания предполагают формирование представлений об изучаемом действии. Кроме создания зрительного и логического образов, основанных на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с ощущениями, возникающими при практических попытках решить поставленные задачи.

На основе полноценных представлений появляются двигательные умения. Однако это еще такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется повышенной концентрацией внимания на структуре движения, нестабильностью результата, неустойчивостью к сбивающим факторам, недостаточной прочностью усвоения.

В процессе многократного повторения и необходимой коррекции структуры двигательного действия уточняется и прочно запоминается, координационные и другие механизмы движения постепенно автоматизируются. Двигательное умение превращается в навык.

**Двигательный навык** - это такая степень владения действием, когда управление им осуществляется автоматизировано. Двигательное действие отличается слитностью движения, которая проявляется в легкости, взаимосвязанной координации и устойчивой ритмичности. Оно характеризуется стабильностью результата и устойчивостью к

сбивающим факторам (утомление, эмоциональные сдвиги, активное противодействие соперника, длительный перерыв в тренировке, неблагоприятные внешние условия, повышенное требование к скорости, усилиям и некоторые другие).

Формирование двигательных навыков проходит успешнее, если используется двигательный опыт и учитывается положительный перенос ранее приобретенных навыков. Успешность обучения обуславливается также физической, координационной и психической готовностью занимающихся к освоению конкретного действия.



Рис. 63. Схема формирования двигательного навыка (по Богену М.М.)

#### 5.4.2. Структура процесса обучения

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

**Первоначальное обучение.** Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколовках, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8 - 12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

**Углубленное разучивание.** Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 – 5 - минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

**Закрепление и совершенствование.** Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в игровых условиях.

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование “сопряженного метода” (В.М.Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

### 5.5. Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

*В подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

*Основная часть* направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

*Заключительная часть* урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

## **5.6. Основные средства и методы обучения и тренировки**

### **5.6.1. Средства обучения и тренировки**

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.



Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча (рис. 64).

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

**Соревновательные упражнения** - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

**Специальные упражнения** - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные "квадраты", держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

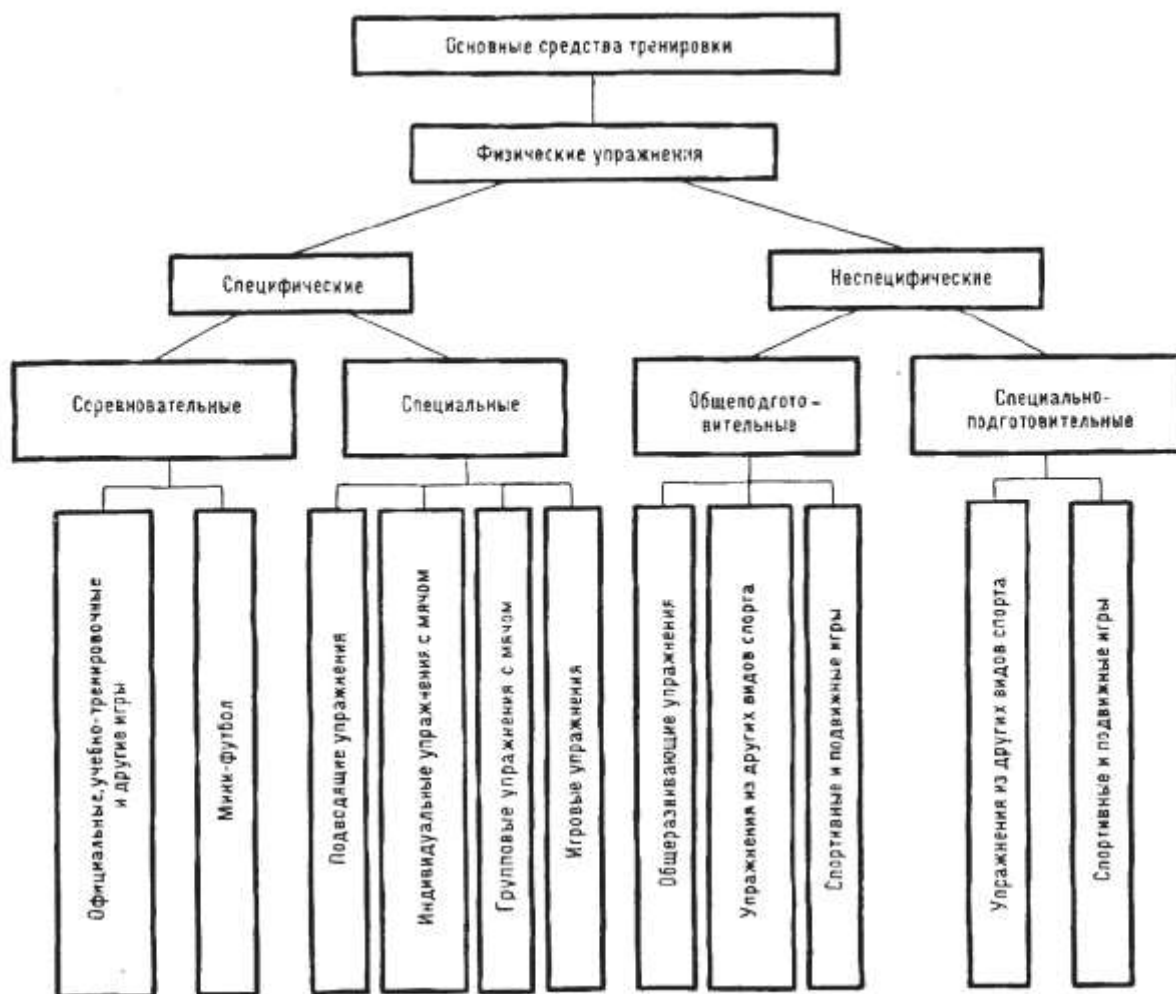
Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

**Общеподготовительные упражнения** - это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

**Специальноподготовительные упражнения** - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.



**Рис. 64. Классификация основных средств тренировки**

### **5.6.2. Методы обучения и тренировки**

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные (рис. 65).

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

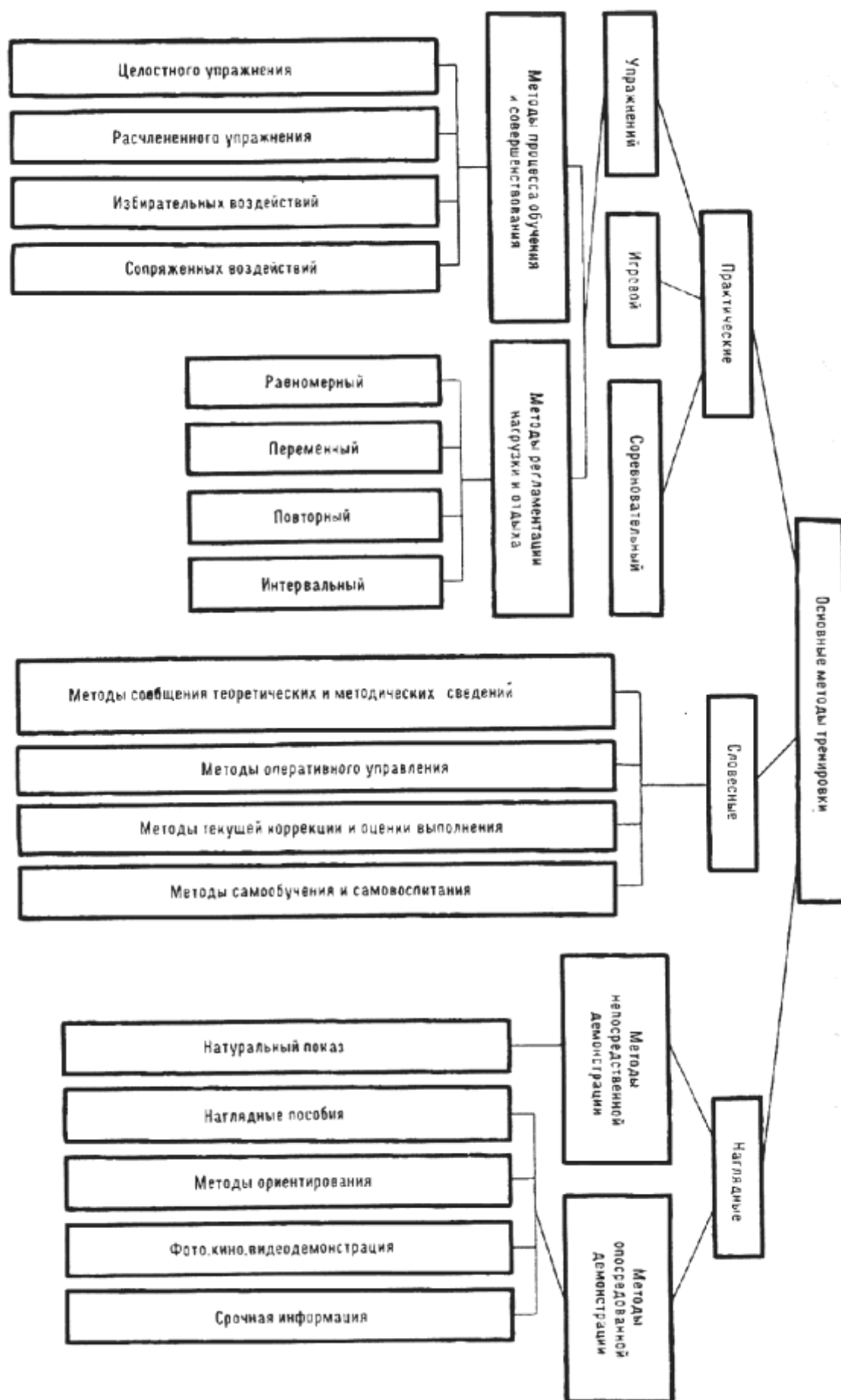


Рис. 65. Основные методы тренировки

## **Практические методы**

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. *Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность Воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий,

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее Воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

### Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

### Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

## **ГЛАВА 6**

### **СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

#### **6.1. организационные формы**

В настоящее время в стране сложилась стройная система подготовки юных футболистов. Их подготовку осуществляют отделения футбола комплексных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР). Наиболее массовыми являются ДЮСШ и СДЮШОР.

Организационной основой функционирования спортивных школ являются “нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ”, утвержденные Госкомитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму и Министерством образования Российской Федерации (М., 1995).

Спортивная школа любого вида и наименования создается в системе профсоюзов, спорткомитетов, других ведомств и организаций по собственной инициативе учредителя и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Для регистрации учредитель представляет заявление, решение о создании спортивной школы, ее устав. Финансовые и материальные средства спортивной школы, закрепленные за ней учредителем или являющиеся ее собственностью, используются по ее усмотрению в соответствии с уставом.

Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов, обеспечение улучшения их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной работы и необходимых условиях могут создаваться группы спортивного совершенствования.

Методической базой деятельности спортивных школ является “Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах” (М., 1996). Работа с обучающимися организуется в течение календарного года. В

каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, работа по индивидуальному плану (обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирования и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская и инструкторская практика учащихся.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы представлены в табл. 2.

По решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации ДЮСШ может быть реорганизована в СДЮШОР. Наряду с общими задачами перед СДЮШОР поставлена конкретная цель - готовить высококвалифицированных футболистов, включая кандидатов в сборные команды страны, В СДЮШОР формируются группы начальной подготовки (по решению учредителя), учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования.

Одной из эффективных форм работы ДЮСШ и СДЮШОР являются спецклассы. Создание оптимальных условий для рационального сочетания учебы в общеобразовательной школе и углубленного тренировочного процесса позволяет успешно осуществлять подготовку всесторонне развитых юных футболистов.

**Таблица 2. Наполняемость групп начальной подготовки, учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Минимальное кол-во учебных групп в школе и учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовки
<b>1. Группы начальной подготовки</b>				
1-й	8	15	8	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2-й	9	12	8	
3-й	10	12	10	
<b>2. Учебно-тренировочные группы</b>				
1-й	11	5(10)	12	-"
2-й	12	2(10)	12	III юн.
3-й	13	2(10)	15	III юн. подтвердить
4-й	14	2(8)	15	II юн.
5-й	15	2(8)	18	II юн. подтвердить
<b>3. Группы спортивного совершенствования</b>				
1-й	16	8	24	I юн.
2-й	17	8	24	II взрослый
3-й	18	8	30	III взрослый

## **6.2. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Такое деление на возрастные группы соответствует действующей ныне сети детско-юношеских спортивных школ, воспитательно-оздоровительных учреждений в нашей стране.

Есть такое понятие - "биологический возраст". Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

### **6.2.1. Младший школьный возраст (7-10 лет)**

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма.

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет.

В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы.

Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры мальчиков, поэтому очень важно детям 7-10 лет



давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

Сердце у мальчиков 7-10-летнего возраста маленькое. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 9-12-летних футболистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20-22 в минуту.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях футболом.

### **6.2.2. Подростковый возраст (11-14 лет)**

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующей, тормозящей

контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.).

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще непосилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

### **6.2.3. Юношеский возраст (15-18 лет)**

Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16-17 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период достигает 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40-44% веса тела. К 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых.

Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет.

К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы.

К 18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое - до 61 уд/мин, при работе - до 170-190 уд/мин. Кровяное давление у 16-18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст.

У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков.

В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

## **6.3. Отбор юных футболистов**

### **6.3.1. Теоретические основы**

Прежде чем говорить о принципах и особенностях отбора, необходимо остановиться на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия.

Итак, большинство специалистов считает, что отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта (В.П.Филин, Н.Ж.Булгакова и др.). В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов (М.С.Бриль).

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

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

Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен.

Кроме указанных понятий есть еще одно - спортивная селекция, которая подразумевает отбор игроков с приблизительно одинаковым уровнем квалификации для включения их в команду определенного ранга (команду мастеров, сборную республики, страны и др.).

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих.

Весьма существенны и специфичны задачи, стоящие перед спортивными школами. Они сводятся в первую очередь к подготовке для отечественного футбола высококлассного резерва. Поэтому спортивные школы вынуждены работать с отборным контингентом. Естественно, что тренеры, чувствуя большую ответственность, порой опасаются своих ошибок при отборе в отделение футбола ДЮСШ. И эти опасения имеют основания. Достаточно сказать, что в практике зафиксировано немало случаев, когда ни один из принятых в школу юных футболистов не заканчивал ее.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства выдающиеся достижения в футболе - результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант – это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность - в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей.

На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте - это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т.д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов. Окончательная характеристика способностей в этом случае проводится по следующей схеме (табл. 3).

**Таблица 3. Характеристика способностей**

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень - большие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень - средние темпы прироста, и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень - низкие темпы прироста	Очень малые способности

Существуют следующие наиболее распространенные методы прогнозирования (М.С.Бриль):

1. *Экстраполирование*- перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления. Так, например, если наблюдается тенденция к скорости выполнения технических приемов в течение продолжительного времени, то с большой степенью достоверности можно предположить, что она сохранится и в дальнейшем.

2. *Метод пороговых значений* заключается в установлении зависимости отдельных явлений от одного из элементов, достигшего в своем развитии известного предела. Например, повышение уровня работоспособности футболиста может повлиять на эффективность всей его игровой деятельности.

3. Важным методом прогнозирования в последнее время стало *моделирование*. С его помощью уточняются и конкретизируются существенные факторы, на основании которых можно повысить эффективность прогнозирования, И наоборот, можно выделить менее существенные факторы, отбрасывание которых не повлияет на качество прогноза.

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает обучение в ДЮСШ. С этой точки зрения отсев социально оправдан.

Кандидаты, проходящие процедуру отбора, могут быть распределены по группам следующим образом: I - способные, которых отобрали для дальнейших занятий; II -

неспособные и отчисленные; III - способные, которых по ошибке отчислили; IV - неспособные, которых по ошибке отобрали в число способных. Естественно, что отбор будет тем эффективнее и, следовательно, текучесть занимающихся в группах тем ниже, чем больше кандидатов попадет в I и II и меньше - в III и IV группы.

Прекращение спортивного совершенствования чаще бывает вызвано причинами организационно-методического характера и несколько реже - социально-психологического

Наибольший удельный вес среди причин организационно-методического характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение или замедление роста спортивного мастерства, трудности совмещения занятий футболом с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима.

Среди причин социально-психологического характера наибольший удельный вес имеют: более сильное увлечение другим делом; нарушение

взаимоотношений с тренером; неудачные выступления в соревнованиях; выбор профессии, не связанной со спортом; потеря интереса к тренировкам; отсутствие перспективной цели; влияние родных или товарищей.

### 6.3.2. Факторы отбора

В практике используют обычно следующие факторы отбора: критерии, методы и организацию.

**Критериями** называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

*Задатками* называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весоростовые показатели, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.

*Одаренность* - это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

*Способности* - это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностям к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

К **методам** отбора относят комплексы приемов для измерения критериев (задатков, одаренности, способностей) и различных качеств, свойств и особенностей человека. В практике отбора используют экспертные, аппаратные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т.д.). Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно надежными. Входе отбора участвуют два вида экспертизы - медицинская и педагогическая.

С помощью аппаратных методов можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества. Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако он имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных методов отбора. Основное из них - возможность создания или моделирования нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств. А на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени одаренности юного футболиста.

**Организацией отбора** называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и изучение особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить надежный прогноз его будущей футбольной деятельности. Недооценка вопросов организации отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд различного уровня, так и на качестве подготовки игроков высокого класса.

### **6.3.3. Структура и организация начального отбора**

К сожалению, в футболе пока еще мало работ экспериментального характера, в которых исследовалась бы проблема начального отбора. Авторы по-разному рассматривают структуру начального отбора и соответствующие им задачи. Так, К.И. Шперлинг считает целесообразным разделить процесс отбора на два этапа. На первом этапе предлагается провести ориентацию и осуществить прогноз успешности обучения того или иного ребенка. Продолжительность этого этапа может составить от нескольких дней до нескольких недель. Задача второго этапа - из числа поступивших детей выделить наиболее способных и отсеять (перевести в низовой коллектив) менее способных. Этот этап отбора может продолжаться от одного до двух лет.

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята 7 - 8 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учеников, а затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5 - 2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев ребят по разным причинам, о которых говорилось выше, и набор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе, в частности, существует выражение “порядок бьет класс!”. Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора.

С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все - сиди и жди появления ребят. Практика показывает, что этого далеко не достаточно.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Речь должна идти о вовлечении ребят в занятия футболом под руководством педагогов-организаторов при ДЭЗах, учителей физической культуры, старшеклассников и тренеров-общественников. Это очень важный момент, в большой степени, влияющий на эффективность отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3х3, 4х4, 5х5 и т.д.). Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг способных кандидатов, а некоторых наиболее способных ребят зачислить в школу досрочно.

Отбор детей в группы начальной подготовки - очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов футбола и др.

В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы ребят практически невозможно. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

В школе должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т.д. Надо тщательно приготовить и разместить инвентарь, подготовить места проведения контрольных упражнений. Нельзя забывать и о размещении кандидатов, родителей, приемной комиссии, а также обслуживающего персонала и т.д.

В заключение необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его “нет” носит объективный характер. Только в этом случае его человеческая и гражданская совесть могут быть чисты. Надо также помнить, что его отказ может в значительной мере повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

**Игровой метод.** Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества



участвующих (3x3, 6x6, 11x11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Как указывалось ранее, чем больше тренеров экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Уже подчеркивалось, что высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

**Тестовый метод.** Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- 1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- 2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- 3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- 4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- 5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Конечно, в программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. К сожалению, как правило, их регистрация сопровождается значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу для спортивных школ.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

Что касается конкретных вопросов методики начального отбора, то этот материал можно обнаружить в учебно-методической и научной литературе по футболу.

#### **6.4. Этапы многолетней подготовки**

Задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболистов. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 8 лет до зоны первых больших успехов в 19-21 год) требует учета следующих методических положений:

преимущества задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболистов;

рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;

динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП);

преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды;

индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством;

оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач;

использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных футболистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

начального обучения - мальчики 8-10 лет;

специализации (углубленной тренировки) - мальчики 10-16 лет;

спортивного совершенствования - юноши 16-18 лет.

Возрастная граница между этапами несколько условна. Продолжительность этапов обуславливается в основном уровнем физической и специальной подготовленности, способностью к освоению все возрастающих как по объему, так и по интенсивности тренировочных нагрузок. Необходимо также учитывать паспортный и биологический возраст занимающихся.

Модель построения многолетней тренировки юных футболистов представлена в табл. 4. Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Это является основой оптимального управления многолетней тренировкой.

## **6.5. Планирование**

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. В практике подготовки юных футболистов используются перспективное, годовое, этапное и текущее планирование.

### **6.5.1. Перспективное планирование**

Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (11-14 лет) и на 3-4 года - для учебных групп старшего возраста. Исходя из цели многолетней подготовки, разрабатывают конкретные задачи, которые предстоит решить на планируемом этапе, определяют основную направленность и содержание тренировочного процесса, устанавливают оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, предусматривают выполнение контрольных нормативов. В плане отражается тенденция возрастающих из года в год требований к подготовленности юных футболистов. Повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки юных футболистов в предшествующие годы. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль.

Для спортсменов, являющихся кандидатами в сборные команды, составляют индивидуальные перспективные планы подготовки. В индивидуальном Планировании установки общего плана конкретизируют применительно к каждому перспективному юному футболисту.

## **Таблица 4. Модель построения многолетней тренировки юных футболистов**

Этап подготовки	Возраст (лет)	Основные задачи тренировочного процесса	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Начального обучения	8-10	<p>Повышение уровня общей физической подготовленности</p> <p>Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости</p> <p>Овладение основами техники и тактики</p> <p>Формирование навыков игровой деятельности в мини-футболе</p> <p>Привитие стойкого интереса к занятиям футболом</p>	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые</p> <p>Мини-футбол</p>	<p>Игровой</p> <p>Избирательных воздействий</p> <p>Равномерный</p> <p>Переменный</p>
Специализации (углубленной тренировки)	10-16	<p>Всесторонняя физическая подготовка</p> <p>Развитие быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости</p> <p>Прочное освоение современной техники и умение применять ее в игре</p> <p>Определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков</p> <p>Приобретение соревновательного опыта</p>	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением специальных качеств</p> <p>Обще- и специально-подготовительные упражнения</p> <p>Специальные и соревновательные упражнения</p>	<p>Повторный</p> <p>Переменный</p> <p>Игровой</p> <p>Избирательных и сопряженных действий</p> <p>Соревновательный</p> <p>Различные методы круговой тренировки</p>
Спортивного совершенствования	16-18	<p>Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом игровой функции и уровня индивидуальной подготовленности</p> <p>Совершенствование соревновательного опыта (преимущественно с высококвалифицированными командами) и достижение высокого уровня эффективности и надежности игровых навыков</p> <p>Повышение уровня психологической подготовки, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов</p>	<p>Упражнения из других видов спорта и спортивные игры, направленные на развитие специальных качеств и навыков</p> <p>Специально-подготовительные, специальные и соревновательные упражнения</p>	<p>Повторный</p> <p>Интервальный</p> <p>Игровой</p> <p>Соревновательный</p> <p>Сопряженных воздействий</p> <p>Различные методы круговой тренировки</p>

## 6.5.2. Годовое планирование

Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным тематическим планом учебно-тренировочной работы (табл. 5). Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки - обучающая.

Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13-14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период.* Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный.

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Тренировочный процесс на специальноподготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема.

Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

*Соревновательный период.* Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных

футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных футболистов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер

*Переходный период.* В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

**Таблица 5. Тематический учебный план (в час.)**

Содержание материала	Группы начальной подготовки (лет)			Учебно-тренировочные группы (лет)					Группы спортивного совершенствования (лет)		
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Теоретическая подготовка	4	6	21	21	30	33	44	60	73	100	102
Практические занятия, в том числе:											
общая физическая подготовка	92	92	103	128	150	170	187	200	130	130	130
специальная физическая подготовка	25	25	31	46	60	71	94	120	200	300	300
техническая подготовка	126	126	165	190	219	234	268	260	297	300	300
тактическая подготовка	36	36	42	60	67	143	176	216	294	408	410
учебные и тренировочные игры	20	20	20	34	42	50	61	62	70	74	78
контрольные игры и соревнования	-	-	20	20	36	40	52	64	70	84	88
инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	10	24	26	32	32
подготовка и сдача контрольных нормативов	4	4	6	18	10	12	14	16	16	16	16
восстановительные мероприятия									50	100	100
Всего часов	307	309	408	507	614	768	906	1022	1226	1544	1556

### 6.5.3. Этапное и текущее планирование

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение

оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных футболистов.

## **6.6. Теоретическая подготовка**

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

Срок обучения юных футболистов в СДЮШОР составляет 9-10 лет. Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных футболистов (от 8 до 18 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. (Футбол, программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. М., 1996). Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования (подробно тематика разделов теоретической подготовки изложена в учебном пособии для тренеров ДЮСШ). (Теоретическая подготовка юных спортсменов. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981).

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. В плане

указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла тренировки.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных футболистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес учащихся.

Семинары проводятся, как правило, в группах спортивного совершенствования (16-18 лет) после изучения особо важных разделов теоретической подготовки.

На семинарах важно создавать благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для применения в практике полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных футболистов.

Футболистам старших групп для углубления специальных знаний целесообразно давать задания по самостоятельному изучению литературы по теории и методике футбола и основам спортивной тренировки. При этом важно придерживаться систематичности в приобретении знаний путем самостоятельной подготовки. Только в этом случае возможен максимум пользы. Результаты такой самостоятельной работы и ее анализ заносятся в специальную тетрадь или дневник.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т.п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Всем футболистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания.



Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото- и киносъемки и видеозаписей.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все футболисты учебной группы, команды.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т.п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных футболистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.

## **6.7. Техническая подготовка**

### **6.7.1. Задачи, средства и методы**

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;

эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их Вариантов, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня

подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов “от простого к сложному” и “от легкого к трудному”. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность. Для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

**На этапе начальной подготовки** главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения:

основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);

остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);  
ведением мяча (средней и внешней частью подъема);

обманными движениями “уходом”;

отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде);

вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Безусловно, прогресс в технической подготовке немалозначим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

**Этап специализации** связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми познакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в:  
прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с раз личной траекторией и в разных направлениях;  
остановках мяча с переводами;

ведении мяча разными способами;  
обманных движениях и их сочетаниях;  
отборе мяча в выпаде и в подкате;  
вбрасывании мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Юные футболисты выполняют технические приемы владения мячом далеко не всегда стандартно: одни - за счет быстроты, другие - за счет ловкости, третьи - за счет силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

**Этап спортивного совершенствования** характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

На данном этапе до 30% времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем занимающиеся не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы.

Вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Подбирая специальные упражнения с мячом с различной величиной и направленностью нагрузки, можно совершенствовать технические навыки, повышать тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества. Более подробно методика совершенствования в технике рассматривается в главе “Система подготовки футболистов высокой квалификации”.

Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники имеет специфические особенности.

### **6.7.2. Обучение технике передвижения**

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

### **6.7.3. Обучение технике полевого игрока**

*Обучение ударам.* С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу.

При становлении “школы” ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги.

Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием “контрастных” и “сближающихся” заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Крайне важно на этапе начального обучения знакомить занимающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба.

При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета).

Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

*Обучение остановкам.* Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема.

В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования.

*Обучение ведению.* Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением

направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (“контролируемой”), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

*Обучение финтам.* Целесообразно начинать его с обманного движения “уходом”. Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения “ударом” и “остановкой” осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча.

Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

*Обучение отбору мяча.* Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения.

Вначале осваивают отбор мяча “ударом” и “остановкой”, затем отбор в выпаде и подкате.

*Обучение вбрасыванию мяча.* Вбрасывание мяча из-за боковой - единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

#### **6.7.4. Обучение технике вратаря**

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения.

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении “стойке” применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8 м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр (“Мяч капитану”, “Защита цели”, “Мяч ловцу” и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения “перекатом” в правую и левую сторону разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря. Для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом.

Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

### **6.7.5. Контроль технической подготовленности**

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;

определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;

охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. В табл. 6 представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще

три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается, даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Таблица 6. Контрольные нормативы по технической подготовленности**

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<b>Для полевых игроков:</b>									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (кол-во) раз	8	10	12	20	25				
<b>Для вратарей:</b>									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов).

Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Необходимо отметить, что смоделировать игровые ситуации в стандартных контрольных упражнениях, чтобы они полностью соответствовали показателям информативности и надежности, крайне трудно. Поэтому результаты тестирования обычно дополняют данными экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов.

## **6.8. Тактическая подготовка**

### **6.8.1. Этапы тактической подготовки**

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре 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 соперником.

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 высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Иными словами, **под тактической подготовкой** понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности 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. приобретение 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, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

И, наконец, в-третьих, надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные 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 определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств - в детском возрасте (8-11 лет).



**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 в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Это обстоятельство важно также и потому, что в подобных случаях процесс технической и тактической подготовки будет протекать монолитно, целенаправленно, в целостном виде и часы, выделенные в учебно-тренировочном процессе для технической подготовки, будут служить также делу тактической подготовленности спортсменов.

В тех случаях, когда процесс технической подготовки протекает исключительно по принципу “техника для техники”, даже достаточно технически подготовленные игроки из состава команды не могут подчас выполнить в игре простых тактических взаимодействий.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса.

В данном случае важно руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота, сложность упражнения, или его общеизвестность. Решение технической задачи осуществляется с помощью упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые являются компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с большим техническим мастерством, но уметь синтезировать эти технические элементы в единое целое и применять их рационально.

Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся также умение ориентироваться в тактической ситуации.

В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют одного, двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. В данном случае игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявить в создавшейся ситуации и большую находчивость, которая становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения

техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Данный этап тактической подготовки юных футболистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11-14 лет).

**Третий этап** тактической подготовки наиболее характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его цель - изучение собственных 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 указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких тактических результатов. Выработка тактической подготовленности, начиная с первых занятий не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другое, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовленность;
- б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуальной тактической подготовленности, то речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено 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 тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее, основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими

взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для Юношеских команд совместные тренировки с взрослыми футболистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике.

Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (запись на специальные карты, видеозапись и пр.) всю игру, вовлекая в это дело учащихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

### **6.8.2. Задачи, средства и методы**

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику тактики. Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.д. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств (специальное оборудование, тренажеры и пр.).

При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий соперника. Для этого используют записи игровых действий, видеоманитофонную и манитофонную запись, киносъемку. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий соперника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место 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. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в футболе (например, в упражнениях с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений).

При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

Проводя теоретическую подготовку, тренер также много внимания уделяет изучению занимающимися тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд соперника, ведущих советских и зарубежных команд.

В ходе интегральной подготовки связь между разными видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор спарринг-партнеров для контрольных игр, формирование установок на игру во время соревнований и последующие разборы игр, и анализ действий футболистов.

Современный футбол отличает тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить футболиста оценивать расположение игроков (своих и противника) на поле, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро анализировать сложившуюся обстановку и выбрать наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Учитывая изложенное, можно наметить основные направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитания 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 защите с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

### 6.8.3. Методика обучения тактике

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, анализировать, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное.

Теоретическое познания в тактике включают знания правил игры, владение индивидуальными средствами тактики. Игрок должен знать основные системы игры и их варианты, задачи игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Сюда входят и знания о воздействии объективных условий на ход игры и об использовании погодных условий, грунта площадки, размеров поля. Все это игрок должен учитывать в каждом действии.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр.

Тренер должен подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описать задачи и функции отдельных игроков. Функции отдельных игроков в команде надо объяснять специализированно и конкретно, т.е. строить объяснения на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте.

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к атаке и наоборот), взаимодействие игроков в различных фазах и т.д. Удобнее всего такой анализ сопровождать объяснением ошибок, которые игроки допустили в проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

В процессе обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий занимающиеся знакомятся с действием, а также с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученные действия.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения, т.е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике. Он оказывает неоценимую помощь при оценке игры команды соперника. Ценность кино съемки заключается в возможности многократного просмотра игры, кроме того, это один из эффективнейших способов анализа собственных тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника. Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно и давать готовые рецепты своим игрокам, что лишает футболистов инициативы и самостоятельности. Поэтому важно привлекать к наблюдению за соревнованиями самих футболистов.

Спортсмены должны не просто смотреть игру, а обращать внимание на тактические варианты, применяемые командой, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на тактику игры

отдельных игроков и т.д. В то же время, чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику, свой опыт встреч с разными соперниками в различных условиях, тем лучше подготавливает себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному, творческому решению всевозможных задач.

Тактические действия, как уже говорилось, изучаются одновременно с техникой игры. С первых же занятий важно 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 развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется преимущественно в процессе физической и технической подготовки, для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения:

применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча;

увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению;

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 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, не затрудняющее освоения приема, а помогающее осмыслить его и правильно применять в изменяющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнение в таких условиях, в которых футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или ведения мяча в зависимости от расположения партнера и его перемещения. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным соперником и, наконец, с активно действующим соперником в игровых упражнениях.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляются тренером.

Закрепление изученного навыка осуществляют путем многократного повторения в условиях игры, где игроку дают конкретные задания, например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, открываться на скорости, отобрать мяч в момент приема, на перехвате, ударить в ворота после обводки и т.д.

В учебных товарищеских играх целесообразно особое внимание уделять выбору места 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 происходит в такой последовательности: -

1) взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой местами без соперника;

2) то же с условным соперником;

3) то же с соперником, оказывающим сопротивление;

4) то же с усложненным заданием: а) ограничение касаний по мячу, б) ограничение времени владения мячом, в) уменьшение и увеличение площадки.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), затем при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном Меньшинстве нападающих. Целесообразно вводить в игровые упражнения и учебные игры условия, побуждающие игроков использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении таких упражнений и проведении учебных игр тренер особое внимание должен обращать на умение занимающихся выбирать наиболее выгодный вариант на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации, быстроту ориентирования в конкретной обстановке. Занимающиеся должны также уметь определять способ действия в связи с изменившимися игровыми условиями.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока. На первых учебных играх не ставятся сложные задачи. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Осваивая командную тактику, надо изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе занимают игровые упражнения, с помощью которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Количество игроков, участвующих в упражнениях, может быть различным. Размеры площадок также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнений. Существует много игровых упражнений, с помощью которых можно изолированно от игры развивать то или иное тактическое качество игрока.

Главным средством овладения командными действиями является двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер, руководя игрой, не должен допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к возникновению серьезных ошибок и их закреплению. Двусторонней игре обычно предшествует предварительная беседа тренера с игроками. В ходе беседы с применением макета поля игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания.

Тренер может сам судить игру, делая замечания игрокам по ходу игры или предоставить это право своему помощнику. Сам же тренер может находиться в таком месте, откуда хорошо видна игра, и можно делать игрокам указания в рупор или микрофон.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок, чтобы указать на ту или иную ошибку. Инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать игровую обстановку, в которой футболисты сыграли неверно, и объяснения в этом случае будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, делают утомительной и скучной. Игра останавливается лишь тогда, когда необходимо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. В ходе игры предпочтительнее пользоваться замечаниями без нарушения ее нормального течения. Тренировать лучше не всех игроков сразу, а отдельно, звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает ему своими указаниями выполнить задание. Позанимавшись 20-30 мин с одним звеном, тренер переходит к другому, причем в первую очередь выбирает игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После игры надо произвести разбор, проанализировать достоинства и недостатки игроков при их активном участии. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий происходит в товарищеских играх - проверка каждого игрока и

команды в целом, выявление недостатков, которые особенно видны при встречах с равным или более сильным соперником. Однако сначала желательно провести две-три игры с менее сильным соперником.

#### **6.8.4. Разработка и анализ тактического плана игры**

Подготовка тактического плана игры занимает важное место в процессе обучения. В подготовке этого плана должны активно участвовать все игроки. Опыт показывает, что если все игроки в конце подготовки плана еще раз повторяют свои задачи, то интерес футболистов к предстоящей игре значительно повышается.

Подготовка к игре начинается с изучения соперника. Знание соперника, особенностей игры отдельных футболистов позволяет тренеру избежать ошибок в определении состава и тактического плана на игру. Сведения о сопернике содержат различные источники: отчеты в газетах специалистов или спортивных обозревателей, интервью тренеров, футболистов, рассказы очевидцев, результаты официальных соревнований и т.д. Одним из действенных способов изучения соперника является просмотр тренером отдельных матчей. При этом определяется степень физической и технической подготовленности игроков и команды в целом. Особое место занимает изучение тактики игры: система игры, тактические варианты, план игры, способы организации атаки и обороны, средства, применяемые отдельными игроками при решении тактических задач, особенности игры отдельных футболистов, их сильные и слабые стороны и т.д. При просмотре матча важно обратить внимание на игровую дисциплину, степень проявления футболистами морально-волевых качеств, их поведение при успехе или неудаче.

Целесообразно делать запись игры, касающуюся хода игры, игровых и стандартных комбинаций, ударов по воротам и т.д., что позволяет более детально анализировать действия соперника. Для составления плана на игру тренер помимо сведений о сопернике должен знать и степень подготовленности игроков своей команды, ибо одна из важнейших частей работы по составлению плана - это сопоставление и анализ сил и возможностей своей команды и команды соперника.

В плане намечается основное направление в тактике командной игры (атака, оборона с акцентом на контратаках) и игры в единоборствующих парах. В плане организации атаки намечается главное направление атакующих действий (флангом, центром), определяются основные атакующие силы команды, тактические средства с учетом состояния погоды, поля, действий соперника, игровые и стандартные комбинации, последовательность отхода нападающих после срыва атаки у ворот соперника, темп игры и т.д.

В плане организации обороны определяются методы обороны в предстоящей игре, способы нейтрализации наиболее опасных игроков соперника, намечаются основные оборонительные комбинации в процессе игры (искусственное положение "вне игры", усиление страховки, зоны плотной опеки игроков и т.д.).

При определении задач отдельным игрокам намечаются пути использования их сильных сторон в единоборстве с соперником, наиболее эффективные средства и способы взаимодействия с партнерами.

В основе плана предстоящего матча должна быть своя наигранная схема игры с учетом особенностей игры соперника, с акцентом на использовании возможностей каждого футболиста своей команды.

Тактический план обсуждается на собрании команды, причем каждый игрок может высказать свое мнение, внести предложения и поправки. Затем основы плана проигрываются на тренировочных занятиях, в двусторонних и товарищеских играх. Желательно товарищескую встречу провести с командой, которая бы играла в стиле предполагаемого соперника. В день игры тренер дает установку на игру.



Установка - это план игры, в котором не должна ограничиваться личная творческая инициатива футболистов. Тренер говорит о значении предстоящей игры, о положении команды в турнирной таблице, сообщает сведения о сопернике, о предполагаемом его составе, объявляет состав своей команды и запасных игроков, излагает тактический план игры, задания отдельным игрокам звеньям, возможные изменения тактического плана в процессе игры. Установка не обсуждается, а подлежит выполнению. Проводится она обычно за 1,5 - 2 часа до игры и по времени не должна быть продолжительной (20 - 30 мин). В перерыве между таймами тренер может внести в план соответствующие коррективы, сделать замечания.

Разбор прошедшей встречи проводится обычно через день после игры. Тренер делает анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков в плане выполнения установки, отмечает положительные и отрицательные стороны (моменты) в ходе игры, выясняет причины успеха или невыполнения задания, оценивает физические и морально-волевые качества, техническое умение игроков. Из каждого обсуждения нужно сделать конкретные выводы.

#### **6.8.5. Организация занимающихся в процессе тактической подготовки**

Для четкой организации занимающихся при выполнении упражнений в процессе тактической подготовки нужно иметь достаточное количество мячей, специальное оборудование и инвентарь.

Индивидуальные упражнения можно сочетать с групповыми и командными, упражнения по тактике - с упражнениями по технике. Это позволяет поддерживать на занятии необходимую интенсивность тренировочной нагрузки.

Индивидуальные и групповые тактические действия можно с успехом организовать при любом числе занимающихся в группе. Что же касается командных тактических действий то здесь можно расчленить их на групповые и последовательно изучать те или иные действия (в рамках изучаемой системы). Кроме того, можно пригласить для совместного проведения занятий параллельную группу - такого же возраста и подготовленности, более старшего возраста или, наконец, более младшего возраста, но наиболее подготовленных.

#### **6.8.6. Контроль в процессе тактической подготовки**

Контроль в тактической подготовке направлен на выявление следующих данных: степень овладения объемом тактических действий (индивидуальных, групповых и командных), предусмотренных программой для данного контингента занимающихся; степень (качество) владения тактическими действиями, умение применять тактические действия в игровой и соревновательной обстановке; средства и методы тактической подготовки и их эффективность; интенсивность и объем тренировочной нагрузки. Получать нужную информацию позволяют педагогические наблюдения, контрольные испытания, фото- и киносъемка, видеозаписи.

При организации наблюдений важно одновременно фиксировать, например, командные и входящие в них групповые и индивидуальные действия, чтобы можно было оценивать их как элементы, составляющие систему. Причем для оценки целесообразно фиксировать и действия противника (индивидуальные, групповые или командные в зависимости от характера оцениваемых действий).

## **6.9. физическая подготовка**

### **6.9.1. Цель и задачи**

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных футболистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только с мячом — ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе объем упражнений по СФП составляет 25-30%. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50-60%. На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70-80%. Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства юных футболистов.

Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных футболистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью.

В процессе многолетней подготовки футболистов на ее начальном этапе (8-10 лет) упражнениям по общей физической подготовке уделяется до 75% времени.

По мере повышения уровня общей физической подготовленности большое значение приобретает специальная физическая подготовка. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП еще более увеличивается.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

### **6.9.2. динамика развития физических качеств у юных футболистов**

**Выносливость.** Общая выносливость у юных футболистов с возрастом увеличивается. Причем это увеличение носит неравномерный характер. Несущественный

рост ее величины на этапе начального обучения (возрастет 8 до 10 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 16 лет (этап специализации). После 16 лет (этап спортивного совершенствования) наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости. Увеличение аэробного компонента выносливости, связанное с естественным приростом, а также с воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, заканчивается в основном к 20-21 году.

Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12-15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18-19 годам, и ее уровень составляет 90-95% соответствующего уровня взрослых футболистов.

**Скоростные возможности.** Скорость бега у юных футболистов значительно увеличивается с 8-летнего возраста и, по существу, к 17-18 годам достигает уровня взрослых футболистов. За период подготовки (от 8 до 18 лет) скоростные возможности юных футболистов повышаются в среднем на 20-25%.

Изменение скорости бега с возрастом происходит неравномерно. Этап начального обучения не отличается выраженным ростом скоростных способностей. Прирост скорости бега на этом этапе не превышает 3-4%. Наибольший прирост ее величины заметен в период с 11 до 15 лет. Так, прирост скорости бега на 15 и 30 м в этот период составляет около 17%. Это говорит о том, что этап специализации является предпочтительным, с точки зрения воспитания скоростных возможностей юных футболистов.

На период от 15 до 18 лет приходится около 5% прироста этого физического качества. Факт стабилизации скорости бега у 17-18-летних футболистов на уровне взрослых квалифицированных спортсменов говорит о том, что в дальнейшем значительного естественного прироста скорости не предвидится и можно лишь совершенствовать ее в процессе круглогодичной тренировки.

**Скоростно-силовые качества.** В период от 8 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7-8%. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста.

Этап спортивной специализации характеризуется ускоренными темпами роста рассматриваемого качества. Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в возрасте от 10-11 до 13-14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков в 14-16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и

Методов при их воспитании.

Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19-20 годам.

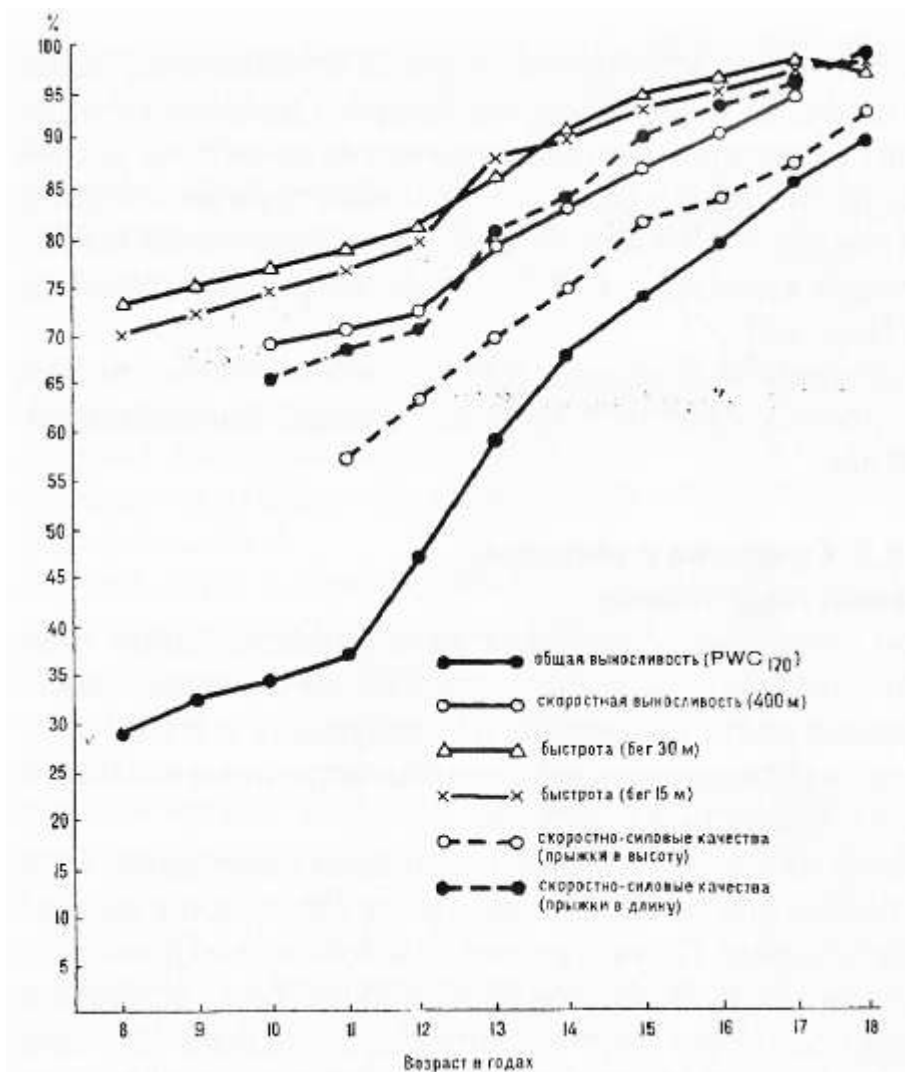
Анализ динамики развития физических качеств у юных футболистов разного возраста показывает следующее:

с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к росту;

на этапе наибольшего естественного роста оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества;

стабилизация показателей разных физических качеств на уровне взрослых футболистов происходит в разных возрастных группах: скорость достигает наивысших показателей в возрасте 16-17 лет, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества - к 18-19 годам, общая выносливость и сила - к 20-22 годам (рис. 66);

наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега — 11-13 лет, скоростно-силовых качеств 13-15 лет, общей выносливости 12-16 лет, силы — 15-18 лет.



**Рис. 66. Возрастная динамика физических качеств юных футболистов (в % по отношению к средним показателям взрослых квалифицированных футболистов)**

### 6.93. Средства и методы

#### Этап начальной подготовки

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 8-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

Важное значение на этапе начальной подготовки имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. На этом этапе футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Этап начальной подготовки наиболее благоприятен для развития гибкости, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу недовосстановления.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

#### **Этап спортивной специализации**

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе — воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость футболистов воспитывается как неспецифическим и упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты,

прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (Например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, бегу спиной вперед, приставным шагом). При этом формируются способности осваивать Координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости — повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз.

динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. Футболисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, удара по мячу, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При воспитании скорости бега с помощью повторного Метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, Можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях — под гору; чередование рывков в усложненных условиях — в гору с рывками, под гору и т.п.).

2. длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м — стартовая скорость и 30-40 м — дистанционная скорость).

3. длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м — 75-90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха — легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий — от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх после короткого рывка с имитацией удара головой; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных футболистов) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх - в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости — равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода — интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) футболиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160-175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30-40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, хоккей и т.д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (футбол на уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» — 4x2, 5x3, 5x2 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при Воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная  $140 \pm 10$  уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.
3. длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями — малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам без рынков и пробежек).
5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику футбола).
7. Количество серий — от 2 до 3 в одном занятии.

Примером упражнений, выполняемых с помощью интервального метода и направленных на воспитание и совершенствование скоростной выносливости, могут быть следующие:

удары по воротам (рис. 67). Защитник, обегая стойку, противодействует нападающему, пытающемуся забить гол после передачи тренера;

два нападающих производят серию рынков без пауз отдыха. При этом крайний нападающий после ведения мяча на максимальной скорости делает передачу в зону штрафной площади, откуда центральный нападающий производит удар по воротам (рис. 68);

единоборство защитника и нападающего (рис. 69). Задача нападающего — забить все мячи в ворота финтом, обманув защитника, который должен помешать провести удар в ворота. Игроки не имеют права переходить линию штрафной площади. Задача нападающего — забить как можно больше и быстрее мячи в ворота;

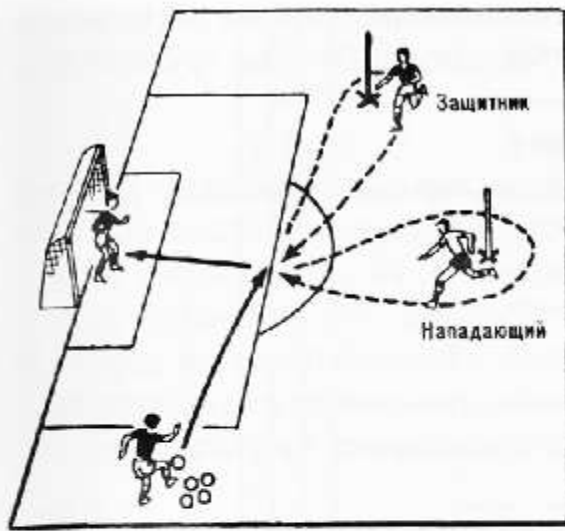


Рис. 67

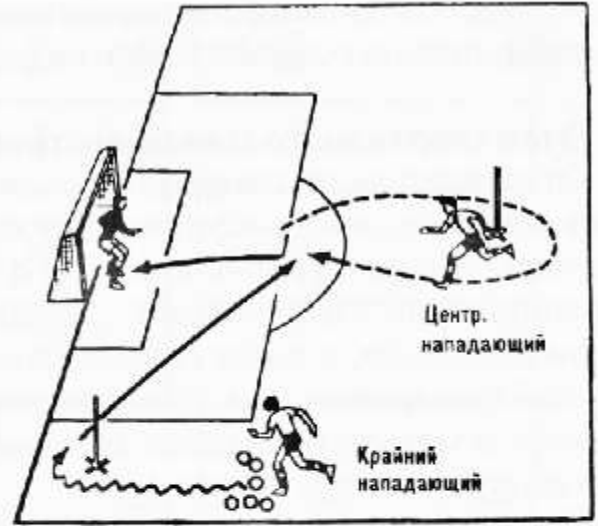


Рис. 68



Рис. 69

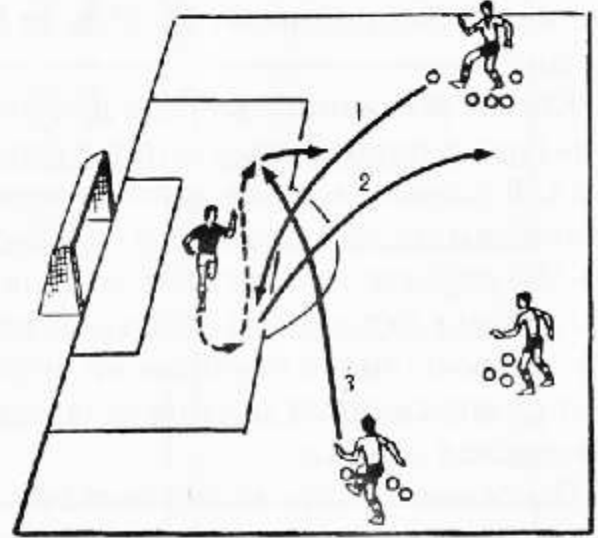


Рис. 70

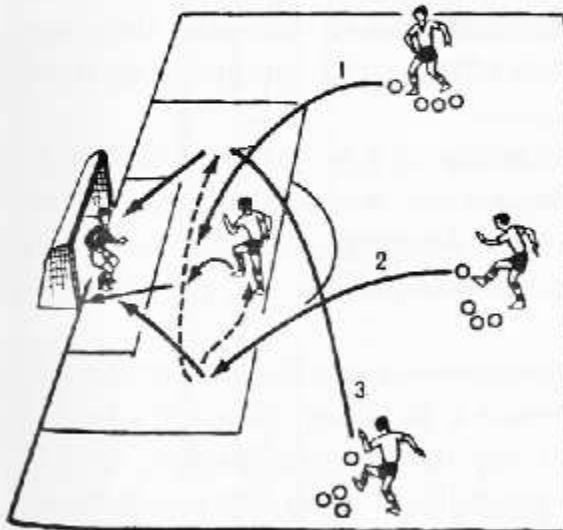


Рис. 71

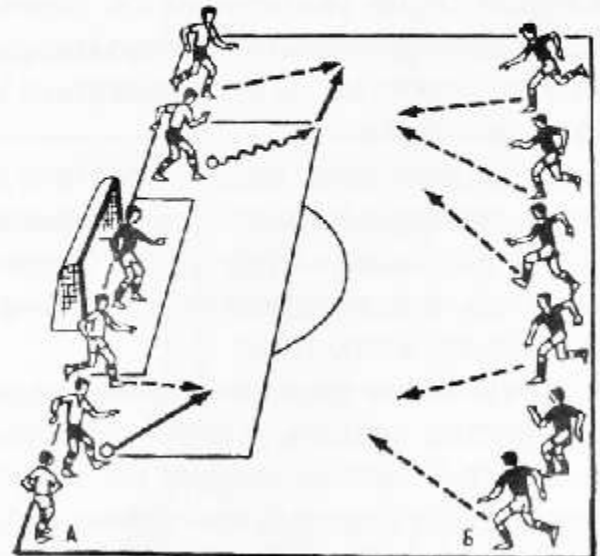


Рис. 72



группа футболистов поочередно посылает мячи в разные точки штрафной площади верхом. Задача защитника — попытаться выбить их ногой или головой из штрафной в обратном направлении, пока они не коснутся земли (рис. 70);

группа футболистов поочередно посылает мячи в разные точки штрафной площади верхом. Задача нападающего — забить мячи в ворота ногой или головой после одного или двух касаний мяча о землю (рис. 71);

команда А владеет двумя-тремя мячами и располагается на линии ворот, а команда Б — на средней линии. По сигналу игроки команды А передают мячи друг другу. Задача команды А — как можно дольше удержать хотя бы один мяч, а игроки команды Б должны выбить эти мячи за пределы поля. Выигрывает команда, дольше владевшая мячами (рис. 72).

*Сила* в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен рассматривать ее лишь как базу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.

Основным методом воспитания силы футболистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что футболисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80% от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий — не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

### **Этап спортивного совершенствования**

Этап спортивного совершенствования характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80-100% соответствующего уровня взрослых футболистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

для дальнейшего развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Широко используют игры, игровые и технико-тактические упражнения, интенсивность которых достигает 75-85% от МПК, ЧСС находится в зоне 165-175 уд/мин.

Кроме указанного метода для воспитания общей выносливости используют интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. В данном методе интенсивность работы поддерживается в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность около 90%, ЧСС достигает 170-180 уд/мин; продолжительность рабочей фазы — в пределах 1-2 мин (сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120-140 уд/мин); число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры без существенного удлинения интервалов отдыха.

Основные методы воспитания скоростной выносливости на данном этапе подготовки — повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха.

Воспитание силы на данном этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях в большей степени следует учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений специфике игры. В то же время не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

Чтобы более разносторонне воздействовать на силовые способности футболистов, создать условия, приближенные к футболу, повысить эмоциональность занятий, следует использовать как парные (например, борьба за мяч), так и групповые игровые упражнения (например, игра в футбол с наездниками). Причем необходимо четко дозировать нагрузку по времени и величине отягощения.

#### 6.9.4. Контроль физической подготовленности

Педагогический контроль является одной из форм оценки подготовленности юных футболистов. В качестве тестов должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные физические качества футболистов. Выбираются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества.

В табл. 7 даны основные показатели в тестах, применяемых в контроле уровня физической подготовленности юных футболистов. Упражнения (тесты) для оценки силы, общей и скоростной выносливости выполняются одним повторением. Для оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения выполняют 2-3 раза. В качестве исходного берут лучший результат.

Контроль физической подготовленности должен производиться регулярно из года в год совместно с контролем уровня технического мастерства.

**Таблица 7. Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки юных футболистов**

Упражнения	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			13 лет		
	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.
<b>Общая физическая подготовка</b>																		
Бег 10 м (с)	2,5	2,4	2,3	2,4	2,3	2,2	2,3	2,2	2,1	2,2	2,1	2,0	2,1	2,0	1,9	2,0	1,9	1,8
Бег 30 м (с)	5,8	5,7	5,5	5,7	5,5	5,3	5,6	5,45	5,3	5,45	5,3	5,15	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,65
Бег 50 м (с)	9,0	8,9	8,8	8,9	8,8	8,7	8,8	8,7	8,6	8,7	8,6	8,5	8,6	8,5	8,4	8,5	8,4	8,3
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	156	162	168	164	170	176	168	176	184	180	188	196	195	205	215
Тройной прыжок с места (см)							445	450	460	455	460	470	500	520	545	550	570	590
Пятикратный прыжок (м)																		
Челюстной бег 7x50 (с)																69,0	68,0	66,0
Бег 400 (с)										87,0	84,0	80,0	84,0	80,0	76,0	77,0	74,0	70,0
6-минутный бег (м)										1200	1300	1400	1300	1400	1500			
12-минутный бег (м)																2700	2800	290
<b>Специальная физическая подготовка</b>																		
Бег 30 м с ведением мяча (с)	8,0	7,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,4	6,2	6,0	6,2	6,0	5,8	6,0	5,8	5,6	5,8	5,6	5,4
Бег 5x30 м с ведением мяча (с)													34,0	32,0	30,0	32,0	30,0	28,0
Удар по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м)										37	40	43	42	45	48	51	55	59
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	6	7	8	8	9	10	10	11	12	10,5	12	13,5	11,5	13	14,5	13,5	15	16,5

Продолжение табл. 7.

Упражнения	14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.
<b>Общая физическая подготовка</b>															
Бег 10 м (с)	2,0	1,9	1,8	1,9	1,8	1,7	1,8	1,7	1,6	1,8	1,7	1,6	1,8	1,7	1,6
Бег 30 м (с)	4,8	4,6	4,45	4,6	4,45	4,3	4,5	4,35	4,2	4,4	4,3	4,15	4,3	4,2	4,1
Бег 50 м (с)	8,3	8,2	8,1	8,2	8,0	7,8	8,0	7,8	7,5	7,4	7,2	7,0	7,0	6,9	6,8
Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	218	230	242	228	240	252	235	250	265	240	255	270
Тройной прыжок с места (см)	600	610	630												
Пятикратный прыжок (м)				11,5	12,0	12,3	12,0	12,5	13,0	12,5	13,0	13,3	13,0	13,5	14,0
Челночный бег 7x50 (с)	68,0	66,0	65,0	68,0	65,0	64,0	61,0	60,0	59,0	60,0	59,0	58,0	60,0	59,0	58,0
Бег 400 (с)															
6-минутный бег (м)	73,0	70,0	67,0	70,0	67,0	64,0	67,0	64,0	61,0	65,0	62,0	60,0	63,0	60,05	58,0
12 минутный бег (м)	2800	2900	3100	3000	3050	3100	3050	3100	3150	3100	3150	3200	3150	3200	3250
<b>Специальная физическая подготовка</b>															
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6	5,4	5,2	5,4	5,2	5,0	5,0	4,8	4,6	4,7	4,6	4,5	4,6	4,5	4,4
Бег 5x30 м с ведением мяча (с)	29,0	28,0	27,0	28,0	27,0	26,0	27,0	26,0	25,0	26,0	25,0	24,0	25,5	24,5	23,5
Удар по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м)	61	65	69	71	75	79	75	80	85	80	85	90	85	90	95
Бросание мяча руками на дальность (м)	15	17	19	17	19	21	19	21	23	20,5	23	25,5	22,5	25,0	27,5

## Глава 7

### СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

#### 7.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки

Спортивная тренировка — это педагогический процесс, направленный на достижение футболистами и командой наивысших спортивных результатов. Задачи тренировки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них обусловливается возрастом и подготовленностью футболистов, периодом тренировки, социальными, географическими условиями и т.п. Следует, однако, выделить главные задачи тренировочного процесса:

- 1) воспитательные, решение которых позволяет сформировать мировоззрение и высокие моральные и нравственные качества футболистов;
- 2) образовательные, решение которых приводит к формированию специальных знаний о футболе, тактического мышления и технических приемов к развитию необходимых каждому футболисту физических качеств.

Спортивная тренировка футболистов осуществляется на основе общих для всех видов спорта принципов. Однако при их применении учитывают и специфические особенности футбола.

##### 7.1.1. Принципы тренировки

1. Единство общей (неспецифической) и специализированной подготовки. В многолетней подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых (бег, прыжки, жонглирование, передачи мяча в парах и тройках, удары по неподвижному мячу) до самых сложных (тактико-технические, игровые). Воздействие

каждого из этих упражнений неодинаково и различается как по величине, так и по направленности.

Правильным будет такое использование тренировочных средств, когда потенциальные возможности, создаваемые неспецифическими упражнениями, будут повышаться и реализоваться при применении специфических упражнений. Таким образом, на каждом этапе подготовки перед тренером стоит задача нахождения оптимального соотношения частных объектов неспецифических и специфических упражнений. Количественно оно может быть представлено в виде коэффициента специализированности нагрузки (он определяется как отношение (в %) объема специфических упражнений к общему объему всех тренировочных средств. — Прим. авт.).

Следует учитывать и постоянно действующий механизм адаптации организма к нагрузке. Высокие коэффициенты специализированности и на этапе спортивного совершенствования учитывают эту закономерность: за годы занятий футболом спортсмены адаптировались к простым неспецифическим упражнениям и их тренировочный эффект оказывается низким.

#### 2. Единство соревновательного и тренировочного процессов.

В течение календарного года футболисты участвуют в большом количестве игр (от 50 до 100). Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть свой объем тренировочных занятий. Например, некоторые наши юные футболисты проводят в год 80-105 матчей. При таких игровых нагрузках 80 - 105 дней будут предигровыми. В эти дни объемные и интенсивные занятия нереальны. Столько же дней — послеигровых — нужно для отдыха и восстановительных мероприятий. Простой подсчет показывает, что слишком мало дней в году остается на совершенствование подготовленности. Поэтому по достижении 20-22 лет эти, несомненно, талантливые спортсмены перестают прогрессировать.

Объем игр должен быть таким, чтобы тренер имел возможность одновременно решать две, часто не совпадающие задачи. Во-первых, волнообразно повышать величины нагрузок и особенно количество занятий с предельными и около предельными нагрузками в течение многих лет. Только так можно достичь успеха. И, во-вторых, обязательно уменьшать нагрузки к концу межигровых циклов (их число всегда на одно меньше, чем число игр: если игр 100, то межигровых циклов — 99). Это нужно делать, чтобы футболисты подошли к очередной игре в оптимальном состоянии.

При таком подходе удастся обеспечить единство тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### 3. Направленность на максимальные достижения.

Высшая цель для каждого футболиста — играть в сборной команде и в команде высшей лиги. Это, естественно, удается не всем. Но ставить максимально высокие для себя задачи и стараться решить их необходимо. Таким образом, этот принцип определяет цель спортивной тренировки и реализуется в зависимости от ее эффективности.

#### 4. Непрерывность тренировочного процесса.

Как известно, в общем виде этот принцип реализуется, если тренировочные эффекты следующих одно за другим занятий взаимосвязаны и во времени. В связи с этим понятие непрерывности тренировки в футболе предполагает, что временные интервалы между занятиями должны обеспечить взаимосвязь срочных тренировочных эффектов по всем видам подготовки.

Можно тренироваться каждый день, по два раза в день и, тем не менее, нарушать принцип непрерывности. Рассмотрим следующий пример: в микроцикле (12 занятий в неделю) в первый и четвертый дни запланированы скоростные тренировки для квалифицированных футболистов. Можно ли говорить о соблюдении принципа непрерывности? В целом — да, так как спортсмены тренируются дважды в день, но по отношению к развитию скоростных качеств нет. Слишком велик перерыв между

занятиями. доказано, что совершенствование скоростных качеств идет лучше, если проводится подряд несколько тренировок такой направленности.

То же самое можно сказать и о воздействии на другие качества и навыки спортсменов.

5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок. Варьирование нагрузок в футболе исключительно важно в силу следующих обстоятельств:

а) применение одинаковых, пусть даже и очень значительных по величине нагрузок быстро приводит к адаптации и к тому, что спортсмен перестает прогрессировать;

б) основными в подготовке футболистов являются специализированные упражнения. Направленность большинства из них примерно одинакова. Не случайно, что в разных по форме выполнения и количеству игроков упражнениях ЧСС оказывается примерно равной: 130-160 уд/мин. Большой объем таких функционально однообразных упражнений приводит к стабилизации физической работоспособности на одном зачастую, невысоком, уровне;

в) физическое состояние футболистов изменчиво. С учетом этого и надо планировать занятия в микроциклах и на этапах.

6. Индивидуализация тренировочного процесса. При планировании в футболе нужно учитывать два фактора. Первый из них - это структура игры, характеристики которой определяют требования к подготовленности футболистов. Например, с точки зрения этих требований футболист должен быстро и правильно решать тактические задачи, технично выполнять игровые приемы, быть физически работоспособным, быстрым, ловким. С этой целью нужно соответствующим образом планировать тренировочный процесс.

Однако нельзя не учитывать второго фактора — индивидуальной структуры подготовленности каждого футболиста. Один может быстро, ноне всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно вынослив. У третьего прекрасные задатки, но, как только он начинает тренироваться дважды в день, у него сразу же учащаются болезни и травмы.

Поэтому при планировании надо учитывать как требования игры, так и индивидуальную структуру подготовленности. В связи с этим 70-80% упражнений выполняются с учетом требований игры, а 20-30% - в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. В таких тренировочных занятиях совсем необязательно, чтобы футболисты упражнялись индивидуально. Они могут работать в группе, но по своим заданиям.

Например, в игровом упражнении 5х5 трем футболистам из десяти раз решается играть только в одно касание. При завершении атаки два игрока могут бить по воротам с любых позиций, а два других — только с 16-25 м.

Можно выделить еще одну форму занятий, при проведении которых решаются задачи индивидуальной подготовки. Это — самостоятельные для каждого спортсмена занятия, когда он один выполняет различные тренировочные упражнения.

Индивидуализация тренировочного процесса, прежде всего, должна содействовать развитию лучших качеств футболистов. Чем выше уровень подготовленности и чем старше футболист, тем более индивидуализируется его подготовка.

7. Цикличность тренировочного процесса. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса; отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов (В.Н.Платонов). Наиболее важными в футболе являются микроциклы (в соревновательном периоде их называют межигровыми циклами). В принципе наиболее эффективен недельный межигровой цикл. В нем можно так планировать нагрузки, что удастся и готовиться к очередной игре, и решать стратегические задачи тренировки. Не случайно поэтому, что в подавляющем большинстве чемпионов «футбольных стран» (ФРГ, Италия, Англия, Бельгия и др.) 80-100% межигровых циклов — недельные.

Условия проведения чемпионата могут привести к появлению циклов большей или меньшей длительности. Важно только, чтобы их было не очень много. Большое число одинаковых по длительности циклов позволит систематизировать их в зависимости от содержания. Например, можно спланировать циклы с концентрированным воздействием нагрузки и циклы тактической направленности с развитием всех двигательных качеств, скоростно-силовых или выносливости.

Чередование этих циклов на этапах соревновательного периода позволит варьировать разные нагрузки и отдалить адаптацию и утомление.

### 7.11. Средства и методы

Систематизация средств, которые используют в подготовке футболистов, представлена в табл. 8. Соревнования во всех видах спорта рассматривают как эффективные средства повышения мастерства спортсменов. Однако в футболе их роль, по-видимому, наибольшая. Во-первых, количество соревновательных игр велико: 50-100 за год. Во-вторых, величина нагрузки каждой из этих игр не ниже, а часто выше нагрузки любого тренировочного занятия. Оба этих фактора делают развивающий эффект соревновательных игр весьма значительным.

Тренировочные упражнения футболистов подразделяют на две группы:

- а) специфические, применение которых позволяет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности;
- б) неспецифические, с помощью которых можно развивать и совершенствовать некоторые физические качества.

**Таблица 8. Классификация тренировочных средств и их процентное соотношение**

Специализированность	Сложность	Направленность	Микроциклы		
			1	...	n
Специфические упражнения %	1. Игры, проводимые в соответствии с правилами соревнований и с отклонениями от них	Смешанная	32	20	26
	2. Стандартные положения (розыгрыш штрафных и угловых)	Смешанная	14	4	10
	3. Игровые упражнения без завершения ударом в ворота	Смешанная	22	46	8
	4. Стандартные упражнения (индивидуальные, в парах, тройках, четверках)	Скоростно-силовые качества	6	2	9
		Скоростная выносливость	4	-	9
		Выносливость	4	14	6
Неспецифические упражнения (%)	1. Гимнастика, акробатика, батут, эстафеты и др.	Смешанная	4	10	6
		Скоростно-силовые качества	4	-	8
	2. Циклические упражнения	Скоростная выносливость	6	-	12
		Выносливость	4	4	8

\* В таблице дана классификация тренировочных средств и их соотношений в %

Специфические упражнения делятся на ситуационные и стандартные. К первым относятся игры, проводимые в тренировочных занятиях в соответствии с правилами футбола (от 7х7 до 11х11 на все поле) и игровые упражнения («квадраты», игры в неполном составе или на части поля). Структура этих упражнений более всего

соответствует структуре игры, а ситуационными они названы потому, что при их выполнении постоянно меняется ситуация и игрокам необходимо принимать различные тактические решения.

Следует выделить в особую группу такие упражнения, при выполнении которых создаются и реализуются голевые ситуации или же происходит срыв атаки соперника и быстрая организация атаки своей команды. Именно такие упражнения дают наибольший тренировочный эффект.

Стандартные упражнения отличаются тем, что при их выполнении либо совсем не приходится решать тактические задачи, либо эти задачи относительно просты.

Наиболее эффективным среди стандартных упражнений является розыгрыш штрафных и угловых ударов. до 40% голов забиваются после розыгрыша штрафных и угловых, поэтому совершенствование их в тренировке особенно необходимо.

Все тренировочные задания футболисты могут выполнять без перерыв (метод непрерывного упражнения). Специфические упражнения выполняют, как правило, с помощью этого метода. делить такое упражнение на части целесообразно лишь в том случае, если величина нагрузки весьма значительна. Например, это можно делать в игровых упражнениях 2х2 и 3х3 с персональной опекой (ЧСС в этом упражнении 160-200 уд/мин). Если такое упражнение выполняется, например, в течение 20 мин, то лучше разбить его на четыре части по 5 мин в каждой с интервалами отдыха 2 мин между частями. В этих интервалах можно выполнять какие-либо стандартные упражнения, нагрузка которых позволяет удерживать ЧСС на уровне 130-140 уд/ мин.

Непрерывный метод используют и при выполнении некоторых неспецифических упражнений (кросс, бег на лыжах), направленных на развитие выносливости. Во всех остальных случаях применяют различные варианты повторного метода.

## **7.2. Система отбора в команды мастеров и в сборные команды**

Отбор и комплектование команды (сборной и клубной) — важнейшие разделы работы тренерского коллектива. Ясно, что хорошо подобранный и сбалансированный состав, объединенный общей целью, способен решить самые серьезные задачи.

Есть много общего в создании, как сборных, так и клубных команд, но вместе с тем вполне существенны и различия. Общее здесь в том, что в обоих случаях перед главным тренером (а именно он отбирает спортсменов и комплектует из них команду) стоит задача создания коллектива единомышленников, общий уровень подготовленности которого позволит реализовать его тренерские идеи. Поэтому основной принцип отбора — выявление у техничных и тактически грамотных футболистов высоких нравственных, моральных качеств. Эти качества будут определять их игру и тренировочную деятельность, стремление к активной и честной игре с противником.

Нравственные качества оцениваются по преимуществу в деятельности футболистов. Поэтому определить их в ходе однократного тестирования можно лишь приблизительно. Для этого используют различного типа анкеты, структура которых должна отвечать определенным метрологическим требованиям. Ответы на вопросы анкет позволяют получить предварительную оценку личностных качеств футболистов. Однако квалифицированные футболисты, не раз отвечавшие на подобные анкеты, в нужных для них случаях (к таким можно отнести отбор в команду или в основной состав) всегда ответят так, что в итоге окажутся безукоризненными с точки зрения нравственности и морали. Поэтому основной метод оценки личностных качеств — определение их в ходе тренировочного и соревновательного процесса, в учебе, в быту.

Одинаковыми при отборе и в клуб, и в сборную будут критерии технико-тактического мастерства и физической работоспособности — они должны быть на высоком уровне.

Однако даже с учетом этой общности имеются специфические особенности отбора и комплектования клубных и сборных команд.

### **7.2.1. Отбор и комплектование клубной команды**

Эффективным может быть лишь такое комплектование команды, в основе которого лежит перспективный план отбора футболистов. В комплексной целевой программе (КЦП), составляемой на четырехлетие, должен быть раздел «Отбор и комплектование команды». В нем указываются: 1) позиции (амплуа) в команде; 2) требования к футболистам, которые должны прийти на смену ветеранам (или спортсменам, которые перестали прогрессировать); 3) организация отбора на этапах четырехлетнего цикла.

В этом же разделе должны быть представлены материалы по руководству подготовкой спортивного резерва в клубе и на территории, где дислоцируется команда. Наиболее целесообразной представляется такая организация дела, когда главный тренер клубной команды осуществляет научно-методическое руководство работой тренеров, занимающихся с резервами. Он выдвигает основные идеи подготовки, участвует в составлении поурочных программ, следит за соревновательной деятельностью юных футболистов. Естественно, что заниматься этими вопросами главный тренер может лишь эпизодически.

Одна из эффективных форм проверки резервов — совместные тренировки юношей старшего возраста с мастерами футбола. В этом случае молодые футболисты на деле ощущают, что цель многолетней подготовки — попасть в команду — может быть достигнута.

Наиболее важным в этом разделе КЦП является разработка второго пункта, в котором должны быть указаны качественные и количественные критерии отбора и комплектования. В общем виде их взаимосвязь должна быть такой: технико-тактическое мастерство, личностные качества, физическое состояние, наличие резервных возможностей. Разумеется, все эти критерии, характеризующие мастерство спортсменов, исключительно важны. Например, спортсмен с хорошим технико-тактическим мастерством, но со слабым здоровьем и низкой физической работоспособностью не сможет в ходе подготовки выполнить требуемые нормы нагрузок.

Еще более тревожным может оказаться положение, если совместимость новичка с другими игроками по личностным качествам будет низкой. В условиях длительных сборов, когда спортсмены постоянно находятся рядом, такие игроки могут быстро разбить команду на конфликтные группы.

Существуют два способа комплектования команды, которые на практике должны дополнять один другой. Первый — подготовка футболистов в своем спортивном обществе, второй — приглашение их из другого общества.

Первый вариант наиболее предпочтителен, так как в ходе воспитания юного футболиста и его спортивной подготовки вырабатывается чувство причастности к своему клубу, городу, республике. Именно здесь закладываются основы патриотизма, воспитание которого также является одной из целей спортивной подготовки.

Главный тренер клубной команды должен иметь постоянную организационную и методическую связь с тренерами клубов, расположенных на данной территории. Он определяет основы методики подготовки в каждом из клубов, дает рекомендации по индивидуализации нагрузок наиболее перспективных футболистов.

На кандидатов в сборные команды должны быть заведены индивидуальные карты (или все их данные заносятся в память ЭВМ, в частности персонального компьютера). Здесь же может храниться информация о подготовленности футболистов, о соревновательной и тренировочной деятельности. Периодически перспективные игроки могут приглашаться в клубную команду (особенно в подготовительном периоде) для



совместных тренировок, в которых можно лучше оценить их личностные и спортивные качества.

Второй вариант — приглашение футболиста из другого клуба — более сложен и с этической, и с организационной точки зрения. Переход из команды в команду — сложный процесс, и не случайно существует «Положение о переходах», статьи которого направлены на решение этой проблемы в интересах, прежде всего футбола. Главный тренер клубной команды должен лично убедиться в том, что приглашаемый игрок, во-первых, действительно перспективен и, во-вторых, может относительно легко вписаться в коллектив. А игроки команды должны помочь новичку быстрее и безболезненнее стать полноправным ее членом. При этом надо провести всестороннюю проверку подготовленности спортсмена, пришедшего из другого коллектива, и на основе ее результатов спланировать ему программу тренировки.

### **7.2.2. Отбор и комплектование сборной команды**

Сборная команда (города, республики, страны) должна состоять из лучших на данное время футболистов. Быть членом сборной команды — это значит представлять весь футбол общества (территории) в соревнованиях с другими сборными командами. Представительство в сборной команде — это наивысшее достижение, как для самого спортсмена, так и для коллектива, в котором он вырос. В связи с этим тренировочный процесс должен быть ориентирован на то, чтобы футболисты повышали свое мастерство в соответствии с требованиями сборной команды, стремились стать ее членами.

Отбор футболистов в сборную проводит главный тренер этой команды. В зависимости от ранга сборной старшим назначается ведущий тренер клуба (территории), который работает с командой только в период сборов. Если же это сборная команда России, старшим назначается наиболее авторитетный тренер страны.

Работа тренера по отбору, комплектованию и подготовке игроков сборной команды должна проводиться в следующих направлениях: 1) контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью членов сборной команды в период их пребывания в своих коллективах (клубных командах); 2) составление совместно с основным тренером футболистов программ и планов подготовки; 3) разработка методических концепций подготовки футболистов на местах; 4) материально-техническое обеспечение подготовки сборной команды.

Критерии, по которым отбирают в сборную команду:

- 1) патриотизм и стремление к бескомпромиссной борьбе во всех матчах;
- 2) высокое спортивное мастерство и, прежде всего разносторонняя и эффективная тактика;
- 3) умение быстро сыгрываться с другими игроками сборной команды;
- 4) высокая психологическая устойчивость к возможным неудачам в играх;
- 5) отличное физическое состояние.

Необходимо учитывать, что нагрузка футболистов сборных команд существенно выше средней. Эти спортсмены играют на 7-20 матчей в год больше, они больше тренируются, чаще других находятся на сборах. Значительнее у них и «транспортное утомление», вызванное большим количеством переездов и перелетов.

Предварительная оценка пригодности футболиста для сборной команды проводится, когда главный тренер наблюдает за его действиями, тренировкой в клубе. Окончательное решение лучше принимать после специального сбора, на который приглашается двойной состав команды - до 25 спортсменов. Лучше всего проводить такой сбор в подготовительном периоде в течение трех недель. Работа в это время строится так:

- 1) Первые два дня — стандартизированные «выравнивающие» тренировки, в ходе которых устраняется утомление, приобретенное футболистом ранее. Проводится текущий медицинский контроль;

2) третий-четвертый дни — комплексное обследование с измерением показателей физической работоспособности регистрируемых при нагрузке до «отказа»;

3) тренировочные занятия и контрольные игры — в остальные дни; в это же время - оперативный и текущий контроль за состоянием спортсменов.

По результатам комплексного контроля и наблюдений тренеров за соревновательной и тренировочной деятельностью футболистов, за их отношением друг к другу, поведением определяется соответствие каждого из них критериям комплектования сборной команды.

Эффективность комплектования и выступлений сборной команды зависит от взаимосвязи ее тренеров с тренерами клубных команд. Объективная информация тренера клуба о своих воспитанниках поможет избежать ошибок при приглашении игроков в сборную команду. Руководители обеих команд должны обмениваться служебными записками. Ниже представлен образец одной из таких записок.

Тренеру команды «Динамо» тов. Петрову П.П.

Футболист вашей команды Семенов С.С. в период с 12.01 по 26.01 Находился в составе сборной команды. Прошел там комплексное обследование. Некоторые основные результаты: 1) показатели телосложения: масса — 75,5 кг. Жир — 9,6%, мышечная масса — 52,2%; 2) работоспособность по PWC170 = 25,6 кГм, МПК = 62,6 мл/кг/мин. Приспособляемость к нагрузкам хорошая. Заболеваний и травм не было.

По сравнению с результатами прошлого обследования зафиксированы положительные сдвиги: уменьшилась жировая масса на 1,2%; увеличилось значение МПК на 2 мл/кг/мин.

За время сбора Семенов С. провел 37 тренировочных занятий и две игры. Коэффициент специализированности нагрузки — 77%, в том числе сложных специфических упражнений — 54% от их общего количества. Соотношение нагрузок по направленности: смешанных — 55%, аэробных — 33, гликолитических — 9, алактатных — 3%.

Отношение к тренировкам хорошее.

Играл на месте левого защитника. Объемы индивидуальных технико-тактических действий (ИТТД) в каждой из игр — 107 и 126. Коэффициенты точности выполнения ИТТД — 0,81 и 0,77. С заданиями на игру справился хорошо.

Недостатки: иногда несвоевременно начинает атаку своей команды после перехвата мяча; неточно выполняет длинные диагональные передачи.

В период подготовки в клубе Семенову С. рекомендуется: 1) более частое использование стандартных упражнений с длинными диагональными передачами на ход партнеру; 2) игровые упражнения с ограничением касаний и ведений.

Футболист, направляющийся в сборную команду, должен привести ее главному тренеру аналогичную информацию из клуба. Такой обмен информацией между тренерами позволит контролировать тренировки члена сборной команды и эффективно вносить коррективы в планы подготовки.

В течение своей спортивной жизни футболист может пройти через множество сборных команд: от сборной школы до сборной страны. Специфика отбора в каждую из них очевидна; однако во всех случаях преследуется одна цель — из группы лучших на данный момент футболистов создать коллектив единомышленников, способный решить любые поставленные задачи. На это и должна быть направлена работа по отбору для любой команды.

### 7.3. Теоретическая подготовка

Футболистами международного класса могут стать лишь те спортсмены, у которых высокий уровень специальных качеств и способностей будет сочетаться с хорошей теоретической подготовленностью. Это утверждение справедливо, во-первых, потому, что

сознательная активность возможна, если футболист знает, какие качества и способности развиваются и совершенствуются при выполнении тренировочных упражнений. Во-вторых, подавляющее большинство квалифицированных футболистов рано или поздно становятся тренерами: лучше всего начинать учиться тренерской профессии тогда, когда сам тренируешься и играешь. А поиск ответов на вопросы о том, почему задания выполнялись в определенной последовательности, почему они сопровождались определенной нагрузкой и т.п., позволит футболисту теоретически осмыслить содержание и организацию тренировочного процесса, понять логику тренерской работы.

Теоретическая подготовленность футболистов характеризуется их знаниями о спортивной тренировке вообще и ее частных законах, проявляющихся в футболе. Психологические вопросы игровой деятельности, биологические механизмы, ее обуславливающие, содержание и организация комплексного контроля, нормирование нагрузок, профилактика травматизма и заболеваний, анализ результатов подготовки команды с помощью компьютерной техники - все это входит в круг вопросов, с которыми каждый день сталкивается тренер. Раскрытие этих вопросов осуществляется как на специально организованных теоретических занятиях, так и непосредственно в ходе тренировок.

Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год. Содержание теоретической подготовки включает изучение таких проблемных вопросов, которые дадут возможность футболисту, во-первых, сформировать свое мировоззрение и, во-вторых, приобрести конкретные знания о принципах игры, планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе.

В плане теоретической подготовки предусматривается изучение, как общих принципов спортивной подготовки, так и особенностей их использования при планировании тренировочного процесса. Значительное внимание уделяется научно-методическому обоснованию совершенствования в тактике и технике футболистов, их физической и психической подготовленности, формам и методам планирования, организации работы с футболистами, участию в соревнованиях, контролю и самоконтролю.

В ходе теоретических занятий квалифицированные футболисты должны хорошо усвоить принципы игры и понять, что принципы в значительной степени определяют содержание тренировочного процесса.

Важнейшими разделами теоретической подготовки можно считать теоретическое обоснование планов и программ подготовки и анализ их реализации с определением взаимосвязи между выполненной тренировочной работой, показателями игровой деятельности и результатами комплексного контроля.

Следует отметить, что анализ деятельности особенно важен для играющих футболистов. Если они будут анализировать содержание своих дневников, искать закономерности в изменении своей подготовленности в связи с выполненными нагрузками, то это будет хорошей школой теоретической подготовки.

Повысить эффективность теоретической подготовки можно при использовании видеотехники. Видеозаписи в теоретических занятиях можно плодотворно использовать, если они смонтированы в соответствии с определенной тематикой. Кроме того, целесообразно использовать видеозаписи матчей лучших команд мира, рассматривая их не как эталон для подражания, а как отправную точку совершенствования собственных тактико-технических концепций.

Важнейшим разделом теоретической подготовки является изучение правил соревнований. Хорошее знание правил игры должно постоянно подкрепляться особенностями их трактовки в сложных условиях игры.

## **7.4. Совершенствование техничко-тактического мастерства**

Основные сведения о технике и тактике футбола представлены во второй и третьей главах учебника. В этом разделе речь пойдет о технико-тактическом мастерстве (ТТМ) футболистов, где синтезированы все их специфические качества и навыки. Структура ТТМ и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного футбола. В общем виде они сводятся к следующему.

1. С каждым годом игра становится все более коллективной. Это проявляется, во-первых, в том, что увеличилось количество игроков, принимающих участие как в атакующих, так и в оборонительных действиях. Стало больше спортсменов универсального типа, т.е. таких, которые эффективно и эффектно играют на своем месте (например, на месте крайнего защитника), а в случае необходимости могут очень хорошо сыграть на другом (на пример, в нападении). В связи с этим полное подчинение индивидуальных технико-тактических действий коллективной цели игры стало обязательным.

2. Повысилось умение решать тактические задачи, выполняя технические приемы на высокой скорости, в условиях активного противодействия игроков команды соперника. Сильнейшие футболисты постоянно демонстрируют скоростную технику в условиях жесткого дефицита пространства и времени. С учетом того, что в атаках принимает участие от 4 до 7 человек, и все они стараются играть максимально быстро (особенно в завершающей фазе атаки), вопросы взаимодействия между ними становятся крайне актуальными.

3. Возросли объем, эффективность и зрелищность фланговых атак. После фланговой атаки мяч передается в район штрафной площади прострельной или навесной передачей с последующим завершением ударом. При этом скорости прострельных передач весьма значительны, а траектория полета создает хорошие условия для завершающих ударов. В играх некоторых команд просматривается тенденция создания численного превосходства при атаках с фланга. По-прежнему очень результативны атаки по центру.

4. Исключительно важное значение придается быстрому переходу от обороны к атаке. Быстрое развитие атаки не дает возможности обороняющимся осуществить групповые или командные перестроения и создать многоступенчатую оборону.

5. Стал более эффективным розыгрыш стандартных положений. На последних чемпионатах Европы и мира около 40% голов футболисты забивали после штрафных и угловых ударов. В связи с этим возросли объемы таких упражнений в тренировочных занятиях футболистов.

6. Более разнообразными стали атаки при постепенном нападении. В случае необходимости используются “игровые паузы”, в ходе которых, контролируя мяч, футболисты атакующей команды готовят позицию, а заключительная фаза атаки осуществляется внезапно и на самой высокой скорости.

Все это повысило требования к формированию технико-тактического Мастерства.

На всех этапах годичного цикла преобладают средства, использование которых повышает объем, разносторонность и эффективность ПМ. В таких упражнениях тактические задачи решают с помощью различных технических приемов.

Процесс совершенствования ТТМ включает в себя три основных направления:

- 1) совершенствование командных ТТД;
- 2) совершенствование групповых ТТД;
- 3) совершенствование индивидуального ТТМ.

Необходимо отметить, что индивидуальное мастерство совершенствуется при выполнении любых упражнений.

### 7.4.1. Совершенствование командных технико-тактических действий

В основе такого совершенствования должны лежать представления тренера о тактике игры команды (план, модель, стратегия, тактическая схема игры и т.п.). На основании этих представлений подбираются тренировочные средства, выполнение которых позволит добиться согласованности действий всех футболистов команды. Тренировочные упражнения такого типа обычно выполняют на больших площадках (не менее половины поля), с большим количеством игроков (от 7х7 до 11х11). В этих упражнениях необходимо добиваться последовательного сочетания различных игровых задач, подчиненных достижению цели игры.

Рассмотрим один из примеров такого сочетания задач. В игровом упражнении 9х9 на все поле атакующая команда потеряла мяч на половине поля соперника. Первая задача отбор мяча с помощью коллективных действий. Для этого несколько игроков сразу же начинают борьбу за мяч, не давая сопернику организовать атаку; остальные отходят назад, контролируя пути возможного наступления. Результат решения этой задачи может быть двояким: первый вариант - мяч отобран, и надо начинать атаку своей команды. При этом последовательно ведется поиск эффективных направлений развития атаки, выгодных позиций и т.д.

Второй вариант - мяч остался у соперника, и он продолжает атаку на “чужой” половине поля. В этом случае последовательно решаемые задачи таковы: групповые перестроения для создания эшелонированной обороны, коллективный отбор мяча и т.д.

Общая схема, реализующая такой подход, представлена в табл. 9.

**Таблица 9. Общая схема совершенствования командных технико-тактических действий**

Цель упражнения	Тактические задачи, решаемые при выполнении упражнения	Тренировочные средства
Совершенствование коллективных общеконандных взаимодействий, направленных на: 1) создание и реализацию голевых ситуаций; 2) срыв атаки соперника и организацию атакующих действий своей команды	1. Организация атакующих действий после отбора мяча у соперников 2. Коллективные действия по быстрому переходу середины поля 3. Коллективные перемещения с выбором направлений атаки 4. Быстрое занятие выгодных позиций с последующим опережением соперника или завершением атакующих действий и т.д.	Игры, проводимые по правилам футбола
Совершенствование коллективных (общеконандных и групповых) взаимодействий, направленных на: 1) создание и реализацию голевых ситуаций; 2) срыв атаки соперника и организацию атакующих действий своей команды	1. Групповые и индивидуальные перестроения при оборонительных действиях 2. Коллективные действия при отборе мяча 3. Создание численного преимущества на участке поля при потере мяча 4. Создание выгодных позиций при переходе от обороны к атаке 5. Групповые перемещения в атакующих действиях при наличии оперативного пространства и т.д.	Игры, проводимые с отклонениями от правил футбола

#### **7.4.2. Совершенствование групповых технико-тактических действий**

Бесспорно, что игра - одно из наиболее эффективных средств технико-тактической подготовки. Ситуации в игре меняются непредсказуемо, и при слишком частом использовании игр в тренировочных занятиях может случиться так, что какие-то технико-тактические действия (например, встречный отбор мяча или диагональные перестроения в обороне и т.п.) будут выполняться сравнительно редко. Следовательно, умения, которые футболисты должны приобретать при многократном повторении ТТД в играх, как правило, неопределенны. В этом случае срочный тренировочный эффект будет совсем не таким, каким его рассчитывал получить тренер.

Поэтому дополнительно к соревновательным и тренировочным играм целесообразно использовать различные игровые упражнения, структура которых отражает многообразные тактические задачи футбола. Многократное повторение таких упражнений позволяют целенаправленно совершенствовать ТТМ футболистов.

Следует отметить, что, так сказать, в чистом виде нет тренировочных средств, развивающих и совершенствующих только ТТМ. Известно, что для этой цели наиболее предпочтительны сложные специфические упражнения, но при их выполнении совершенствуются не только ТТМ, но и волевые и физические качества.

Управление совершенствованием коллективных (групповых) взаимодействий основывается на идее, что в игре (соревновательном упражнении) есть ряд повторяющихся моментов. Они, безусловно, не составляют всей игры, но в значительной степени определяют основные действия игроков. В каждом из этих моментов перед футболистами встают определенные и относительно конкретные игровые задачи. Эффективность их решения и обуславливает ход игры.

Такой подход к пониманию игры в целом не нов. В разных формах он высказывался такими специалистами футбола, как Б.А. Аркадьев, Г.Д. Качалин, К.И. Бесков, Г. Шен. Однако в наиболее законченном и теоретически обоснованном виде его сформулировал В.В. Лобановский. Организованный на базе этих представлений тренировочный процесс позволил команде “динамо” (Киев) в 1974-1988 гг. дважды завоевать Кубок обладателей кубков, пять раз - звание чемпиона СССР, трижды выиграть Кубок СССР.

В соответствии с теорией В.В. Лобановского совершенствование коллективных (командных и групповых) взаимодействий заключается в следующем. При выполнении специфических тренировочных упражнений взаимодействия футболистов должны быть направлены на решение конкретных игровых задач. В этом случае большая часть специфических упражнений будет выполняться не в “свободном” игровом режиме, когда каждый футболист (или группа спортсменов) действует исключительно по ситуации. У тренера появляется возможность управлять процессом совершенствования технико-тактического мастерства, подбирая специфические упражнения в зависимости от объема игровых задач, моделируемых в тренировочном занятии, и последовательности их решения. Таким образом, достигается нужное соответствие между содержанием игры и содержанием тренировочных занятий. Частично эти упражнения представлены в разделе 7.4.1.

Кроме того, широко используются различные игровые упражнения, выполняемые группами футболистов на площадках разного размера. Структура этих упражнений должна соответствовать тактической задаче, которая решается в ходе тренировки. Общая характеристика тренировочных упражнений в соответствии с целью и задачами их применения представлена в табл. 10.

**Таблица 10. Общая схема совершенствования групповых технико-тактических действий**

Цель упражнения	Тактические задачи, решаемые при выполнении упражнений	Тренировочные средства
Совершенствование групповых взаимодействий, направленных на решение частных тактических задач	1. Коллективный контроль мяча в сочетании с согласованным маневром футболистов 2. Коллективные действия при отборе мяча: а) прессинг; б) комбинированные действия и т.д.	Игровые упражнения "Квадраты"
Совершенствование групповых взаимодействий, направленных на: взятие ворот (для атакующей группы игроков); противодействие взятию ворот (для обороняющейся группы игроков)	Навесные и прострельные передачи из различных точек в штрафную площадку и одновременный маневр группы футболистов с целью завершить его ударом по воротам головой и т.д.	Стандартные упражнения: розыгрыш штрафных и угловых ударов

Примечание. В отдельную группу выделены упражнения "Розыгрыш штрафных и угловых ударов" по следующим причинам:

- а) в соревнованиях от 40 до 54% голов забивается после выполнения штрафных и угловых ударов", поэтому их объем в тренировочных занятиях должен быть достаточно большим;
- б) тактические взаимодействия в этих упражнениях, как правило, более сложные, чем в остальных стандартных упражнениях.

Рассмотрим Способы решения некоторых тактических задач с помощью различных тренировочных упражнений (по В.В.Лобановскому, 1996).

*Задача 1.* Обеспечение эффективных перемещений большой группы футболистов при организации обороны на своей половине поля. для решения этой задачи используют специальные упражнения и игры, в которых после завершения атаки или ее срыва футболисты быстро отходят на свою половину поля и перекрывают зоны игрового пространства.

*Задача 2.* Повышение эффективности коллективных действий при отборе мяча с использованием: а) прессинга; б) встречного отбора; в) искусственного создания положения "вне игры"; г) комбинированных действий. для решения этих задач используют упражнения, два из которых представлены на рис. 73 и 74.

На рис.73 показаны комбинированные действия группы футболистов при игре в двое ворот. При срыве атаки несколько игроков сразу же вступают в борьбу, мешая развитию атакующих действий соперника, а остальные быстро возвращаются на свою половину поля, перекрывая возможные зоны наступления соперников. Если же соперник все-таки проникает в "чужую" зону, то вернувшиеся игроки вступают там в отбор мяча.

На рис. 74 представлены действия футболистов в игре 11х11 вдвое ворот. После срыва атаки игроки потерявшей мяч команды не отходят назад. двое из них сразу же атакуют футболиста, владеющего мячом, а остальные перекрывают ближайших соперников.

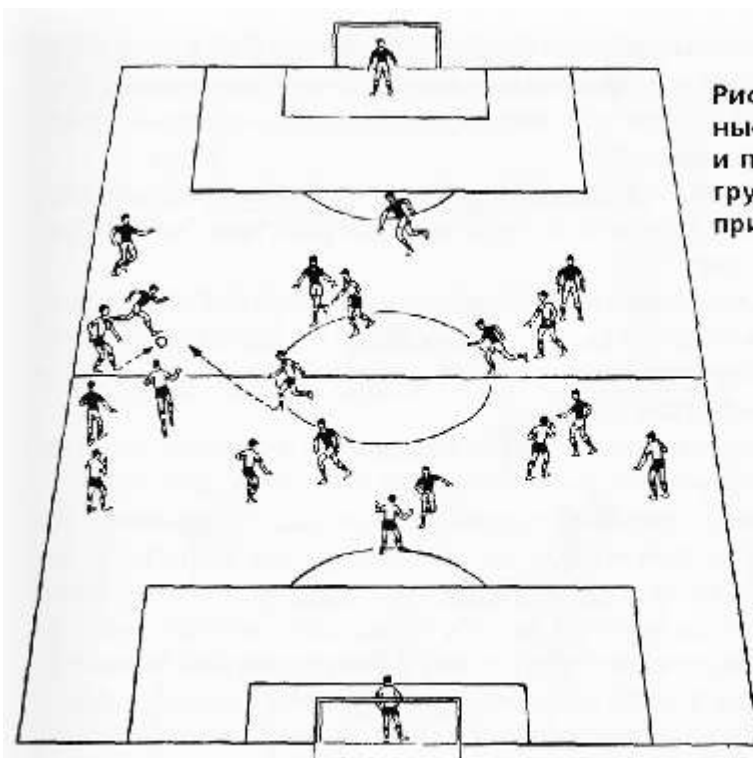


Рис. 73. Комбинированные действия (прессинг и перемещения) группы футболистов при срыве атаки

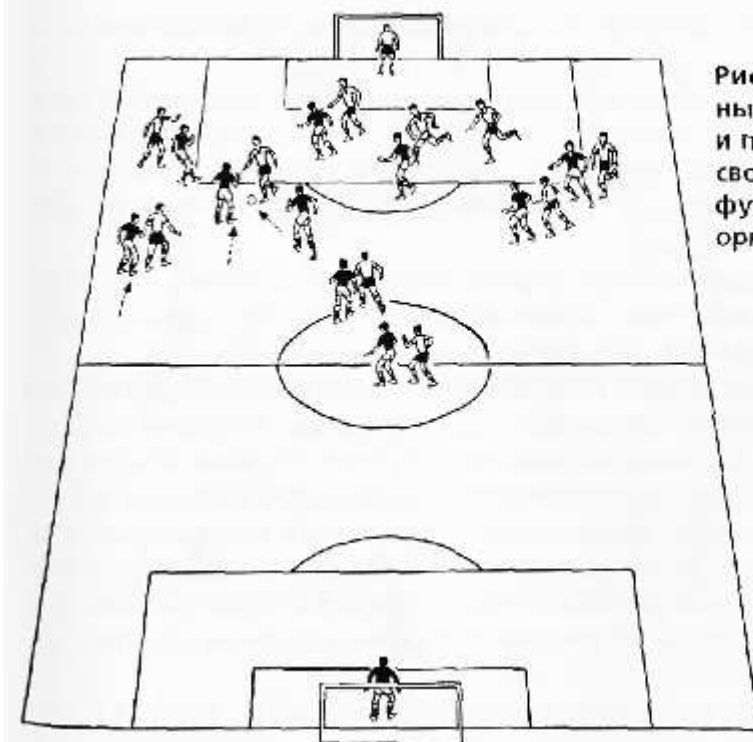


Рис. 74. Комбинированные действия (прессинг и перекрытие свободных зон) группы футболистов при организации обороны

*Задача 3.* Организация индивидуальных и коллективных перемещений для занятия позиций, из которых возможны игровые действия “на опережение” при отборе мяча (рис. 75).

На рисунке изображен фрагмент игрового упражнения бхб на половине поля, каждый против каждого в двое больших ворот и в одни малые. Необходимо опередить соперника в борьбе за мяч, используя различные тактические действия и технические приемы.



*Задача 4.* Организация групповых и индивидуальных перемещений для создания численного преимущества в атакующих действиях (рис. 76).

На рисунке изображен фрагмент следующего игрового упражнения. Поле делится на три зоны; в первой играют 3х2, во второй - 2х2, в третьей - 2х3. При переводе мяча из первой зоны во вторую надо создать в ней численное преимущество за счет подключения одного из игроков первой зоны (три против двух). При переводе мяча в третью зону к атакующим действиям подключаются два игрока из второй зоны, и в этом случае там снова создается численное превосходство (четыре против трех). После завершения атаки или ее срыва такие же подключения проводят игроки другой команды.

*Задача 5.* Организация групповых перемещений для создания выгодных позиций с последующим опережением соперника при завершении атакующих действий после нацеленных передач:

а) с фланга; б) через центр; в) по диагонали; г) с использованием комбинации “стенка”. для решения этой задачи целесообразно использовать упражнения, одно из которых представлено на рис. 77. Упражнение - это игра 9х9 в двое ворот с атакующими действиями через центр или фланги с обязательным опережением действий соперников. Эти опережения создаются главным образом с помощью выгодных ситуаций.

*Задача 6.* Организация маневра группы атакующих игроков с использованием отвлекающих действий (“ложных атак”) на флангах с целью подготовки и реализации ударов с дальних и средних дистанций.

Для решения задачи можно использовать упражнение, изображенное на рис. 78. Оно выполняется следующим образом: игра 5х5 в одни ворота с двумя нейтральными, располагающимися в глубине обороны атакующей команды. После скоростного коллективного маневра с обязательным соблюдением всей ширины атаки тренер вводит мяч в игру, а нейтральные подключаются для создания численного преимущества при завершении атаки.

*Задача 7.* Осуществление одновременного маневра в штрафную площадь группы игроков для завершения ударом по воротам навесных передач, выполненных из различных точек (рис. 79).

Для решения задачи выполняют упражнения в двойках, тройках и четверках. Перемещения футболистов осуществляются во всей длине и ширине поля, без сопротивления, на предельной скорости (или близкой к ней). Направления перемещений футболистов и скорость должны оценивать с и учитываться каждым из них. После фланговой передачи, выполненной одним из игроков, остальные стремятся завершить атаку ударом по воротам.

Здесь перечислены только некоторые из игровых (тактических) задач и предложены средства для их решения в тренировочном процессе. Таких задач может быть достаточно много (например, задачи по использованию в атакующих действиях всей ширины поля и т.п.).

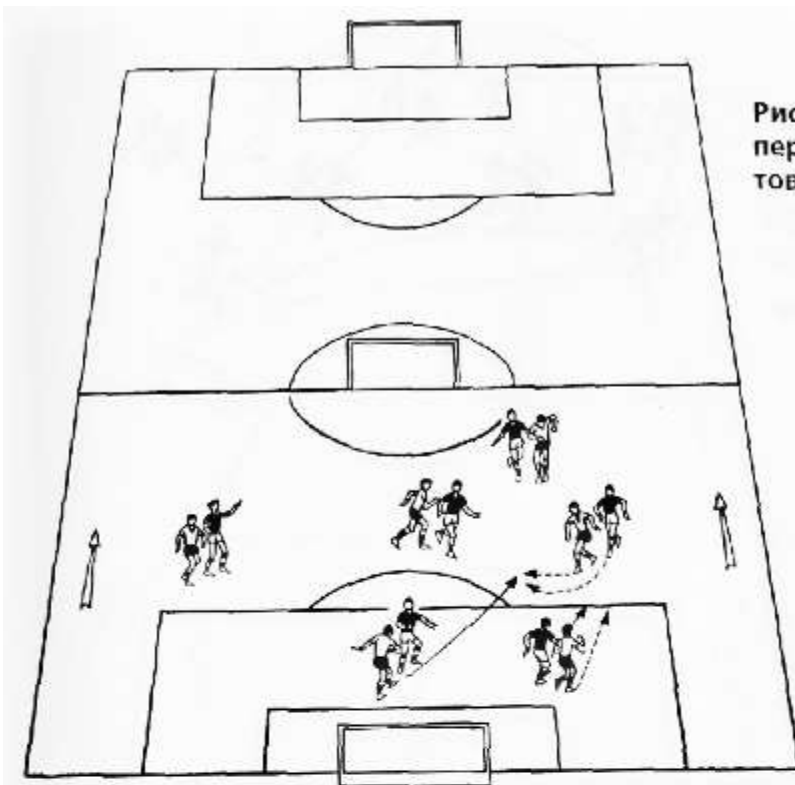


Рис. 75. Опережающие перемещения футболистов при отборе мяча

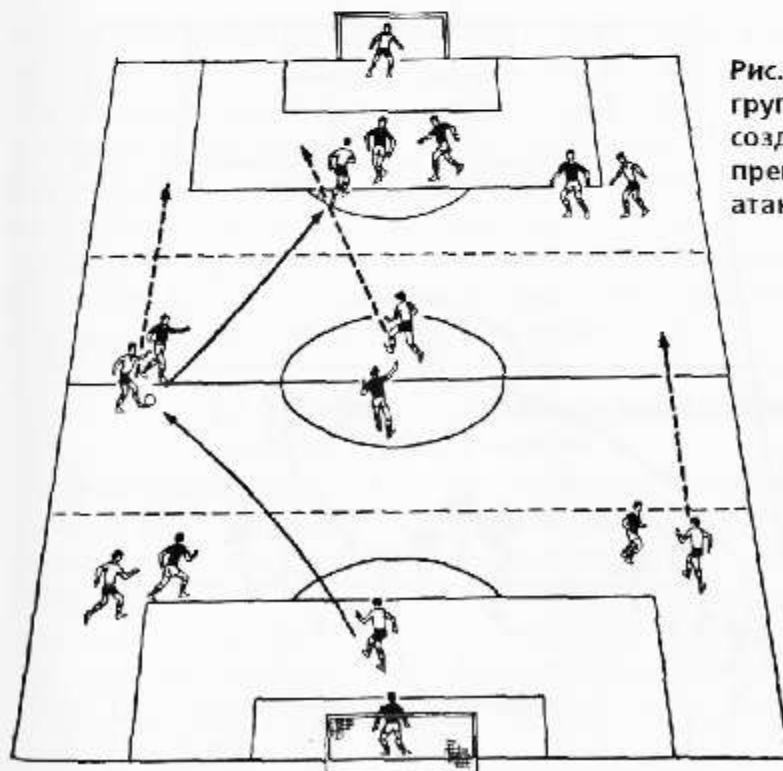


Рис. 76. Перемещения группы футболистов для создания численного преимущества в атакующих действиях

Рис. 77. Опережающие перемещения футболистов для создания выгодных ситуаций и последующего завершения атакующих действий

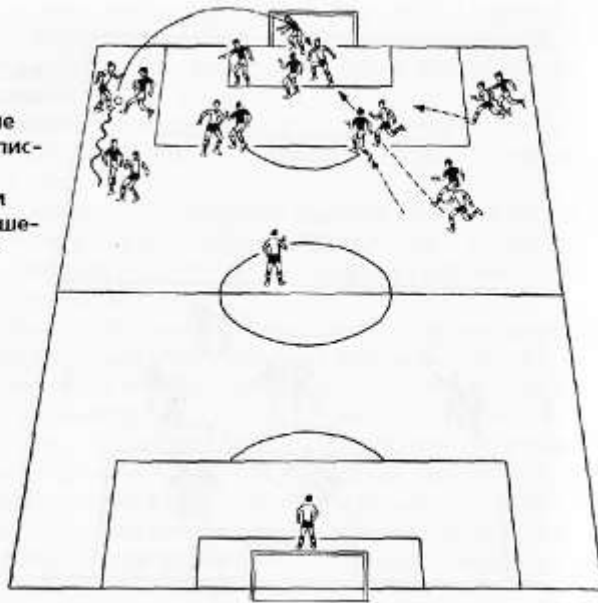


Рис. 78. Маневр группы атакующих игроков с использованием отвлекающих действий

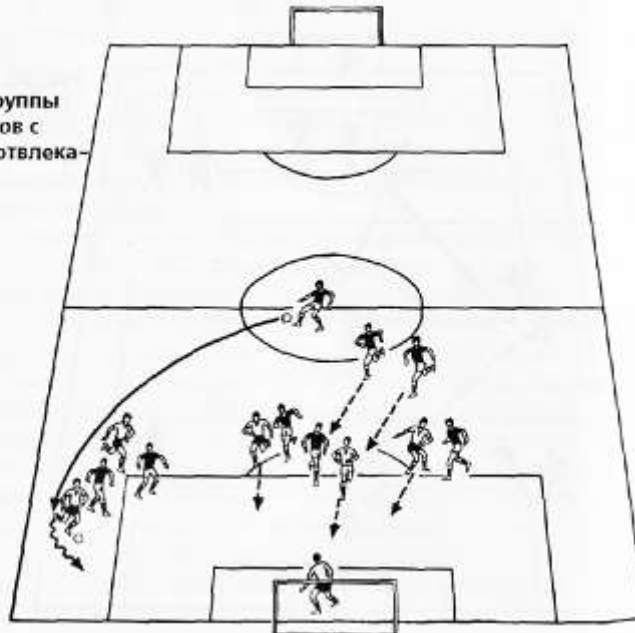
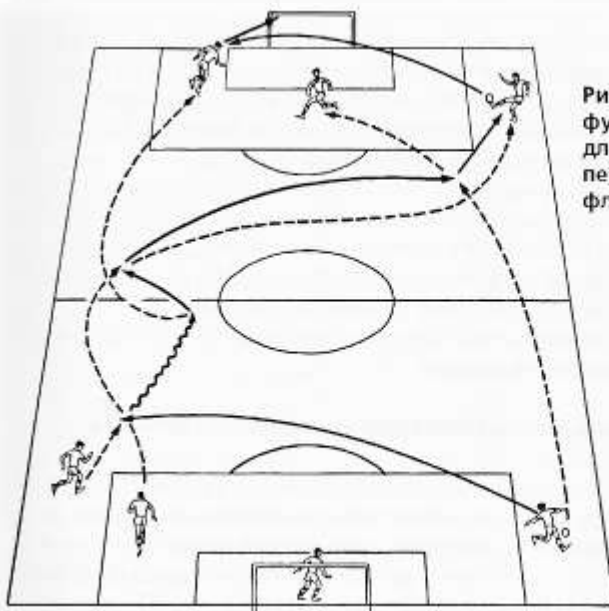


Рис. 79. Перемещения футболистов в тройках для завершения ударом передач, сделанных с флангов



### **7.4.3. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства**

Индивидуальное ТТМ совершенствуется, когда футболист участвует в командных и групповых упражнениях. Кроме того, ему приходится выполнять различные стандартные упражнения, в которых может быть много перемещений, однотипных технических приемов и значительно меньше упражнений на тактику. Обычно в стандартных упражнениях действия игроков заранее обусловлены тренером или порядком их выполнения. Поэтому с помощью таких упражнений совершенствуют, как правило, физические качества и технические приемы.

Стандартные упражнения выполняются преимущественно одним - тремя футболистами. Существует и бесчисленное множество. Например: повторное ведение мяча от центра поля на высокой скорости с ударом в ворота с линии штрафной площади; длинные передачи в парах; рынок с центра поля и удар головой по мячу, поданному с фланга, и т.д.

Упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства планируются в тренировочных занятиях в разных вариантах. Первый - когда одна тактическая задача решается с помощью нескольких, разных по форме и количеству спортсменов, упражнений. Второй - когда в одном занятии используют упражнения для решения разных тактических задач.

Методика планирования специфических упражнений в микроциклах и этапах тренировки описана в разделе 7.7.

### **7.5. Совершенствование физических качеств**

Развитие, совершенствование и поддержание на достигнутом уровне физических качеств футболистов происходит во время выполнения любых тренировочных упражнений. При этом мера воздействия на эти качества зависит от величины и направленности срочных тренировочных эффектов (СТЭ) упражнений (или серий упражнений). Известно, что СТЭ могут быть избирательными (и тогда мы говорим о развитии и совершенствовании какого-нибудь одного двигательного качества) или смешанными (в этом случае при выполнении задания совершенствуются в той или иной степени все двигательные качества).

Установлено, что специфические упражнения являются средствами преимущественно смешанного воздействия, а неспецифические - избирательного. Эффективность физической подготовки футболистов зависит от соотношения частных объемов специфических и неспецифических упражнений.

При планировании нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств надо учитывать структуру проявления этих качеств в соревновательных играх. Установлено, что ведущими в футболе являются некоторые проявления ловкости, физическая работоспособность, скоростно-силовые качества.

Нужно знать индивидуальную структуру физической подготовленности, правила нормирования нагрузки в тренировочных упражнениях.

#### **7.5.1. Методы комплексного совершенствования физических качеств**

Комплексное развитие двигательных качеств футболистов осуществляется при использовании основных для футбола специфических средств тренировки. Необходимо помнить, однако, что специфические упражнения всегда воздействуют на развитие технико-тактического Мастерства, физических качеств и, при определенных условиях, волевых качеств.

Направленность специфических упражнений, как правило, смешанная, и чем сложнее они, тем шире круг физических качеств, проявляемых при выполнении заданий. Например, в специфическом упражнении “квадрат” 5x2 на 1/8 футбольного поля футболисты в течение 15 мин выполняют рынки на максимальной скорости на отрезках 5-15 м. При этом определенное воздействие на развитие скоростных качеств оказывается, но мера его зависит от количества повторений и интервалов отдыха между ними. Они, как правило, могут быть существенно неодинаковыми для каждого из футболистов. Следовательно, и воздействие на скоростные качества футболистов будет неодинаковым.

Несколько раз за время выполнения упражнения занимающиеся передают мяч в прыжке, следовательно, оказывается воздействие на развитие прыгучести. Они постоянно перемещаются; темп этих перемещений варьируется в широком диапазоне – от ходьбы до бега. Такая переменная нагрузка оказывает влияние на развитие выносливости.

Видно, что даже в таком сравнительно простом специфическом упражнении одновременно совершенствуются, как минимум, три разных двигательных качества (а кроме того тактика и техника). При этом действиями футболистов управляет не только тренер, сколько ситуация, складывающаяся на данный момент. Количество и степень разнообразия ТТД зависят от активности каждого из спортсменов.

При выполнении сложных специфических упражнений, в которых создаются и реализуются голевые ситуации, положение еще более сложное. Футболисту приходится с максимальной скоростью пробегать отрезки от 5-10 до 70-80 м, много прыгать, вступать в силовые единоборства, активно перемещаться по полю. Поэтому специфические упражнения нужно рассматривать как средства преимущественно “смешанного” воздействия. При выполнении простых специфических упражнений можно так спланировать нагрузку, чтобы воздействие носило избирательную направленность.

Рассмотрим некоторые из этих средств тренировки.

1. Специфические упражнения скоростной направленности. Как правило, это простые упражнения, в которых почти нет тактики и весьма ограничен набор технических приемов.

2. Специфические упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости также являются средствами, в которых мало тактики и узок арсенал технических приемов. К их числу относятся упражнения 2x2 и 3x3 с персональной опекой. ЧСС при их выполнении колеблется в пределах 170-190 уд/мин.

3. Специфические упражнения с направленностью на развитие выносливости. Выполняются, как правило, на небольшом участке поля, просты по тактике, в них мало силовых единоборств, незначительное количество рынков и ускорений. В их число входят: удары в цель после ведения от центра поля ЧСС 130-148 уд/мин), средние передачи в парах (ЧСС - 120-146 уд/ мин), некоторые “квадраты”.

Все сложные специфические упражнения имеют смешанную направленность, так как ЧСС при их выполнении колеблется от 120 до 200 уд/мин. Именно они - наиболее эффективные средства подготовки футболистов.

Примерные типовые планы занятий, в которых использовались упражнения для развития и совершенствования двигательных качеств, представлены в разделе 7.7.

### **7.5.2. Методы избирательного совершенствования физических качеств**

Избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в таком режиме, когда их воздействие затрагивает относительно узкий круг функциональных систем. Например, может быть поставлена задача добиться максимального по величине уровня скоростной выносливости для данного, конечно, уровня подготовленности футболиста. Это значит, что после выполнения упражнений в наибольшей степени (по сравнению с уровнем покоя)

увеличится концентрация лактата в мышцах и крови. Значения других показателей также увеличиваются, но не до предела.

### ***Избирательное совершенствование скоростных качеств (анаэробных алактатных возможностей)***

Интенсивность ведения соревновательных игр в значительной степени зависит от уровня развития скоростных качеств. Основные проявления таких качеств в футболе:

- 1) быстрота реакции на движущийся объект;
- 2) быстрота реакции выбора;
- 3) быстрота достижения максимальной скорости в беге;
- 4) максимальная быстрота бега;
- 5) быстрота торможения после бега с максимальной скоростью.

Все эти проявления относительно независимы одно от другого, и поэтому для их совершенствования нужно использовать разные упражнения. Необходимо отметить также, что совершенствовать быстроту реакций футболистов можно только в игровых (специализированных) упражнениях.

Для совершенствования быстроты стартового разгона используют упражнения длительностью до 3 с (15-20 м), выполняемые только с максимальной скоростью. При этом возможны два варианта бега:

1) повторное пробегание отрезков по 5-20 м с интервалом отдыха до 30 с. Упражнения лучше выполнять сериями, по 8-10 повторений в серии. Отдых между сериями - 2-3 мин, количество серий - 2-4;

2) "пульсирующий" бег по всей длине футбольного поля: первые 10 м футболисты пробегают с максимальной скоростью, затем 5-10 м бегут по инерции, снова рывок с максимальной скоростью на 10 м с переходом на бег по инерции и т.д. Таким образом, в одном повторении спортсмен должен 5-6 раз ускориться так, чтобы скорость резко возрастала. Интервал отдыха 1-1,5 мин, возвращение шагом к месту старта. Выполняется 2-3 серии по 5-6 повторений в каждой, отдых между сериями - 3 мин.

Важнейшее качество футболиста - умение мгновенно погасить скорость одного движения и сразу же начать другое. для его совершенствования наиболее предпочтительны скоростные эстафеты такого типа: первое задание - рынок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта; второе задание - рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; третье задание - рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; четвертое задание - рынок на 15 м, обегание стойки, бег к месту старта; рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта. При выполнении эстафет наиболее важным моментом является организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают футболисты в упражнении.

В представленной выше эстафете каждый из них: а) выполнит по 10 рынков с максимальной скоростью (общий объем бега - 90 м); б) затратит на скоростную работу 15-20 с (в зависимости от умения делать кувырки, обегать стойки).

Предположим, что в тренировке участвуют 16 квалифицированных футболистов. На сколько групп их нужно разделить, чтобы каждый спортсмен пробежал 550-900 м и чтобы интервалы отдыха между повторениями не были слишком продолжительными?

Если разделить занимающихся на две группы по 8 футболистов в каждой, то после первого задания (бег 10 м) спортсмен будет отдыхать 15 с, после второго (20 м) - 32-35 с, после третьего (30 м) - 40-45 с, после четвертого (20 м) - 32-35 с, после пятого (10 м) - 15 с. Общее время эстафеты - около 2,5 мин; суммарная длина отрезков 90 м, соотношение между длительностью работы и отдыха для квалифицированных спортсменов неудовлетворительное, поэтому нужно их поделить на четыре группы. В этом случае соотношение нагрузки и отдыха будет вполне приемлемым: бегом - отдых 7 с; 20 м - 17с; 30м - 22с; 20м - 17с; 10м - 7 с.

В скоростных упражнениях должны участвовать не более двух человек. Наблюдения показывают, что если эти упражнения выполнять группой по 6- 10 человек, то с максимальной скоростью бегут 2-3 человека, а все остальные - с интенсивностью 80-90%.

Развитие и совершенствование скоростных качеств возможно лишь при постоянном применении скоростных упражнений. Отсутствие их на каких-то этапах подготовки сразу же приводит к снижению скорости бега.

После тренировочных занятий скоростной направленности восстановление происходит достаточно быстро, и поэтому воздействовать на развитие скоростных качеств можно в нескольких тренировках подряд.

Наблюдения показывают, что во время игры футболист пробегает с предельной и около предельной мощностью до 2000 м. Эта цифра является ориентиром для расчета объема нагрузки в занятиях скоростной направленности. В занятиях, где используют только скоростные неспецифические упражнения, объем беговой нагрузки должен превышать 2000 м. В комплексных занятиях он может быть меньше (в зависимости от частных объемов других упражнений).

### ***Избирательное совершенствование силовых качеств***

Силовые качества необходимы футболистам, чтобы эффективно вести силовое единоборство в рамках правил игры. Кроме того, высокий уровень силовых качеств в значительной степени определяет скорость бега и прыгучесть каждого спортсмена.

Движения, которые выполняет футболист, требуют преимущественного развития взрывной силы: быстрый бег, прыжки, удары по мячу, единоборства. Важно, чтобы сила, проявляемая в этих упражнениях, не уменьшалась из-за утомления к концу игры. Следовательно, обязательным для футболиста качеством является и силовая выносливость.

У начинающих футболистов взрывная сила зависит от их силовой подготовленности вообще, и любые силовые упражнения для них полезны. По мере взросления и повышения квалификации частный объем силовых упражнений, направленных на повышение максимальной силы (упражнения с партнером, на силовых тренажерах, с отягощениями), должен уменьшаться. Взрослые футболисты высокой квалификации такие упражнения выполняют в объеме, необходимом для поддержания на достигнутом уровне максимальной силы.

В тренировке нужно стремиться не столько к повышению силы всех мышечных групп, сколько к правильному соотношению силовых показателей разных мышечных групп, и, прежде всего мышц-синергистов и антагонистов. Это позволит, во-первых, проявлять максимум силы в движениях и, во-вторых, предохранит спортсмена от травм.

В физиологических исследованиях, в ходе которых изучалась зависимость “сила— скорость”, установлено, что для развития взрывной силы целесообразнее всего использовать упражнения с малыми и средними отягощениями, выполняемые с околопредельной или предельной скоростью.

К числу таких средств тренировки относятся:

- а) прыжковые упражнения - многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- б) повторные прыжки с доставанием какой-либо отметки различными частями тела (ногой, рукой, головой);
- в) бег с максимальной скоростью с отягощениями, которые крепятся либо на поясице, либо на голнях футболистов.

Целесообразнее всего силовые упражнения включать в занятия скоростной направленности в первой части урока.

### ***Избирательное совершенствование скоростной выносливости (анаэробных гликолитических возможностей)***

Применительно к футболу скоростная выносливость рассматривается как способность к эффективным скоростным действиям в течение всего матча. В основе такой способности лежит, во-первых, быстрый ресинтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), концентрация которой в мышечных волокнах резко уменьшается после 3-8 с интенсивного бега. Восстановление АТФ до исходного уровня (или близкого к нему) необходимо до повторного выполнения скоростной работы. Во-вторых, рывки в футболе могут следовать один за другим; в таких случаях быстрый ресинтез АТФ попросту невозможен. Но так как играть приходится в таком темпе практически постоянно, то к энергообеспечению работы подключается реакция гликолиза, что приводит к увеличению в мышцах и крови концентрации молочной кислоты. В ходе таких реакций молочная кислота частично восстанавливается, кроме того, ее увеличение в крови является катализатором для активного вовлечения в работу окислительных энергетических процессов.

Однако скоростные нагрузки в игре оказываются весьма значительными, и восстановительные механизмы до конца не срабатывают. Поэтому умение поддерживать максимальную скорость рынков в условиях, когда быстрых источников энергии (АТФ и КРФ) недостаточно, а в работающих мышцах вследствие повышения концентрации молочной кислоты ухудшились сократительные способности, и есть еще одного проявление скоростной выносливости.

Таким образом, развитию и совершенствованию скоростной выносливости футболистов способствуют два типа нагрузок. Первый тип представлен повторными упражнениями длительностью 3-8 с предельной интенсивности, выполняемыми через относительно укороченные интервалы отдыха. Например, 8х30-50 м с отдыхом 10-20 с между повторениями. Всего выполняется 2-3 серии с интервалом отдыха между ними 4-6 мин.

Первый тип нагрузки позволяет совершенствовать механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтеза внутримышечных анаэробных источников энергии.

Второй тип нагрузок включает более разнообразные упражнения:

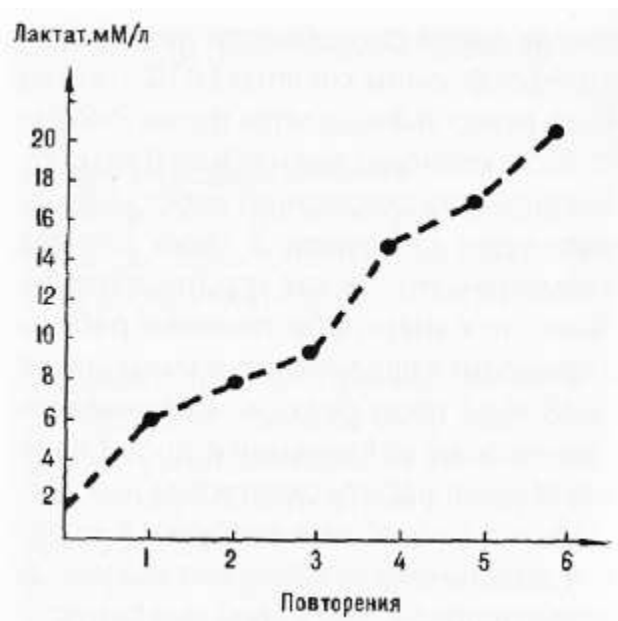
- 1) повторный бег на отрезках 150-600 м со стандартными интервалами отдыха;
- 2) такой же бег, но постепенно укорачивающимися интервалами отдыха;
- 3) переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 150 м и пробегаются с околоредельной скоростью; 4) повторный бег на отрезках в 30-50 м с интервалами отдыха 5-7 с.

При использовании этого типа нагрузок, динамика концентрации молочной кислоты выглядит следующим образом (рис. 80). Видно, что уже после третьего повторения ее уровень в крови достиг 9 ММ/л, а после пятого - 17 ММ/л. Это свидетельствует об эффективности нагрузок.

Оценить истинную направленность таких упражнений можно по частоте сердечных сокращений, зарегистрированной во время их выполнения. Если ее значения лежат в пределах 170-190 уд/мин, то это означает воздействие на развитие скоростной выносливости.

Субъективно занятия, в которых используют упражнения скоростной выносливости, воспринимаются как наиболее тяжелые. Поэтому их надо проводить после занятий либо скоростно-силовой направленности, либо аэробной (в любом случае нагрузка предшествующих занятий должна быть не предельной).





**Рис. 80.** динамика концентрации лактата в поворотном беге

### ***Избирательное совершенствование общей выносливости (аэробных возможностей)***

Специфика футбольной деятельности - длительная работа без заметного снижения ее эффективности. При этом нужно уметь выполнять много различных Технических приемов в разнообразных условиях. Так что к общей выносливости футболистов предъявляются высокие требования.

При совершенствовании общей выносливости эффективны упражнения, выполняемые со средней интенсивностью (ЧСС 130-170 уд/мин) (Упражнения, выполняемые с низкой интенсивностью (ЧСС 130 уд/мин) имеют не развивающий, а поддерживающий характер.). С методической точки зрения целесообразно выделять две зоны нагрузок: с ЧСС 130-150 уд/мин и с ЧСС 150-170 уд/мин.

Исследования показывают, что если квалифицированный футболист выполняет упражнения с ЧСС 130-150 уд/мин, то их направленность, как правило, чисто аэробная. Упражнения с ЧСС 150-170 уд/мин вызывают активизацию анаэробных механизмов энергообеспечения поэтому их называют средствами смешанной направленности

Основным упражнением чисто аэробной направленности является кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15-20 до 40-50 мин. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются так, чтобы ЧСС футболистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин.

Упражнения смешанной направленности воздействуют на совершенствование двух функций: аэробной и анаэробной гликолитической. К их числу относят: 1) кроссовый бег повышенной интенсивности по сильно пересеченной местности; 2) фартлек (бег с периодической сменой лидера, причем каждый лидер задает свой темп); 3) повторный бег с интенсивностью 80-90% и длительностью 2-3 мин; 4) переменный бег с варьированием скоростей от 30-50 до 90% от максимума длительностью до 20-25 мин.

Все эти упражнения для совершенствования выносливости используют как в течение всего занятия, так и в части его. Наибольший их объем должен быть в подготовительном периоде тренировки.

### ***Избирательное совершенствование ловкости***

Ловкость футболистов проявляется в быстроте перестройки действий при изменении ситуации на поле и в умении точно выполнять сложные движения.

Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций футболистов. Основная идея при разработке таких упражнений заключается в

создании игровых условий, в которых футболист был бы вынужден постоянно реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения.

Второе проявление ловкости отражает, по существу, техническую подготовленность, для совершенствования которой используют большинство специализированных упражнений.

Ловкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что улучшение одних показателей ловкости может не привести к улучшению других. Тем не менее, для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями. К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

### ***Избирательное совершенствование гибкости***

Биомеханический анализ основных движений футболистов указывает на их значительную амплитуду. Так, например, во время удара по мячу отклонение бьющей ноги от вертикали составляет до 180°. В некоторых перехватах мяча футболист оказывается в положении, близком к шпагату.

Эффективность таких движений зависит от уровня развития гибкости. Методика тренировки гибкости базируется на двух основных положениях:

1) гибкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы, и упражнения, увеличивающие гибкость в одних суставах или движениях, малоприспособлены для других;

2) развитие гибкости протекает нормально, если упражнения для ее совершенствования применяются ежедневно.

В соответствии с этими положениями целесообразно использовать сгибательные, разгибательные, вращательные и маховые движения, выполняемые во всех направлениях. Полная номенклатура таких движений изложена в курсе основной гимнастики.

Неспецифические упражнения для развития гибкости нужно включать в разминку всех тренировочных занятий, используя при этом вспомогательное оборудование (гимнастические стенки, скамейки, палки, резину и т.п.) или тренажеры.

Гибкость футболистов зависит от эластичности мышц и их массы. Поэтому перед упражнениями на гибкость, которые должны выполняться с максимальной амплитудой, необходима специальная разминка (бег, элементарные и общеразвивающие упражнения с неопределенной амплитудой).

Некоторые упражнения на гибкость следует выполнять в парах.

## **7.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным "преодолением самого себя"; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: *наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.*

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать: 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых

высоких); 2) установку на достижение успеха в соревнованиях; 3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу; 4) развитие традиций команды; 5) поощрения и наказания (Г.Д.Горбунов).

Футболисты должны твердо знать, что

1) большие по величине, рациональные и систематические нагрузки - единственный путь к достижению высоких результатов;

2) в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;

3) нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;

4) каждый из занимающихся должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать (Г.Д. Горбунов). Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и

переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

## **7.7. Планирование спортивной тренировки**

Современный футбол предъявляет высокие требования к личности спортсмена, его подготовленности. Нужно изыскивать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке.

Программа подготовки спортсменов является важнейшим документом, в котором отражаются количественные показатели тренировочного процесса.

На основании программы подготовки футболистов составляются документы планирования. В практике учебно-тренировочной работы по футболу применяют перспективное, годовое, этапное и оперативное планирование.

### **7.7.1. Перспективное планирование**

Перспективное планирование определяет содержание и направленность подготовки футболистов на четырехгодичный цикл, включающий проведение чемпионата мира и олимпийских игр. При этом определяются задачи на каждый год подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, периодизация тренировки в годичных циклах.

Перспективный план должен предусматривать решение следующих проблем:

- 1) повышение спортивных результатов игроков и успешное выступление во всесоюзных и международных соревнованиях;
- 2) повышение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- 3) совершенствование системы отбора в команду;
- 4) совершенствование материально-технической базы;
- 5) совершенствование системы комплексного контроля;
- б) совершенствование научно-исследовательской работы и повышение эффективности научно-методического обеспечения подготовки;
- 7) создание необходимых условий для успешного обучения игроков в высших учебных заведениях (или их трудовой деятельности).

Перспективный план включает в себя следующие разделы:

1. Цель и задачи подготовки.
2. Этапы подготовки.
3. Комплектование команды (по годам).
4. динамика соревновательных и тренировочных нагрузок.
5. Научно - методическое и медицинское обеспечение.
- б. Воспитательная работа.
7. Повышение квалификации тренерского состава.
8. Материально-техническое обеспечение.
9. Контроль за реализацией плана и его коррекция (по этапам).

### 7.7.2. Годовое планирование

Годовой план составляется в соответствии с содержанием перспективного плана. Его основа - календарь российских и международных соревнований. Он имеет следующие разделы:

1. Цель подготовки.
2. Задачи подготовки.
3. Периоды подготовки.
4. Виды подготовки.
5. Содержание процесса тренировки.
6. динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Распределение времени на разные виды и средства подготовки по периодам годового цикла.
8. Научно-методическое обеспечение.
9. Комплексный контроль тренировки, соревнований и восстановления (методы и содержание контроля).
10. Медико-санитарное обеспечение.
11. Воспитательная работа.
12. Материально-техническое обеспечение.
13. Контроль за реализацией плана (изменения и дополнения гш периодами).
14. Годовой план включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды подготовки футболистов.

#### Подготовительный период

Продолжительность этого периода для команд высшего дивизиона в последние годы сократилась до 8—10 недель, что привело к сокращению объема неспецифических нагрузок. Однако применять их нужно, и прежде всего на первом этапе этого периода, решая главным образом задачу общей физической подготовки. Кроме того, неспецифические нагрузки используются в тонизирующих микроциклах и в тонизирующих тренировочных занятиях. Много внимания надо уделять гимнастическими акробатическим упражнениям, способствующим развитию гибкости и ловкости. для развития общей выносливости рекомендуется использовать главным образом бег с учетом того, что в игре футболист пробегает до 7000-8000 м. На общеподготовительном этапе варьируется только интенсивность. На специальном подготовительном этапе этот же объем беговой работы выполняется в упражнениях с мячом.

В режим работы, при восьминедельном подготовительном периоде, целесообразно включать проведение ежедневных тренировочных занятий (от 1 до 3 раз в день) с наращиванием физических нагрузок в течение семи недель за счет уменьшения дистанции пробегаемых отрезков, увеличения скорости, введения прыжковых упражнений, увеличения количества ударов в ворота и проведения двух игр в неделю. Восьмая неделя должна быть разгрузочной.

Воспитанию специальной выносливости способствуют упражнения с мячом, такие, как 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 и др.

За 8-10 дней до начала соревнований совершенствуют скоростные качества, используя старты из различных положений спурты на коротких дистанциях (5-20 м) и на более длинных отрезках (30-70 м).

Технико-тактическая подготовка в начале подготовительного периода направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений. Затем управление движениями совершенствуется в упражнениях с мячом с максимальной скоростью и усилиями, эффективностью и точностью, направленных на отработку групповых и командных взаимодействий.

Планируя тренировочный процесс подготовительном периоде, необходимо помнить, что динамика и компоненты нагрузки тренировочных занятий должны

обеспечивать повышение физической, технической и тактической подготовленности, создание предпосылок, на основе которых возникает спортивная форма и происходит непосредственное ее становление.

Один из вариантов целесообразной динамики нагрузок в подготовительном периоде может быть таким, как показано на рис. 81 (по А.К. Белякову). Здесь для каждого из тренировочных микроциклов запланированы частные объемы нагрузок в зависимости от степени их специализированности, сложности и направленности. Видно, например, что в первые три недели частный объем игровых упражнений составляет 40- 50%, а в последние четыре недели подготовительного периода он превышает 75% от общего времени занятий. При этом объем сложных специфических упражнений также увеличивается к концу подготовительного периода. В этом периоде основное внимание уделяется развитию общей выносливости, а также проявлениям футболистами специфических физических качеств (упражнения смешанной направленности).

### ***Соревновательный период***

Продолжительность периода - до 9 месяцев, условно он делится на три этапа: первый круг, конец первого - начало второго и второй круг.

Содержание тренировочных занятий зависит от уровня подготовленности футболистов и от длительности межигровых циклов. В начале первого круга продолжается приобретение спортивной формы. Уменьшается объем неспецифических упражнений и увеличивается количество упражнений в технике и тактике игры. Подбор специальных упражнений и их дозирование должны обеспечивать подведение игрока к наивысшей готовности к каждому матчу.

Тренировка в тактике игры включает шлифовку тактических комбинаций, которые будут использоваться в соревнованиях. Следует уделять внимание наигрыванию различных вариантов игры с учетом тактических планов соперников. Одновременно совершенствуются основные способы реализации голевых ситуаций с помощью коллективных действий. Важным является воспитание у игроков способности распределять внимание в игровых ситуациях (пространственная ориентация, способность видеть действия партнеров и соперников), умения выбрать наиболее эффективные средства реализации тактических действий в каждом моменте игры и при стандартных положениях.

### ***Переходный период***

Переходный период начинается сразу же после окончания соревнований. Основная задача - постепенное снижение физических нагрузок и переход к активному отдыху. Здесь возможно переключение на другие игры (теннис, баскетбол, бадминтон, хоккей и др.).

## **7.7.3. Распределение нагрузок в годичном цикле**

Объем нагрузки в годичном цикле подготовки зависит от того, в какой лиге играет команда, от длительности соревновательного периода и количества игр.

Например, по данным А.К.Белякова, в подготовительном периоде объем тренировочных нагрузок колеблется в пределах 180-240 ч, в соревновательном - 380-400 ч. Таким образом, в годичном цикле тренировки объем тренировочной работы в командах высшей лиги составляет 700-750 ч, во второй лиге он должен быть несколько больше. Вместе с играми (150-170 ч) объем практической работы должен быть в пределах 900 ч.

Планов тренировки, составляемых на конкретные этапы каждого периода, может быть много. Один из вариантов такого планирования представлен ниже.

Циклы подготовки и количество недель определяются в соответствии с календарем соревнований.

Недельный план разрабатывается на основе этапного плана подготовки. В нем отражаются количество тренировочных занятий на каждый день недели, направленность занятий и их продолжительность.

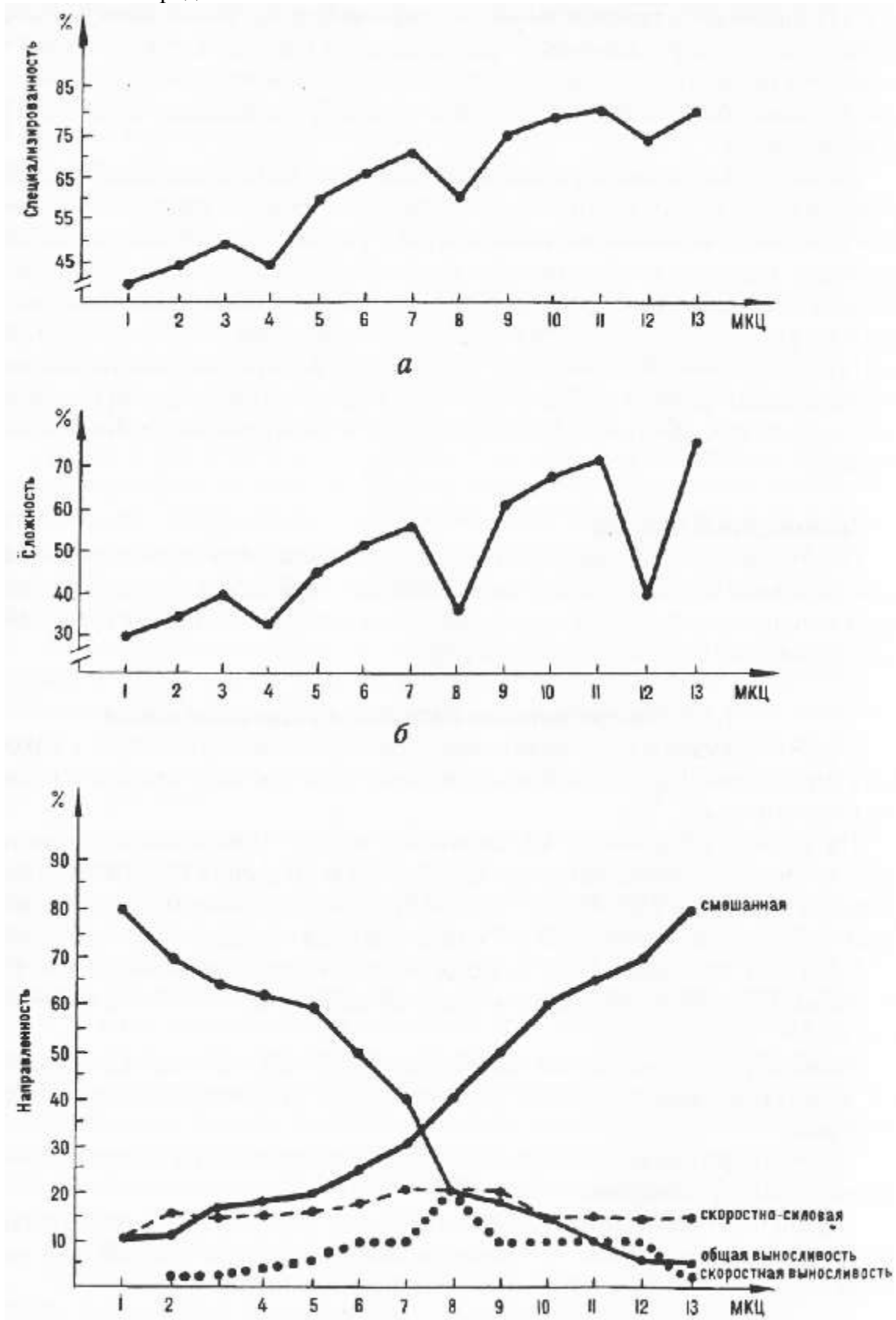


Рис. 81. Один из вариантов динамики нагрузок в подготовленном периоде: а — по специализированности; б — по сложности; в — по направленности

**Таблица 11. Примерная разбивка недельных циклов в подготовительном периоде, их продолжительность, место проведения и задачи**

Циклы	Продолжительность	Место проведения	Задачи
1-й	1-3-я недели	Определяется руководителем команды	Углубленное медицинское обследование. Тестирование функциональной, физической, технической подготовленности. Исследование психофизических функций и нервно-мышечного аппарата. Проведение тренировочных занятий по восстановлению уровня двигательных качеств, технико-тактического мастерства и их совершенствованию. Улучшение морально-волевого состояния игроков. Становление спортивной формы.
2-й	4-6-я недели	То же	Тренировка специальных физических качеств, техники и тактики игры Повышение психологической подготовки и морального состояния игроков с учетом их индивидуальных особенностей Адаптация к тренировочной работе большой и максимальной интенсивности
3-й	7-8-я недели	.."	Совершенствование техники, тактики игры, управления движениями в экстремальных условиях Наигрывание вариантов атакующих и оборонительных действий Наигрывание стандартных положений Совершенствование тактических систем игры
4-й	9-10-я недели	.."	Совершенствование командной игры в специальных игровых упражнениях и товарищеских встречах Подведение всех игроков к высшей спортивной форме, наивысшей готовности к первому календарному матчу

#### **7.7.4. Содержание и форма тренировочных микроциклов подготовительного периода**

Оптимальным тренировочным циклом подготовительного периода является недельный цикл (6 дней практических занятий и 1 день отдыха).

На общеподготовительном этапе (первые 3 недели) решаются главным образом задачи функциональной подготовки. В первую неделю рекомендуется проводить одно - двухразовые занятия, а в последующие - двух-трех- разовые.

На Специальноподготовительном этапе (последующие 6-7 недель) решаются задачи общей и специальной физической, технико-тактической и Психологической подготовки. Тренировочные занятия ведутся 3 раза в день с применением неспецифических и специфических средств. Большое внимание уделяется гимнастическим и акробатическим упражнениям. С помощью гимнастических упражнений осуществляется развитие и поддержание силы. Общая выносливость развивается беговыми упражнениями (кроссы, переменный, повторный бег), специальная выносливость - с помощью игровых упражнений, интервального бега. Количество технико-тактических упражнений возрастает от недели к неделе.

На специальноподготовительном этапе в микроцикле не менее одного раза проводится контрольная игра. Применяется много игровых упражнений на различных по величине площадках, с различным количеством игроков, но с обязательным выполнением конкретных задач.



Физические нагрузки в тренировочном процессе должны чередоваться по характеру, объему и интенсивности, что обеспечивает гибкое управление процессом утомления и восстановления.

Нагрузки постепенно повышаются от первой и до последней недели. Последняя неделя, перед началом календарных игр, должна быть разгрузочной. Увеличение нагрузки осуществляется не увеличением объема работы (длиной пробегаемых дистанций увеличением веса), а за счет интенсивности выполнения, за счет включения динамических упражнений (прыжковые упражнения и прыжки, удары по воротам).

Известный принцип перегрузок обеспечивает рост тренированности так как организм развивает и совершенствует свои возможности только тогда, когда испытывает усталость (нагрузку) выше той, к которой он привык.

Однако при проведении тренировок на фоне неполного восстановления нагрузки даются с учетом остаточного утомления, а периоды отдыха должны быть такими, чтобы воспрепятствовать развитию состояния хронического переутомления. С этой целью после 2-3 занятий должен быть интервал отдыха или тренировка, обеспечивающая восстановление работоспособности, в противном случае рост тренированности прекращается.

Критерием оценки качества подготовки высококвалифицированных футболистов должен быть не только уровень физической нагрузки, но и характер тренировочных занятий. В этом случае тренировки должны быть кратковременными, до 60 мин, интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской и включением большого количества игровых ситуаций. Во время такой тренировки частота сердечных сокращений у футболистов должна быть на уровне игровой (160 - 210 уд/мин).

Второй тип занятий имеет длительность от 1,5 до 2-2,5 ч, нагрузка - средняя и направлена на совершенствование технических приемов и тактики игры, включая разучивание и тренировку стандартных положений. При проведении этих Занятий должны учитывать индивидуальные особенности и специфика выполнения главных ролевых функций игрока.

В тренировочном цикле отводится место и индивидуальным тренировкам, направленным на совершенствование физических качеств футболистов, особенно всех форм проявления быстроты, скоростной выносливости и управления своими движениями.

Надо учитывать, что быстрота, гибкость, сила, координация успешнее развиваются при ежедневной тренировке. Вместе с тем после тренировки на выносливость или в тактике при максимальных условиях на следующий же день не целесообразно работать над улучшением техники.

Планируя тренировочный Процесс, необходимо добиваться, чтобы перерывы между занятиями были такими, чтобы тренировки обеспечивали рост физической, технической и тактической подготовки, создание предпосылок, способствующих становлению спортивной формы.

Трехразовые занятия можно проводить только при высоком уровне выносливости и способности быстро восстанавливаться после нагрузки.

Утреннее занятие должно оказывать тонизирующее влияние на дневную и вечернюю работу. Цель дневных занятий - совершенствование технического мастерства, так как к началу занятия нервная система находится в хорошем состоянии (не утомлена) и игроки будут легче осваивать движения, связанные с совершенствованием реакции и психомоторной координации. На вечерней тренировке совершенствуются тактическая и физическая подготовка, так как к этому времени у игроков наибольшие резервы энергии, они могут лучше проявлять физические качества и решать тактические задачи.

При планировании тренировочных нагрузок важно иметь в виду, что: если нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекращается, так как организм приспосабливается к таким нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности;

нагрузки и тренировочные циклы имеют волнообразную кривую и варьируются от сравнительно небольших до максимальных

Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся занятия на фоне недовосстановления (“ударные тренировки”). В этом случае,

преодолевая повышенные нагрузки, Спортсмен в конечном итоге испытывает мощный подъем работоспособности во время отдыха после таких нагрузок, что, однако, не исключает акцентированных занятий, направленных

на совершенствование отдельных компонентов тренировки.

Следует отметить, что не существует одного какого-либо наилучшего варианта распределения нагрузок в тренировочных или соревновательных микроциклах.

Спортивный опыт и результаты научных исследований указывают, что таких вариантов может быть несколько. Один из возможных вариантов структуры нагрузок микроцикла общеподготовительного этапа подготовительного периода представлен в табл. 12 (по Ю.М. Лукину).

Структура тренировочных нагрузок микроциклов на специально-подготовительном этапе подготовительного периода должна быть иной (табл. 13): уменьшается количество занятий, увеличивается доля специфических упражнений, режим их выполнения в большей степени соответствует игре.

**Таблица 12. Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле (МКЦ) общеподготовительного этапа подготовительного периода**

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-й	1-е	Неспецифическая	Циклические упражнения (кросс)	Чисто аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Простые игровые упражнения (в парах, тройках)	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
	3-е	Неспецифическая	Координационные и силовые упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
2-й	1-е	Неспецифическая	Беговые и прыжковые упражнения	Аэробная + смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Средняя (“квадраты”)	Смешанная	Средняя
	3-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Средняя
3-й	1-е	Неспецифическая	Беговые и прыжковые упражнения; упражнения на гибкость	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные и простые игровые упражнения	Смешанная	Средняя
	3-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Малая
4-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения на малых площадках	Аэробная	Малая
	2-е	Неспецифическая	Циклические упражнения	Преимущественно аэробная (ЧСС до 160 уд/мин)	Средняя
	3-е	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Средняя
5-й	1-е	Неспецифическая	Беговые и силовые упражнения; упражнения на гибкость	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Простые игровые упражнения на малых и средних площадках	Аэробная	Средняя
6-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная (ЧСС до 160 уд/мин)	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные игровые упражнения (контрольная игра)	Смешанная	Большая
7-й	Отдых, восстановительные мероприятия				

**Таблица 13. Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода**

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-й	1-е	Специфическая	Игровые упражнения типа "квадраты"	Преимущественно аэробная	Малая
	2-е	Неспецифическая	Силовые и координационные упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
	3-е	Неспецифическая	Циклические упражнения	Развитие скоростных качеств	Средняя
2-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Малая
	2-е	Специфическая	Игровые упражнения повышенной сложности	Смешанная	Средняя
3-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Средняя
4-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Смешанная	Малая
	2-е	Неспецифическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
5-й	1-е	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные игровые упражнения	Смешанная	Средняя
	3-е	Неспецифическая	Циклические упражнения	Аэробная	Малая
6-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Большая
7-й	Отдых, восстановительные мероприятия				

### **7.7.5. Содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода**

Оптимальным межигровым циклом в соревновательном периоде следует считать недельный цикл с шестидневным интервалом между играми. В практике проведения первенства страны по футболу по различным причинам межигровые циклы имеют самые различные интервалы – от двух до одиннадцати и более дней. Отсюда и определенные трудности в планировании тренировочной работы и подготовке игроков к соревнованию. Поэтому необходимо добиваться физиологической адаптации игроков к тренировочному и игровому режимам, которая в большей мере будет зависеть от правильных методов тренировки, чем от ее объема и нагрузок.

При двух-, трех- и четырехдневных интервалах между играми тренировки должны быть кратковременными (до 60-90 мин), но интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской, с большим количеством игровых ситуаций, с ЧСС 160-210 уд/мин.

При шести - семидневных интервалах (и более того) должны быть продолжительные тренировочные занятия (1,5-2,5 ч) с большими, средними и малыми нагрузками. Цель таких занятий - совершенствование технических приемов, тактических комбинаций при осуществлении атакующих и оборонительных действий, наигрывание стандартных положений. На тренировке игрок должен выполнять не менее 100-150 повторений технических или технико-тактических приемов. В тренировочные циклы, как и в подготовительном периоде, включаются одно-, двух- и трехразовые занятия, в

зависимости от предыдущей нагрузки и объективных данных о состоянии игроков на планируемый день. К многократным занятиям надо подходить индивидуально.

**Таблица 14. Нормирование тренировочных нагрузок в межигровом цикле (МИЦ) соревновательного периода (семидневный цикл)**

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-й	Отдых, восстановительные мероприятия				
2-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Средняя
	2-е	Неспецифическая	Циклические прыжковые упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Средняя
3-й	1-е	Неспецифическая	Игровые упражнения "квадраты"	Преимущественно аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные игровые упражнения	Смешанная	Большая
4-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
	2-е	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Преимущественно аэробная	Средняя
5-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Совершенствование скоростно-силовой выносливости	Средняя
6-й	1-е	Неспецифическая	Координационные упражнения	Развитие силовых качеств и силовой выносливости	Малая
	2-е	Специфическая	Стандартные положения	Преимущественно аэробная	Малая
7-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Календарная игра	Смешанная	Большая

Трехразовые занятия рекомендуются при высоком уровне общей выносливости и способности быстро восстанавливаться. Занятия, проводимые несколько раз в день с небольшими нагрузками, переносятся значительно легче, чем с повышенными нагрузками 5-6 раз в неделю. Преимущество многократных занятий заключается в значительном увеличении общего объема работы за Тренировочный день и проведении игр с большей интенсивностью.

**Таблица 15. Нормирование тренировочных нагрузок в Межигровом цикле соревновательного периода (пятидневный цикл)**

МКЦ	Занятие	Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-й	Отдых, восстановительные мероприятия				
2-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения Игровые упражнения средней сложности	Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование скоростно-силовой выносливости	Средняя
	2-е	Неспецифическая			Средняя
3-й	1-е	Специфическая	Игровые упражнения типа "квадраты"	Совершенствование преимущественно аэробных возможностей Совершенствование всех двигательных качеств	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные игровые упражнения		Средняя
4-й	1-е	Смешанная (неспецифические и специфические упражнения)	Циклические упражнения, простые игровые упражнения	Смешанная направленность	Малая
	2-е	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности		Преимущественно аэробная
5-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Календарная игра	Смешанная	Большая

При построении межигрового тренировочного цикла надо учитывать, что в микроцикле должны быть занятия:

- с большими нагрузками, временно снижающими функциональные возможности;
- со средними нагрузками, закрепляющими тренировочный эффект;
- с малыми нагрузками, способствующими восстановлению и создающими базу для применения больших нагрузок. Такие занятия подводят к состоянию наивысшей работоспособности и готовности всех систем организма к матчу.

Некоторые варианты режима тренировочных занятий и распределения нагрузок в соревновательном периоде представлены в табл. 14, 15, 16 (по Ю.К. Лукину).

**Таблица 16. Нормирование Тренировочных Нагрузок в межигровом цикле соревновательного периода (4-х дневный цикл)**

МКЦ	Занятие	Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-й	Отдых, восстановительные мероприятия				
2-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения Простые игровые упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование скоростно-силовой выносливости	Средняя
	2-е	Специфическая			Средняя
3-й	1-е	Преимущественно специфическая	Координационные и игровые упражнения	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные игровые упражнения		Преимущественно аэробная
4-й	1-е	Преимущественно специфическая	Координационные и простые упражнения	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Календарная игра		Смешанная

## 7.8. Комплексный контроль

Управление тренировочным процессом в футболе должно основываться на результатах комплексного контроля. Тренер получает информацию о соревновательной и тренировочной деятельности футболистов, об уровне их подготовленности, анализирует ее и на основе этого составляет планы и программы подготовки или вносит в них различные коррективы. Поэтому данные комплексного контроля должны быть достоверными. Этого можно достичь лишь в том случае, если система контроля в футболе будет метрологически корректной.

Все показатели контроля должны отвечать следующим требованиям стандартизации тестов:

- 1) цель тестирования;
- 2) соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах;
- 3) использование только надежных и информативных тестов;
- 4) система оценок;
- 5) вид контроля (оперативный, текущий или этапный).

### 7.8.1. Контроль соревновательной деятельности

Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности (СД) имеют важное значение. Во-первых, по его результатам можно исследовать закономерности игры и за счет этого определять основные направления ее развития. Во-вторых, информация о СД команды и каждого футболиста рассматривается как важнейший критерий подготовленности спортсменов и организации учебно-тренировочного процесса. Различают качественный и количественный анализ действий футболистов в матчах. Объективная и достоверная информация о СД футболистов может быть получена только при использовании обоих методов. При этом качественный анализ игры делает главный тренер, а количественный - один из его помощников или сотрудник комплексной научной группы.

Качественный анализ игры - это типичный пример экспертизы, которая осуществляется по сформированным в теории экспертных оценок правилам (Спортивная метрология. М., Фис, 1982, гл. 6, стр. 92-ю3.). В ходе наблюдений главный тренер команды контролирует соответствие коллективных тактических действий игроков тому плану, который прорабатывался на установке перед игрой. Он отмечает наиболее эффективные тактические решения игрока или группы игроков, точность и своевременность выполнения игровых приемов, активность и самоотверженность игроков, их устойчивость к утомлению и другим сбивающим факторам.

Результаты качественного анализа зависят от квалификации главного тренера и его представлений о том, как должна строиться игра. Поэтому у разных тренеров качественные оценки одной и той же игры могут быть различными.

Достоверность результатов качественного анализа возрастает во много раз, если они подкрепляются количественной регистрацией показателей индивидуальных и коллективных технико-тактических действий. В настоящее время существуют различные направления количественного контроля СД футболистов, о чем говорится ниже.

#### **Контроль коллективных действий**

Коллективными называются совместные действия группы футболистов команды, которые направлены либо на создание головой ситуации (для атакующей команды), либо на противодействие этому (для обороняющейся команды). При контроле коллективных технико-тактических действий (КТТД) регистрируются количество атак в матче, зоны, в которых они завершались ударом или были сорваны, направление атак (фланговые или по центру).

Для регистрации используют бланк, на котором изображено поле, разделенное на три зоны. Фиксируются атакующие действия в зонах, расположенных между линией ворот и условной линией, отстающей от нее на 25 м. Атаки, заканчивающиеся в этих зонах, называются проникающими. Те из них, что завершились ударом в ворота, называются успешными.

Наблюдатель отмечает атакующие и оборонительные действия на бланке значками; можно записывать их на диктофон и расшифровывать после игры. Наиболее информативными показателями КТТД являются (по Г.М.Гаджиеву):

- 1) количество атак, проведенных командой в матче. Этот показатель характеризует активность игроков и косвенно отражает уровень их физической работоспособности;
- 2) количество атак, завершившихся ударом в ворота соперника. Этот показатель характеризует эффективность атакующих действий;
- 3) эффективность коллективных действий в обороне. Оценивается коэффициентом, который определяется отношением сорванных атак к их общему количеству.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий

В процессе контроля индивидуальных технико-тактических действий (ИТТД) регистрации подлежат: короткие (до 10 м), средние (до 25 м) и длинные (свыше 25 м) передачи мяча, выполняемые вперед, назад и поперек поля; ведение, отбор и перехват мяча; обводка соперника; игра головой; штрафные и угловые удары; удары по воротам.

Наблюдатель отмечает точно и неточно выполненные действия и рассчитывает коэффициент точности, который определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству (Некоторые специалисты называют его коэффициентом эффективности. Представляется, что это неправильно, так как не всякий точно выполненный игровой прием оказывается тактически целесообразным и, следовательно, эффективным. - Прим авт.).

Контроль ИТТД должен проводиться систематически; результаты контроля заносятся в специальный бланк, заполненный образец которого представлен в табл. 17.

**Таблица 17. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в матчах**

Футболисты	Передачи мяча			Ведение	Отбор	Перехват мяча	Обводка соперника	Игра головой	Штрафные, угловые	Удары по воротам	Всего приемов
	короткие	средние	длинные								
1. П-в	$\frac{18}{0,94}$	$\frac{10}{0,80}$	$\frac{11}{0,62}$	$\frac{3}{1,0}$	$\frac{12}{0,36}$	$\frac{8}{0,56}$	$\frac{3}{1,00}$	$\frac{7}{0,62}$	$\frac{2}{1,00}$	$\frac{2}{0,50}$	$\frac{76}{0,73}$
2. С-в	$\frac{14}{0,88}$	$\frac{7}{0,82}$	$\frac{9}{0,73}$	$\frac{6}{1,0}$	$\frac{14}{0,45}$	$\frac{7}{0,61}$	$\frac{6}{1,00}$	$\frac{8}{0,32}$	—	—	$\frac{71}{0,70}$
10. И-в	$\frac{22}{0,54}$	$\frac{4}{0,75}$	$\frac{6}{0,50}$	$\frac{12}{0,80}$	$\frac{10}{0,50}$	$\frac{6}{0,50}$	$\frac{12}{0,65}$	$\frac{6}{0,66}$	$\frac{4}{1,00}$	$\frac{6}{0,66}$	$\frac{88}{0,63}$
Команда	$\frac{149}{0,83}$	$\frac{100}{0,76}$	$\frac{63}{0,56}$	$\frac{99}{0,96}$	$\frac{76}{0,39}$	$\frac{71}{0,49}$	$\frac{78}{0,67}$	$\frac{59}{0,66}$	$\frac{16}{0,85}$	$\frac{34}{0,40}$	$\frac{745}{0,70}$

Примечание: в числителе — количество ИТТД, в знаменателе — коэффициент точности их выполнения

При оценке коэффициентов точности необходимо учитывать игровое амплуа. Так, например, практически все короткие и средние передачи защитники выполняют точно (коэффициент точности равен почти 1,0). У нападающих положение иное, так как все такие передачи и прием мяча они осуществляют в условиях активного противоборства. У них хорошим считается коэффициент точности, равный 0,6-0,7.

Одним из информативных показателей ИТТД (по П.П.Черепанову и Р.З. Галееву) являются количество и точность “передач на ход” (ПХ).

“Передачей на ход” называется такая, когда одновременно выполняются следующие условия. Игрок, которому направлен мяч, движется: а) в момент (или до) передачи мяча; б) при приеме мяча; в) после приема мяча (движение только в сторону ворот соперника).

Регистрируются следующие варианты выполнения ПХ:

1) короткие и средние (ПХ<sub>кс</sub>). Их направление и пространственная очевидность маневра ясны для обороняющихся;

2) длинные (ПХ<sub>дл</sub>);

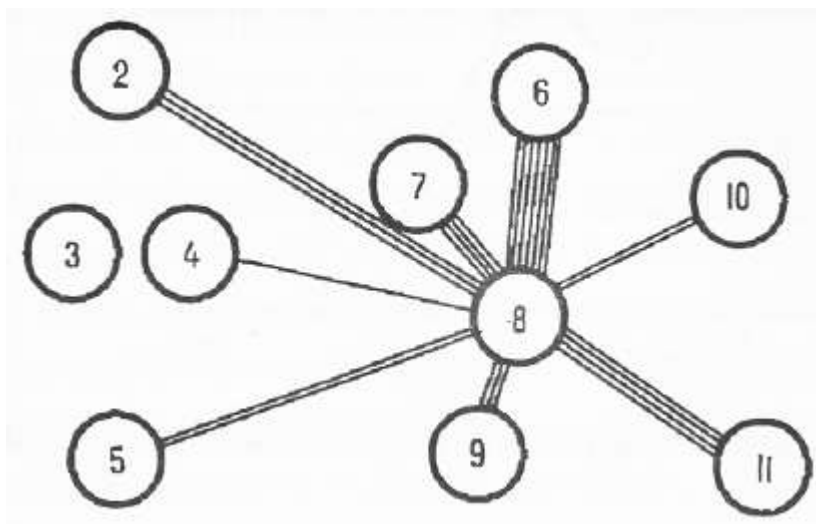
3) ПХ при выполнении комбинаций “стенка”, “стенка на третьего” и “забегание”.

Объем таких передач, выполненных на половине поля соперника (ПХ<sub>2</sub>), является информативным показателем ИТТД футболистов. Имеется существенная корреляционная зависимость между количеством (ПХ<sub>2</sub>) и количеством выгодных ситуаций (ВС).

Основные признаки ВС: 1) завершение атаки ударом по воротам; 2) активные попытки завершить атаку в штрафной площади соперника (к таким ситуациям можно отнести борьбу за реализацию прострельной фланговой передачи); 3) контроль мяча атакующими в штрафной площадке соперника (в чемпионате свыше 80% голов забивают после ударов из штрафной площадки); 4) завершение атаки после угловых, штрафных и свободных ударов.

### ***Контроль взаимодействий футболистов***

Регистрация передач мяча позволяет установить, как взаимодействуют игроки друг с другом в матчах. Пример таких взаимодействий представлен на рис. 82. Видно, что игрок 8 больше передач адресует игрокам 6,7 и 11, а с футболистами 4,5,10 он взаимодействует редко.



**Рис. 82.**

Такая структура игровых связей может быть следствием выполнения установки тренера, но в большинстве случаев она свидетельствует либо о психологической несовместимости этих футболистов, либо о недостаточной тактической разносторонности. И в том, и в другом случае результаты контроля требуют вмешательства тренера.



### ***Контроль двигательных перемещений в матчах***

Объем и структура перемещений футболистов во время игры информативно отражают активность каждого из них. Определить все это можно в ходе педагогических наблюдений, когда регистрируются двигательные перемещения одного футболиста: медленный бег, ускорения и рывки (последние выполняются с Максимальной скоростью). для этого визуально определяют длину каждой из разновидностей бега.

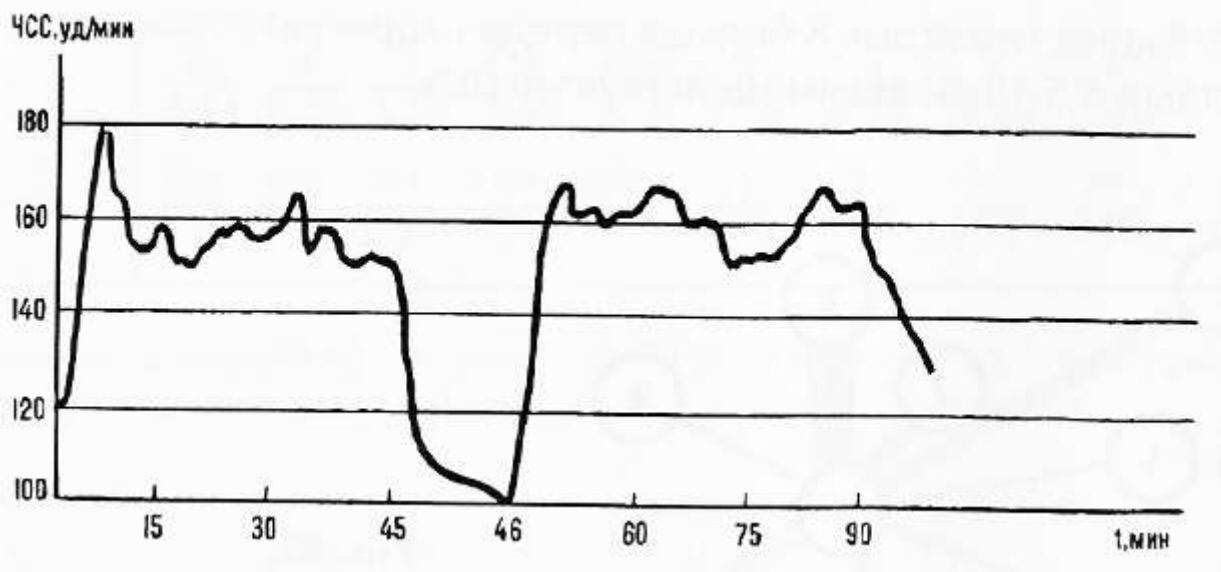
Надежность таких данных не очень высока, так как при визуальной регистрации скорости и длины отрезков возможны ошибки. Более перспективным является измерение этих параметров с помощью компьютеризованной видеосистемы.

### ***Контроль биологических показателей соревновательной деятельности***

Биологические показатели СД характеризуют, во-первых, “внутреннюю” нагрузку игры; во-вторых, информативно отражают уровень физической работоспособности футболистов. Чаще всего в качестве критерия используют ЧСС, которую регистрируют с помощью телеметрии.

В настоящее время наиболее часто используется прибор, называемый “Спорт тестером”, с помощью которого можно получить: а) среднюю ЧСС и ее минимальные и максимальные значения; б) сумму сердечных сокращений за игру и ее относительные значения по зонам интенсивности; в) графическую динамику ЧСС за матч и т.д.

Динамика ЧСС, зависящая от объема и интенсивности двигательных перемещений, активности в единоборствах, а также уровня физической работоспособности игроков, приведена на рис. 83.



**Рис. 83.** динамика частоты сердечных сокращений у футболистов в ходе игры (по Грукаленко А.Н.)

Анализ представленного на рисунке графика показал значительную вариативность нагрузки в игре и, следовательно, на участие всех механизмов энергообеспечения в поддержании необходимой мощности в течение всего матча.

В качестве регистратора можно использовать и сумматор пульса, но в этом случае не будет данных о динамике ЧСС во время матча, а только сумма сердечных сокращений. Разделив ее на 90 мин, можно будет определить среднюю интенсивность игры.

Полученные данные можно использовать в качестве ориентира при нормировании нагрузки тренировочных занятий, проводя их с ЧСС выше или ниже средней соревновательной.

## 7.8.2. Контроль тренировочной деятельности

Это направление комплексного контроля наиболее важно, так как позволяет оценить правильность технологии тренировочного процесса. В практике футбола основное внимание должно быть сосредоточено на оперативном контроле содержания и нагрузки тренировочных занятий. Полученные здесь данные обобщаются, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состояния футболистов.

Информативными характеристиками тренировочной деятельности футболистов являются специализированность, сложность и направленность упражнений.

### **Контроль специализированности тренировочных упражнений**

К специфическим относятся все футбольные упражнения: тактика, техника и структура двигательных действий в этих упражнениях в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения. С определенными ограничениями к специфическим можно отнести упражнения из некоторых игровых видов спорта (хоккея, баскетбола, гандбола). Коэффициент специализированности нагрузки, который определяется как отношение времени, затраченного на выполнение специфических упражнений, к общему времени тренировочных занятий, является первым информативным показателем тренировочной деятельности футболистов. Связано это с тем, что специфические упражнения обладают наибольшим развивающим эффектом, и не только в силу своей структуры, но и потому, что мотивация при их выполнении оказывается максимальной.

В каждом тренировочном занятии нужно регистрировать время выполнения специфических упражнений и определять коэффициент специализированности. Например: длительность двух занятий одинакова и составляет 90 мин; в одном из них время выполнения специфических упражнений - 73 мин, в другом - 40 мин. Коэффициенты специализированности для каждого из этих занятий будут соответственно 0,82 и 0,44.

Сопоставление (в каждом микроцикле, на этапе подготовки) запланированной динамики коэффициента специализированности с реально выполненной позволяет оценить качество проделанной тренировочной работы.

### **Контроль сложности тренировочных упражнений**

В подготовке квалифицированных футболистов используются различные специфические упражнения, как простые (жонглирование, передачи в парах, удары по неподвижному мячу), так и сложные (игровые). Воздействие каждого из этих упражнений на совершенствование специальной подготовленности неодинаково. Анализ практического опыта показывает, что футболисты, применяющие большие объемы простых специфических упражнений, демонстрируют во время матча примитивную тактику и недостаточную техническую подготовку. И, наоборот, при большом объеме сложных специфических упражнений игра становится зрелищной и тактически разнообразной.

Таким образом, для того чтобы иметь информацию о качественных характеристиках специфических упражнений, необходимо определять их сложность. Признаки, по которым можно определить меру сложности этих упражнений, представлены в табл. 18.

**Таблица 18. Классификация специфических упражнений по сложности**

№ п/п	Признаки сложности	Упражнения	
		сложные	простые
1	Соответствие цели тренировочного упражнения цели игры	Есть четко выраженная цель: а) создание и реализация голевой ситуации - для атакующих упражнений; б) срыв атаки и организация контратаки - для оборонительных упражнений	Наличие промежуточных целей: сделать точную передачу, перехватить мяч, выиграть единоборство и т.п.
2	Объем и разносторонность тактических решений	Много сложных и разнообразных тактических вариантов в одном упражнении	1-2 очевидных тактических решения в упражнении
3	Объем и разносторонность технико-тактических действий	Много разнообразных ТТД	Однообразие ТТД (например преимущественно передачи и т.п.)
4	Скорость выполнения упражнений	Максимальная (игровая)	Непредельная
5	Сопротивление	Активное	Либо отсутствует, либо пассивное
6	Количество футболистов занятых в упражнении	Много	Мало
7	Размер площадки	Большой	Менее 1/4 поля
8	Условия выполнения упражнений	Разнообразные	Комфортные
9	Утомление	Значительное	Малое

Для определения коэффициента сложности необходимо время, затраченное на выполнение сложных специфических упражнений, разделить на время выполнения всех специфических упражнений. В рассмотренном выше примере в тренировочных занятиях специфические упражнения выполнялись соответственно 73 и 40 мин, в том числе сложные - 40 и 10 мин. Коэффициенты сложности каждого из тренировочных занятий - 0,55 и 0,25.

Необходимо контролировать и сложность неспецифических средств подготовки. Здесь к сложным относятся упражнения из акробатики, гимнастики, на батуте; к простым - циклические упражнения. Коэффициент сложности в этом случае определяется и отношением времени сложных неспецифических упражнений к общему времени выполнения таких упражнений.

Общий коэффициент сложности определяется отношением времени всех сложных упражнений (специфических и неспецифических) к времени занятия.

### **Контроль направленности тренировочных упражнений**

Эффективность тренировочного процесса зависит от того, в каком соотношении и в какой последовательности используются тренировочные упражнения разной направленности. По направленности все тренировочные упражнения подразделяются на анаэробные алактатные (воздействуют преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств), гликолитические (воздействуют на скоростную выносливость), аэробные (воздействуют на общую выносливость), смешанные (одновременное воздействие на несколько двигательных качеств).

Особенностью футбола являются затруднения с нормированием избирательных нагрузок. Если их не преодолеть, то может оказаться так, что почти все упражнения будут смешанной направленности. Такое функциональное однообразие быстро приводит к

адаптации и к прекращению роста двигательных качеств. Чтобы этого не произошло, нужно систематически оценивать действительную направленность тренировочных средств. Это можно сделать, измерив значения компонентов нагрузки: длительность и интенсивность упражнений, количество их повторений, интервалы и характер отдыха между повторениями. Полученные результаты сопоставляют с нормативами для каждой группы упражнений соответствующей направленности.

Нужно учитывать также, что направленность специфических упражнений обуславливается кроме перечисленных выше компонентов и такими, как их сложность, размер площадки и количество игроков в упражнении.

Определить направленность простых неспецифических упражнений сравнительно просто: например, к скоростно-силовым относятся все те, выполнение которых не превышает 8 с. Скорость выполнения – максимальная, а количество повторений и интервалы отдыха таковы, что позволяют выполнять каждую очередную попытку без снижения максимальной скорости. К упражнениям общей выносливости можно отнести те, длительность выполнения которых превышает 3 мин при ЧСС 130-150 уд/мин, упражнения скоростной выносливости имеют продолжительность 20-120 с и выполняются при ЧСС 150-190 уд/мин.

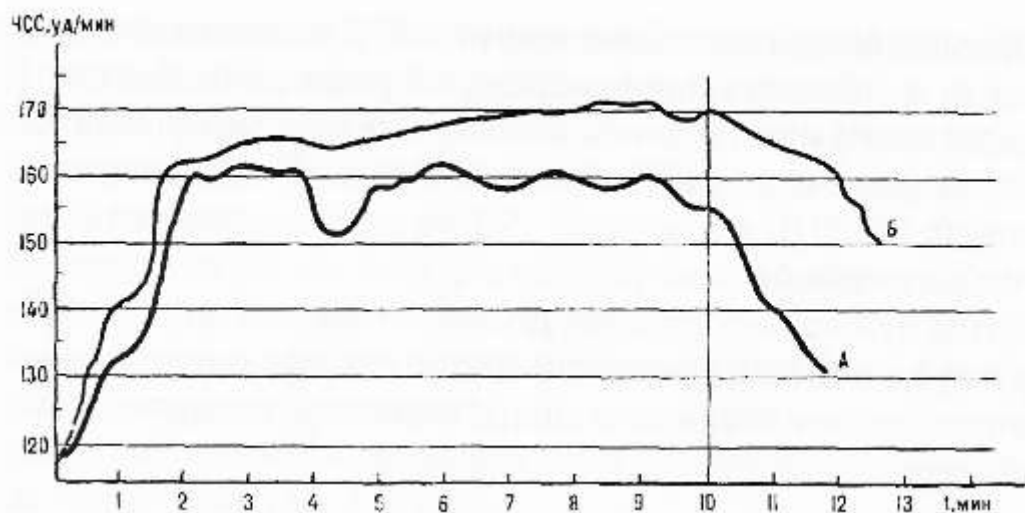
При выполнении неспецифических упражнений легко задать желаемую избирательную направленность и сравнительно легко проконтролировать ее реализацию. Связано это с тем, что значения всех компонентов упражнений нормируются тренером. Иная ситуация в специфических упражнениях, где интенсивность нагрузки задается не столько тренером, сколько условиями, складывающимися при их выполнении. Не случайно поэтому, что подавляющее большинство специфических упражнений имеет смешанную направленность, воздействуя на развитие двух-четырех качеств одновременно. В табл. 19 показана направленность некоторых специфических упражнений.

**Таблица 19. Направленность специфических упражнений (по Колобову В.Н.)**

№ п/п	Упражнение	Условия выполнения	Размер площадки, м	ЧСС, уд/мин	Направленность
<b>Тренировочные игры</b>					
1	11 x 11	Без ограничений	100 x 60	147 - 184	Смешанная
2	10 x 10	На своей половине поля в одно касание	100 x 60	149 - 186	Смешанная
3	9 x 9	При срыве атаки быстро вернуться назад	100 x 60	176 - 186	Скоростная выносливость
<b>Игровые упражнения</b>					
1	6 x 6	Без ограничений	30 x 30	137 - 174	Смешанная
2	4 x 4	Без ограничений	50 x 50	125 - 147	Общая выносливость
3	4 x 4	Сотягощением (игрок на плечах)	20 x 10	138 - 181	Смешанная
<b>"Квадраты"</b>					
1	"Квадрат" 2 x 2	Персональная опека	40 x 40	160 - 196	Скоростная выносливость
2	"Квадрат" 4 x 4	Без ограничений	50 x 50	139 - 182	Смешанная
3	"Квадрат" 6 x 6	С нейтральным в два касания	50 x 30	135 - 174	Смешанная
<b>Стандартные упражнения</b>					
1	Жонглирование в парах	Произвольно	3 x 5	121 - 129	Общая выносливость
2	Передачи в парах	Головой, с кувырком, со сменой мест	3 x 15	144 - 154	Общая выносливость
3	Удары в цель	С введением от центра поля	30 x 35	130 - 148	Общая выносливость

При контроле направленности нельзя не учитывать физической работоспособности футболистов. У спортсменов с высоким уровнем физической работоспособности ЧСС при выполнении одного и того же упражнения оказывается, как правило, меньшей (рис. 84).

Из рисунка видно, что различия в средней ЧСС достаточно выражены (соответственно 163 и 171 уд/мин) и, следовательно, нагрузка для футболиста с высокой работоспособностью близка к аэробной, а с низкой работоспособностью - к анаэробной гликолитической.



**Рис. 84.** динамика частоты сердечных сокращений у футболистов с высоким (А) и низким (Б) уровнями физической работоспособности при выполнении одного итого же упражнения (по Годичу М.А., Колобову В.Н.)

Важно учитывать также и то, что направленность упражнения зависит от его места в тренировочном занятии. Например, если “квадрат” 5x5 в два касания с нейтральным выполнять сразу же после разминки, то ЧСС футболистов будет 135-155 уд/мин ( $\bar{X}$  =145 уд/мин). Следовательно, это упражнение будет воздействовать на совершенствование аэробных возможностей спортсменов.

При выполнении этого же “квадрата” в конце тренировочного занятия ЧСС увеличится до 174-183 уд/мин ( $\bar{X}$  =179 уд/мин), и упражнение будет воздействовать на развитие анаэробных возможностей спортсменов. Столь существенное увеличение ЧСС и в связи с этим изменение направленность обусловлено влиянием на оперативное состояние спортсменов нагрузки предшествующих упражнений.

### 7.8.3. Контроль подготовленности футболистов

Самый большой объем информации о подготовленности футболистов тренер получает входе контроля их тренировочной и соревновательной деятельности. По его результатам определяются уровень технико-тактического мастерства, степень развития двигательных качеств, отношение спортсменов к своему делу, переносимость ими тренировочных нагрузок и т.п.

Однако не все проявления подготовленности футболистов можно оценить в ходе такой регистрации. Связано это с тем, что в ходе тренировки и на соревнованиях регистрируют в основном интегральные показатели, в то время как дополнительно к ним нужны данные об отдельных качествах и способностях спортсменов. Кроме того, при измерении показателей тренировочной и соревновательной деятельности редко удается стандартизировать условия контроля, и поэтому возможно отклонение от истинных результатов в повторных попытках. Например, объем выполненных в игре ТТД расценивается как показатель активности футболиста и его спортивной

работоспособности. Но его значение зависит также и от тактического плана на матч, избранного командой, действий соперников, условий игры и т.п. Поэтому, если в первой встрече игрок выполнил 150 ТТД, а во второй - 90, то это может вовсе не означать ухудшения его подготовленности.

В связи с этим нужно располагать дополнительной информацией об уровне и структуре подготовленности футболистов, регистрируемой в ходе специально организованного оперативного, текущего и этапного контроля.

### **Содержание и организация оперативного контроля (ОК)**

Такой контроль позволяет произвести оперативную оценку состояния, в котором находится спортсмен в момент выполнения или сразу же после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Нагрузка этих двигательных заданий строго стандартизируется по величине и направленности. Поэтому в распоряжении тренера должны быть: 1) тест-упражнения; 2) тест - несколько взаимосвязанных между собой упражнений; 3) тест - стандартное тренировочное занятие.

В практике ОК используются неспецифические и специфические тесты-упражнения. С помощью первых измеряют неспецифические проявления физической работоспособности футболистов. К числу таких упражнений относят работу разной мощности на велоэргометре или тредбане, степ-тест, бег на различные дистанции.

Тесты-упражнения с мячом оперативно отражают уровень специальной подготовленности футболистов.

Спортсмен выполняет стандартные неспецифические и специфические упражнения, а специалист регистрирует информативные педагогические и биологические показатели.

для анализа результатов ОК обязательна информация об уровне физической работоспособности футболистов и о значении выполненной или тестирующей нагрузки. Эти данные сопоставляются с результатами ОК, после чего делается вывод об оперативном состоянии спортсмена.

### **Содержание и организация текущего контроля**

В ходе текущего контроля (ТК) оценивают изменения состояния футболистов, происшедшие после выполнения упражнений предшествующего дня микроцикла тренировки. Поэтому ТК организуется, как правило, утром и его результаты используются для коррекции нагрузок тренировочных занятий, запланированных на этот день. С помощью тестов ТК оценивают быстроту и характер протекания восстановительных процессов, поэтому большинство из них - это показатели функционирования различных систем организма спортсменов.

Основную работу по организации контроля в команде проводит врач, которого о состоянии футболистов является определяющей для коррекции нагрузки тренировочных занятий дня.

Информативными показателями ТК в футболе являются:

- 1) физическая работоспособность в степ-тесте;
- 2) ЧСС в покое;
- 3) изменение массы тела, регистрируемое во время утреннего взвешивания (этот показатель может измеряться при условии стандартизации пищевого режима.);
- 4) твердость мышц при произвольном напряжении и расслаблении;
- 5) концентрация мочевины (достоверность этого показателя существенно зависит от объема потоотделения у футболистов во время нагрузки.).

Пример использования результатов ТК для коррекции тренировочных планов представлен в табл. 20.

**Таблица 20. Использование данных ТК для коррекции нагрузок в микроцикле тренировки**

Дни	Концентрация мочевины, мг %	Рекомендации по коррекции тренировочных планов
1-й	40	Выполнить тренировочное задание без изменений
2-й	46	Во втором занятии уменьшить интенсивность неспецифических упражнений
3-й	38	Увеличить на две серии специфические упражнения в первом занятии
4-й	42	Выполнить тренировочное задание без изменений
5-й	44	Уменьшить длительность второго занятия со 100 до 80 мин
6-й	40	При выполнении специфических упражнений можно жестко не регламентировать интервалы отдыха

Видно, что после коррекции нагрузка 2-го дня стала более объемной, в 5-ый день ее величину пришлось несколько уменьшить; в 6-ой - изменить направленность. Такой подход позволяет привести тренировочные нагрузки в соответствие с состоянием футболистов.

### **Содержание и организация этапного контроля**

В ходе этапного контроля (ЭК) оценивается уровень подготовленности футболистов, достигнутый к определенному этапу годового цикла. По результатам ЭК составляют программы подготовки на год, планы на период и этапы.

ЭК проводится 2-4 раза в год, перед его проведением необходимо устранить влияние физических, бытовых и эмоциональных нагрузок на организм футболистов. Для этого за день до ЭК спортсмены проводят восстанавливающие тренировочные занятия; режим дня и питание у них должны быть одинаковыми.

**Контроль состояния здоровья.** Проводится специалистами разного профиля (терапевтом, хирургом, окулистом, отоларингологом и т.д.) по стандартной программе. Оценка - в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине.

**Контроль телосложения футболистов.** Проводится с помощью стандартных антропометрических методов (по Э.Г.Мартиросову). длина тела футболистов не является информативным показателем: например, средний рост спортсменов сборных команд России, ФРГ, Голландии (177-180 см) равен среднему росту 20-25-летних мужчин в этих странах.

Масса тела определяется утром после сна и туалета. Ее изменения информативно отражают повседневные колебания состояния футболистов (при условии, что соблюдаются предписанные врачом команды объем и структура питания и водно-соленого режима). Каждый футболист должен знать свою игровую массу; резкие отклонения от нее свидетельствуют об отклонениях в состоянии от должного.

Состав тела определяется двумя способами:

- а) гидростатическим взвешиванием;
- б) измерением толщины кожно-жировых складок.

Вычисляются частные объемы мышечного и жирового компонентов. Оба эти показателя обладают высокой информативностью, и по их значениям можно судить об интенсивности и объеме проделанной спортсменами тренировочной работы. Для футболистов 18-22 лет относительный объем жира в массе тела должен быть равен 7-10%, относительный объем мышечной массы - 52-54%.

Увеличение жирового компонента до 12-15% свидетельствует о недостаточной нагрузке или нерациональном питании, либо атом и другом вместе.

**Контроль физической подготовленности.** Контроль физической подготовленности футболистов проводится с помощью теста ступенчато возрастающей мощности на тредбане или велоэргометре (описание теста см. в учебнике "Спортивная

медицина”). Информативные показатели физической работоспособности представлены в табл. 21.

Хорошими можно считать значения показателей МПК, превышающие 60 мл/кг/мин; более высокие значения концентрации лактата и ВЕ свидетельствуют о хорошей активизации анаэробных функций.

Контроль уровня развития физических качеств футболистов предусматривает оценку скоростных и скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости (табл. 22).

Результаты в беге на короткие дистанции измеряют с помощью электронной аппаратуры. В беге на 50 м следует фиксировать время пробегания каждого 10-метрового отрезка, что позволяет выявить индивидуальную структуру скорости бега (стартовое ускорение, максимальную скорость, время ее удержания).

**Таблица 21. Результаты контроля физической работоспособности квалифицированных футболистов**

№ п/п	Футболист	Время теста	МПК (мл/кг/мин)	Макс. ЧСС (уд/мин)	Концентрация лактата (мм)	ВЕ
1	Иванов	13 мин 46 с	58,5	196	12,2	- 13,5
2	Петров	16 мин 12 с	62,3	190	14,3	- 15,6
3	Семенов	15 мин 06 с	65,5	197	16,2	- 18,0
	X±δ	14 мин 12 с ± 55 с	61,3±6,2	192±13	8,3±2,6	-14,2±4,2

**Таблица 22. Результаты контроля уровня развития физических качеств квалифицированных футболистов**

Виды упражнений	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	
Бег 30 м (с)	3,9	4,0	4,1	
Бег 50 м (с)	6,2	6,3	6,4	
Бег 50 м x 7 раз (с)	до 59	до 61	до 63	
Пятикратный прыжок (м):				
	вратари	15	14,5	14,0
полевые игроки	14,5	14,0	13,50	
Тест Купера (м):				
	вратари	3250	3200	3150
	полузащитники	3600	3500	3450
защитники и нападающие	3500	3400	3350	

**Контроль ловкости.** Чтобы оценить уровень развития этого качества, используют комплекс гетерогенных тестов.

В их число должны входить показатели, характеризующие:

- 1) быстроту обучения различным тактико-техническим комбинациям;
- 2) умение выполнять любые технические приемы без ошибок;
- 3) умение быстро перестраивать свою игровую деятельность при изменении ситуации на поле.

Контролируя ловкость, тренер должен определять, сколько времени (или какое количество повторений) потребовалось футболисту, чтобы овладеть тактико-техническим действием; какие ошибки он допускает при выполнении.

При использовании тестов, в которых необходимо быстро и точно выполнить задание, рекомендуется зарегистрированные результаты сопоставлять с результатами



простых упражнений. Например, по данным Р.И. Нуримова, информативным является такой тест. Футболист перепрыгивает через барьер или обегает его в зависимости от типа сигнала (например, вспышка лампы), возникающего в момент приближения к барьеру. Последовательность сигналов определяет тренер. Время пробегания 40 м с барьерами сравнивается с временем бега на 40 м без барьеров. Разница в секундах рассматривается как показатель ловкости. Если она меньше 1 с, то уровень ловкости считается хорошим (при условии, что результат в гладком беге на 40 м оказывается не ниже 5,3 с).

**Контроль быстроты и точности тактического мышления.** Тактическая подготовленность спортсмена визуально определяется по его действиям в игре и при выполнении специфических упражнений в тренировочных занятиях. Однако результат этих действий зависит не только от тактической подготовленности, но и от умения технично выполнять игровые приемы, от уровня физической работоспособности.

Гомогенных тестов тактической подготовленности нет, но существуют методы оценки некоторых ее проявлений. К их числу можно отнести способ контроля быстроты и точности решения тактических задач разной степени сложности, разработанный на кафедре футбола РГАФК.

Для этого футболистам предъявляют слайды с изображенными на них тактическими ситуациями. В самых простых из них есть одно очевидное решение (например, ударить по воротам); в самых сложных - 4-5 тактических решений, из которых одно является наиболее целесообразным. Увидев ситуацию, футболист одновременно нажимает на кнопки и говорит о выбранном им варианте решения тактической задачи. С помощью электронного секундомера регистрируется время решения; точность его определяется по соответствию избранного спортсменом варианта мнению квалифицированных экспертов.

Среднее время решения простых задач футболистами сборной команды составляет 0,889 с; юными игроками - 1,133 с. Для сложных задач эти значения соответственно равны 1,093 и 1,464 с. Таковы же различия и по критерию точности решения: 2,70 балла (из трех возможных) и 1,97 балла.

Анализ также показывает, что быстрее и точнее решают подобные задачи футболисты команд, в тренировочном процессе которых много специфических сложных упражнений.

#### **7.8.4. Оценка результатов комплексного контроля**

В практике футбола при проведении комплексного контроля используют несколько тестов, каждый из которых характеризует одну из сторон подготовленности спортсменов. Опыт показывает, что очень редко встречаются ситуации, когда футболист, лучший, предположим, по уровню работоспособности, будет лучшим и по ловкости, быстроте и точности решения тактических задач, скоростно-силовым качествам.

Чаще всего лучший в одном тесте оказывается вторым в другом, пятым в третьем и т.д. В связи с этим возникают трудности в комплексной оценке, которые можно преодолеть несколькими способами.

Первый, самый простой и наименее достоверный, - ранжирование результатов всех футболистов по каждому тесту, а затем - суммирование рангов каждого футболиста.

У этого способа есть два существенных недостатка. Во-первых, после ранжирования первого футболиста от второго и второго от третьего отделяет по одному баллу, хотя действительно различия между их результатами совершенно иные. Например, длительность работы в тесте на тредбане у каждого из них соответственно составляет: 16 мин 13 с, 16 мин 11 с и 15 мин 06 с. Видно, что первого от второго отделяют 2 с, второго от третьего - 65 с, а ранги это несоответствие не учитывают.

Второй недостаток заключается в неодинаковой значимости (информативности) тестов. Так, для футболистов более важно хорошее тактическое мышление, чем время

пробегания 30 м. Если же оценки по каждому тесту просто суммируются, то такие различия в информативности не учитываются. Поэтому нужна экспертиза, в ходе которой для каждого из тестов устанавливается коэффициент значимости. Например, для теста “тактическое мышление” он будет равен 2,0; для времени бега на 30 м - 0,7 и т.д.

Оценочные результаты умножаются на соответствующие коэффициенты по каждому тесту, и затем проводится суммирование. При таком подходе преимущество всегда будут получать спортсмены, хорошо подготовленные технически и тактически.

Результаты комплексного контроля используются для планирования и коррекции планов тренировки. Следовательно, от их достоверности, надежности и информативности зависит содержание программ и планов. Футболист должен знать, что его тренировочная и соревновательная деятельность всецело зависит от данных контроля, и поэтому мотивация в тестировании у него должна быть максимальной.

Минимально необходимая обработка результатов комплексного контроля заключается в вычислении средних значений по всем тестам ( $\bar{X}$ ) и стандартных отклонений ( $\pm 6$ ). По первым тренер будет судить об уровне подготовленности команды, по вторым - об однородности команды. Если “ $6\pm$ ” велико, то команда неоднородна, тогда индивидуальные и групповые методы работы должны преобладать над командными.

## **7.9. Управление соревновательной деятельностью**

Современный уровень достижений в футболе невозможен без эффективного управления соревновательной деятельностью каждого спортсмена и команды в целом.

### **7.9.1. Управление командой в матче**

Для успешного выступления в предстоящем матче тренер должен уметь использовать лучшие качества каждого игрока в интересах команды. Важно добиваться от игроков соблюдения игровой дисциплины, не мешая их творчеству, умению использовать индивидуальное при сохранении общего плана игры. Нужно сплотить команду, поставить конкретную задачу, найти пути ее решения. Тренер должен так подготовить команду к матчу, чтобы она была сильнее соперника не только в технике, тактике, атлетизме, но прежде всего своим единством, дружбой и сплоченностью.

Для управления командой полезны откровенные беседы с игроками. Они обычно помогают тренеру понять внутреннее состояние игрока. В тоже время групповые открытые беседы с командой малоэффективны. Игрок вряд ли доверится группе, находящейся перед какой-либо серьезной проблемой, он будет откровенен в индивидуальной беседе.

Важной, но нелегкой задачей тренера является правильное определение состава команды и расстановка в команде игроков с учетом индивидуальных особенностей.

Управленческая деятельность в матче перекладывается на капитана команды, а тренер должен внимательно анализировать ход игры, действие линий, звеньев и отдельных игроков. В перерыве матча могут быть полезны четкие рекомендации по устранению слабых сторон в действиях команды. Надо также поддержать или поднять боевой дух команды, вызвать у игроков стремление к наступательным действиям. По окончании матча тренер дает советы по поведению в быту и объявляет режим и программу подготовки к следующему матчу.

### **7.9.2. Управление командой в турнире**

Успешное участие в турнире требует эффективного построения оптимальных программ тренировочного процесса, определения его направленности и объема. В ходе турнира крайне важно определить переносимость соревновательной нагрузки, улавливать

характер и степень утомления различных систем организма футболиста и оценивать степень его восстановления к моменту следующей игры. Эти показатели должны служить ориентиром для эффективной индивидуальной подготовки игроков, определения величины нагрузки и характера тренировочных занятий. Определение реальных и потенциальных возможностей команды и игроков, их достоинств и недостатков позволит составить оптимальный вариант программы.

Короткие интервалы между играми надо использовать для того, чтобы создавать у игроков сильную мотивацию для выполнения тренировочной программы, организовать динамический контроль за их психическим статусом и эмоциональным состоянием, поддерживать на достигнутом уровне двигательный потенциал команды, обеспечить восстановление функций, связанных с физическим, умственным, сенсорным и эмоциональным утомлением.

### **7.9.3. Установка на игру и разбор**

Успешному выступлению в соревновании (турнире, чемпионате) способствуют и подробные данные обо всех соперниках, которыми должен располагать тренер. Такие данные включают в себя характеристику команды, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-соперниц и данные личных наблюдений.

Перед матчем на теоретическом занятии тренер информирует футболистов о сопернике, анализирует его игру, сообщает свой план построения игры в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Он раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Он раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

При анализе проведенного матча тренер дает оценку степени выполнения тактического плана, говорит об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные наблюдений комплексной научной группы о результатах игровой деятельности каждого игрока и команды.

Критические замечания игрокам лучше высказывать в спокойном, доброжелательном тоне и в ходе индивидуальных собеседований. В анализе проведенного матча должны принимать самое активное участие все игроки. В заключение тренер должен сообщить программу подготовки к следующей игре.

## **Глава 8**

### **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

В любом учебном процессе всегда преследуются несколько целей; одна из них - может быть, самая важная - привить каждому студенту потребность учиться и повышать свою профессиональную квалификацию в течение всей последующей за учебной трудовой деятельности. Специалист сегодняшнего дня должен обладать навыками управленческой, организаторской и воспитательной работы, активными методами использования электронно-вычислительной техники применительно к профилю своей деятельности, высокой общей культурой, знанием иностранного языка. Его должны отличать инициатива и ответственность, потребность в постоянном обновлении и обогащении своих знаний.

Все эти требования в полной мере предъявляются к работе специалистов по футболу. Им постоянно приходится решать многочисленные научно-организационные задачи, возникающие во время проведения тренировочных занятий, в управленческой деятельности. Правильное решение таких задач, например в работе тренера, позволяет обеспечить оптимальные условия для раскрытия возможностей каждого футболиста.

Сделать это можно лишь в том случае, если тренер обладает научным мышлением, способен анализировать разнообразную информацию, поступающую к нему в ходе соревнований и тренировок, и принимать обоснованные решения. Научный подход развивается в ходе практической работы, но лучше все же начинать его формирование во время учебы в институте.

Наиболее эффективна в этом плане научная работа студентов, в которой можно выделить два основных направления. Первое - учебно-исследовательская работа студента (УИРС). Здесь приобретаются исследовательские умения при прохождении всех учебных дисциплин, и особенно на лекциях и практических занятиях по футболу.

Второе направление - научно-исследовательская работа студента (НИРС), когда в составе научной группы решаются наиболее актуальные проблемы футбола. При этом научная тема конкретного студента является частью проблемы, решаемой кафедрой футбола или каким-либо другим научным коллективом.

### **8.1. Организация и содержание учебно-исследовательской работы студентов**

В основе УИРС лежит методология (методология науки - это учение о принципах построения, формах и способах познания окружающего мира) научной работы, изложенная при прохождении курса "Основы научно-исследовательской работы" и в учебном предмете "Теория физической культуры". Общие вопросы УИРС отражены также в дисциплинах общественно-политического и медико-биологического циклов.

Учебно-исследовательской работой можно заниматься при прохождении любой темы. Например, изучая вопросы истории футбола, многие студенты больше всего обращают внимание на "памятные" даты: в каком году состоялся первый матч чемпионата страны, кто в нем участвовал и забивал голы; когда и каких достижений добивались наши клубные и сборные команды и т.п. Все эти сведения, безусловно, важны и интересны - это хронология футбола, без которой он не может существовать. Однако будущему тренеру более целесообразно проанализировать эволюцию методики тренировки, ибо без понимания того, как тренировались в прошлом и тренируются в настоящем, невозможно правильно спланировать тренировку в будущем.

В книгах по футболу, выпущенных в 20-х гг., утверждалось, что нужно тренироваться во вторник и четверг и участвовать в соревнованиях в воскресенье. Считалось, что третья тренировка в неделю приведет к утомлению и в воскресенье футболистам будет трудно играть.

В 30-е гг. эти взгляды были пересмотрены и количество занятий увеличили до 3-4 в неделю. В настоящее время некоторые футболисты тренируются в подготовительном периоде 12-18 раз в неделю, в соревновательном - 9-10. Необходимо ответить на вопрос: предел ли это? Можно ли (и нужно ли?) еще увеличивать объемы нагрузок? Еще более важным является исследование содержания занятий, подбор упражнений, их распределение и т.д.

Другая тема - начальное обучение юных футболистов технике основных приемов. Здесь, например, в теоретических и практических занятиях можно сравнить несколько методов обучения: 1) когда дети вначале учатся выполнять технические приемы, преимущественно играя, а затем многократно повторяя стандартные задания; 2) вначале выполняются стандартные задания (например, повторное ведение мяча, удары и т.п.), а потом разученное закрепляется в игровой практике. Возможно и какое-то другое

сочетание этих методов. По результатам сравнения будет видно, какой подход к начальному обучению наиболее эффективен.

Знания и умение вести научно-исследовательскую работу, полученные в ходе учебных занятий, используются, когда студент начинает самостоятельно заниматься научно-исследовательской работой.

## **8.2 Организация и содержание научно-исследовательской работы студентов**

Как и в любом другом виде спорта, в футболе есть множество проблем, подлежащих научному решению. Главное, однако, в том, чтобы в результате научных исследований можно было бы ответить на вопросы: что, как и почему нужно делать? Например, какие упражнения нужно использовать в технико-тактическом занятии смешанной направленности; в какой последовательности, и какими способами они должны выполняться; как изменяется состояние футболиста во время выполнения заданий, после занятия; почему нужно добиваться именно такого изменения состояния, а не другого.

Научный подход к решению этих вопросов заключается еще и в том, что нужно предвидеть все последствия принятых в результате научного анализа решений. Рассмотрим следующий пример. Тренер планирует футболистам команды программу тренировок на этап, при этом предполагается, что в конце этапа повысится уровень их подготовленности. Если это предвидение неверно, то в конце этапа уже ничего исправить нельзя и команда не сможет решать поставленные задачи.

Объем научно-исследовательской работы в футболе постоянно увеличивается. Например, только в нашей стране защищены почти 100 диссертационных работ, в которых рассматриваются различные проблемы тренировки футболистов: отбор и начальная подготовка юношей, обучение техническим приемам, совершенствование двигательных качеств, планирование Нагрузок. Такие же исследования проводятся и в других странах. Их результаты изложены в сотнях книг и научных статей, они широко обсуждаются на научных конференциях.

В апреле 1997 г. состоялась Международная конференция по футболу, в которой приняли участие представители более чем 150 стран. Вот некоторые из научных проблем, обсуждавшихся на ней: “Компьютерные методы анализа игровой деятельности”, “Групповые взаимодействия футболистов в матчах”, “Методы управления командой”, “Тренировки при повышенной и пониженной температуре и в среднегорье”, “Структура футбольных умений и навыков”, “Комплексный контроль в футболе”, “Травматизм в футболе и его профилактика”, “Питание футболистов” и т.д. По каждой из этих проблем были представлены десятки докладов.

Рассмотрим основные направления научно-исследовательской работы, в которых должен участвовать студент института физической культуры.

### **1. Теоретический анализ печатных материалов по проблемам футбола.**

Все печатные материалы, в которых рассматриваются проблемы футбола, условно можно разделить на две группы; а) газетно-журнальные публикации и б) учебники, учебно-методические пособия, сборники научно-исследовательских работ, монографии.

Анализируя газетно-журнальные публикации, следует помнить, что они предназначены не столько специалистам, сколько любителям футбола. Поэтому из их содержания можно получить только самые общие сведения по интересующему вопросу.

Совершенно иной подход должен быть к научно-методической литературе. Читая ее, прежде всего, важно обратить внимание на то, каким способом был получен обсуждаемый материал. Например, если в статье идет речь об измерении скоростных качеств футболистов по результатам в беге на 30 м и говорится, что время бега измерялось ручным секундомером, то относиться к таким данным всерьез нельзя. Ведь

при таком способе регистрации относительные ошибки измерений превышают 15% и регистрируемые данные обычно мало достоверны!

Если же проводились автоматизированные измерения, погрешность которых не превышает 1-2%, то к такой работе нужно отнестись серьезно, внимательно ее прочесть и постараться взять из нее все лучшее.

## 2. Анализ опыта работы тренеров.

К сожалению, научный поиск в этом важнейшем направлении научно-исследовательской работы проводится пока неудовлетворительно.

Как может студент изучать и анализировать опыт тренеров? для этого он должен стать членом комплексной научной группы, которая осуществляет научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.

На первом этапе такой работы студенты знакомятся с представлениями тренера о том, как нужно играть в футбол. Например, идеи В.В.Лобановского об этом изложены в книге "Моделирование тренировки в футболе" (Киев, 1985). Только хорошо уяснив их, можно анализировать содержание занятий, проводимых этим тренером.

Второй этап работы - это регистрация содержания тренировочных занятий. Она может проводиться любым способом - от записи в журнале до компьютерной регистрации, при одном условии: пропуски каких-то упражнений в занятии или пропуски целых занятий недопустимы. В этом случае может быть утеряна логика тренировки, что скажется на качестве последующего анализа.

Анализ полученного материала позволяет увидеть все стороны работы тренера и самое главное - определить, насколько стратегические и тактические идеи тренировок соответствуют аналогичным идеям игр.

По результатам наблюдений можно определить весь набор упражнений, используемых тренером, частоту применения каждого из них в разных микроциклах подготовительного и соревновательного периода и т.д. У студента, будущего тренера, появляется возможность создать картотеку упражнений, знать особенности их использования, думать об их изменении и улучшении.

## 3. Получение и использование новых знаний о футболе.

Этот раздел НИРС представляется наиболее важным. Работа должна проводиться в лаборатории кафедры футбола, других кафедр института на базе КНГ. Здесь студенты совместно с научным руководителем действуют по следующей схеме. Первый и самый важный момент - это постановка научной проблемы, актуальной для футбола. Затем необходимо сформулировать конкретные задачи исследования, подобрать методы для их решения, провести наблюдения и эксперименты, получить и обработать результаты, проанализировать их и по результатам анализа сформулировать выводы.

Несмотря на значительное количество диссертаций, в футболе есть много неисследованных проблем. Кроме того, появляются новые методы исследований и старые, ранее решенные проблемы могут быть предметом научного анализа. Какие же проблемы актуальны в современном футболе?

Понять закономерности формирования рациональной и эффективной техники можно, если будут решены проблемы биомеханики движений футболистов. В результате мы узнаем динамические и кинематические характеристики ударов, финтов, ведений у футболистов с разным телосложением, а, следовательно - с разными масс-инерционными характеристиками.

Еще одна проблема - проблема двигательной асимметрии. Понаблюдайте за действиями футболистов в игре, регистрируя, в какую сторону они делают финты, какой ногой наносят удары и т.д. Вы увидите, что большинство из них предпочитают только одну сторону (финт вправо, удар правой и т.д.). Почему это происходит? Можно ли с детства учить юных игроков так, чтобы они могли выполнять приемы в обе стороны? А может быть, этого не нужно делать? Может, достаточно совершенствовать умение

выполнять прием, предположим, только вправо? Однозначных ответов на эти вопросы пока нет.

Исключительно важной является проблема начального обучения. Здесь много различных тем, одна из них - определение двигательной (моторной) обучаемости юных футболистов.

Высока актуальность и других научных проблем: 1) от чего зависят быстрота и точность реагирования в сложных игровых ситуациях и как их повысить в процессе тренировки; 2) как осуществить построение тренировки, в которой, с одной стороны, моделировалась бы напряженность соревновательных игр, а с другой - исключалась бы возможность травматизма. Если же травма все-таки получена, то как тренироваться, чтобы быстрее выздороветь; 3) как количественно оценить тактику (индивидуальную, групповую и командную); как использовать количественную оценку для планирования упражнения; 4) как оценить физическую работоспособность футболистов с помощью специфических тестов; 5) как изменяется физическая работоспособность по мере взросления и повышения мастерства и т.д.

Исследовать все эти проблемы можно в ходе автоматизированных экспериментов, т.е. таких, когда регистрируемый показатель измеряется автоматически, а зарегистрированное значение сразу вводится в ЭВМ. Таким образом можно создать банк данных, состоящий из показателей игровой и тренировочной деятельности футболистов, а также их состояния, зарегистрированного в стандартных условиях.

## **Глава 9**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **9.1. Значение соревнований**

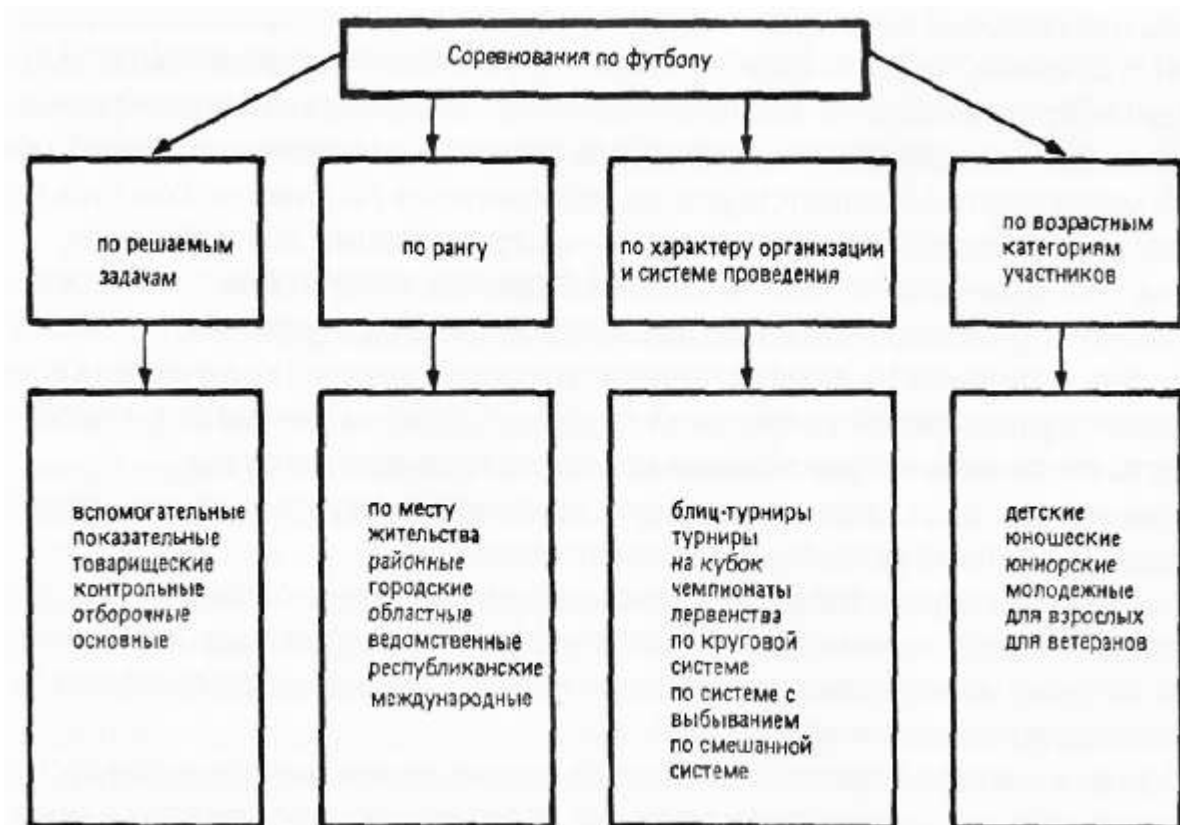
Соревнования по футболу имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях футболом и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности футболистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства.

Значимость соревнований определяется и тем, что они приучают футболистов к спортивной борьбе, к проявлению волевых усилий в стрессовых ситуациях. В тренировке не всегда удастся создать обстановку, приближенную к соревновательной. В соревновании же полнее используются рабочие потенциалы организма футболистов (соревновательные эмоции и их воздействие, груз ответственности и т.п.), поэтому здесь чаще возникают особенно эффективные стимулы адаптации к высоким и максимальным нагрузкам.

Только в соревновании можно полностью развивать способность оптимально побеждать противника, до конца мобилизовать собственные силы и целесообразно использовать их, справляться со своими эмоциями и подниматься как бы выше своих возможностей.

Участие в соревнованиях позволяет сравнивать свои силы с силами и подготовкой других футболистов и команд, находить наиболее перспективных игроков для различных сборных команд.

Соревнования по футболу имеют воспитательное и агитационно-пропагандистское значение. Они способствуют воспитанию у игроков дисциплинированности, организованности чувства ответственности и коллективизма, воли к победе и патриотизма.



**Рис. 85. Классификация соревнований по футболу**

Соревнования по футболу - яркое, эмоционально насыщенное зрелище. Они являются прекрасным досугом для многомиллионной армии болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия спортсменов, красота, высокий накал и непредсказуемость спортивной борьбы.

## **9.2. Планирование соревнований и их виды**

С учетом сложившейся структуры физкультурного движения в стране разработана система соревнований по футболу, охватывающая все контингенты занимающихся - от детских команд до команд высших спортивных разрядов. Главный организационный принцип этой системы - поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного ранга с учетом территориального и ведомственного принципа. Имеется в виду диапазон соревнований - от массовых, по месту жительства, до всероссийских и международных. Классификация соревнований по футболу представлена на рис. 85.

Это позволяет избежать дублирования соревнований, чрезмерной занятости команд, частых разъездов и создает условия для полноценной учебно-тренировочной работы.

Единый сводный календарный план включает в себя все вопросы, связанные с проведением территориальных и ведомственных соревнований. Целесообразно сводный календарный план региональных и городских соревнований составлять на пятилетие с учетом соревнований, планируемых вышестоящими организациями. После внесения необходимых изменений единый сводный план соревнований по футболу включается в план спортивно-массовых мероприятий соответствующих госкомитетов по физической культуре и спорту и становится для всех спортивных организаций обязательным.

Как уже отмечалось, соревнования являются логическим продолжением учебно-тренировочной и воспитательной работы. Их планируют, исходя из последовательности, преемственности и оптимального количества календарных игр для каждой возрастной



группы. При этом учитывают и необходимость постепенного увеличения соревновательной нагрузки.

В зависимости от задач, решаемых соревнованиями по футболу, их можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным относятся виды соревнований, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации и по результатам которых определяют спортивную квалификацию и присваивают звания победителей или чемпионов.

Основные виды соревнований - это календарные, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

К основным видам соревнований относятся:

первенства или чемпионаты,  
соревнования на кубок,  
официальные отборочные соревнования.

*Первенства или чемпионаты* - наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Этот вид организации соревнований позволяет наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

*Соревнования на кубок* проводят с целью привлечения к соревнованиям Максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

*Официальные отборочные соревнования* проводят с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

К вспомогательным видам соревнований относятся:

контрольные игры,  
товарищеские игры,  
показательные игры,  
блиц-турниры.

*Контрольные игры* проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям.

*Товарищеские игры* проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

*Показательные игры* служат целям популяризации футбола и демонстрации спортивного мастерства.

Блиц-турниры проводят в течение нескольких часов. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона. для ускорения проведения таких соревнований время игр сокращается.

### **9.3. Организационные мероприятия по проведению соревнований**

Наряду с разработкой календарного плана проведения соревнований важной мерой организационно-методического характера является составление положения о соревнованиях.

Положение о соревнованиях - это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел такого положения должен быть тщательно продуман и четко изложен, ни один его пункт не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование (спорткомитетом, ведомством, советом ДСО).

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты:

1. Цель и задачи соревнований.

2. Руководство проведением соревнования.
3. Сроки и места проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия проведения соревнований.
6. Порядок подачи протестов и их рассмотрение.
7. Порядок и условия определения победителей и призеров.
8. Награждение победителей и призеров.
9. Ответственность команд за недисциплинированные проступки игроков и ответственность администрации стадионов за поддержание порядка во время игр.
10. Места соревнований и требования к ним.

Положение о соревнованиях должно быть заблаговременно (не позднее, чем за два месяца до их начала) доведено до сведения заинтересованных спортивных организаций, а аналогичные положения о крупных российских и международных соревнованиях составляются и рассылаются за один, иногда даже за два года до их проведения.

Указанные сроки необходимы для того, чтобы спортивные организации могли соответствующим образом организовать учебно-тренировочный процесс и осуществить организационно-методические мероприятия.

Спортивная организация, отвечающая за проведение соревнования, создает организационный комитет, в состав которого должно входить, как правило, несколько комиссий, в частности:

- 1) спортивно-техническая, обеспечивающая техническую часть проведения соревнований;
- 2) административно-хозяйственная, в обязанности которой входят составление сметы, размещение и питание участников соревнований и судей, аренда спортивных сооружений, подготовка спортивного инвентаря и оборудования, афиш, билетов, организация приема и отъезда спортивных делегаций;
- 3) культурно-массовая, организующая культурно-просветительскую работу с участниками соревнований и зрителями;
- 4) врачебно-контрольная, обеспечивающая врачебный контроль и медицинское обслуживание соревнований;
- 5) мандатная, решающая вопросы о допуске спортсменов к соревнованиям;
- 6) судейская, обеспечивающая проведение соревнований в строгом соответствии с утвержденными правилами.

Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, являются правила их проведения. В них излагаются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения футболистов.

Правила соревнований способствуют решению оздоровительных задач и могут оказывать влияние на совершенствование техники и тактики игры, а в ряде случаев и методики тренировки.

Ответственными за нормальное проведение соревнований и в известной мере за конечные результаты являются судейская коллегия и судьи конкретно каждой игры.

Спортивный судья ответствен не только за качество проведения соревнования, но в первую очередь и за здоровье их участников. Он должен, прежде всего, безукоризненно знать правила футбола, быть честным, объективным, беспристрастным, решительным и в то же время уравновешенным и принципиальным человеком, пользоваться авторитетом и уважением.

Важной мерой в подготовке и проведении соревнований по футболу является организация медицинского обеспечения. На соревнованиях врач является заместителем главного судьи по медицинскому обеспечению. В его функции входит проверка заявок с визами врачей о допуске спортсменов к соревнованиям, медицинское обслуживание

участников и контроль за состоянием их здоровья при многодневных соревнованиях, за состоянием мест соревнований и т.п.

При планировании участия в соревнованиях необходимо соблюдать следующие правила:

нарастание физических и психических нагрузок должно быть постепенным, при этом нужно учитывать возраст и квалификацию спортсменов, а также характер соревнований и время их проведения;

количество и характер соревнований по значимости должны обеспечить условия, чтобы к наиболее ответственным соревнованиям футболисты находились в наилучшей спортивной форме;

продолжительность этапа основных соревнований должна определяться временем, в течение которого спортсмены могут находиться в спортивной форме;

календарный план должен быть стабильным и традиционным.

#### **9.4. Системы проведения соревнований**

В настоящее время применяют три основные системы проведения соревнований: круговую, систему с выбыванием (так называемую олимпийскую или кубковую) и смешанную, которая является комбинацией первых двух систем.

При выборе системы проведения соревнований руководствуются задачами, стоящими перед соревнованием, сроками его проведения, количеством участвующих в нем команд, наличием спортивной базы, а также уровнем спортивного мастерства участников.

Каждой системе розыгрыша соответствуют определенные способы составления календаря игр соревнующихся команд (Подробно способы составления календаря игр при различных системах описаны в учебнике “Спортивные игры”. - М.: ФиС, 1984.).

##### **Круговая система**

При круговой системе проведения соревнований каждая команда встречается со всеми командами, участвующими в соревновании, в определенной последовательности (по одному разу, если соревнование проводится в один круг, и по два раза, если в два круга). Такая система розыгрыша позволяет наиболее объективно определить соотношение сил соревнующихся команд и выявить не только победителя соревнований, но и места всех других участников. При этом в значительной степени устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований.

Команда, набравшая наибольшее количество очков в результате всех проведенных игр, считается победительницей. При равенстве очков у двух или нескольких команд победитель определяется в соответствии с разработанным положением о соревновании (по результату дополнительной игры, по разнице забитых и пропущенных мячей или по результатам сыгранных между ними игр в процессе соревнования).

Недостатком круговой системы является то, что для проведения соревнований требуется много времени. Наиболее правильным считается проведение соревнований по этой системе в два круга (на поле противника и на своем поле), что создает одинаковые (равные) условия для соревнующихся команд.

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

Сущность проведения соревнований по системе с выбыванием заключается в том, что команда после проигрыша (первого, второго или третьего) выбывает из соревнований. В настоящее время наиболее распространена система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения. Эта система позволяет при большом количестве

участников (команд) проводить соревнования в более короткие сроки, чем круговая система.

Основным недостатком этой системы является то, что она не дает полного представления о силах команд, не может определить места всем командам, участвующим в соревнованиях, а также не исключает элемента случайности.

В некоторых случаях применяется разновидность системы с выбыванием, т.е. система с выбыванием после двух поражений. Особенность ее в том, что каждая участвующая команда выбывает из соревнования не после первого поражения, а после второго.

#### *Смешанная система*

Смешанная система проведения соревнований представляет собой сочетание двух систем розыгрыша - круговой и с выбыванием. При этом способе часть соревнований (предварительная или заключительная) проводится по системе с выбыванием, а другая - по круговой. Иногда систему с выбыванием применяют в предварительной части розыгрыша среди команд, разбитых на подгруппы, и уже оставшиеся команды составляют одну группу сильнейших команд, встречающихся в заключительной части соревнований по круговой системе.

Другой вариант смешанной системы предполагает, что команды-участницы на предварительных этапах в подгруппах играют по круговой системе, а в дальнейшем выявляют победителя по системе с выбыванием. Такой вариант смешанной системы получил широкое применение при проведении крупных международных соревнований (чемпионаты мира, Европы, олимпийские футбольные турниры).

Преимущество смешанной системы заключается в том, что она позволяет при достаточно большом количестве участвующих команд провести соревнования в сравнительно небольшой срок и довольно точно определить соотношения сил команд-участниц.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. -М.: ФиС, 1962.
- Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. -М.: ФиС, 1978.
- Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: "Просвещение", 1986.
- Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. -М.: ГЦОЛИФК, 1980.
- Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер.сангл. -М.:ФиС,1974.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1985.
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
- Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОНз. -М., 1997.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М., ФиС, 1978.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983.
- Гагаева Г.М. Психология футбола. М.: ФиС, 1969.
- Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка вратаря - М.: РГАФК, 1996.
- Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. -М.: ФиС, 1976.
- Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. -М.: ФиС, 1976.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: ФиС, 1980.
- Джармен д. Футбол для юных. Пер. с англ. -М.: ФиС, 1982.
- Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - Киев: Здоровья, 1985.
- Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. - Киев, издательство УСХА, 1996.
- Качалин Г.Д. Тактика футбола. -М.: ФиС, 1986.
- Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988.
- Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. Пер. со словац. -Братислава: Спорт, 1984.
- Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М., ФОН, 1995.
- Лаптев А.П. Режим футболиста. 2-е изд., доп. -М.: ФиС, 1986.
- Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. -М.: ФиС, 1977.
- Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. - Малаховка, 1997.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта. -М., Воениздат, 1997.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: ФиС, 1977.
- Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. -М.: ФиС, 1982.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: ФиС, 1986.
- Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев, Здоровья, 1988.
- Полишкис М.С., Выжгин В.А., Сагаста Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. -М.: ГцОЛиФК, 1989.
- Папов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие. -М., издательство Флинта, 1998.
- Романенко А.Н., Джус О.Н., догадин МН. Книга тренера по футболу. -Киев: Здоров'я, 1988.
- Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. - М., 1991.
- Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. -М.: ФиС, 1987.
- Старостин Н.П. Футбол сквозь годы. -М.: Советская Россия, 1989.
- Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. Издательство «СААМ». -М., 1995.

- Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. Учебное пособие для УОР, -М., Воениздат, 1997.
- Сучилин А.А. Футбол во дворе, 2-е изд., доп. -М.: ФиС, 1983.
- Тюленков С.Ю., Губа ВП., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. - Смоленск, 1997.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для студентов ИФК. -М.: ФиС, 1987.
- Футбол в коллективах физкультуры. Под общ. ред. А.Д.Брейкина. -М.: ФиС, 1979.
- Футбол. Правила соревнований. -М.: РФС, 1997.
- Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды. Пер. с англ. -М.: ФиС, 1979.
- Чанади Арпад. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерск. - М.: ФиС, 1981.
- Чанади Арпад. Футбол. Техника. Пер. с венгерск. -М.: ФиС, 1978.
- Чанади Арпад. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерск. -М.: ФиС, 1985.
- Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общ. ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. -М.: ФиС, 1983.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Глава 1.....	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА .....	4
1.1. Футбол в общей системе физического воспитания .....	4
1.1.1. Социальная значимость футбола .....	4
1.1.2. Организационная структура управления футболом .....	5
1.2. Объективные условия деятельности футболистов .....	7
1.2.1. Характеристика игровой деятельности футболистов.....	7
1.2.2. Физиологические особенности деятельности футболистов.....	9
1.2.3. Психологические особенности деятельности футболистов.....	11
Глава 2.....	12
ТЕХНИКА ИГРЫ.....	12
2.1. Общие понятия.....	12
2.2. Классификация техники.....	14
2.3. Техника передвижения.....	15
2.4. Техника полевого игрока.....	19
2.4.1. Удары по мячу.....	19
2.4.2. Остановки мяча.....	30
2.4.3. Ведение мяча.....	36
2.4.4. Обманные движения (финты).....	38
2.4.5. Отбор мяча.....	42
2.4.6. Вбрасывание мяча.....	44
2.5. Техника вратаря.....	45
2.5.1. Ловля мяча.....	46
2.5.2. Отбивание мяча.....	50
2.5.3. Перевод мяча.....	51
2.5.4. Броски мяча.....	51
Глава 3.....	52
ТАКТИКА ИГРЫ .....	52
3.1. Общие понятия и классификация тактики.....	52
3.2. Функции игроков.....	54
3.2.1. Вратарь.....	54
3.2.2. Игроки линии защиты.....	56
3.2.3. Игроки средней линии.....	58
3.2.4. Игроки линии нападения.....	58
3.3. Тактика нападения.....	59
3.3.1. Индивидуальная тактика.....	59
3.3.2. Групповая тактика.....	63
3.3.3. Командная тактика.....	67
3.4. Тактика защиты.....	70
3.4.1. Индивидуальная тактика.....	71
3.4.2. Групповая тактика.....	73
3.4.3. Командная тактика.....	76
3.4.5. Эволюция тактики игры.....	80

Глава 4.....	89
ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.....	89
ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТА.....	89
4.1. Характеристика физических качеств.....	89
4.1.1. Выносливость.....	89
4.1.2. Быстрота и скоростные возможности.....	90
4.1.3. Силовые и скоростно-силовые качества.....	92
4.1.4. ловкость и гибкость.....	92
4.2. Характеристика психических качеств.....	93
4.2.1. Особенности двигательных навыков.....	93
4.2.2. Особенности процессов восприятий.....	94
4.2.3. Особенности свойств внимания.....	95
4.2.4. Мышление.....	96
4.2.5. Особенности реакций в футболе.....	97
4.2.6. Особенности эмоциональных процессов.....	98
4.2.7. Волевые качества.....	99
Глава 5.....	100
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.....	100
5.1. Единство обучения, тренировки и воспитания.....	100
5.2. Задачи обучения и тренировки.....	101
5.3. Принципы обучения и тренировки.....	101
5.4. Особенности обучения двигательным действиям.....	104
5.4.1. Формирование двигательных навыков.....	104
5.4.2. Структура процесса обучения.....	105
5.5. Формы организации обучения и тренировки.....	108
5.6. Основные средства и методы обучения и тренировки.....	110
5.6.1. Средства обучения и тренировки.....	110
5.6.2. Методы обучения и тренировки.....	112
ГЛАВА 6.....	117
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	117
6.1. Организационные формы.....	117
6.2. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков.....	118
6.2.1. Младший школьный возраст (7-10 лет).....	119
6.2.2. Подростковый возраст (11-14 лет).....	121
6.2.3. Юношеский возраст (15-18 лет).....	123
6.3. Отбор юных футболистов.....	124
6.3.1. Теоретические основы.....	124
6.3.2. Факторы отбора.....	127
6.3.3. Структура и организация начального отбора.....	128
6.4. Этапы многолетней подготовки.....	132
6.5. Планирование.....	133
6.5.1. Перспективное планирование.....	134
6.5.2. Годовое планирование.....	134
6.5.3. Этапное и текущее планирование.....	137
6.6. Теоретическая подготовка.....	138
6.7. Техническая подготовка.....	141
6.7.1. Задачи, средства и методы.....	141
6.7.2. Обучение технике передвижения.....	144
6.7.3. Обучение технике полевого игрока.....	144
6.7.4. Обучение технике вратаря.....	147



6.7.5. Контроль технической подготовленности.....	148
6.8. Тактическая подготовка.....	149
6.8.1. Этапы тактической подготовки.....	149
6.8.2. Задачи, средства и методы.....	154
6.8.3. Методика обучения тактике.....	156
6.8.4. Разработка и анализ тактического плана игры.....	160
6.8.5. Организация занимающихся в процессе тактической подготовки.....	162
6.8.6. Контроль в процессе тактической подготовки.....	162
6.9. Физическая подготовка.....	163
6.9.1. Цель и задачи.....	163
6.9.2. динамика развития физических качеств у юных футболистов.....	164
6.9.3. Средства и методы.....	165
6.9.4. Контроль физической подготовленности.....	175
Глава 7.....	175
<b>СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....</b>	<b>175</b>
7.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки.....	175
7.1.1. Принципы тренировки.....	176
7.1.2. Средства и методы.....	179
7.2. Система отбора в команды мастеров и в сборные команды.....	180
7.2.1. Отбор и комплектование клубной команды.....	181
7.2.2. Отбор и комплектование сборной команды.....	182
7.3. Теоретическая подготовка.....	185
7.4. Совершенствование технико-тактического мастерства.....	186
7.4.1. Совершенствование командных технико-тактических действий.....	187
7.4.2. Совершенствование групповых технико-тактических действий.....	188
7.4.3. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.....	195
7.5. Совершенствование физических качеств.....	196
7.5.1. Методы комплексного совершенствования физических качеств.....	196
7.5.2. Методы избирательного совершенствования физических качеств.....	198
7.6. Психологическая подготовка.....	204
7.7. Планирование спортивной тренировки.....	206
7.7.1. Перспективное планирование.....	206
7.7.2. Годовое планирование.....	207
7.7.3. Распределение нагрузок в годичном цикле.....	209
7.7.4. Содержание и форма тренировочных микроциклов подготовительного периода.....	211
7.7.5. Содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода.....	215
7.8. Комплексный контроль.....	218
7.8.1. Контроль соревновательной деятельности.....	218
7.8.2. Контроль тренировочной деятельности.....	224
7.8.3. Контроль подготовленности футболистов.....	228
7.8.4. Оценка результатов комплексного контроля.....	233
7.9. Управление соревновательной деятельностью.....	234
7.9.1. Управление командой в матче.....	234
7.9.2. Управление командой в турнире.....	235
7.9.3. Установка на игру и разбор.....	235
Глава 8.....	236
<b>НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА.....</b>	<b>236</b>
8.1. Организация и содержание учебно-исследовательской работы студентов.....	237
8.2 Организация и содержание научно-исследовательской работы студентов.....	238

Глава 9.....	241
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	241
9.1. Значение соревнований.....	241
9.2. Планирование соревнований и их виды.....	242
9.3. Организационные мероприятия по проведению соревнований.....	244
9.4. Системы проведения соревнований.....	246

(Данное содержание не совпадает с электронным вариантом книги).

Учебник для институтов  
физической культуры

**ФУТБОЛ**

**Под общей редакцией  
профессора Михаила Сергеевича Полишкиса,  
доцента Валерия Александровича Выжгина**

Подписано в печать 22.09.99. Формат 60x84/16. Гарнитура “Таймс.  
Печать офсетная. Тираж 3000 экз.  
“Физкультура, образование и наука”.  
Типография “С.Принт” 1051 22, Москва, Сиреневый бульвар, 4.