

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СФЕРЕ ФУТБОЛА «ЮГ»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ ТРЕНЕРА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2019

УДК 796/921
ББК 75.578
З 80

Рецензенты:

технический директор Российского футбольного союза,
генеральный директор Академии тренерского мастерства РФС,
кандидат педагогических наук, профессор

А.В. Лексаков

тренер лицензии PRO UEFA

Н.Н. Южанин

Пособие подготовлено авторским коллективом в следующем составе:

Золотарёв А.П., директор АНО ДПО «Межрегиональный Центр подготовки специалистов в сфере футбола «Юг», доктор педагогических наук, профессор

Гакаме Р.З., заместитель директора АНО ДПО «Межрегиональный Центр подготовки специалистов в сфере футбола «Юг», кандидат биологических наук, доцент

Григорьев С.К., преподаватель-инструктор АНО ДПО «Межрегиональный Центр подготовки специалистов в сфере футбола «Юг», кандидат педагогических наук

Лавриченко В.В., преподаватель-инструктор АНО ДПО «Межрегиональный Центр подготовки специалистов в сфере футбола «Юг», кандидат биологических наук, доцент

З 80 Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола: учебно-методическое пособие / А.П. Золотарёв, Р.З. Гакаме, С.К. Григорьев, В.В. Лавриченко. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 121 с.
ISBN 978-5-93491-801-0

Пособие содержит краткий курс теории и методики детско-юношеского футбола в соответствии с содержанием и требованиями утвержденной Российским футбольным союзом учебной программы повышения квалификации тренеров, а также содержанием базовых учебников. Представленный материал (который детально раскрывается в занятиях, непосредственно в процессе лекционного курса) в минимальном объеме отражает требования к теоретической подготовленности проходящих процедуру лицензирования специалистов заявленных квалификационных уровней. В пособие также включены данные некоторых авторских разработок профессорско-преподавательского коллектива кафедры теории и методики футбола Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Курс рассчитан, в первую очередь, на тренеров квалификационных уровней лицензий «D» и «C», а также студентов вузов физической культуры, специализирующихся по футболу.

Печатается на средства АНО ДПО «Межрегиональный Центр подготовки специалистов в сфере футбола «Юг»

© Коллектив авторов, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
1. СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ (ОСНОВЫ).....	6
2. ПОНЯТИЕ О СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ. РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	12
3. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	25
4. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ.....	28
5. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	35
6. ВИДЫ ЗАНЯТИЙ. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	37
7. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	39
8. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ	57
9. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ (ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ)	63
10. ПОНЯТИЕ О НАГРУЗКЕ И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ФУТБОЛИСТОВ. КРИТЕРИИ УПРАВЛЕНИЯ НАГРУЗКОЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	73
11. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	75
11.1 Начальное обучение технике игры	75
11.2 Краткая характеристика компонентов тактики футбола	76
11.3 Эволюция тактики игры	86

11.4 Возрастные этапы технико-тактической подготовки юных футболистов	98
11.5 Этап начальной технико-тактической подготовки: «Взаимодействия на расстоянии короткой передачи»	100
11.6 Техничко-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе: «Взаимодействия на расстоянии короткой и средней передачи»	101
11.7 Тактическая подготовка юных футболистов на этапе спортивного совершенствования: «Общекмандные взаимодействия»	103
11.8 Проблема асимметрии в технической подготовке юных футболистов	109
12. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	112
Рекомендуемая литература	121

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовить данное пособие для тренеров детско-юношеского футбола побудили несколько обстоятельств. Организация учебного процесса и лицензирования тренеров в формате Межрегионального Центра подготовки специалистов, изучение опыта работы Высшей школы тренеров, Академии тренерского мастерства Российского футбольного союза, общение с руководителями, специалистами и самими тренерами убеждают в необходимости разработки краткого курса по теории и методике детско-юношеского футбола. Представляется, что это, во-первых, избавит тренеров от поиска разрозненных данных в учебниках и методической литературе, например, по возрастной физиологии, теории и методике спортивной тренировки, во-вторых – позволит компактно, в контексте утвержденной Российским футбольным союзом учебной программы для соискателей тренерских категорий, а также объемных требований итогового аттестационного экзамена рассмотреть основной теоретический материал. Естественно, чтобы уметь, необходимо знать! Многолетний опыт педагогической работы убеждает, что, к сожалению, не всегда наши тренеры, работающие с детьми, обладают должным уровнем теоретических знаний. Отсюда – методические просчеты в практической деятельности. Нисколько не преувеличивая значение теории (которую, как известно, можно выучить, что называется «на зубок», но не суметь применить в тренировке), надеюсь, что данное пособие, названное теоретическим минимумом, поможет специалистам детско-юношеского футбола не только при подготовке к экзамену, но и пригодится в процессе воспитания квалифицированного спортивного резерва для отечественного футбола.

*Директор
Межрегионального Центра подготовки
специалистов в сфере футбола «Юг»,
доктор педагогических наук, профессор
А.П. Золотарёв*

1. СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ (ОСНОВЫ)

Современный футбольный тренер в основном нацелен на решение задачи подготовки спортсмена к выступлению на профессиональном уровне и на достижение успеха в текущих соревнованиях. В связи с этими приоритетными целями строится весь многолетний процесс обучения, в рамках которого узко решаются задачи различных видов подготовки (технической, тактической, физической, психологической, теоретической, интегральной) с учетом возрастных особенностей и методической целесообразности использования тех или иных средств тренировки.

Запрос сегодняшнего тренера как раз и состоит лишь в том, как подобрать тренировочные упражнения, которые бы максимально способствовали росту мастерства юных футболистов на том или ином возрастном этапе. По мнению тренеров, это является основной проблемой в повышении эффективности своей деятельности. Естественно, такие трудности методического характера во многом обусловлены стремительным развитием самой игры, изменившимися социально-экономическими условиями жизни, связанными со снижением двигательной активности детей, психологической загруженностью и напряженностью повседневной учебной деятельности. Однако, опираясь на многолетний опыт работы с тренерами различной квалификации в краснодарском Центре подготовки специалистов в сфере футбола, можно отметить, что проблема использования тех или иных средств и методов тренировки имеет место быть, но не является главной. По нашему мнению, главная проблема состоит в способности самого тренера передать свои знания и опыт воспитанникам, в способности научить, то есть в педагогической составляющей процесса.

Как известно, любая профессиональная деятельность предъявляет к человеку определенные требования, соответствие которым обеспечивает успех в ней. Деятельность тренера, как правило, рассматривается очень узко, выделяется только внешняя сторона: руководство тренировочным процессом. Однако деятельность любого тренера, как работающего с детьми и подростками, так и со взрослыми квалифицированными спортсменами, имеет много-

факторный педагогический характер. Тренер в системе педагогических отношений выступает и как руководитель спортсменов, и как учитель и воспитатель, и как личность, имеющая собственное мировоззрение, моральный облик, определенные профессиональные качества. Он не только передает спортсменам специальные знания и умения, формирует ответственное отношение к делу, но и показывает личный пример профессионального подхода к своим обязанностям, является образцом поведения.

В педагогике выделяют следующие *профессионально значимые* особенности деятельности и требования к индивидуально-психологическим характеристикам личности:

1) структура знаний, в которой отражаются основные элементы педагогической системы, стимулы, побуждающие к деятельности, и мотивы (что привлекает к ней);

2) единая система и взаимосвязь (сформированные на достаточно высоком уровне) профессионально-педагогических умений и навыков;

3) направленность – устойчивая и взаимосвязанная система целей и оценок, побуждающая человека к преодолению трудностей деятельности и овладению мастерством в ней;

4) общая одаренность, которая проявляется:

– в специальных педагогических способностях: специфической чувствительности к объекту (ребенку) и средствам педагогического взаимодействия – своеобразному отражению структуры педагогической деятельности, включающей гностический, проектировочный, конструктивный компоненты. На основе этих способностей формируются соответствующие педагогические умения и навыки;

– общих способностях (свойствах ума: последовательности, ясности, критичности, наблюдательности, творчестве; особенностях речи: убедительности, внушительности, логической стройности; качествах воображения: понимании ученика, то есть умении принять его точку зрения);

– других специальных способностях (спортивных, артистических, музыкальных, технических и др.), которые входят в структуру деятельности учителя и служат педагогическому творчеству лишь при наличии педагогических способностей и направленности;

5) черты характера: увлеченность своим делом, требовательность, справедливость, внимательность к каждому ученику, самоконтроль и др.;

6) в некоторых свойствах темперамента, среди которых ведущее место занимают уравновешенность, эмоциональная стабильность.

Структурные компоненты деятельности тренера находят свое отражение в структуре его знаний, а функциональные – в структуре его умений (рис. 1).

Структуру знаний тренера составляют психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания. Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки тренера. Чтобы управлять поведением юного спортсмена, тренеру необходимо обладать искусством проникновения во внутренний мир ребенка, что невозможно без знания психологии личности.

Знание предметов медико-биологического цикла: анатомии, биомеханики, физиологии, биохимии, гигиены, врачебного контроля и лечебной физкультуры – составляет специфическую особенность структуры знаний тренера. Знания в этой области позволяют ему грамотно воздействовать физическими упражнениями на различные органы и функциональные системы организма учащихся с учетом их возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня подготовленности. Также необходимы для тренера специальные знания – теории и методики футбола и профильной спортивной дисциплины.

Иногда теоретические знания тренера несколько преобладают над методическими. Но сами по себе знания еще не определяют квалификацию. Тренер должен уметь пользоваться ими на практике. Качество и уровень умений во многом зависят от того, в какой мере они опираются на требования современной теории и методики. Знание своего предмета, психологии детей и, соответственно, умелое применение их на деле характерны для тренеров-мастеров. Очевидно, что эффективность деятельности обуславливается степенью развития умений. В деятельности тренера выделяются следующие умения.

1. *Проектировочные* – планирование системы тренировок в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, особенностями физического развития, подготовленностью воспитанников. Планируя свою работу, тренер должен принимать во внимание время проведения тренировок и матчей, стремиться, чтобы юные спортсмены привыкли к нагрузкам в определенные часы, время трени-

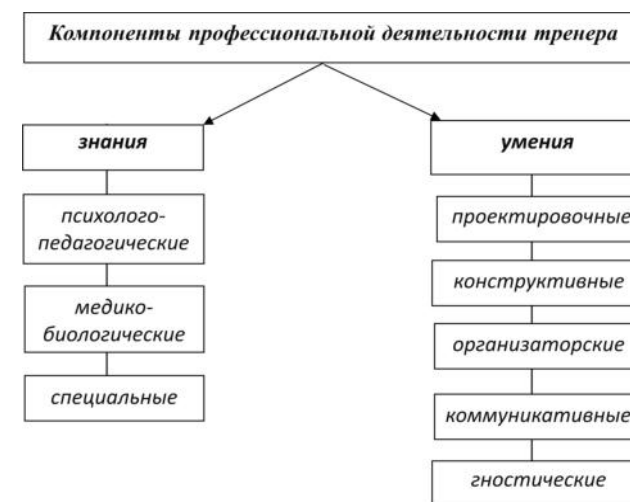


Рис. 1. Структурные и функциональные компоненты деятельности тренера

ровок назначать, исходя из учебной нагрузки. При этом интервал между окончанием учебы и тренировкой должен быть достаточным для того, чтобы дети успели отдохнуть. Организация продуманного режима дня, соблюдение твердого и организованного порядка в команде порождают у подростков чувство уверенности, которое проявляется и на тренировках и в календарных играх.

2. *Конструктивные* – формирование у воспитанников системы знаний и умений не только по определенному виду спорта, но и разносторонняя физическая и психологическая подготовка; взаимосвязь в тренировочной работе физической, технической и тактической подготовки; расположение упражнений в порядке увеличения их сложности и логической последовательности в решении тренировочной задачи; приучение воспитанников к правильному режиму учебы, труда, отдыха, питания, сна, к выполнению санитарно-гигиенических правил. Прямым проявлением конструктивной деятельности является планирование как одного тренировочного занятия, так и нескольких следующих друг за другом тренировок, связанных между собой в стандартный тренировочный микроцикл. Таким образом, план работы тренера предусматривает единство тренировочной, воспитательной и организаторской работы; целенаправленность, систематичность и непрерывность воспитательного

воздействия на все стороны жизни и деятельности спортивного коллектива и личности; тренер должен обеспечивать соответствие всех мероприятий их возрастным и психологическим особенностям.

3. *Организаторские* – умение организовать регулярное участие команды в соревнованиях; активное руководство тренировкой, умелое регулирование ее темпа; умение кратко и ясно давать пояснения, делать замечания, обращая внимание лишь на самые важные моменты; осуществление индивидуального подхода к каждому спортсмену. Создание четкой структуры организаторской деятельности тренера во многом повышает эффективность его работы. Однако тренеры нередко сводят свою организаторскую деятельность лишь к достижению формальных результатов (видя свою цель лишь в том, чтобы все собрались в нужное время в нужном месте, провели то или иное дело и т.д.) и упускают из вида главное – воспитательную эффективность проводимого дела. Подчиненная целям воспитания организаторская работа приобретает совершенно иную структуру и качество.

Следует отметить, что уровень педагогического мастерства тренера в конструктивной и организаторской деятельности может быть весьма различным. Иногда тренер составляет превосходные перспективные планы, методические наработки, а тренировки проходят неорганизованно, юные спортсмены невнимательно слушают тренера, занимаются посторонними делами, и наоборот, у иного тренера нет хорошо разработанных методических установок, а тренировки проходят организованно, интересно и не вызывают у подростков негативных реакций. Выявлено, что успех организаторской деятельности прямо зависит от того, как тренер умеет сочетать организацию тренировок с организацией своего поведения и управлением им в конкретных условиях работы. Зачастую на плечи современного тренера ложатся большие хозяйственные и организаторские заботы: снабжение юных спортсменов качественным инвентарем и формой, создание благоприятных условий для проведения тренировочных занятий и соревнований и т.д. Конечный результат деятельности команды во многом определяется тем, насколько успешно решает тренер эти проблемы.

4. *Коммуникативные* – стремление быть требовательным, но справедливым, учитывать детскую восприимчивость, находить общий язык с детьми любого возраста; побуждать у воспитанников стремление добиваться высоких спортивных результатов в чест-

ной борьбе; формировать правильное отношение воспитанников к труду; осуществлять контроль и помощь в выполнении поручений, данных подростку. Тренер должен устанавливать деловые и эмоциональные контакты с юными спортсменами, их родителями, администрацией школы, чтобы обеспечить наиболее эффективное выполнение всех функций и компонентов своей деятельности. Чем легче он вступает в отношения и связи с отдельными детьми и коллективом, чем более способен понимать, сочувствовать, сопереживать, чем более точны его нравственные оценки, тем выше воспитательная эффективность его труда.

5. *Гностические* – использование в своей деятельности рекомендаций современной методической и педагогической литературы, обучение воспитанников необходимым навыкам и развитие специальных физических способностей. Этот компонент педагогической деятельности тренера включает изучение и анализ:

а) объекта деятельности (отдельного воспитанника и коллектива), его состояния, развития, всех изменений, которые в нем происходят;

б) условий, средств, форм и методов, с помощью которых данная деятельность осуществляется, объективных и субъективных факторов, влияющих на весь характер тренировочной работы;

в) достоинств и недостатков в развитии личности самого тренера, выполнении его обязанностей, педагогических функций в целях выработки методики самообразования.

Названная структура педагогических умений определяет специфические свойства тренера-мастера, служит индикатором его воспитательного таланта.

Таким образом, поскольку деятельность тренера является разновидностью педагогической деятельности, то он выполняет общепедагогические функции, но вместе с тем специфические воспитательные возможности детского спортивного коллектива требуют от тренера определенных личностных качеств.

2. ПОНЯТИЕ О СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ. РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

В теории спортивной тренировки под *спортивной подготовкой* принято понимать процесс, направленный на достижение максимально возможного для данного индивидуума *уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности*, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения *максимально высоких результатов* в соревновательной деятельности.

Спортивная тренировка – педагогический процесс развития свойств и особенностей, необходимых в *соревновательной деятельности*, а также освоения *условий, средств и способов* ее осуществления (следует особо обратить внимание на слово «педагогический», то есть управляемый педагогом-тренером, поскольку в противном случае он будет во многом стихийным).

Понятия «спортивная подготовка» и «спортивная тренировка» во многом тождественны, однако первое рассматривается более объемно, поскольку включает в себя следующие составляющие и факторы, от которых зависит эффективность подготовки в широком смысле:

- собственно тренировку как процесс;
- соревнования;
- организационно-управленческие аспекты;
- материально-техническую базу;
- квалификацию тренерских кадров;
- научно-методическое сопровождение;
- социально-культурные, экономические и национальные традиции общества.

С позиций структуры в футболе задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболистов. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 6–8 лет до зоны первых больших успехов в 19–21 год) требует учета следующих методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболистов;

- рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- динамики по годам объема средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП);
- преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные (сенситивные) 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 тренировочным процессом юных футболистов. 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.

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.

Каждый этап имеет определенную длительность и преимущественную направленность тренировки. Переход от этапа к этапу происходит согласно закономерностям становления спортивного мастерства и обусловлен не только календарным, но и биологическим возрастом футболистов, уровнем их физического развития и подготовленности, степенью адаптации к возрастающим нагрузкам. Биологические предпосылки для преимущественного воспитания физических качеств складываются не одновременно (гетерохронно). В периоды ускоренного развития тех или иных

двигательных качеств под влиянием педагогического воздействия можно добиться небольших темпов их роста. Неправильный выбор средств тренировочного воздействия может дать отрицательный результат.

Следует помнить, что темпы биологического созревания детей различны, одни могут опережать (акселераты), другие – отставать (ретарданты) от средних норм. Четкой границы между этапами многолетней спортивной подготовки нет, каждый этап должен иметь специфические задачи воспитания, обучения и тренировки, работа должна вестись с учетом программных нормативных требований для детских спортивных школ.

К 18 годам футболисты завершают обучение в спортивных школах и их дальнейшее овладение спортивным мастерством продолжается в молодежных составах клубных команд высокой квалификации или в любительских командах.

В целостном процессе спортивной подготовки традиционно принято выделять следующие *разделы* (виды) подготовки футболистов:

- 1) физическая;
- 2) техническая;
- 3) тактическая;
- 4) теоретическая;
- 5) психологическая;
- 6) интегральная.

Необходимо иметь ввиду, что подобное разграничение относительно условно и вытекает из сути и содержания оказываемых на спортсмена тренирующих воздействий. Например, «техническая подготовка» и «тактическая подготовка» как отдельные друг от друга составляющие или разделы целесообразно рассматривать только на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса. В дальнейшем, с возрастом юных футболистов, они объединяются в единый раздел – «техничко-тактическая подготовка». Ниже приводятся только основные принципы и задачи рассматриваемых видов подготовки футболистов. На их содержательном компоненте мы подробнее остановимся в соответствующих разделах данного пособия.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно

физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач.

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности ударных и метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в футболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Мера воздействия на физические 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

ми в футболе являются некоторые проявления ловкости, физической работоспособность, скоростно-силовые качества.

Нужно учитывать индивидуальные особенности физической подготовленности, правила нормирования нагрузки в тренировочных упражнениях. В ходе тренировки должно происходить максимально полное и гармоничное развитие физических качеств и отдельных мышечных групп спортсмена. Достигнуть такой гармонии в развитии физических качеств нельзя без применения специальных средств.

Физические качества футболиста неотделимы от его волевых качеств, высокая степень проявления которых зависит от того, насколько он способен мобилизовать свои силы для достижения поставленной цели. Однако проявление физических качеств при полной мобилизации сил в спорте возможно только при наличии у спортсмена высокой степени координации и совершенном владении спортивной техникой.

Технико-тактическая подготовка

Известно, что в технико-тактических упражнениях провести четкую грань между техникой и тактикой очень сложно и «научные» споры вокруг вопроса, какова доля техники или тактики в том или ином упражнении, как подтверждает практика, бессодержательны. Поэтому тренеры, исходя из задач урока и своих взглядов на этот вопрос, одни и те же упражнения могут отнести либо к технике, либо к тактике.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола начи-

нать с детства. При этом методика обучения мальчиков и девочек не имеет отличий.

Как уже отмечалось, средства тактической подготовки весьма условны, поскольку в игровых упражнениях, квадратах и комбинациях одновременно совершенствуются физические способности, технико-тактическое мастерство и психические качества. Скорее такие средства можно отнести к интегральной подготовке.

Одним из основных специализированных средств подготовки футболистов являются двухсторонние игры, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий. Достаточно большой объем двухсторонних игр имеет широкий диапазон изменений ЧСС (от 150 до 200 уд./мин.). Это говорит о возможностях в играх эффективно воздействовать на развитие различных проявлений выносливости.

В основе совершенствования технико-тактических действий футболистов 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. В этих упражнениях необходимо добиваться последовательного сочетания различных игровых задач, подчиненных достижению цели игры.

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 технико-тактическое мастерство футболистов. 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.

Более детально основные требования к содержанию технической и тактической подготовки будут рассмотрены в последующих разделах данного пособия.

Теоретическая подготовка

С целью повышения общих и специальных знаний юных футболистов обязательно должна проводиться теоретическая подготовка, которая способствует более быстрому росту их спортивного мастерства.

В содержание теоретической подготовки входит изучение правил игры, основ методики обучения и тренировки, техники и тактики, ознакомление с элементарными, необходимыми молодым людям основами гигиены, педагогики, физиологии, психологии.

Основными формами теоретической подготовки являются доклады беседы, дискуссии, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

В процессе проведения практических занятий у занимающихся будут неизбежно возникать вопросы по технике, тактике игры, методике обучения и тренировки, требующие теоретического обоснования. Было бы неправильным давать на практических занятиях пространные теоретические объяснения. Такое распределение теоретических занятий и их тесная связь с практическими вызовет у футболистов интерес к занятиям и поможет им лучше усвоить теоретические и практические основы игры в футбол.

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

Установка на предстоящую игру делается примерно по такой схеме:

- 1) значение предстоящей игры;
- 2) характеристика команды противника;

3) тактический план игры команды;

4) задание игрокам.

Давая установку на игру, тренер не должен перегружать внимание игроков излишними действиями. Тренер излагает лишь общий план игры и общие требования к игрокам, вытекающие из подробного анализа сил противника, оставляя за каждым игроком право принимать самостоятельные решения в ходе игры. Установка на игру дается в день игры.

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

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

Примерная схема разбора игры выглядит примерно так:

- 1) общая оценка проведенной игры;
- 2) выполнение командой тактического плана игры;
- 3) оценка действий каждого игрока;
- 4) выводы о проведенной игре.

Разбор игры лучше всего делать перед очередным практическим занятием.

Установка на игру и ее разбор имеют большое воспитательное значение. При этом необходимо создать все условия для товарищеской критики и самокритики.

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

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

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

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

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

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

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.

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.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Воспитание моральных качеств занимающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером футбола. Тренеры спортивных школ должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы в спортивной школе, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности можно подразделить на объективные и субъективные. Первые обусловлены специфичностью самого футбола, а вторые – особенностями личности того или иного занимающегося.

Развитие способности управлять своими эмоциями – важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Как правило, положительное или отрицательное отношение к отдельным моментам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями. Последние или облегчают, или затрудняют преодоление занимающимися субъективных и объективных трудностей. Преодолевать чрезмерные возбуждения помогают самообладание и эмоциональная устойчивость.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам в футболе ориентироваться в сложной игровой обстановке. В значительной степени хорошей ориентации способствуют периферическое зрение и глубинное (глазомер) зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния до различных объектов.

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, а также проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

В процессе психологической подготовки необходимо учитывать возможность появления у футболиста отрицательных состо-

яний (подавленность, перевозбуждение, «стартовая лихорадка», демобилизованность, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к борьбе). Тренер должен воспитывать у футболистов стремление одержать победу. Футболисту необходимо высокое развитие волевых качеств. Основными волевыми качествами являются решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность, дисциплинированность. Развитие волевых качеств у футболистов не проходит стихийно. Оно требует специальных мероприятий и условий, которые должны быть обеспечены тренером.

Развитие волевых качеств футболистов связано с их физической, технической, тактической и теоретической подготовкой; из-за недостатков в своей подготовке футболисты не могут успешно преодолевать возникшие в процессе игры трудности, теряют самообладание. Недостаточная подготовленность не может быть компенсирована напряжением воли. Основными средствами воспитания волевых качеств футболистов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий. Большую роль в воспитании волевых качеств спортсменов играет правильное стимулирование их к преодолению трудностей.

Интегральная подготовка

В футболе в качестве самостоятельного раздела данный вид подготовки стал рассматриваться относительно недавно. Много лет до этого он по своим задачам отождествлялся с соревновательной и игровой подготовкой футболистов и в силу этих причин является пока недостаточно разработанным в содержательном аспекте.

В то же время, в теории спортивной тренировки под интегральной подготовкой, упрощенно говоря, принято понимать многократное выполнение спортсменом основного соревновательного упражнения (действия). Если с подготовкой футбольного вратаря в рассматриваемом аспекте все более или менее понятно, то каким же действиям (или основным соревновательным упражнениям) следует отдать предпочтение в тренировке полевых игроков конкретных амплуа?

Представляется, что для того чтобы наполнить данный вид подготовки юных футболистов содержательно, необходимо четко выделить основные *связки* (типовые разновидности) в технико-тактических действиях защитников, полузащитников и нападаю-

щих при игре в обороне и атаке. И отсюда – строить тренировочный процесс. Как видим, интегральная подготовка в данном случае оправдывает свое название, по сути являясь объединяющей все другие стороны подготовки футболистов.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков – обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят, как правило, на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

Календарные игры (официальные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для приобретения и развития у футболиста надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

3. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В 2011 году Российским футбольным союзом была разработана типовая учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Эта программа носит рекомендательный характер и является основой для разработки и реализации каждой отдельно взятой школой собственных программных документов. При этом обязательным условием является соблюдение приводимых ниже возрастных этапов многолетней подготовки юных футболистов (табл. 1).

Необходимо отметить, что с введением нового поколения государственных стандартов по спортивной подготовке возможно изменение некоторых характеристик возрастных этапов.

Минимальное количество занимающихся в группе:

– на спортивно-оздоровительном этапе (с 6 до 8 лет) – **15** юных футболистов;

Таблица 1

Возрастные этапы многолетней подготовки юных футболистов

Этапы подготовки	Период подготовки	Основная задача этапа
Спортивно-оздоровительный	Начального отбора, 6–8 лет	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности
Начальной подготовки	Специального отбора, 9–11 лет	Базовая подготовка для дальнейшей специализации
Учебно-тренировочный	12–15 лет Начальной (12-13) и углубленной (14-15) специализации	Специализация и углубленная тренировка в футболе
Спортивного совершенствования	16–17 лет	Совершенствование спортивного мастерства
Спортивного мастерства	18–21 лет	Реализация индивидуальных возможностей

Примечание. Термин «углубленной» представляется устаревшим (что «углублять» и как?). Вместе с тем, мы вынуждены придерживаться терминологии, принятой в официальном документе.

- на этапе начальной подготовки (первый год, с 8 до 9 лет) – **15 человек**;
- на этапе начальной подготовки (с 9 до 11 лет) – **14 человек**;
- на учебно-тренировочном этапе (с 12 до 15 лет) – **10–12 человек**;
- на этапе спортивного совершенствования (с 16 до 17 лет) – **6–7 человек**;
- на этапе спортивного мастерства (с 18 до 21 лет) – **4 человека**.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (6–8 лет):

- укрепление здоровья;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- овладение основами техники футбола;
- ознакомление с индивидуальной тактикой игры;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Основные задачи этапа начальной подготовки (9–11 лет):

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- «опережающее» воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- освоение основ индивидуальной тактики игры, ознакомление с элементами групповой тактики;
- обучение умению тренироваться.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа периода начальной специализации (12–13 лет):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- совершенствование индивидуальных тактических действий;
- овладение групповой тактикой и основами командной тактики игры.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа периода углубленной специализации (14–15 лет):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема и разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Примечание. К 15-летнему возрасту в технико-тактическом плане футболист должен быть обучен всему (на своем, соответствующем возрасту, функциональном уровне), т.е. в полном объеме владеть всем арсеналом техники и тактики игры.

Основные задачи этапов спортивного совершенствования (16–17 лет) и спортивного мастерства (18–21 лет):

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- в аспекте командной тактики – воспитание умений атаковать и противодействовать атакам соперников в условиях быстрой смены игровых ситуаций;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Таким образом, несмотря на коллективный характер футбола, в качестве основного результата многолетней тренировки юного спортсмена должна рассматриваться подготовка **индивидуально сильного футболиста** с целью дальнейшего его помещения в командную схему игры.

4. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

В качестве **принципов** спортивной тренировки понимаются некие *правила* (целевые установки), которым подчиняется весь учебно-тренировочный процесс и которыми тренер обязан руководствоваться в своей профессиональной деятельности.

В теории спортивной тренировки в некоторых случаях приводятся разные сочетания этих принципов. В то же время, применительно к детско-юношескому футболу, в качестве основополагающих необходимо рассматривать следующие принципы.

1. Направленность к высшим достижениям.
2. Углубленная специализация.
3. Единство общей и специальной подготовки.
4. Единство тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Непрерывность.
6. Постепенность.
7. Волнообразность нагрузок.
8. Вариативность.
9. Цикличность.
10. Возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов. Направленность к максимуму обеспечивает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Углубленная специализация. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями юного спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность и удовлетворить спортивные интересы.

Единство общей и специальной подготовки. Ряд закономерностей прогрессирования в спорте требует, чтобы тренировка, обеспечивая максимальную степень совершенствования спортсмена в избранной специализации, содействовала бы одновременно его всестороннему физическому развитию и общему «двигательному» образованию.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность и формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы. Это возможно лишь при наличии четких представлений о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса. Необходимо так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта следующих друг за другом тренировок, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности.

Постепенность (поступательность) и предельность в наращивании тренировочных нагрузок. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражаются в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Волнообразность динамики нагрузок. Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин, наиболее существенные из которых:

- гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания функционального состояния организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Вариативность содержания тренирующих воздействий. Невозможно в течение длительного времени применять одни и те же нагрузки. Нецелесообразно постоянно применять одни и те же средства (упражнения). Этот принцип предусматривает запланированное варьирование как в плане нагрузок, так и в подборе тренировочных средств.

Цикличность тренировочного процесса. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, и целых этапов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации.

Возрастная адекватность (соответствие) многолетней спортивной подготовки. Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки принимать во внимание учет динамики возрастного развития спортсмена, эффективно воздействовать на растущий организм в направлении его спортивного совершенствования в соответствии с закономерностями онтогенеза человека.

Несоблюдение одного или сразу нескольких из названных принципов может привести к определенным методическим недочетам, а в случае повторения этих недочетов на этапах многолетней подготовки спортивного резерва в футболе – к серьезным системным ошибкам в реализуемой тренером программе.

Под **методом** тренировки принято понимать *способ* организации какого-либо упражнения, действия. В теории спортивной тренировки существует множество классификаций методов и их различных сочетаний. При этом разные авторы иногда по-разному трактуют их смысловое содержательное начало. Для простоты обсуждения рассмотрим основные из них, получившие распространение в практике работы с юными футболистами (рис. 2).

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

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.

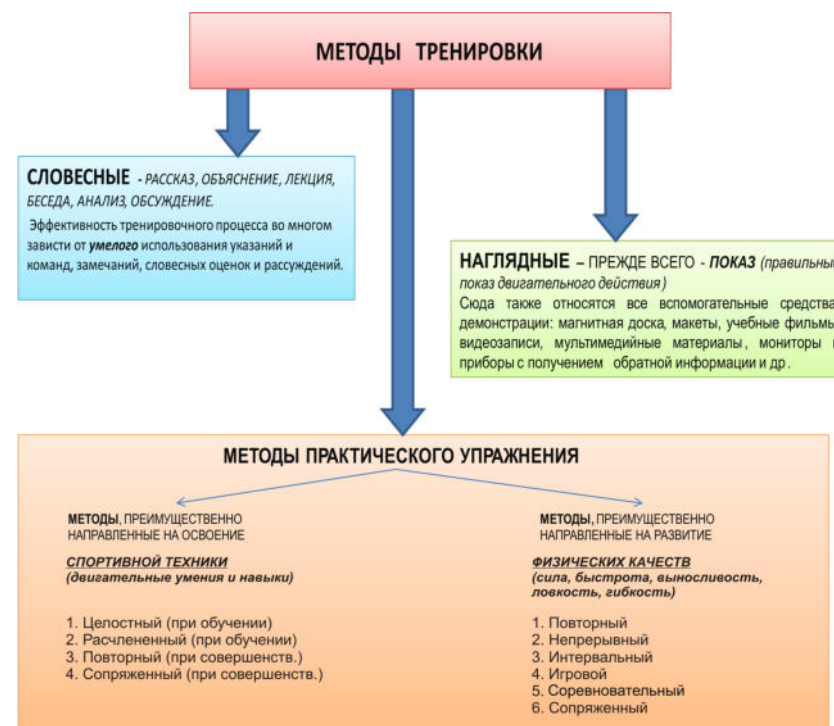


Рис. 2. Группы методов спортивной тренировки юных футболистов

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

Описание упражнений можно найти в специальной отечественной и зарубежной литературе. Кроме того, многие тренеры сами составляют упражнения и ведут специальные картотеки.

Успех дела решает творческий подход тренеров и футболистов к использованию всего множества средств тренировки. Эффективность их воздействия зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта футболиста, умения варьировать упражнения в зависимости от конкретных условий, состояния и уровня подготовленности футболистов и последовательного соблюдения принципов управления процессом тренировки.

Основные средства тренировки

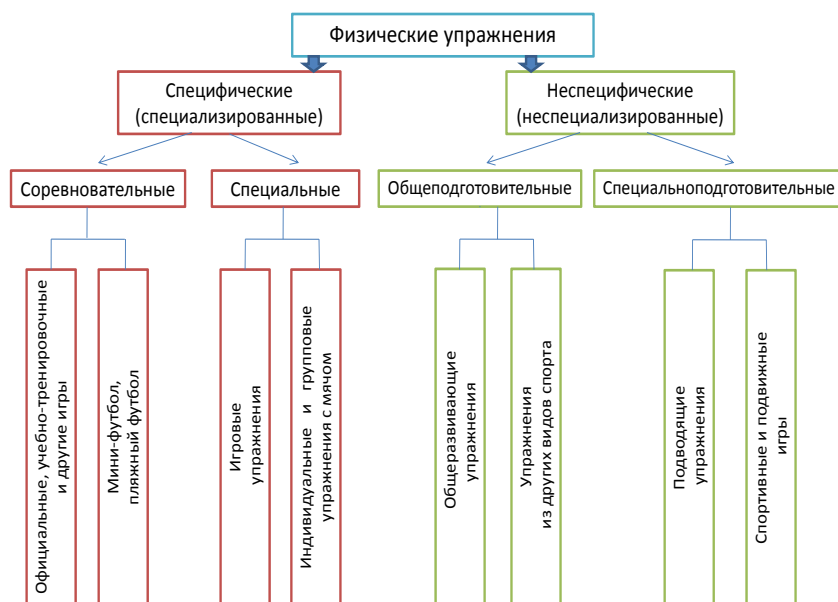


Рис. 3. Основные средства тренировки юных футболистов

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. 3).

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 игры. Они характеризуются комплексным воздействием на развитие 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 различных вариантов. Они предназначены, 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 и 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.

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.

Специальноподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре, механизму мышечной иннервации и характеру проявления физических и психических качеств.

Для становления двигательных качеств и навыков используются:

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

Физические упражнения оказывают значительное воздействие на организм, улучшают координацию движений, увеличивают силу, быстроту, выносливость и ловкость, расширяют круг двигательных умений и навыков. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и, следовательно, повышается спортивная работоспособность и ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Каждое упражнение оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества и навыки.

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

5. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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 принято различать *перспективное, годовое, этапное, текущее и оперативное* планирование.

Если в профессиональном футболе ведущая роль по отношению к остальным видам планирования отводится перспективному планированию, то в детско-юношеском – годовому (на учебный год), этапному (на период, этап), текущему (на месяц) и особенно – оперативному (на одно занятие или серию занятий).

В младших возрастных группах, до 12–13 лет, при отсутствии, как правило, регулярных соревнований в течение года основное внимание должно уделяться методически обоснованному планированию тренировочной работы в так называемых **типовых недельных микроциклах**, содержание которых ориентировано на конкретные задачи обучения и совершенствования, в первую очередь, *техничко-тактической подготовленности* юных футболистов.

Перспективное планирование осуществляется, начиная с *этапа специализации*. План составляют на 2–3 года для футболистов младшего возраста (12–13 лет) и на 3–4 года – для учебных групп старшего возраста. Основное требование – *долговременная перспектива развития*.

Годовой план подготовки юных футболистов должен содержать *реальные* объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на *период (или этап) – этапное планирование* и затем – на *каждый мезоцикл (средний цикл, включающий в себя несколько недельных микроциклов)*. В последнем уточняются содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки.

Мезоцикл – форма организации тренировочного процесса, необходимая для долговременной адаптации организма к определенному виду тренирующих воздействий. В частности, с позиции физической подготовки мезоцикл предполагает завершённый процесс функциональных изменений и выход на новый уровень тренированности. В отношении же технико-тактической подготовки в рамках мезоцикла осуществляется формирование устойчивого навыка (комплекса навыков), связанного с конкретным компонентом игровых действий.

На основании планов на мезоцикл разрабатываются недельные планы (микроциклы), содержание которых составляют планы-конспекты отдельных занятий (уроков), являющихся основной формой тренировки юных футболистов.

Текущий план (на микроцикл) составляется в полном соответствии с годовым и этапным и планами. На основе текущего плана тренировки команды в целом составляются индивидуальные текущие планы тренировки отдельных футболистов. В этих планах предусматривается содержание индивидуальных занятий (помимо групповых), контрольные испытания, домашние задания.

При составлении плана тренировки и в процессе его реализации следует руководствоваться основными *принципами* спортивной тренировки и управления ее процессом, данными передового опыта тренировки отечественных и зарубежных футболистов, выводами из анализа тренировки команды в прошлые годы.

Оперативное планирование – один тренировочный день, одно занятие (план-конспект). Является наиболее конкретным в плане реализации тренирующих воздействий. В то же время эта форма планирования позволяет оперативно вносить *коррективы* в соответствии с обстоятельствами.

По своей форме поурочные планы-конспекты тренировки футболистов весьма разнообразны. В практике работы конкретных школ, как правило, сложились традиции их составления. Вместе с тем важнейшим *методическим требованием* к составлению конспекта тренировочного занятия является следующее: 1) конкретность поставленных задач, которые будут реализованы в занятии; 2) обязательное соответствие этим задачам подобранных средств и методов тренировки.

6. ВИДЫ ЗАНЯТИЙ. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

В зависимости от организационно-содержательной составляющей тренировочные занятия с юными футболистами по их *видам* принято подразделять следующим образом (рис. 4).

Важнейшей составляющей любого тренировочного занятия, независимо от вида и продолжительности, является его *структура*, включающая следующие части: *подготовительную, основную и заключительную*. Именно соблюдение такой структуры дает возможность тренеру методически правильно составить план занятия и запрограммировать конкретные его компоненты в виде плана-конспекта. В настоящее время в детско-юношеском футболе существует множество модификаций форм планов-конспектов учебно-тренировочных занятий. Однако при всем разнообразии этих форм основными задачами каждой из приведенных частей занятия являются следующие.

В *подготовительной части* (иногда в ней выделяют еще вводную микро-часть) тренер проводит организационные мероприятия по сбору юных спортсменов к месту занятия, построению группы, убеждается в готовности занимающихся к напряженной мышечной

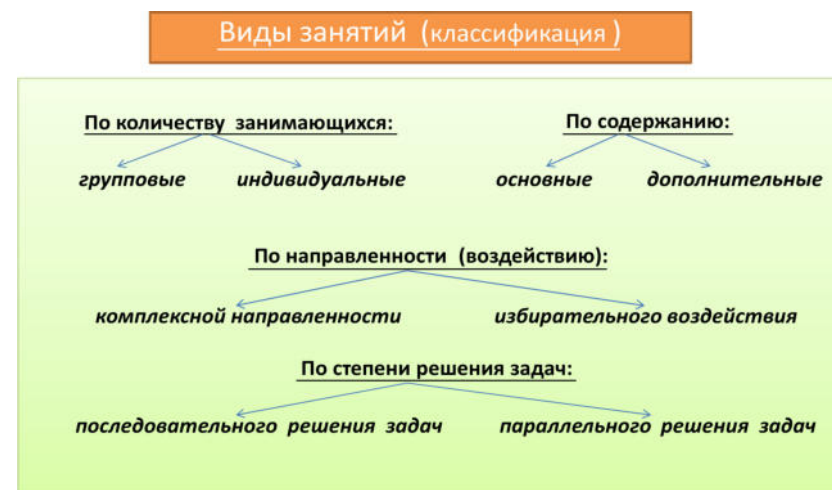


Рис. 4. Виды занятий в тренировке юных футболистов

работе (экспресс-опрос о состоянии и самочувствии, визуальный контроль внешнего вида), кратко сообщает задачи занятия. Основным элементом подготовительной части тренировочного занятия является разминка, задачей которой – подготовить организм юных футболистов к предстоящей работе.

Основная часть включает выполнение запланированных упражнений и тренировочных заданий, реализацию избранных тренером воздействий. При этом к ее окончанию, особенно в младших возрастных группах, в обязательном порядке должно быть предусмотрено постепенное снижение тренировочной нагрузки.

В *заключительной части*, как правило, в краткой форме подводятся итоги занятия в целом, при необходимости даются домашние задания для индивидуальной работы и (желательно) «перебрасывается» некий логический «мостик» к следующей тренировке.

7. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

6 лет

Известно, что главенствующую роль в организме человека играет центральная нервная система (ЦНС). В возрасте 6 лет у мальчиков в коре головного мозга преобладают процессы возбуждения, при этом торможение и дифференцировка нервных процессов несколько затруднены. Доминантный очаг возбуждения у ребенка возникает быстрее и легче, чем у взрослого, с чем в значительной степени связана неустойчивость внимания. Поэтому сообщаемая ребенку краткосрочная информация не должна быть объемной. При овладении новыми движениями высоко значение зрительного восприятия, в связи с чем в тренировке начинающих юных футболистов очень важен правильный, со стороны тренера, показ нового двигательного действия.

В возрасте 6 лет происходит интенсивное утолщение стенок костей скелета ребенка и повышение их механической прочности. При этом в целом скелет, особенно позвоночный столб, весьма подвижен. Крайне нежелательны большие нагрузки в так называемой прыжковой работе. В этом возрасте отмечается интенсивный рост мышечных волокон, однако их иннервационный аппарат развивается гораздо интенсивнее.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у мальчиков 6 лет не высоки. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 90–95 уд./мин. Жизненная емкость легких также невелика – около 1200 мл.

В силу указанных причин адаптация к физической нагрузке в этом возрасте происходит, в первую очередь, за счет очень мобильной реакции сердечно-сосудистой системы. Минутный объем крови при нагрузке возрастает в основном за счет учащения сердечной деятельности при крайне незначительном увеличении ударного объема.

7 лет

В этом возрасте организация высшей нервной деятельности у мальчиков уже достигает достаточно высокой степени развития. Они обладают способностью овладевать технически сложными

формами движений. Дети этого возраста сравнительно быстро адаптируются к неожиданно изменяющимся двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. Однако собственно исполнительский компонент при этом не всегда будет соответствовать высоким требованиям точности.

Формирование произвольных движений на ранних этапах обучения подчинено общим закономерностям условно-рефлекторной деятельности. В силу качественных преобразований структурно-функциональной организации мозга, начиная с 7-летнего возраста, интенсивно развивается произвольное внимание. При обучении новым техническим элементам по-прежнему высоко значение зрительного восприятия, что требует от тренера правильного показа изучаемого двигательного действия.

Костно-мышечная система у мальчиков в этом возрасте развивается крайне неравномерно. Так, изгибы позвоночника только начинают интенсивно формироваться, он очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительным напряжением, подвержен искривлениям. Кроме того, нельзя применять в большом объеме многоскоки на одной ноге и прыжки на двух ногах из стороны в сторону (например, через гимнастическую скамейку, что широко используется в школьных уроках физкультуры). Последние научные данные показывают, что подобные упражнения способствуют скручиванию позвоночного столба в его нижних отделах, что нежелательно в это возрасте.

Мышечная ткань у детей нежнее, эластичнее, чем у взрослых, так как богата водой и бедна белковыми веществами, жирами, неорганическими солями, экстрактивными соединениями. При этом иннервационный аппарат мышцы к 7-летнему возрасту в основном сформирован. Однако развитие отдельных разновидностей и групп мышц происходит неравномерно. Вначале развиваются, главным образом, крупные мышцы туловища, плечевого пояса, нижних конечностей. Это также является одной из причин возможного неудовлетворительного выполнения мальчиками 7 лет упражнений «на точность». В целом, как отмечалось выше, темпы развития мышечных волокон в младшем школьном возрасте значительно отстают от темпов развития иннервационного аппарата.

С позиций тренировки юных футболистов необходимо особо учитывать специфику развития костно-мышечных звеньев нижних

конечностей, в частности стопы. К 7 годам завершается формирование пяточного бугра, в голеностопном суставе, в основном, – перестройка хряща. Поэтому объем движений в стопе гораздо больший, чем у взрослых. На стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. При этом связочный аппарат не развит, что требует особого контроля в учебно-тренировочном процессе.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у мальчиков 7 лет, как и в предыдущем возрасте, не высоки. Сердце маленькое, его масса составляет около 90 г (около 0,40% от массы тела). ЧСС в покое составляет 85–95 уд./мин. Жизненная емкость легких также невелика – около 1400 мл.

Таким образом, с позиций центральной нервной системы (ЦНС), костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем функциональные возможности организма мальчиков 7 лет крайне невысоки, что требует тщательной дифференцировки физических нагрузок по принципу здоровьесбережения и гармонического развития организма. Данный возраст является сенситивным для целенаправленного развития гибкости, однако при этом следует избегать однопозных статических напряжений (в частности – упражнения стретчинга).

8 лет

Начиная с 8-летнего возраста в тренировке целесообразно учитывать состав так называемых доминантных факторов, преимущественно определяющих успешность становления спортивного мастерства в многолетнем плане. Так, уровень подготовленности юных футболистов этого возраста зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время двигательной реакции, степень комплексного проявления быстроты и ловкости в специфических сложнокоординационных заданиях.

Данный комплекс факторов преимущественно определяет количественные и качественные параметры соревновательной (игровой) деятельности 8-летних футболистов более чем на 40%.

С позиций морфофункциональных особенностей мальчиков этого возраста необходимо учитывать следующее.

В центральной нервной системе к 8-летнему возрасту заканчивается важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток. Стремительно повышаются возможности формирования внутренней речи – основы понятийного, абстрактного мыш-

ления. Однако остаются несовершенными процессы внутреннего торможения, вследствие чего выработка новых движений затруднена. К 8 годам созревают физиологические механизмы, необходимые для одновременных, симметричных движений ногами.

Перестройка функций коры больших полушарий находит отражение в поведении детей, которые в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению. Поэтому авторитет тренера у них очень высок.

Костно-мышечный аппарат продолжает интенсивно развиваться. Как и в предыдущем возрасте, следует учитывать большую подвижность позвоночного столба, изгибы которого находятся в начальной стадии формирования. Стопа мальчиков, по сравнению со стопой мужчин, относительно коротка и сужена в пяточной области. С учетом значительной амплитуды движений в голеностопном суставе в этом возрасте, а также слабой степени развития суставно-связочного аппарата следует особое внимание уделять укреплению стопы.

Известные сложности в обучении движениям обусловлены тем, что морфологическое развитие мышц-сгибателей опережает развитие мышц-разгибателей. У сгибателей отмечается более высокий, чем у разгибателей, тонус. Как и в предыдущих возрастных группах, у мальчиков 8 лет темпы развития мышечных волокон значительно отстают от темпов развития иннервационного аппарата. Это необходимо учитывать при подборе упражнений скоростно-силового характера.

В целом мышечная масса мальчиков этого возраста развита слабо и составляет, в среднем, около 27% от общей массы тела.

К 8 годам заканчивается развитие иннервационного аппарата сердца, но сердечная мышца еще не достигает завершения в своем развитии. Масса сердца (около 96 г) относительно общего веса тела по-прежнему мала и составляет 0,44%. Низкие возможности миокарда (ударный объем крови – всего 25 мл) компенсируются высокой мобильностью сердечно-сосудистой системы при ответной реакции на физическую нагрузку, прежде всего, за счет резкого увеличения ЧСС.

В тесной взаимосвязи с сердечно-сосудистой системой находится развитие дыхательной системы. Жизненная емкость легких у мальчиков 8 лет не высока и составляет около 1500 мл. Невысокий функциональный потенциал сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем в возрасте 8 лет в значительной степени ограничивает возможности длительного выполнения детьми интенсивной физической нагрузки. Данный возраст, как и предыдущий, является сенситивным в плане целенаправленного развития гибкости.

9 лет

Успешность становления спортивного мастерства юных футболистов 9 лет зависит, в первую очередь, от таких факторов, как масса тела, физическая работоспособность, время сложной двигательной реакции, максимальная скорость бега, уровень скоростно-силовых качеств и степень проявления быстроты, ловкости и техника владения мячом в специфических сложнокоординационных заданиях, а также количество (объем) выполненных за игру технико-технических действий с мячом. Комплекс данных факторов более чем на 50% обуславливает успешность соревновательной (игровой) деятельности 9-летних футболистов.

В этом возрасте повышается контролирующая роль коры головного мозга. В процессе интенсивного морфофункционального развития сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. В этом возрасте начинают интенсивно формироваться психофизиологические функции, связанные с быстротой и точностью движений. Быстрее происходит образование условных рефлексов, сформированные динамические стереотипы двигательных навыков способны уже сохраняться достаточно длительное время. У детей этого возраста отмечается подражательная, имитационная способность. Умелое использование тренером этой способности является весьма важным педагогическим приемом.

В возрасте 9 лет в систему регуляции произвольных движений включаются все структуры развития двигательной функции, обеспечивающие эффективную реализацию деятельности. Этот возрастной период характеризуется качественными преобразованиями структурно-функциональной организации мозга, обеспечивающими организацию произвольного внимания.

При этом на корковом уровне по-прежнему имеет место преобладание возбуждающих процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуровновешенность возбуждительно-тормозных процессов в ЦНС вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, что необходимо учитывать при разучивании новых движений.

С позиций костно-мышечной системы в этом возрасте по-прежнему необходимо особое внимание уделять развитию позвоночных мышц, способствующих укреплению позвоночного столба и правильному формированию его изгибов. Это же следует отнести и к укреплению мышц и связок продолжающих формироваться нижних конечностей, особенно стопы.

После 9 лет строение иннервационного аппарата мышц мальчиков уже соответствует структурам взрослого организма. При этом темпы роста силы мышц верхних конечностей превосходят аналогичные показатели нижних. Интенсивно идет прирост объема мышц, укрепление связок. Тем не менее, работоспособность мышц остается низкой: они быстро утомляются при повторных, однообразных движениях и статических напряжениях.

С позиций сердечно-сосудистой системы мальчиков этого возраста необходимо учитывать по-прежнему низкие ее функциональные резервы. Выносливость сердца сравнительно мала, продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на его деятельности.

Интенсивное развитие силы дыхательных мышц обеспечивает в этом возрасте большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. Жизненная емкость легких достигает 1600 мл.

9-летний возраст является началом первого сенситивного периода для целенаправленного развития так называемой специальной ловкости, специфических проявлений координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений. В период с 9 до 10 лет возможно также повышение уровня выносливости, однако это происходит, скорее всего, как следствие начала воздействия физических нагрузок при систематических занятиях футболом (так называемый «феномен исходного уровня»).

10 лет

В этом возрасте становление спортивного мастерства юных футболистов обусловлено, преимущественно, такими факторами, как уровень скоростных и скоростно-силовых качеств, объем технико-тактических действий в игре и их разносторонность. Комплексное проявление специальной ловкости в сложнокоординационных двигательных действиях на данном возрастном отрезке несколько утрачивает свое влияние, однако этот период, как и пре-

дыдущий, является сенситивным в плане целенаправленного развития координационных способностей юных футболистов.

Комплекс названных выше доминантных факторов на 55% определяет успешность ведения соревновательной деятельности.

В возрасте 10 лет быстрыми темпами идет развитие двигательной зоны коры больших полушарий и вследствие этого значительно улучшается координация движений. Развивается способность к мыслительной дифференцировке, в мышлении мальчиков появляются характерные черты мышления взрослых.

К этому возрасту максимальных значений достигает частота беговых шагов (по данному показателю мальчики 10 лет превосходят 12–13-летних подростков).

В этом возрасте продолжают формироваться изгибы позвоночника в поясничной области, а также своды стопы. В связи с этим, как и на предыдущих возрастных этапах многолетней подготовки, крайне важно соблюдать прежние методические требования относительно статических усилий и компрессионных воздействий на позвоночный столб в процессе прыжков на одной ноге и на двух ногах из стороны в сторону. В достаточном объеме необходимо применять упражнения для укрепления мышц и связок стопы.

В 10-летнем возрасте наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок, однако работоспособность мышц продолжает оставаться низкой. Наряду с увеличением мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений, что создает предпосылки для обучения умениям дифференцировать усилия при касаниях мяча и точно определять направления его посылы.

В этом возрасте регуляция деятельности сердца еще не достигает полного совершенства. Хотя условно-рефлекторные изменения этой деятельности у мальчиков 10 лет практически такие же, как и 14-летних подростков. Следует учитывать, что величина минутного объема крови по-прежнему обеспечивается в значительной мере за счет ЧСС. Это же относится и к реакции на физическую нагрузку. Низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой системы обуславливают необходимость строгого дозирования интенсивности и объема нагрузки.

Дыхательная система мальчиков 10 лет, как и в предыдущих возрастах, весьма лабильна. Частота дыхания быстро изменяется под влиянием различных внешних и внутренних воздействий. Жизненная емкость легких достигает 1800–1900 мл.

Возраст 10 лет у юных футболистов является сенситивным для развития ловкости, а также начальным периодом первого сенситивного «пика» для быстроты и (в несколько меньшей степени) скоростно-силовых качеств.

11 лет

Становление спортивного мастерства юных футболистов в этом возрасте, как и в предыдущем, обусловлено преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, показателями объема и разносторонности технико-тактических действий в условиях игры. Данные факторы влияют на 58% параметров соревновательной деятельности 11-летних футболистов. Несмотря на то, что удельный вес влияния комплекса показателей, связанных со специфическими для футбола проявлениями сложнокоординационных двигательных действий, как и в предыдущем возрасте, несколько снижается, продолжать целенаправленное развитие специальной ловкости в 11 лет следует считать целесообразным.

С позиций возрастных особенностей центральной нервной системы необходимо учитывать продолжающийся процесс расширения функциональных возможностей первой и второй сигнальной систем, улучшение внимания, окончание, в целом, определения типа нервной системы.

В 11 лет юные футболисты могут успешно обучаться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации, благодаря интенсивному развитию пространственной ориентировки, улучшению анализа тактильно-кинестетических сигналов. Стабилизируется развитие процессов торможения в коре головного мозга.

Как и в предыдущем возрасте, в 11 лет достигается максимальная частота беговых шагов, превышающая показатели 13–14-летних подростков.

Позвоночный столб в этом возрасте по-прежнему отличается большой гибкостью, начинает устанавливаться постоянство кривизны позвоночника в поясничной области. Формирование сводов стопы начинает завершаться (вся стопа окончательно формируется к 16–18 годам).

Интенсивно происходит развитие всей мускулатуры, укрепляются связки. Однако работоспособность мышц по-прежнему невысока: при повторных однообразных движениях и статических напряжениях они быстро утомляются.

В тесной взаимосвязи темпов развития мышечного аппарата в этом возрасте находится аппарат кровообращения. Так, если на всем протяжении онтогенеза наблюдается нормальное, по темпам, взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массы тела (относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастом уменьшается за счет прироста мышечной массы), то в 11 лет это уменьшение происходит особенно выражено. Данный факт необходимо учитывать при планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что требует дополнительного внимания при контроле нагрузок, направленных на развитие выносливости, которые в этом возрасте должны быть минимизированы.

Вместе с тем, развитие силы дыхательных мышц в этом возрасте обеспечивает большую, по сравнению с предыдущими периодами, глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой для мышечной работы. Жизненная емкость легких достигает 1800–1900 мл.

Возраст 11 лет у юных футболистов является завершающим граничным в первом сенситивном периоде развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Продолжают оставаться благоприятными предпосылки для целенаправленного развития специальной ловкости в условиях скоростных передвижений. С учетом того, что к 11 годам естественное развитие двигательной чувствительности практически завершается, при оперировании мячом следует усложнять условия заданий на развитие «чувства мяча».

12 лет

Для 12-летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, а также объем технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Количественные параметры этой деятельности обусловлены данными показателями на 53%, качественные – на 27%.

С позиций возрастных особенностей центральной нервной системы необходимо учитывать продолжающееся интенсивное формирование двигательных функций. В 12-летнем возрасте существенно увеличивается объем внимания, вырабатывается уме-

ние его распределять и концентрировать. Однако мальчик в этом возрасте отличается повышенной возбудимостью, которая может проявляться в высокой двигательной активности и беспорядочности движений. В то же время к 12 годам у детей получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга, усиливается функция коры больших полушарий, направленная на анализ и синтез.

В 12 лет мальчики могут достаточно успешно обучаться практически всем движениям, требующим высокого уровня точности и координации. Данный возраст является «пиковым» в нарастающем повышении уровня показателей специальной ловкости юных футболистов на возрастном отрезке от 9 до 12 лет.

Интенсивно продолжает формироваться и костно-мышечная система. Позвоночный столб по-прежнему податлив, идет прирост мышечной массы, особенно нижних конечностей.

В сердечно-сосудистой системе интенсивный рост сердца опережает рост кровеносных сосудов, вследствие чего зачастую повышается артериальное давление. Приспособление к нагрузкам происходит, по-прежнему, в большей мере за счет увеличения ЧСС. Жизненная емкость легких достигает 2000–2100 мл.

В связи с тем, что развитие анаэробной системы у мальчиков в этом возрасте значительно (на 60%) отстает от аэробной, нагрузки субмаксимальной интенсивности, направленные на воспитание скоростной выносливости, для них противопоказаны. Нагрузки могут быть объемными, но малоинтенсивными.

С позиций сенситивных периодов двигательных качеств приоритет в физической подготовке 12-летних футболистов отдается специальной ловкости, скорости, что наряду с отмеченными выше возрастными особенностями центральной нервной системы является основой успешного овладения техникой игры.

13 лет

Успешное становление спортивного мастерства юных футболистов 13 лет, как и в предыдущем возрасте, обусловлено преимущественно показателями физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в условиях скоростных передвижений, соревновательных объемов разносторонности техники и тактики игры. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены данными характеристиками на 55%, качественные – на 27%.

Важнейшим фактором возрастного развития с позиций центральной нервной системы является то, что к 13 годам у подростков, в основном, завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора. Поэтому темпы прироста показателей развития двигательной функции после 13 лет замедляются.

Начало полового созревания характеризуется резким повышением активности эндокринной системы, что приводит к смене во взаимодействии подкорковых структур и коры больших полушарий. Результатом этого является значительное снижение эффективности центральных регуляторных механизмов, в том числе определяющих произвольную регуляцию и саморегуляцию.

Таким образом, с одной стороны, практически завершено морфологическое формирование двигательного анализатора, с другой – резкий гормональный «всплеск» может привести к некоторой временной расбалансировке сложнокоординационных движений. Свидетельством этому может быть факт значительного снижения к 13-летнему возрасту темпов прироста показателей специальной ловкости в условиях скоростных передвижений. У подростков отмечается угловатость, скованность в движениях, происходит нарушение ритма движений.

Данный возраст является периодом, когда наиболее ярко проявляются такие признаки полового созревания, как нервозность и несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. С другой стороны, повышаются социальные требования к подростку, возрастает его самооценка, что приводит, зачастую, к несоответствию социально-психологических факторов и функциональных возможностей организма, следствием чего могут быть отклонения в здоровье и психологическая дезадаптация. Все это обязательно необходимо иметь в виду при формировании педагогических воздействий.

В этот период обязательно необходимо учитывать не только паспортный возраст, но, в первую очередь, биологический. Индивидуальные темпы прироста основных антропометрических показателей (длина, масса тела) могут, зачастую, существенно отличаться. Происходит интенсивное наращивание мышечной массы, может иметь место начало «ростового скачка». Однако, учитывая, что силовые возможности подростков в 13 лет еще невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осто-

рожно, используя кратковременные силовые напряжения, в основном динамического характера. При этом особое внимание необходимо уделять слаборазвитым мышечным группам: мышцам живота, косым мышцам туловища, мышцам задней поверхности бедра, приводящим мышцам ног, отводящим мышцам рук.

Несмотря на увеличение сердечной мышцы, по-прежнему невелики темпы развития сосудистого русла. Большое значение имеет перестройка метаболизма миокарда, вследствие чего возникает сила регуляции сердечных сокращений.

С превалированием, как и в предыдущем возрасте, аэробных возможностей у юных футболистов 13 лет нецелесообразно использовать нагрузки субмаксимальной интенсивности. Оптимальным режимом тренировочной работы будет ЧСС, равная 120–140 ударам в минуту. Подростки хорошо адаптируются к объемной работе невысокой интенсивности.

Особое внимание в этом возрасте следует уделять целенаправленному развитию скоростных способностей с использованием комплексного метода тренировки и метода повторного выполнения упражнений. Временное «западение» координационных способностей в специфичных для футбола проявлениях в этом возрасте следует считать закономерностью (в дальнейшем, к 14 годам данные показатели стабилизируются на высоком уровне).

14 лет

Уровень спортивного мастерства футболистов 14 лет обусловлен, преимущественно, следующими факторами: масса тела, физическая работоспособность, скоростно-силовые качества, разносторонность техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложнокоординационных двигательных действиях. Названные факторы на 59% обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности и на 57% – качественные.

С позиции анатомо-физиологических особенностей юных спортсменов данного возраста в учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать следующее.

Завершившееся, в основном, к 14 годам функциональное и морфологическое созревание двигательного анализатора центральной нервной системы позволяет успешно овладевать сложными техническими действиями.

Этот возраст является наиболее сенситивным в плане развития специальной ловкости, создания прочной функциональной базы для овладения должным уровнем технического мастерства.

В этом возрасте происходит дальнейшее формирование скелета. Устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца в межпозвоночных дисках, срастаются кости таза. Как правило, акселерация темпов развития приводит на данном возрастном этапе к интенсивному увеличению тотальных размеров тела (ростовому «скачку»).

С позиции сердечно-сосудистой и дыхательной систем необходимо учитывать увеличение силы сердечной мышцы, возрастание жизненной емкости легких, уменьшение в состоянии покоя частоты дыхания, пульса. Вместе с тем следует иметь ввиду значительную лабильность сердечно-сосудистой системы в плане быстроты реакции на физическую нагрузку, а также индивидуальные показатели темпов возрастного развития подростков с позиции акселерации.

Гормональная система характеризуется интенсивными перестройками, свойственными периоду полового созревания мальчиков.

В плане физической подготовки в 14-летнем возрасте в тренировке юных футболистов первостепенное внимание следует уделять совершенствованию специфических проявлений координационных способностей в условиях скоростных нестандартных ситуаций (ловкость + быстрота), а также повышению уровня скоростно-силовых качеств. Этот возраст можно также рассматривать как начальный в плане целенаправленного развития специальной выносливости.

15 лет

Преимущественное влияние на становление спортивного мастерства 15-летних футболистов имеют следующие факторы: масса тела, уровень физической работоспособности и скоростно-силовых качеств, соревновательный и тренировочный объемы разносторонности техники и тактики игры. Как и в предыдущем возрасте, велико значение комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложнокоординационных двигательных действиях в условиях скоростных передвижений. В совокупности данные факторы почти на 60% обуславливают количественные и качественные показатели соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что возраст 15 лет является «критическим» в плане становления спортивного мастерства юного футболиста и во многом определяет успешность дальнейшего профессионального роста. К этому возрасту юный спортсмен обязан иметь должный уровень технико-тактической подготовленности, т.е. в полном объеме овладеть всем арсеналом основных соревновательных действий. Именно к этому возрасту, в первую очередь в аспекте техники владения мячом, формируется база успешности дальнейшего прогрессирования в профессиональном футболе. Нереализация данного методического принципа может вызвать в дальнейшем определенные затруднения в плане профессионального роста спортсмена.

С позиций анатомо-физиологических особенностей в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 15 лет необходимо учитывать следующие положения. На этом возрастном отрезке, в основном, завершается морфо-функциональное формирование нервно-мышечного аппарата. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и систем, усиливается координация процессов торможения. Психика, в целом, более устойчива, чем у подростков.

Функциональные свойства мышц уже мало отличаются от взрослого человека, увеличивается абсолютная и относительная сила. Мышечная масса юношей 15 лет составляет более 30% веса тела.

Данный возраст связан с быстрым увеличением тотальных размеров тела. Продолжает формироваться костная система.

Следует учитывать, что интенсивный рост тела в длину, продолжающаяся гормональная перестройка в период полового созревания организма предъявляют в этом возрасте повышенные требования к кардиореспираторной системе в плане адаптации к большим тренировочным нагрузкам. Сердечная мышца более консервативна по темпам развития и в этом возрасте может «отставать», особенно у акселерантов, от роста юношеского организма в целом. В связи с этим необходимо тщательно индивидуализировать тренировочные нагрузки высокой интенсивности и большого объема с учетом степени индивидуального развития (биологического возраста) юного футболиста.

В физической подготовке юных футболистов 15 лет перво-степенное внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. При этом необходимо поддерживать до-

стигнутый в предыдущем возрасте уровень развития специальной ловкости.

Интегральная подготовка футболистов 15 лет должна быть подчинена максимальному достижению единства технико-тактической и физической подготовленности.

16 лет

Уровень спортивного мастерства футболистов 16 лет обусловлен, преимущественно, следующими факторами: длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление скорости, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно координационных двигательных действиях в условиях скоростных передвижений, объем выполняемых за матч технико-тактических действий и их качество, разносторонность техники и тактики игры в соревновательных условиях. В совокупности данные факторы обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности на 50%, качественные – более чем на 60%.

С учетом того, что в 16 лет у юных футболистов в состав доминантных факторов подготовленности впервые входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в достаточном объеме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверх.

С позиций анатомо-физиологических особенностей юных футболистов 16 лет основными аспектами, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе, являются следующие. Данный возраст характеризуется началом завершения процессов формирования всех органов и систем, достижением организма юношей, в первую очередь центральной нервной системы, функционального уровня взрослого человека. Продолжается интенсивный рост тела в длину с высокими темпами прибавления массы. Вес мышц достигает 40% общего веса тела. Практически полностью завершается формирование костей стопы. Экономизация функций сердечно-сосудистой системы у 16-летних юношей пока не так ярко выражена. Поэтому в управлении тренировочными нагрузками необходимо, как и в предыдущей возрастной группе, руководствоваться принципами индивидуализации контроля в зависимости от темпов развития юного спортсмена. В первую очередь это относится к акселератам. В целом же организм юношей в этом возрасте практически созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого

уровня спортивного мастерства. В физической подготовке юных футболистов 16 лет приоритетное значение отводится развитию выносливости, а также скоростно-силовых качеств. Необходимо поддерживать достигнутый уровень специальной ловкости.

17 лет

Как и в предыдущем возрасте, уровень спортивного мастерства футболистов 17 лет обусловлен, преимущественно, следующими факторами: длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно координационных двигательных действиях в условиях скоростных передвижений, объем выполняемых за матч технико-тактических действий и их качество, разносторонность техники и тактики игры в соревновательных условиях. В совокупности данные факторы обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности на 55%, качественные – более чем на 65%.

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.

Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16–17 лет и может 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 17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых. К этому возрасту продолжает снижаться ЧСС: в покое – до 61 уд./мин, при работе – до 170–190 уд./мин. Кровяное давление у 17-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы.

В целом организм юношей в 17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

18–21 лет

Поскольку, согласно типовой учебной программе, данный возрастной этап развития юных футболистов относится к периоду

спортивного мастерства, с позиций морфофункциональных особенностей спортсменов их необходимо, с некоторыми оговорками, рассматривать как взрослых.

Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. К этому же возрасту завершается полное срастание костей таза, кости стопы также полностью формируются в 18 лет, характерные изгибы позвоночника – в 18–20 лет.

Уровень физического развития юных футболистов близок к уровню взрослых спортсменов, что позволяет использовать общепринятые средства и методы спортивной тренировки. Однако при этом по-прежнему необходим учет возрастных особенностей. Так, мышечная сила достигает максимума к 18–20 годам. Мышечная масса составляет примерно 45% от общего веса тела. К 18–20 годам завершается окостенение скелета, уменьшаются темпы прироста длины тела, его пропорции приблизительно соответствуют пропорциям взрослых. Эти особенности опорно-двигательного аппарата позволяют широко использовать не только динамические, но и статические упражнения, положительно влияющие на прирост силы, выносливости, совершенствование физиологических функций. Однако статические нагрузки на позвоночник следует применять очень осторожно.

В этом возрасте продолжают развиваться органы дыхания и кровообращения, увеличиваются энергетические запасы организма. Быстрота окислительных процессов в работающих мышцах в связи с более высоким уровнем потребления кислорода способствует развитию специальной выносливости. Однако эти функции работают еще недостаточно экономично, и тренеру с целью предупреждения переутомления необходимо корректировать нагрузки. Перенапряжение может привести к повышению кровяного давления, увеличению ЧСС на нагрузку.

К 18 годам завершается половое созревание, и наступает полная биологическая зрелость. В этом возрасте футболисты могут управлять своими движениями в самых разнообразных условиях, в опорном и безопорном положении, в условиях ограничения пространства и времени. Развиваются антиципирующие реакции, заканчивается созревание зрительного и слухового анализаторов, что улучшает ориентировку, восприятие площадки, перемещений игроков и мяча и способствует повышению эффективности действий. Улучшающиеся функции зрения, кожной и мышечной

чувствительности в сочетании с координацией движений рук, ног и туловища повышают точность ударов и передач.

Приведенные выше в очень сжатом варианте основные данные о возрастных особенностях юных футболистов в обязательном порядке необходимо учитывать на каждом конкретном этапе многолетней подготовки юных футболистов. Более развернутое описание морфофункциональных особенностей мальчиков, подростков и юношей тренер может найти в специальной литературе.

8. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ

Спортивный 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 то же время отбор является и важной органической частью тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки – достижению высоких результатов.

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях – ответственных спортивных соревнованиях. В практике футбола рассматривают обычно следующие факторы (составляющие) отбора: *организацию, методики и критерии*.

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, способности, одаренность*.

Задатки – это некоторые врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей. Задатки – это особенности строения мозга и нервной системы, органов чувств и движений, функциональные особенности организма, данные человеку от рождения.

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Способности обнаруживаются в процессе овладения деятельностью, в том, насколько индивид при прочих равных условиях быстро и основательно, легко и прочно осваивает способы ее организации и осуществления.

Общие способности включают те, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности. К ним, например, относятся умственные способности, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других.

Специальные способности определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. К таким способностям можно отнести музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественно-творческие, спортивные и ряд других. Наличие у человека общих способностей не исключает развития специальных, и наоборот. Нередко общие и специальные способности сосуществуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга.

Одаренность – это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренностью также называют качественно своеобразное сочетание способностей, от которых зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или другой деятельности.

В футболе наиболее значимыми компонентами, влияющими на становление спортивного мастерства, которые необходимо учитывать при отборе, являются следующие (рис. 5).

В основе проявления *психомоторики* футболиста лежит точность чувственного восприятия, которое находит отражение в двигательных представлениях, дифференцировании отдельных параметров движения, формировании двигательного образа в сознании спортсмена.

Психомоторные действия юного спортсмена – это действенный механизм развития психики и тела. При этом важно не забывать, что все осмысленные игровые действия футболиста направлены на достижение соревновательного результата. Следовательно, их необходимо рассматривать в тесном взаимодействии с понятийным и логическим процессами мышления спортсмена, образующими смысловую структуру осуществляемого двигательного действия.



Рис. 5. Ключевые компоненты, которые необходимо учитывать при отборе юных футболистов

С самого раннего возраста недостаток двигательной активности может отрицательно сказываться на общем развитии ребенка, негативно влияет на развитие координации движений, что неизбежно влечет за собой следующую проблему – несовершенство нервно-мышечного аппарата и ограниченность диапазона его моторики. Следствием этих процессов может быть ограничение познавательных возможностей ребенка, невысокая физическая и эмоциональная выносливость и замедление прироста его энергопотенциала.

Юный футболист, взаимодействуя с мячом, раскрывает его свойства и одновременно формирует у себя новые способности, основанные на новых знаниях свойств окружающего мира и осознании возрастающих возможностей своего тела, что позволяет ему создавать новые формы взаимодействия с мячом и партнерами. Значительная роль в данном процессе принадлежит *мышлению*. Известно, что мысль формируется и совершенствуется непосредственно в процессе выполнения осмысленных двигательных действий. Но только в том случае, если эта мысль самостоятельна.

Свобода в принятии решений и действий стимулирует развитие у детей воображения. Хорошо развитое воображение – необходимый атрибут мышления талантливого футболиста.

Морфотип – это разделение всех человеческих тел по критерию соотношения скелета, мышц и других физических показателей. К примеру, в спорте такое разделение необходимо для достижения максимальных результатов.

При определении типа телосложения обращают внимание на развитие и соотношение таких признаков, как форма спины, грудной клетки, живота, ног, стопы, степень развития костной, мышечной и жировой тканей. На телосложение влияют вид спорта, питание, окружающая среда (климатические условия) и другие факторы.

Биологический возраст, или возраст развития, – понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма. Введение понятия «биологический возраст» объясняется тем, что календарный (паспортный, хронологический) возраст не является достаточным критерием состояния здоровья и работоспособности взрослого человека.

Акселерат – ребенок с ускоренными темпами развития, т.е. биологический возраст опережает паспортный.

Ретардант – ребенок с замедленными темпами развития, т.е. биологический возраст отстает от паспортного.

Медиант – ребенок, у которого хронологический возраст соответствует биологическому.

Характер. Квалифицированный спортсмен отличается определенными личностно-характерологическими особенностями, помогающими ему выполнять требуемую тренировочную программу и реализовывать имеющийся у него потенциал в условиях соревнований. Эти особенности вытекают из его психофизиологической конституции и носят в большой мере природный характер. Спортивный *характер* связан с проявлением морально-волевых качеств подростка в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Оценка названных компонентов при начальном отборе, как и на последующих этапах спортивного отбора, достаточно сложна и не всегда объективна. В то же время тренеру целесообразно руководствоваться предлагаемой ниже (табл. 2) «матрицей», в обобщенном виде характеризующей в возрастном аспекте «значимость» основных характеристик с позиций одаренности юного спортсмена, что поможет в работе на этапах многолетней подготовки.

Таблица 2

Значение оцениваемых характеристик одаренности юных футболистов на разных возрастных этапах

№	Оцениваемые характеристики	Возрастные этапы				
		6–8	8–10	10–12	12–15	16–19
1.	Здоровье	++++	+++++	+++++	+++++	+++++
2.	Спортивный характер	+++	+++++	+++++	+++++	+++++
3.	Двигательная быстрота	++	++++	+++++	+++++	+++++
4.	Техническое мастерство	+	+++	++++	+++++	+++++
5.	Игровое мышление	+	+++	++++	+++++	+++++
6.	Обучаемость	+	+++	++++	+++++	+++++
7.	Морфофункциональные способности	+	++	+++	++++	+++++
8.	Психоэмоциональная устойчивость	+	++	+++	++++	+++++

Примечание: + минимальная значимость; ++ малая значимость; +++ средняя значимость; ++++ большая значимость; +++++ очень большая значимость.

Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются, в целом, педагогическому воздействию в процессе тренировки. Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна.

Начальный спортивный отбор в футболе принято подразделять на два этапа. Задача *первого этапа* – дать заключение о целесообразности занятий футболом, начать прививать устойчивый интерес к систематическим тренировкам, формировать мотивацию. Продолжительность – 3–4 недели.

Задача *второго этапа* начального спортивного отбора – дать заключение о способностях (обучаемости). Продолжительность – 1 учебный год.

К сожалению, долгосрочный прогноз 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 ориен-

тироваться 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 юных футболистов
на втором этапе начального спортивного отбора**

Соотношение уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень – большие темпы прироста	Очень большие способности, одаренность
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

В целом, система начального спортивного отбора позволяет создать благоприятные предпосылки для раскрытия потенциальных возможностей юного спортсмена и их совершенствования. В то же время целый ряд специфических факторов, определяющих спортивный результат в футболе и фиксируемых при отборе спортсменов на дальнейших этапах, находятся под активным контролем и влиянием творческой деятельности тренера.

**9. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ
(ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ)**

Современный футбол – это игра, требующая высокий двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. По своей сути она отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах.

Футбол характеризуется комплексным проявлением двигательных действий и навыков различного объема и интенсивности. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

Физическое качество – способность человека успешно выполнять двигательные действия, решая первоначально поставленную задачу (быстрее, выше, сильнее).

Рассматривая физические (двигательные) качества – **силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость** – надо помнить, что все они взаимосвязаны, и рассматривать их следует с учетом сенситивных и критических периодов, присутствующих в динамике возрастного развития юных футболистов.

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

организма (главным образом подвижные и спортивные игры). Наряду с этим особое значение в проявлении физических качеств у футболистов имеет сознательный контроль и возможность волевого преодоления сложных функциональных состояний, возникающих в процессе выполнения тренировочной и соревновательной деятельности.

Прогрессивные морфологические и биохимические изменения в организме футболистов составляют структурную основу развития физических качеств и способностей. Так, увеличение анатомического поперечника мышцы приводит к увеличению мышечной силы. Изменение содержания химических элементов в мышцах (фосфорных соединений, гликогена, белковых соединений) действует на быстроту, выносливость и другие качества футболистов.

Следовательно, развитие физических качеств обусловлено, с одной стороны, условно-рефлекторными факторами, с другой – безусловно-рефлекторными и гуморальными воздействиями на работающие органы и ткани. Физические качества находятся в прямой зависимости от морфологических и биохимических изменений в двигательном аппарате футболистов, а также от взаимной согласованности в работе периферического аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

Мышечная сила зависит:

- от физиологического поперечника мышц, площади начала и прикрепления мышц;
- морфологических особенностей строения мышц (*количество мышечных волокон, входящих в ее состав, микроструктурные особенности мышечного волокна с быстрым и медленным сокращением, с накоплением энергетических веществ*);
- характера биохимических реакций;
- особенностей нервной регуляции;
- степени проявления волевых усилий.

Сила человека зависит от состава мышечных волокон. Для простоты понимания обычно различают «медленные» и «быстрые» мышечные волокна. Первые развивают меньшую мышечную силу напряжения, причем со скоростью в три раза меньшей, чем «быстрые» волокна. Второй тип волокон осуществляет в основном быстрые и мощные сокращения. Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим числом повторений мобилизует

значительное число «быстрых» мышечных волокон, в то время как занятия с небольшим весом и большим количеством повторений активизируют как «быстрые», так и «медленные» волокна. В различных мышцах тела процент «медленных» и «быстрых» волокон неодинаков, и очень сильно отличается у разных людей. Стало быть, с генетической точки зрения они обладают разными потенциальными возможностями к силовой работе.

В соответствии с характером мышечной деятельности силовые способности человека подразделяют на два вида:

1) собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений;

2) скоростно-силовые, проявляющиеся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе.

Собственно силовые способности человека могут проявляться при удержании в течение определенного времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц (статический характер работы) или при перемещении предметов большой массы. В последнем случае скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальной величины (характер работы по спортивной терминологии медленный, динамический, «жимовой»). В соответствии с таким характером работы мышечная сила может быть статической и медленной динамической.

У начинающих футболистов проявление взрывной силы зависит от их силовой подготовленности вообще, и любые силовые упражнения, за исключением упражнений с большими отягощениями, для них полезны. 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.

Силовые возможности зависят от возраста и пола занимающихся, а также от общего режима жизни, характера их двигательной активности и условий внешней среды. Наибольший прирост показателей абсолютной силы происходит у подростков и юношей в 13–14 и 16–18 лет. Причем самыми высокими темпами увеличиваются показатели силы крупных мышц разгибателей туловища и ног. Относительные же показатели силы особенно значительными

темпами возрастают у детей 9–11 и 16–17 лет. Показатели силы у мальчиков во всех возрастных группах выше, чем у девочек. Индивидуальные темпы развития силы зависят от фактических сроков полового созревания. Все это необходимо учитывать в методике силовой подготовки.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени. Это сложное комплексное качество, имеющее следующие, относительно не зависящие друг от друга, элементарные *формы* проявления: 1) латентное время двигательной реакции (ЛВДР); 2) максимальная частота движений в единицу времени (МЧД); 3) быстрота одиночного движения; 4) быстрота начала движения (резкость).

Тренеру важно знать, что в футболе данные формы быстроты проявляются комплексно, поэтому не следует дифференцировать их таким образом. В процессе выполнения игровых двигательных действий быстрота футболиста, в основном, складывается:

- из быстроты реакции на движущийся объект;
- скорости старта в простой ситуации;
- скорости старта в сложной ситуации (включая быстроту принятия решения);
- скорости стартового разгона;
- абсолютной (пиковой) скорости;
- скорости выполнения технического приема;
- скорости рывково-тормозных действий.

Таким образом, быстрота футболиста как многокомпонентная способность, проявляющаяся в специфических условиях игровой деятельности не может (и не должна) отождествляться только с собственно быстротой бега. В практике известно немало случаев, когда футболист с хорошей скоростью бега не всегда быстро выполняет двигательные действия в игре, и наоборот – спортсмен, не обладающий спринтерскими способностями, с позиций быстроты выполнения технико-тактических действий является лучшим в команде. То есть на практике в процессе игры быстрота футболиста имеет три проявления:

- быстрота передвижения;
- быстрота работы с мячом;
- быстрота игрового мышления.

Методика развития быстроты внутренне *противоречива*. С одной стороны, чтобы повысить в каком-либо упражнении ско-

рость, его надо многократно повторять, с другой – многократное повторение приводит к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движения. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация – главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Известно, что скоростные способности, в частности, быстрота как физическое качество, весьма консервативны и поддаются развитию с трудом, поэтому требуют особого внимания в учебно-тренировочном процессе. Однако специфические для футбола формы проявления быстроты, приведенные выше, поддаются развитию – в этом и состоит смысл собственно «футбольной» тренировки в аспекте развития данного качества.

Скоростно-силовые способности. В условиях соревновательной деятельности футболиста большое значение имеет проявление так называемых *скоростно-силовых способностей*, под которыми принято понимать способность выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени («импульс силы»).

В то же время необходимо понимать, что скоростно-силовые способности – это не простое сложение абстрактных качеств силы и скорости, а особый специфический вид двигательных способностей атлета, предполагающий специальный комплекс методов и средств их развития, реализуемых системно в соответствии с требованиями избранного вида спорта.

Однако приступать к целенаправленному развитию скоростно-силовых способностей у молодых игроков следует лишь после достижения определенного уровня совершенства их психомоторных способностей по параметрам *быстроты, точности и вариативности* выполняемых движений в сложно прогнозируемых игровых ситуациях. Только в этом случае целенаправленное повышение мощности генерируемых усилий, проявляемых в специальных двигательных действиях, может быть обоснованным и эффективным.

В самом определении «скоростно-силовые способности» заложены достаточно точные ориентиры для тренирующих воздействий, которые, с одной стороны, должны обеспечить достижение спортсменом намеченного уровня мощности двигательных действий. С другой стороны, прирост силовых возможностей должен



Рис. 6. Основные формы проявления скоростно-силовых способностей у футболистов

позитивно отражаться на повышении способности футболиста к специфическим проявлениям быстроты в игровых условиях. Успешное решение этой двуединой тренировочной задачи будет выражаться в значимом росте потенциала специального комплекса скоростно-силовых способностей футболистов, структура которых весьма сложна и многогранна (рис. 6). Она включает в себя целый ряд двигательных действий, которые по своим моторным характеристикам существенно отличаются друг от друга. И вместе с тем в игре они могут проявляться в самых разных сочетаниях. Кроме того, следует учитывать, что при игре в футбол существуют специфические сочетания и взаимовлияния разных проявлений быстроты и силы. У футболиста они проявляются не только в быстром беге по прямой, а представляют собой весьма широкий спектр двигательных действий, осуществляемых игроком в разных скоростных режимах и сочетаниях с другими элементами. Наряду с прямолинейным бегом в процессе игры футболист выполняет множество разнообразных рывково-тормозных действий (РТД), бег с изменением направления движения (ИНД), а также сочетания всех предыдущих форм моторики с прыжками и работой с мячом. Можно с уверенностью утверждать, что каждую из отмеченных выше форм скоростно-силовых способностей футболистов следует рассматривать среди ключевых компонентов их соревновательной моторики. И потому они, безусловно, нуждаются в совершенствовании и целенаправленном развитии.

В качестве тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых способностей футболистов, служат беговые и прыжковые упражнения, совмещенные в одной серии и выполняемые поочередно с субмаксимальной интенсивностью при низкой координационной сложности упражнения. Наилучшими методическими предпосылками развития скоростно-силовых способностей юных футболистов является выполнение упражнений в так называемом «уступающе-преодолевающем» режиме работы мышц. Типичными упражнениями являются многоскоки и «прыжки в глубину» – спрыгивание с высоты 40–50 см на обе ноги с последующим максимально быстрым выпрыгиванием вверх или вперед. При этом обязательным условием должно быть приземление на обе ноги. В целом в детском и подростковом возрасте нецелесообразно применять в большом объеме прыжки с чередованием отталкиваний и приземлений на одну ногу, а также необходимо исключить приземления после прыжка с поворотом туловища (что является фактором риска для нижних отделов позвоночника).

Выносливость – способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча (или – противостоять утомлению). В футболе она всегда имеет свои специфические формы проявления. Для удобства и простоты понимания выделяют два вида выносливости – аэробную и анаэробную.

Аэробные способности обеспечивают как большую долю энергии в процессе работы невысокой интенсивности за счет окислительных реакций с участием кислорода, так и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов обмена веществ.

Главным критерием уровня аэробных возможностей организма спортсмена является показатель максимального потребления кислорода.

Анаэробная выносливость играет решающую роль в обеспечении работоспособности при многократном выполнении двигательных действий высокой мощности за счет образования энергии в организме спортсмена без участия кислорода.

Основными критериями уровня анаэробных возможностей организма футболиста являются запасы креатинфосфата, мышечного гликогена, концентрация буферных систем.

Ловкость и координацию человека в теории во многом принято считать тождественными понятиями. Они часто рассматриваются в качестве синонимов. Если пренебречь достаточно сложными теоретическими обоснованиями, то можно определить *координацию* как способность спортсмена рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, не имеющее единой единицы измерения. Под **ловкостью** принято понимать способность выполнять движения *точно, быстро, экономично и перестраивать двигательную деятельность* адекватно изменяющейся внешней обстановке, а также быстро овладевать новыми движениями.

Выделяют 3 степени (ступени) **ловкости**:

- 1) точность;
- 2) точность в быстроте;
- 3) точность в быстроте в неожиданно изменяющейся обстановке.

Ловкость по своим проявлениям в зависимости от вида двигательной деятельности (вида спорта) не имеет существенного «переноса» (например, *ловкость футболиста* и *ловкость гимнаста* достаточно специфичны). Кроме того, у человека ловкость сегментарна. Различают ловкость рук, ловкость ног и ловкость общей моторики (всего тела в целом).

На всех возрастных этапах подготовки юных футболистов главное методическое требование при подборе средств для развития ловкости – элемент **новизны**. В случае, если упражнения в большом объеме и постоянно выполняются в стандартных условиях, будет формироваться так называемая устойчивость двигательного навыка (что тоже необходимо). При этом эффект от таких средств в плане развития координационных способностей будет минимальным. Поэтому нужно подбирать упражнения и условия их выполнения, когда двигательному анализатору головного мозга «загадывается некая загадка», которую юному спортсмену необходимо решать, адекватно перестраивая свои движения в неопре-

данно изменяющихся внешних условиях. Только при соблюдении этого методического условия и при постепенном, адекватном возрасту, повышении сложности задания ловкость юного футболиста будет развиваться.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит:

- от формы суставной поверхности;
- эластичности мышечно-связочного аппарата;
- состояния нервной системы;
- температуры окружающей среды;
- возраста и пола.

При недостаточном уровне развития *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.

Различают *активную и пассивную* гибкость. Активную гибкость отличает амплитуда движений, достигаемая мышечной тягой. Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних сил (например, при помощи партнера). Пассивная гибкость больше активной и ограничивается только анатомическими особенностями строения определенных частей тела. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13–14 лет и, как правило, стабилизируется к 16–17 годам. После этого данное физическое качество имеет устойчивую тенденцию к снижению. Следует учитывать, что если в занятиях с юными футболистами после 13–14-летнего возраста игнорировать упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте.

В спортивной школе работу над развитием этого физического качества рекомендуется планировать с 6-летнего возраста. При этом необходимо иметь в виду, что во все возрастные периоды у девочек показатели гибкости на 20–30% выше, чем у мальчиков. При развитии гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом *ежедневно* большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Таблица 4

**Границы сенситивных периодов в возрастной динамике
физических качеств юных футболистов**

№	Физические качества	Сенситивные периоды (лет)
1.	Координационные способности, ловкость	9–12, 13–14
2.	Быстрота	10–11, 12–14
3.	Скоростно-силовые качества	10–11, 12–14
4.	Выносливость	9–10, 14–16
5.	Гибкость	7–10

Примечание. Возрастной период 9–10 лет, выделенный в качестве сенситивного для выносливости, не следует рассматривать как возраст для обязательно-го целенаправленного развития данного качества. Здесь у мальчиков отмечаются значительные темпы прироста уровня выносливости, что объясняется, в первую очередь, собственно влиянием систематических тренировок в целом.

Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на развитие гибкости следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

При развитии гибкости юных футболистов тренеру следует учитывать, что средства из так называемого стрейчинга (стретчинга) крайне нежелательны до 14–15 лет, то есть до периода относительного анатомического формирования суставов.

В целом, при построении *многолетней физической подготовки* юных футболистов необходимо руководствоваться концепцией **сенситивных** (благоприятных) периодов в возрастной динамике двигательных качеств. При наличии многообразия различных теорий, в качестве таких периодов целесообразно учитывать возрастные границы, экспериментально обоснованные для юных футболистов в результате многолетних исследований (табл. 4).

**10. ПОНЯТИЕ О НАГРУЗКЕ И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ.
ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ФУТБОЛИСТОВ.
КРИТЕРИИ УПРАВЛЕНИЯ НАГРУЗКОЙ В ПРОЦЕССЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Ведущую роль в повышении тренированности спортсменов играют развивающие тренировочные нагрузки. Развитие – целенаправленный процесс изменений биологической системы (*адаптации* организма спортсмена) в направлении согласованного совершенствования функционирования ее элементов в новых заданных режимах двигательной деятельности. Процесс адаптационных изменений разворачивается лишь в тех случаях, когда в течение заданного периода времени осуществляется ряд систематических целенаправленных воздействий некоего, превышающего стандартную норму, «стресс-фактора».

Под *тренировочной нагрузкой* следует понимать *меру* воздействия физическими упражнениями на организм спортсмена, вызывающую активную реакцию его функциональных систем.

Развивающая тренировочная нагрузка – это большие и значительные тренирующие воздействия, которые могут быть условно выражены через 100% и 80% по отношению к текущим возможностям спортсмена, вызывающие существенный уровень утомления и временное снижение функциональных возможностей задействованных физиологических систем организма.

Величина воздействия нагрузки на организм во многом субъективна и зависит от уровня подготовленности и состояния спортсмена. Большинство нагрузок, используемых в тренировке футболистов, обладают комплексным, сопряженным воздействием. Поэтому выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

1. Специализированность, т.е. мера сходства с соревновательным упражнением.

2. Напряженность тренировочной нагрузки характеризует степень преимущественного воздействия на тот или иной компонент моторики или определенный механизм энергообеспечения.

3. Величина – количественная мера воздействия упражнения на организм спортсмена.

Тренированность спортсмена – биологическая, морфологическая и функциональная приспособляемость организма спортсмена, протекающая в результате целенаправленного воздействия специальными нагрузками и выражающаяся в практическом повышении физической работоспособности.

Объективные **биологические** критерии классификации тренировочных нагрузок:

- 1) ЧСС – частота сердечных сокращений (уд./мин -1);
- 2) уровень концентрации лактата в крови (mmol/L⁻¹);
- 3) МПК – уровень максимального потребления кислорода (V_{O₂} % max).

Педагогические критерии тренировочных нагрузок:

- 1) объем (количество проделанной работы: время, метры, килограммы и т.д.);
- 2) интенсивность (количество проделанной работы в единицу времени);
- 3) интервалы для отдыха (продолжительность);
- 4) характер отдыха (активный, неактивный);
- 5) характер выполнения упражнений (глобальный, региональный, локальный).

Систематическое и методически целесообразное применение нагрузок приводит к долговременной адаптации организма с выходом на новый уровень тренированности. Однако длительное применение больших нагрузок часто является и причиной угнетения адаптационных возможностей, прекращением роста результатов, замедлением роста и развития организма подростков, появления предпатологических и патологических изменений в организме.

11. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

11.1 Начальное обучение технике игры

Трудно представить себе тактическое мастерство в отрыве от технического оснащения игрока. Как известно, любой игровой замысел реализуется футболистом посредством выполнения определенных технических приемов.

Таким образом, очевиден факт, что *техническое и тактическое* мастерство футболистов представляют собой **совокупную неделимую целостность**, состоящую из знаний, приемов и навыков ведения игры, которую мы и будем в дальнейшем рассматривать как единое технико-тактическое мастерство игрока или группы игроков. В контексте совершенствования соревновательного мастерства юных футболистов технические и тактические навыки игроков необходимо рассматривать во взаимообусловленной целостности. Только такой подход позволяет более точно выстраивать процесс обучения юных футболистов тонкостям соревновательного технико-тактического мастерства.

Тем не менее, на *спортивно-оздоровительном этапе* и *этапе начальной подготовки*, когда формируется **основа** технического мастерства, методически целесообразно рассматривать обучение технике владения мячом как **самостоятельный** компонент тренировки.

Одним из принципиальных моментов в начальном овладении техникой игры является последовательность обучения. С какого приема или группы приемов следует начинать? Можно предположить, что в силу того, что игра в футбол примерно на 70% состоит из ударов по мячу, необходимо начинать с обучения различным способам ударов. Однако этот путь является не оптимальным. Многолетние научные исследования и изучение передового, включая зарубежный, практического опыта показывают на целесообразность начала обучения технике игры с приемов, для которых характерен контроль над мячом посредством его **многократных** касаний, то есть – с ведения мяча различными способами. Вообще, в силу возрастных морфофункциональных особенностей детей 6–7 лет, группа приемов так называемой «возни» с мячом будет

наиболее приемлемой. Это, конечно же, не означает, что обучению ударам по мячу не следует уделять внимания.

Важным методическим моментом при начальном обучении «возне» с мячом является формирование умения быстро переносить общий центр тяжести тела с опоры на опору («переступить» с ноги на ногу). Это позволит в дальнейшем рационально управлять как своим телом, так и мячом при передвижении на высокой скорости.

11.2 Краткая характеристика компонентов тактики футбола

Технико-тактическая подготовка футболистов делится на две основные части: тактические действия, когда команда контролирует мяч и когда мячом владеет команда соперников.

Вся же тактическая подготовка футболистов включает в себя целый ряд разделов: понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры, характеристику и анализ тактических вариантов взаимодействий с различной расстановкой игроков, организацию взаимодействий отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих), коллективную, групповую и индивидуальную тактику игры и их сочетание. А также анализ современных тенденций и перспектив развития тактики игры.

Коллективная игра состоит из суммы взаимодействий групп игроков, на протяжении всего времени матча реализующих определенные стратегии, вступающих в противоборство с футболистами команды соперника с целью или провести свою результативную атаку, или не позволить оппонентам реализовать аналогичную задачу. Коллективные взаимодействия – это, как правило, взаимодействия в коалициях, состоящих из 3–5 игроков, реализующих на практике ту или иную стратегию.

Коалиционная стратегия – это целенаправленные и согласованные действия определенной группы игроков одной команды при решении известной заранее игровой ситуации в свою пользу. В основе применения коалиционных стратегий лежат принципы групповых взаимодействий. Тогда игровой план следует рассматривать как набор стратегий, выбранных для конкретного матча с определением и уточнением коллективных или индивидуальных функций.

В практике подготовки квалифицированных футболистов тактические действия различают по фазам игры на действия в обороне и действия в атаке. Кроме того, многие тренеры-практики выделяют еще одну ключевую фазу – переход из обороны в атаку и из атаки в оборону.

В каждой из перечисленных фаз игры применяются свои определенные коалиционные стратегии, направленные на получение игрового преимущества перед соперником и достижение конкретных тактических целей – взятие ворот соперника, предотвращение атаки соперника на свои ворота, подготовка и организация своей атаки и т.п.

По фазам игры:

- оборона;
- переход из обороны в атаку;
- атака;
- переход из атаки в оборону.

Соответственно, эти действия происходят в определенных зонах поля, и предыдущая классификация оказывается тесно связанной с классификацией тактических действий по зонам на футбольном поле.

По зонам на футбольном поле:

- зона у своих ворот;
- средняя зона;
- зона у ворот соперника.

Для целенаправленной многолетней технико-тактической подготовки необходимо руководствоваться общепринятой классификацией игровых действий, подразделяющихся:

- на индивидуальные;
- групповые;
- командные.

Принятая классификация позволяет еще больше детализировать весь процесс технико-тактической подготовки в течение всего многолетнего периода тренировок.

Технико-тактические навыки – определенный арсенал прочно освоенных технических приемов и способов ведения игры, стабильно, эффективно и надежно применяемых футболистом в соревновательных условиях с целью решения конкретных тактических задач. Основным признаком прочно сформированного навыка – эффективное и высокоточное его применение в самых разнообразных игровых ситуациях.

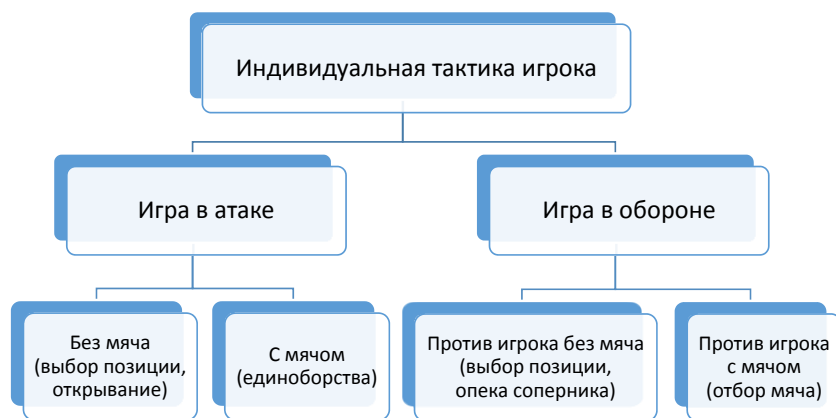


Рис. 7. Классификация индивидуальной тактики в футболе

Навыком называют целенаправленное действие, формируемое посредством систематического повторения осваиваемого приема, которое характеризуется постепенным увеличением степени автоматизированности, т.е. снижением, по мере многократных повторений, уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

Индивидуальная тактика – это, в первую очередь, индивидуальное умение каждого игрока команды противостоять действиям оппонента или оппонентов в борьбе за мяч или выборе позиции в локальном игровом эпизоде розыгрыша мяча. Индивидуальное технико-тактическое мастерство является первоосновой всех умений и навыков, объединяемых в структуру соревновательного мастерства футболиста. Индивидуальная тактика футболиста подразделяется на две основные части: игра в обороне и игра в атаке (рис. 7).

Каждая из них имеет свои специфические особенности и решает прямо противоположные по смыслу тактические задачи. В свою очередь, в каждой из них выделяются две фазы: выход на выгодную позицию и непосредственно борьба за мяч с соперником. Точные действия футболиста в каждой из них обеспечивают эффективное ведение единоборств «на земле и в воздухе», что является обязательной первоосновой успешных общекомандных тактических действий.

Специалисты отмечают, что совокупный исход подобных дуэлей в ключевых эпизодах игры в значительной степени определя-

ет итоговый результат в матче. Исход ведения единоборств также напрямую связан с решением вопроса инициативы в матче.

Остановимся более подробно на рассмотрении ключевого аспекта индивидуальной тактической подготовленности футболиста – борьбе за мяч, или единоборствам, которые являются первоосновой любых тактических действий футболистов в игре. Из подобных микродуэлей игроков соперничающих на поле команд и состоит значительная часть игры. Можно уверенно утверждать, что команда, которая выигрывает большее количество единоборств, то есть чаще овладевает мячом и сохраняет его при атаке соперника, имеет все предпосылки для достижения положительного результата в матче.

Как правило, в игре эпизоды единоборств возникают в ситуациях, когда один из оппонентов владеет мячом, а другой стремится его отобрать. Соответственно, *тактику ведения единоборств* следует рассматривать как ситуации, когда игрок владеет мячом, когда игрок пытается отобрать мяч у соперника и когда мяч не принадлежит ни одному из противодействующих футболистов.

Все подобные эпизоды ведения единоборств в программе обучения можно условно разделить на три группы.

1. Выбор игроком позиции по отношению к сопернику до начала дуэли.
2. Борьба за мяч, находящийся на земле.
3. Борьба за мяч, находящийся в воздухе.

Каждая из приведенных разновидностей ведения единоборств требует тщательного изучения и систематической тренировки необходимых навыков в процессе многолетней подготовки.

Тактика групповых взаимодействий

Групповые взаимодействия – согласованные, с той или иной степенью организованности, действия группы футболистов в локальном эпизоде розыгрыша мяча, направленные на получение игрового преимущества над соперником (рис. 8). Групповые взаимодействия представляют собой наиболее важную и объемную часть многолетней программы тактической подготовки молодого футболиста. От того, насколько прочно и всеобъемлюще будет освоен этот раздел тактической подготовки, в значительной степени зависит и общий уровень технико-тактического мастерства юного спортсмена. Тем, насколько многогранной и всесторонней она будет заложена на юношеском этапе подготовки, в решающей мере



Рис. 8. Тактика групповых действий в футболе

определяется возможный дальнейший потенциал развития игрока на профессиональном уровне.

Прежде чем перейти к рассмотрению заявленной нами в этом разделе темы, следует определиться в применяемой терминологии. Итак, что же такое организация применительно к тактике футбола?

Организация игры футбольной команды (от позднелатинского «organize» – сообщая стройный вид, устраивая) – это сложная совокупность целенаправленных действий отдельных игроков или групп, основанная на соблюдении всеми членами команды определенных принципов взаимодействий, осуществляемых в форме игры с целью достижения соревновательного преимущества над соперником.

Подобные взаимодействия, построенные во всех фазах игры на внутренней упорядоченности действий целесообразно образующихся групп игроков, представляют собой некую, в той или иной степени совершенную и сбалансированную, систему атакующих и оборонительных усилий всех участников команды.

При рассмотрении всего спектра содержательных аспектов групповых взаимодействий футболистов основополагающей тактической категорией выступает *игровая ситуация*. Очевидно, что игра двух команд представляет собой непрерывный динамический процесс последовательного формирования и развития игровых эпизодов, сменяющих друг друга на разных участках поля, где в

борьбу за мяч с обеих сторон вступают вновь и вновь образующиеся *коалиции* игроков.

Коалиция – группа игроков одной команды, объединенная на основе единого понимания и способов решения тактической задачи в разворачивающемся локальном игровом эпизоде. Коалиция – это динамичное образование, одновременно обладающее и устойчивостью, и способностью к трансформации, т.е. изменению по своему составу.

Принципиальные основы взаимодействий в коалициях

Принцип первый. Принцип организации оптимального игрового пространства и формы взаимного расположения партнеров.

Принцип второй. Принцип целенаправленной согласованности перемещений и трансформации позиций всех игроков, участвующих в коалиции.

Принцип третий. Принцип количественной достаточности участвующих в игровом эпизоде партнеров.

Принцип четвертый. Принцип получения численного преимущества над соперником в игровом эпизоде.

Освоение технико-тактических навыков на основе определенных принципов позволяет сделать их универсально пригодными к применению в самых разнообразных игровых ситуациях. И то, каким образом игрок будет применять технико-тактические приемы и действия в той или иной игровой ситуации, в значительной степени должно определяться его творческими возможностями, умением действовать одновременно и неожиданно для оппонентов, и предсказуемо для партнеров. А самое главное – эффективно с точки зрения следования игровой целесообразности.

Командная тактика и ее составляющие

Футбол – ситуативный вид спорта. В основе игровых действий футболистов лежит непрерывная череда оценок, решений и действий в разворачивающихся и тут же трансформирующихся игровых ситуациях, которых в процессе матча может быть бесконечное разнообразие и бесчисленное множество. Несмотря на такую подвижность и непредсказуемость игровых событий, футболистам одной команды необходимо сотрудничество, основанное на единообразном понимании логики и принципов взаимодействий. В основе командной организации игры лежит решение двуединой задачи сбалансированности атакующих и оборонительных усилий всех игроков. От того, насколько точно соблюдено равновесие этих



Рис. 9. Командная тактика в футболе

двух составляющих, во многом зависит успех или неуспех игры команды. Следовательно, организацию командной игры можно представить как два комплекта стратегий (оборонительные и атакующие), которые команда применяет в процессе соревновательных игр (рис. 9).

Система игры команды – это сбалансированная сумма постоянно повторяющихся индивидуальных, групповых и командных способов взаимодействий всех игроков, в которых отражаются принципиальные особенности применяемых стратегий ведения игры командой во всех ее фазах. В основе применения той или иной системы игры лежат атакующие и оборонительные стратегии, принятые на вооружение данной командой.

Игровой стиль – наиболее эффективный способ игровых действий футболистов команды, определяемый их индивидуальными морфологическими и физическими особенностями, технико-тактическим и ментальным потенциалом, а также этническими и поведенческими особенностями и клубными традициями.

Игровые стратегии – ряд руководств, которые содержат в себе ответы на вопросы «как», «где» и «когда» атаковать или обороняться и которые описываются в структуре командной игры: вся команда, линия или группа игроков, участвующих в оборонитель-

ных действиях, подготовке, развитии атаки и в ее завершающей фазе. Стратегии подразумевают тактические элементы, которые специфичны для данной игры. Именно они определяют систему игры и организацию общекомандных действий и взаимодействий в коалициях во всех фазах игры.

В свое время В.В. Лобановский ввел новое тогда понятие «*коалиционная стратегия*», под которым он понимал целенаправленные и согласованные действия определенной группы игроков одной команды при решении заранее известной игровой ситуации в свою пользу.

Выделяют два основных вида стратегий: *атакующие* и *оборонительные*.

Атакующие стратегии

Позиционное (попешенное) нападение – метод ведения атаки с привлечением большого количества игроков, которые посредством точной комбинационной игры на половине поля соперника и выполнения большого количества передач тщательно осуществляют подготовку прорыва насыщенной обороны соперника на одном из ее участков. Время развития такой атаки, как правило, – более 10 секунд.

Встречная (быстрая атака) – метод атакующих действий, осуществляемый малым количеством участвующих игроков, началом которых является овладение мячом на чужой половине поля. Отличительные особенности:

- небольшое число передач (3–4 максимум) перед ударом по воротам;
- малое число игроков вовлечено в атаку (3–4 максимум);
- продолжительность атаки – 5–7 секунд;
- оборонительное звено команды соперника временно находится не на оптимальных позициях для ведения обороны.

Контратака – быстрая атака со своей половины поля, осуществляемая небольшой группой игроков, выполняющих преимущественно продольные или диагональные передачи вперед. Отличительные особенности:

- приоритет игры в пас перед дриблингом;
- каждая передача – это решительное преодоление игрового пространства на пути к воротам;
- отсутствие промежуточных (подготовительных) передач и минимум касаний мяча каждым игроком.

Между контратакой и встречной, или как ее еще называют быстрой атакой, существует ряд принципиальных отличий. При быстрой (встречной) атаке команда овладевает мячом на половине поля соперника или в средней зоне поля и без предварительной подготовки сходу разворачивает свою атаку. Чаше всего такие атаки удаются, когда игроки после потери мяча без промедления, агрессивно и согласованно применяют прессинг и возвращают его под свой контроль. После чего атакуют ворота соперника предельно быстро и целенаправленно. При контратаке команда овладевает мячом на своей половине поля и за счет длинных вертикальных передач вперед быстро преодолевает свободное пространство, образуемое за спинами только что атаковавших соперников. Несмотря на то что мяч выигрывается в более отдаленной и казалось бы менее угрожающей воротам соперника позиции, атака осуществляется практически в идеальных условиях: много свободного пространства и мало соперников перед атакующими игроками.

Оборонительные стратегии

В основе построения обороны всех современных команд лежат две основные концепции – зонная защита и прессинг.

Зонная оборонительная стратегия – это рациональный способ контроля игрового пространства и форма расположения обороняющихся, которые могут трансформироваться в зависимости направления развития атаки соперника, положения мяча и действий каждого из атакующих соперников.

В основе зонного метода организации обороны лежит принцип коллективной взаимной страховки партнерами друг друга. Реализация зонной оборонительной стратегии предполагает точные, хорошо организованные взаимодействия коалиций игроков в зоне борьбы за мяч (иногда происходит сокращение игрового пространства от размеров 100×65 метров до 40×40 метров).

Каждый игрок ответственен за определенную зону обороны своих ворот. Его обязанность следить и опекать игроков, появляющихся в его зоне. Если противник движется в другую зону, защитник, отвечающий за эту зону, принимает на себя обязанности по опеке этого игрока. В зависимости от игровой ситуации защитник или контролирует свою зону (закрывая пространство, подстраховывая), или он концентрируется на одном конкретном сопернике (плотно опекая его).

Цель опеки соперников в зонах состоит в том, чтобы:

- сократить игровое пространство, доступное сопернику;
- ограничить их атакующие возможности (передачи, дриблинг, удары);
- замедлить игру соперников и принудить их к совершению ошибок;
- поддержать партнеров, ведущих единоборство с соперником за счет создания численного преимущества в зоне борьбы за мяч;
- овладеть мячом и использовать свою позицию в качестве плацдарма для атаки своей команды.

Персональный метод обороны – способ организации оборонительных действий, при котором каждый из защищающихся игроков нацелен на индивидуальную опеку своего визави и преследует его при смене позиций.

Комбинированный метод организации обороны – включает в себя в той или иной степени применение как элементов зонной обороны, так и персональной. На практике любой применяемый командой метод обороны – это некая совокупность «зон» и персональной опеки только с разной степенью распределения акцентов на каждой из них.

Отличительной особенностью оборонительных действий современных команд является применение прессинга по отношению к соперникам.

Прессинг – действия игроков команды, не владеющей мячом, направленные на ограничение пространственно-временных условий ведения соперниками своей атаки.

Основные задачи, которые решают игроки при применении прессинга:

- сокращение игрового пространства для футболистов атакующей команды в зоне розыгрыша мяча;
- снижение скорости ведения соперником комбинационной игры;
- создание прессингующими футболистами численного превосходства над соперником в зоне розыгрыша мяча;
- ограничение вариантов дальнейшего развития атаки;
- успешная игра в перехвате или отборе мяча.

Прессинг лежит в основе организации встречных (быстрых) атак, берущих начало ближе к штрафной площади соперника, и

контратак, которые берут начало в средней части поля или на подступах к собственным воротам.

Организация игры в обороне и в атаке – это два самостоятельных раздела командной тактики, каждый из которых включает в себя определенный набор стратегий, освоенных футболистами в процессе тренировочных занятий и игр. Вместе с тем, многие специалисты выделяют еще и третью, вполне самостоятельную часть организации командной игры – переход из обороны в атаку и из атаки в оборону.

До настоящего времени вопрос правомерности выделения в самостоятельный раздел этой третьей части организации командной игры оставался открытым и дискуссионным. Однако, несмотря на различие мнений, фактор быстрого перехода из обороны в атаку и, наоборот, из атаки в оборону, в современном футболе начинает играть ключевую роль.

11.3 Эволюция тактики игры

Что же такое тактика футбола? Это искусство организации и ведения игры, связанное с поиском решающих соревновательных преимуществ по отношению к противостоящему сопернику. Применительно к организации игры футбольной команды эволюция тактики – это поступательное совершенствование организации игры, сопровождаемое накоплением определенных функций игроков и усложнением системы их взаимодействий. Таким образом, есть все основания рассматривать эволюцию тактики игры в футбол как эволюционирующий феномен, связанный с поиском решающих преимуществ по отношению к действиям соперника.

Тактика игры современных футбольных команд существенно отличается, например, от эталонных стандартов даже 80-х годов прошлого века. За последние годы требования к организации игры претерпели существенные изменения. Оставаясь неизменной по смыслу, по духу, за последние сто лет игра в футбол претерпела, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка. Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между *атакой* и *обороной*. Именно эта борьба и стимулирует на протяжении многих лет постоянное развитие тактики игры в футбол.

Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Смена средств реализации решений происходит здесь относительно часто. Иное дело с командной организацией игры, выражением которой являются тактические системы, которые возникали и возникают по мере обогащения футбола новыми техническими приемами и тактическими находками. Каждая тактическая система имеет свои достаточно выраженные отличительные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы организации и ведения игры, а также функции и обязанности игроков разных амплуа.

На сегодняшний день определяющими направлениями эволюции игры являются:

- все большее ограничение пространства и времени для игроков, участвующих в эпизодах борьбы за мяч;
- гибкая, постоянно трансформирующаяся в процессе игры расстановка футболистов на поле;
- быстрый переход из обороны в атаку и наоборот, разнообразные по месту применения виды прессинга;
- скорость ведения игры;
- возрастающая значимость побед в единоборствах;
- возрастающая роль выдающихся футболистов в достижении максимальных результатов.

Изменяющиеся тенденции в эволюции игры неизбежно влекут за собой коррекцию требований к технико-тактической оснащенности футболистов. Сегодня они должны иметь на вооружении такую сумму технико-тактических умений, навыков и игровых автоматизмов, которые бы позволяли им надежно и эффективно действовать в условиях жесткого ограничения пространственно-временных параметров и в то же время с успехом преодолевать агрессивное и организованное противодействие соперника.

Более чем столетнюю эволюцию тактических систем организации игры можно представить в виде ряда революционных шагов, каждый из которых решительно изменял представления о возможностях ведения игры.

1-й шаг. Система «пять в линию»

Классическая расстановка игроков по системе «пять в линию» впервые была разработана английским клубом «Ноттингем



Рис. 10. Расстановка игроков при системе «пять в линию»

Форест» в 80-х еще XIX века. Ее название отражает форму расстановки игроков атакующей линии. При этой системе перед голкипером располагались два защитника, три полузащитника, а линию нападения составляли пять игроков атаки (рис. 10).

Такое расположение игроков в обороне давало возможность одному из защитников переместиться вперед с целью сорвать атаку соперника за счет организации искусственного положения «вне игры». Однако постепенно, по мере совершенствования действий защитников, футбол начинал терять свою привлекательность по причине того, что большая часть встреч заканчивалась безрезультатно.

Возникла необходимость принять радикальные меры, чтобы вдохнуть в игру новую жизнь. С этой целью 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 только двух. Первые годы после кардинального изменения правил «вне игры» прошли под знаком полного превос-



Рис. 11. Расстановка игроков при системе «дубль-ве»

ходства нападения над защитой. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. В сложившейся ситуации тренерам необходимо было искать новые, более эффективные средства защиты ворот. И вскоре они были найдены.

2-й шаг. 1932 год. Система «дубль-ве»

В 1932 г. тренер английского клуба «Арсенал» Герберт Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превратив его в центрального защитника (рис. 11).

Это, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков и послужило основой для разработки новой, более прогрессивной тактической системы, получившей всеобщее признание под названием «дубль-ве», или система трех защитников.

Следует отметить, что наряду с Г. Чэпмэном, практически одновременно по этой системе стали играть команды В. Поццо в Италии и К. Раппана в Австрии. На некоторый период времени

в мировом футболе установилось сбалансированное соотношение сил атаки и обороны. Впервые в командной расстановке футболистов было достигнуто равновесие между атакующими и обороняющимися игроками.

Установлена некая симметричность расположения футболистов. *Определены все основные позиции игроков*, которые впоследствии будут в той или иной мере использоваться во всех будущих тактических схемах: наличие центрального и крайних защитников, центральный (опорный) хавбек, атакующий центральный полузащитник («инсайд»), фланговый атакующий игрок («вингер»), центральный нападающий. Взаимодействия в треугольниках и преодоление пространства внутри рационально организованной структуры.

В центральной части поля была образована структура из четырех футболистов, расположенных парами параллельно в форме квадрата. Так впервые в тактике футбола в середине поля появился «магический квадрат», состоящий из двух полусредних и двух полузащитников. Именно эта четверка игроков организовывала большинство как атакующих, так и оборонительных действий команды.

Эта тактическая находка позволила более надежно контролировать центральную ось поля. Но пока речь идет только о контроле игрового пространства при противостоянии игроков один в один непосредственно на своих номинальных позициях. Однако в связи с тем, что разрушать всегда легче, чем создавать, через некоторое время вновь перевес все же оказался на стороне защиты.

3-й шаг. 1958 год. Система 1-4-2-4

Шведский чемпионат мира 1958 года завершился убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы подвел итог эволюции тактики футбола 50-х гг. Своим успехом бразильцы во многом были обязаны выбранной ими новой тактической системе: команда, играющая по этой системе, имеет три полноценные линии футболистов (рис. 12).

В этой системе игроки каждой линии наделены более четкими и сбалансированными по отношению друг к другу тактическими функциями. Основным преимуществом новой системы являлось увеличение до четырех количества защитников и, соответственно, укрепление в центральной зоне линии обороны, что позволило начать переход на зонный принцип организации командных действий в обороне. Повысилась надежность взаимной



Рис. 12. Расстановка футболистов при «бразильской системе» 1-4-2-4

страховки. Появилась возможность увеличить оперативное пространство для действий каждого нападающего и, вместе с тем, добиться большей концентрации (до шести) игроков по продольной оси футбольного поля.

Впервые была сформирована линия обороны из четырех защитников. В центральной оси поля было сформировано три пары футболистов: два центральных защитника, два центральных полузащитника и пара центрфорвардов.

Таким образом, в рамках новой системы создавались необходимые условия для контроля всех важных участков игрового поля, укреплялся контроль над главной центральной осью и впервые создавались потенциальные возможности для целенаправленного получения численного превосходства над соперником в той или иной части поля посредством внезапной смены позиции одним из игроков.

У бразильской сборной так действовали подключавшийся в атаку правый защитник Дж. Сантос и перемещавшийся при потере мяча в глубину поля левый крайний М. Загало. Быстро уяснив

преимущества новой тактической системы, в разных странах многие команды начали тактическое перевооружение и уже на чилийском чемпионате мира в 1962 году большинство команд играли по бразильской системе.

4-й шаг. 1962 год. Система 1-1-4-2-3

Начало 60-х годов – это зарождение эпохи оборонительной системы «каттенначио». Ее автором принято считать Эленио Эрреру – южноамериканского специалиста, в первой половине шестидесятых годов возглавившего миланский «Интернационале» и впоследствии выигравший с ним все важнейшие клубные турниры в мире.

В общих чертах суть новой системы заключалась в организации труднопроходимой для соперника обороны, когда за спинами четырех защитников располагался «либеро», то есть свободный игрок, или как его еще называли в обиходе – «чистильщик», который в буквальном смысле «подчищал» все огрехи своих партнеров по обороне. Еще долгое время, вплоть до 90-х годов, присутствие на поле игрока с подобными функциями у большинства команд было практически обязательным.

Сформировав глубоко эшелонированную надежную оборону, футболисты «Интера» вынуждали соперников большими силами идти вперед, при этом оголяя тылы и нарушая баланс оборонительных и атакующих сил. После отбора мяча «интеристы», как правило, небольшим количеством игроков проводили свои быстрые разящие, хорошо организованные контратаки (рис. 13).

В разработанной тогда Э. Эррерой тактической расстановке можно увидеть некоторые элементы как, устаревшей к тому моменту системы «дубль-ве» – два инсайда и три нападающих, так и слегка видоизмененный доминировавший тогда бразильский вариант обороны, состоящий из четырех игроков. Однако если рассматривать концептуально, то это была совершенно новая система коллективной организации игры, сделавшая команду, ее применявшую, практически непобедимой.

В дальнейшем именно в недрах этой системы тренеры стали осуществлять поиск свободных пространств в атаке. С этого момента впервые стал формироваться концептуальный принцип тактической борьбы двух команд, остававшийся в следующие 60 лет одним из ключевых. Суть его заключается в том, чтобы сосредоточить большую часть футболистов соперника в одной зоне поля, а



Рис. 13. Расстановка игроков при системе «каттенначио»

отобрав мяч, быстро провести свою атаку на ворота соперника на другом, более свободном от соперников участке поля.

5-й шаг. 1966 год. Система 1-4-4-2

Дальнейшие поиски привели тренерскую мысль к расстановке, авторство которой отдали тренеру чемпионов мира Альфу Рамсею. Хотя справедливости ради следует отметить, что в одно время с ним эту же тактическую систему использовали уже многие тренеры, в том числе и В.А. Маслов в киевском «Динамо». С принятием на вооружение этой расстановки был сделан решающий шаг в направлении универсализации игроков. При атаке эта расстановка легко трансформировалась в 1-4-2-4 или – в 1-4-3-3 (рис. 14).

Можно утверждать, что чемпионат мира в Англии в 1966 году открыл новую эру в футболе – эру универсализации игроков и широкой вариативности тактических построений. Именно тогда тактическая расстановка футболистов перестала быть застывшей догмой, а стала нести в себе большие потенциальные возможности для создания численного превосходства над соперником в нужный момент и на нужном участке поля.



Рис. 14. Расстановка игроков при система 1-4-4-2

Таким образом, на десятки лет вперед был определен вектор дальнейшего развития игры в сторону тотального футбола: осмысленное управление величиной игрового пространства при ведении атаки или игре в обороне. Положено начало формулированию принципов создания численного превосходства, не заложенного изначально в статической расстановке игроков, а получаемого в результате целенаправленных динамических перемещений группы футболистов на основе игровой целесообразности.

6-й шаг. 1974 год. Тотальный футбол

Эталонные образцы наступающей эры тотального футбола продемонстрировала сборная команда Голландии на чемпионате мира в Германии в 1974 году. Ведомая выдающимися личностями – тренером Ринусом Михелсом и футболистом Йоханом Круиффом – команда показала игру, основанную на высоком игровом интеллекте и широкой универсализации функций всех полевых игроков, повсеместном прессинге и агрессивной игре в атаке. Как правило, атака начиналась оттуда, где был



Рис. 15. «Голландская система» 1-4-3-3, в недрах которой рождался «тотальный футбол»

отобран мяч, и осуществлялась независимо от номинального амплуа любой группой игроков, которые готовы были принять в ней участие.

Базовой расстановкой игроков считалась система 1-4-3-3 (рис. 15).

Отличительные особенности тотального футбола: прессинг по всему полю, универсализм и взаимозаменяемость игроков, приоритет атакующим действиям, высокая командная игровая дисциплина.

Удивительно, но факт – все специалисты отмечали элементы романтизма в игре футболистов сборной Голландии, вполне обоснованно сравнивая ее с искусством.

Тотальный футбол, основанный на прессинге, в исполнении «летучих голландцев» оказался вполне сочетаем с импровизацией и высоким техническим мастерством! Универсализм, базирующийся на высочайшем уровне технико-тактического мастерства, игровом интеллекте и высокой работоспособности.

7-й шаг. 1990-е годы. Система «тотальный кальчо»

Еще одни революционные изменения в тактических действиях произошли в начале девяностых годов прошлого века, благодаря выдающейся тренерской работе в «Милане» итальянского специалиста Арриго Сакки, который разработал принципы «игры в линию». Суть новшеств заключалась в предельном ограничении игрового пространства для соперника, владеющего мячом. Достигалось это, в первую очередь, за счет компактного расположения обороняющихся футболистов в линиях, а так же сокращения свободного пространства между линиями защитников и хавбеков (рис. 16).

Кроме того, Арриго Сакки были разработаны принципы чередующейся индивидуальной опеки игроков соперника, овладевающих мячом, что позволило его подопечным в любой ситуации при обороне своих ворот сохранять высокую надежность страховки игроками друг друга. Реализация концепции Арриго Сакки предполагает наличие у футболистов высокого игрового



Рис. 16. Исходная расстановка команды «Милан» под руководством А. Сакки

интеллекта, концентрации внимания и способности эффективно действовать с мячом в условиях жесткого ограничения пространства.

Отличительные особенности организации «игры в линию»:

- лимит пространства и времени;
- высокая надежность взаимной страховки;
- прессинг во всех фазах игры;
- быстрый переход из обороны в атаку и наоборот.

Возрастает значение качественных аспектов взаимодействия партнеров в эпизодах розыгрыша мяча и скорости перехода из обороны в атаку и наоборот, умение преодолевать прессинг соперника.

Таким образом, мы видим, что:

1) в основе эволюционных тактических изменений в футболе лежит «неделимость» мяча и связанное с этим противоборство *атакующих* и *оборонительных* тенденций. Именно этот, непрекращающийся уже более ста лет «конфликт» двух начал является подлинным двигателем тактической эволюции игры;

2) вектор эволюции простирается от сугубо индивидуалистических подходов к игре к все более организованным и эффективным коллективным действиям. От строгой игры каждого футболиста на своей номинальной позиции к «организованному хаосу» и универсализации функций игроков. От персональной опеки до коллективного прессинга и «зонной обороны»;

3) тактика футбола на современном этапе эволюции – это очень многогранный раздел игры, основанный на вариативном использовании множества игровых стратегий и трансформаций командных расстановок, предполагающий высокий интеллектуальный уровень футболистов, реализующих ее.

Очевиден факт, что весь процесс эволюции тактики игры можно представить, как непрерывный поиск преимуществ перед соперником в атакующих и оборонительных действиях по таким основным направлениям, как: 1) величина свободных игровых пространств; 2) численный перевес в зоне розыгрыша мяча; 3) скорость перехода от атакующих действий к оборонительным, и наоборот.

11.4 Возрастные этапы технико-тактической подготовки юных футболистов

Тактическая подготовка молодых футболистов включает в себе две противоположных по своей сути концепции – развитие самобытности и творческого потенциала юных игроков и формирование у них способности к организованным коллективным действиям в рамках единой для всех системы взаимодействий.

В возрастном аспекте принципиальная последовательность обучения технико-тактическим действиям в игровых упражнениях отражена в таблице 5.

Если на *первом этапе* обучения юным спортсменам доступно только ведение мяча, то совершенно естественно, что тактическое обучение в этом возрасте только индивидуальное, которое осуществляется в самом упрощенном виде на уровне подсказки, а чаще всего простой эмоциональной поддержки.

На *втором этапе* обучения тактические задачи ставятся уже достаточно конкретно по двум разделам – индивидуальная и групповая тактика, поскольку в этом возрасте юные игроки уже могут выполнять более сложные игровые действия. В атаке – не только водить мяч, но и осмысленно передавать его ближайшему партнеру или направлять его ногой в ворота.

Каждый из этих видов тактических действий имеет свои специфические особенности, требующие формирования соответствующих специальных навыков и умений вести игру.

Третий этап – начало освоения учебной программы по трем основным разделам: индивидуальная тактика, групповая и командная.

Четвертый этап отличается от предыдущих углубленным изучением атакующих и оборонительных стратегий ведения игры с точки зрения общекомандных взаимодействий, а также глубоким изучением тактических действий игроков по амплуа.

Этапные задачи обучения и их последовательность устанавливаются в зависимости от объективных возрастных возможностей юных футболистов. При этом решение каждой предыдущей тренировочной задачи должно создавать предпосылки для успешного освоения последующей.

Таблица 5

Принципиальная последовательность обучения технико-тактическим действиям в игровых упражнениях

№	Этапы	Игровая форма	Задачи обучения	Зоны (точки) развития
1	1-й этап	2v2	Привить устойчивый интерес к занятиям футболом	Координация движений и ведение мяча
2	2-й этап	3v3 4v4	Освоение формы «ромб». Взаимодействия направлены на осмысленное преодоление пространства в локальной игровой ситуации. Синхронность и взаимная дополняемость осуществляемых игроками перемещений	1. Конструктивный прием мяча в АВП 2. Рациональное расположение футболиста по отношению к мячу и направлению последующего движения 3. Точность и своевременность передач в АВП 4. Своевременное открывание в АВП 5. Подключенность к игре
3	3-й этап	7v7	Формирование навыков взаимодействий в форме «ромб» с последующей доставкой мяча из игрового эпизода в АВП. Целенаправленная последовательность таких «доставок» должна приводить к завершающему удару по воротам	1. Смена зоны розыгрыша мяча (ЗРМ) с помощью передачи в АВП 2. Вертикальное преодоление пространства 3. Образование коалиций на новом участке поля (своевременность, количественная и пространственная соразмерность)
4	4-й этап	10v10	Ознакомление с основными стратегиями ведения командной игры в обороне и в атаке	1. Точность взаимодействий в средних коалициях 2. Быстрый переход от реализации одной стратегии к другой 3. Интеграция всех игроков команды в общекомандные действия. Синхронизация усилий всех игроков

Примечание. АВП – активно выгодная позиция.

Подобная преемственность в решении задач чрезвычайно важна, поскольку создает технологическую цепочку в решении тренировочных задач, нацеленных на поступательное развитие игрока.

11.5 Этап начальной технико-тактической подготовки: «Взаимодействия на расстоянии короткой передачи»

На этом этапе происходит освоение двух основных форм групповых взаимодействий футболистов – «треугольник» и «ромб» в рамках игрового формата 4+1. Формирование навыков взаимодействий в базовых формах «треугольник» и «ромб» имеет фундаментальное значение, поскольку от того, насколько правильно и прочно сформированы на этом этапе базовые технико-тактические навыки, зависит потенциал последующего тактического развития игрока.

Основное содержание начальной технико-тактической подготовки в виде принципиальной блок-схемы отражено на рисунках 17 и 18.

С этого возраста тактическая подготовка разделяется на два основных раздела: тактика игры в атаке и тактика игры в обороне. В каждом из них происходит освоение учебного материала в рамках индивидуальных действий и групповых взаимодействий с мячом и без мяча.

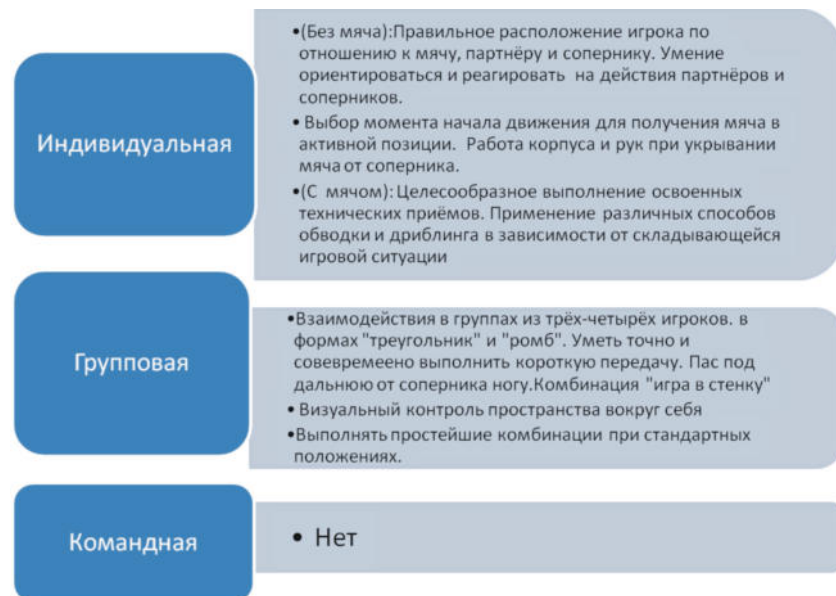


Рис. 17. Задачи обучения на этапе начальной технико-тактической подготовки в разделе «**Тактика нападения**»

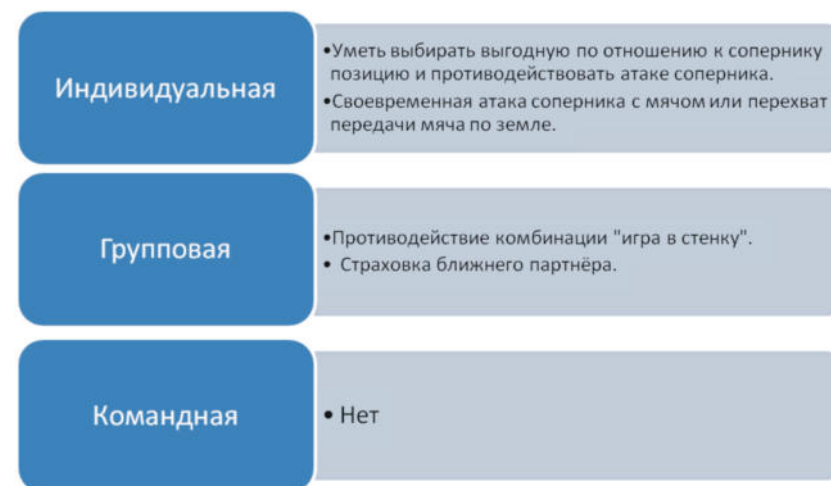


Рис. 18. Задачи обучения на начальном этапе технико-тактической подготовки в разделе «**Тактика обороны**»

В разделе тактика игры в обороне решаются задачи научить игрока противостоять сопернику с мячом, вести с ним борьбу за мяч, находящийся на земле, защищать свои ворота, а также координировать свои действия с ближайшими партнерами.

11.6 Техничко-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе: «Взаимодействия на расстоянии короткой и средней передачи»

На этом этапе у юных футболистов появляется фундамент для перехода к углубленному обучению принципам групповых взаимодействий в базовых формах «треугольник» и «ромб». На данном этапе подготовки обучение юных игроков *тактическим действиям в атаке* происходит в двух основных направлениях – формирование способности визуально контролировать игровое пространство вокруг себя, умение взаимодействовать с партнерами посредством игры в пас и совершенствование способности действовать индивидуально с помощью дриблинга и обводки.

Освоение *тактики игры в обороне* на данном этапе имеет два равнозначно важных аспекта подготовки – групповые

Индивидуальная	• Без мяча: выбор позиции для приёма мяча, преодолевая активное сопротивление соперника • С мячом: Умение эффективно действовать против соперника в дуэльных ситуациях (дриблинг, обводка, работа корпусом, опережающие действия)
Групповая	• Целенаправленные взаимодействия с партнёрами в коалициях при сопротивлении соперников. Пас в активно выгодную позицию. • Осмысленная смена зон розыгрыша мяча и принципы получения и реализации численного превосходства в игровом эпизоде • Эффективные взаимодействия в завершающей фазе атаки.
Командная	• Знакомство с основными атакующими стратегиями: позиционная атака, контратака, быстрое нападение. • Знакомство с атакующими функциями по амплу.

Рис. 19. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки в разделе «**Тактика нападения**»

Индивидуальная	• Борьба за мяч на траве и в воздухе. • Детализация особенностей тактики ведения единоборств в зависимости от функций игрока на поле футболистов. • Выбор позиции и борьба за неё в месте, где должна состояться встреча с мячом.
Групповая	• Принципы создания численного превосходства в локальных эпизодах борьбы за мяч и способы его реализации. • Принципы организации страховки партнёров в эпизодах борьбы за мяч
Командная	• Знакомство с основными оборонительными стратегиями (зонная, комбинированная, персональная). • Основы прессинга

Рис. 20. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки в разделе «**Тактика обороны**»

взаимодействия в локальных эпизодах розыгрыша мяча против атакующих соперников и тактика единоборств один против одного.

11.7 Тактическая подготовка юных футболистов на этапе спортивного совершенствования: «Общекомандные взаимодействия»

На этом этапе молодые футболисты осваивают весь комплекс командных стратегий (рис. 21, 22).

В обороне: прессинг (высокий, средний, низкий); оборона персональная, комбинированная, зонная. В атаке: позиционное нападение, контратака, встречная атака.

Не менее важно на этом этапе научить футболистов осуществлять быстрый переход от обороны к атаке. А также чередовать использование той или иной стратегии в зависимости от хода игры, что также требует специального целенаправленного обучения.

Например, применение той или иной атакующей стратегии начинается после того, как команда отбирает мяч у соперника.

Важно не просто понимать, как проводить контратаку, но не менее важно уметь ее развернуть в кратчайшие сроки после выполнения оборонительных действий, и наоборот.

Индивидуальная	• Освобождение от опеки соперника применительно к игровому амплу. Своевременное открывание под передачу мяча. • Принципы применения обводки и дриблинга • Игра в опережение • Шлифовка своих "коронных" приёмов
Групповая	• Совершенствование групповых взаимодействий, опираясь на универсальные принципы их организации: смена зоны розыгрыша мяча, численное превосходство, взаимозаменяемость и т.д. • Стандартные положения
Командная	• Знание принципов командной игры в трёх фазах развития атаки: начало атаки, её развитие и фаза завершения атаки и своих функциональных обязанностей. • Совершенствование основных атакующих стратегий (позиционное нападение, контратака и встречная атака) и умение варьировать ими в процессе игры.

Рис. 21. Задачи обучения на этапе спортивного совершенствования в разделе «**Тактика нападения**»

Индивидуальная	• Выбор позиции при опеке соперника. • Ведение единоборств с соперником (мяч на земле, мяч в воздухе) • Действия против соперника, выполняющего обводку или дриблинг
Групповая	• Групповой прессинг, перестроения и взаимостраховка. • Образование коалиций и численного превосходства в эпизодах борьбы за мяч.
Командная	• Совершенствование умения футболистов применять основные оборонительные стратегии (зонная оборона, комбинированная, персональная) и умение варьировать ими в процессе игры • Командный прессинг в разных зонах поля. Принципы и особенности.

Рис. 22. Задачи обучения на этапе спортивного совершенствования в разделе «*Тактика обороны*»

Любой, выполняемый футболистом технико-тактический прием, включает в себя *инструментальный уровень* – это собственно техника выполнения игроком нужного действия в идеальных, без противодействия соперника, условиях. И *ситуативный уровень*, предполагающий способность игрока эффективно применять данный прием непосредственно в игровых условиях, в сочетании с другими, в соответствии с логикой складывающейся на поле ситуации. Установленные нами более тонкие смысловые различия в условиях выполнения приемов-действий позволяют тренеру выделить соответствующие им группы обучающих упражнений.

На инструментальном уровне закладывается техника передвижений и действий с мячом в комфортных, без помех, условиях, но непременно в русле предполагаемой логики развития игрового эпизода. А также в соответствии с общими требованиями к действиям футболиста в условиях соревновательных игр. Только в таком смысловом контексте осваиваемый прием или элемент взаимодействия может служить фундаментальной основой для успешного переноса формируемых технико-тактических умений в соревновательные действия.

Однако успешное выполнение футболистом или группой игроков того или иного технико-тактического действия в условиях отсутствия сопротивления само по себе еще не гарантирует каче-

ственного повторения данного приема или варианта взаимодействия на фоне частичного или полного противодействия оппонентам. Необходимо создавать дополнительные условия для положительного решения поставленной задачи обучения.

Как известно, качество обучения в значительной степени зависит от точного формулирования и рациональной последовательности решаемых тренировочных задач. У юных футболистов одним из ключевых принципов обучающего процесса является правило освоения учебного материала в определенной закономерной последовательности, от более простых действий или взаимодействий в направлении выполнения изучаемого приема в более сложных условиях. На практике эта закономерность реализуется в корректном построении необходимой обучающей прогрессии.

Поэтому успешное освоение любого технико-тактического действия (индивидуальная тактика) или взаимодействия (групповая тактика) – это обучающий процесс, в основу которого должна быть положена некая прогрессия, состоящая из нескольких тренировочных упражнений, выполняемых первоначально в самых простых условиях и до применения аналогичных действий в предельно сложных, игровых режимах. Создаваемый тренером ряд прогрессирующих по сложности выполнения упражнений должен способствовать успешной интеграции изучаемого действия в соревновательные условия.

Обучающая прогрессия – ряд учебных заданий (упражнений), предлагаемых ученикам в поступательной последовательности: от более простых к более сложным. Следуя ей, для игроков постепенно создаются все более сложные условия выполнения изучаемого приема, неуклонно приближая способность футболистов успешно выполнять данное действие в условиях соревновательных игр.

Как известно, ключевую роль в структуре технико-тактической подготовленности юных футболистов играют индивидуальные действия и групповые взаимодействия, которые являются фундаментальной основой для реализации как атакующих, так и оборонительных стратегий ведения командной игры. Все они реализуются на основе принятия игроками стандартных (с заранее известным алгоритмом стандартных ходов), ситуативных (с заранее неизвестным алгоритмом стандартных ходов) и творческих решений.

На основе освоенных стандартных, типовых решений-действий у юных игроков необходимо развивать способность к ситуативному и творческому выбору решений-действий в трудно прогнозируемых игровых ситуациях. Рациональное сочетание стандартных, ситуативных и творческих решений-действий образует необходимую палитру технико-тактических возможностей футболиста для эффективного ведения игры.

Поэтому для успешного обучения юных игроков какому-либо приему (индивидуальная тактика) или варианту взаимодействий (групповая тактика) в каждом тренировочном занятии мы рекомендуем использовать несколько тренировочных заданий, выбранных из трех групп упражнений (рис. 23).



Рис. 23. Принципиальная последовательность применения технико-тактических упражнений при освоении приема или варианта взаимодействия в одном тренировочном занятии

У юных футболистов развитие способности к принятию игровых решений непосредственно связано с систематическим применением трех видов технико-тактических упражнений: **базовых, структурных, игровых**.

Базовые упражнения нацелены на формирование у юных игроков правильного выполнения всех элементов изучаемого действия в стандартных условиях. В таких упражнениях предполагается преобладание стереотипных решений-действий, связанных с точным выполнением футболистом изучаемого приема в типичных ситуациях и с заранее известным алгоритмом действий.

Тогда как **структурные** упражнения нацелены на формирование способности применять осваиваемое действие ситуативно, на основе принятия ими альтернативных решений, в ситуациях с неизвестным заранее алгоритмом ходов. Безусловно, это уже более сложный уровень применения изучаемого приема или действия, предполагающий выбор футболистом одного из нескольких альтернативных вариантов игровых ходов, любой

из которых при этом не нарушает игровую логику возможных действий.

Третий, самый высокий по сложности уровень (не тривиальные решения), связан с принятием футболистом *творческих* решений, отличающихся от альтернативных тем, что они, нарушая очевидную логику возможных игровых ходов, вместе с тем обеспечивают максимальный эффект при решении локальной игровой задачи. Этот способ принятия решений является самым высшим уровнем проявления игрового мышления у футболистов.

В одной тренировке эти три группы упражнений целесообразно применять в следующей последовательности. **Базовые** – для освоения рациональных способов обращения футболиста с мячом. Например, при приеме мяча или выполнении передачи партнеру в стандартных ситуациях.

Структурные – для использования этих приемов в синхронном сочетании с действиями партнеров по коалиции (групповые взаимодействия) или индивидуальных действий футболиста на фоне имитирующего или неполного сопротивления соперника и на основе принятия ситуативных решений. В динамических игровых ситуациях.

Игровые – с целью успешной интеграции изучаемых приемов и элементов взаимодействий в соревновательный технико-тактический арсенал футболистов. В динамических, трудно прогнозируемых игровых ситуациях.

Базовые упражнения – это групповые упражнения, в которых работа нацелена на освоение игроками технико-тактических элементов, выполняемых без сопротивления соперника и в соответствии с заранее установленными пространственно-временными требованиями к взаимодействию футболистов в малых и средних коалициях. Или же индивидуальные действия игроков в точно отформатированном пространстве.

Традиционно такие упражнения объединяются в понятие «школа». Особенность этой группы упражнений заключается в том, что в процессе эволюции игры требования к базовой технико-тактической подготовке существенно изменились, соответственно, в ответ на эти изменения должно было последовать совершенствование содержательной части тренировки, появление новых ключевых акцентов при освоении базовых элементов технико-такти-

ческой подготовки юных футболистов, которым следует уделять соответствующее внимание.

В сегодняшней практике технико-тактической подготовки юных игроков посредством использования базовых упражнений закладываются необходимые пространственно-временные параметры выполнения приемов, с помощью которых футболисты будут более успешно решать тактические задачи в стандартных локальных игровых ситуациях.

Структурные упражнения – это индивидуальные или групповые упражнения, в которых осуществляется непосредственное освоение принципиальных вариантов игровых решений и действий в стандартных и сложно прогнозируемых игровых ситуациях, на фоне имитации или частичного противодействия соперников. Посредством применения базовых технико-тактических навыков и в соответствии с установленными пространственно-временными параметрами юные игроки учатся принимать ситуативные решения в соответствии с принципами осуществления взаимодействий в коалициях.

На этом уровне обучения закладываются принципиальные основы построения взаимодействий в локальных эпизодах игры. Например, практическим результатом выполнения структурных групповых упражнений в атаке должны стать прочно сформированные навыки не просто коллективного контроля над мячом, а умение футболистов, например, выполнять передачи партнеру в развитие или активную выгодную позицию (АВП) или же быстро менять зону розыгрыша мяча (ЗРМ) в соответствии со складывающейся на поле ситуацией.

Без решения задачи целенаправленного преодоления определенного игрового пространства комбинационная игра футболистов лишается всякого практического смысла. Это ключевой критерий эффективности применяемых в обучении структурных упражнений.

Аналогичным образом подбираются структурные упражнения при освоении индивидуальных действий и групповых взаимодействий в обороне.

К *позиционным игровым упражнениям* относятся различные игровые упражнения с ограничением пространственно-временных и некоторых количественных параметров организации игры. И с выраженным акцентом на выполнение определенных

тактических действий (реализацию определенных игровых стратегий) в ситуациях с трудно прогнозируемым развитием событий. Эта группа упражнений является ключевым элементом игровой подготовки. Их применение позволяет моделировать различные реальные игровые ситуации (эпизоды взаимодействий), в которых стимулируется ситуативный или творческий выбор игроками наиболее эффективных решений-действий как в обороне, так и в атаке.

В рамках таких упражнений осуществляется своеобразная окончательная «сборка» всех ранее освоенных вариантов действий и взаимодействий. Эти тренировочные задания предназначены для адаптации осваиваемых технико-тактических приемов или вариантов взаимодействий к реальным условиям игры.

К позиционным игровым упражнениям можно отнести различные игровые задания с ограничением пространственно-временных и некоторых количественных параметров организации игры и с выраженным акцентом на выполнение определенных тактических действий (реализацию определенных игровых стратегий) на основе принятия ситуативных и творческих решений.

Такие упражнения являются ключевым элементом игровой подготовки. Они дают возможность моделировать различные игровые ситуации (эпизоды взаимодействий), в которых игроки решают определенные заранее как оборонительные, так и атакующие задачи.

Именно на уровне выполнения позиционных игровых упражнений у футболистов формируется способность к более интенсивному ведению игры. И постепенно, благодаря совокупности планомерно приобретаемых технико-тактических умений, у юных футболистов, в конечном итоге, расширяется диапазон их игровых возможностей.

11.8 Проблема асимметрии в технической подготовке юных футболистов

В заключении краткого рассмотрения основ технико-тактической подготовки юных футболистов считаем необходимым затронуть проблему так называемой *асимметрии* техники («ведущая-неведущая» стороны моторики, правая-левая нога), о чем

до сих пор «стыдливо» умалчивают существующие классические учебники по футболу.

В теории и практике не сложилось единого мнения по вопросу технико-тактической подготовки с учетом данного феномена. С позиций начального обучения технике владения мячом немногочисленными исследованиями установлено, что у юных футболистов наиболее быстро и точно двигательная информация воспроизводится в том случае, когда тренирующее воздействие полностью латерализовано и направлено на «ведущую» по моторике ногу. Поэтому на начальном этапе подготовки *нецелесообразно* вести обучение технике владения мячом равнозначно обеими ногами или через «неведущую» сторону моторики (хотя, например, голландские специалисты придерживаются иной точки зрения).

Начальное обучение приемам игры в период с 6 до 10 лет необходимо осуществлять преимущественно через «ведущую» ногу до тех пор, пока юный футболист не усвоит навыки должного их применения в игровой обстановке.

Интенсификация обучения технике через «неведущую» ногу дает выраженный положительный эффект в последующие чувствительные, с позиций асимметрии техники в футболе, возрастные периоды:

- с 12 до 13,5 лет;
- с 15,5 до 16,5 лет.

Однако сказанное не означает исключения или ограничения каким-то образом технико-тактических действий через «неведущую» ногу в естественных игровых условиях. Также крайне нежелательно с позиций техники владения мячом «переучивание» генетически обусловленной «ведущей» ноги. На начальном этапе многолетней подготовки для юного футболиста это является стрессовым фактором, отражающимся на качестве овладения техникой игры в целом.

Методически грамотное использование указанных выше особенностей в совершенствовании техники владения мячом позволит «подтянуть «неведущую» ногу, расширив тем самым технико-тактический арсенал и повысив надежность выполняемых игровых приемов, поскольку среди координационных способностей, определяющих двигательные возможности футболистов, значительное место занимает умение выполнять движения эффективно в обе стороны (вправо и влево).

И еще об асимметрии техники. Научные данные отечественных и зарубежных специалистов свидетельствуют об устойчивой тенденции увеличения в современном футболе количества «левоногих» игроков. Так, если 30–40 лет назад этот показатель находился, в среднем, в пределах 8–14%, то результаты наблюдений последних лет дают диапазон в 22–30%. Отмеченная тенденция свидетельствует о необходимости ориентироваться на данные показатели при отборе и начальной подготовке юных футболистов.

Кроме того, можно предположить, что со временем перед практикой футбола встанет очевидный уже сейчас вопрос: как наиболее рационально учить технике игры «левоногих»? Будет ли этот процесс иметь какие-то характерные особенности, свою специфику?

Поиск ответов на эти и другие вопросы в рассматриваемом аспекте лежит, конечно же, в будущем.

12. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Педагогический контроль, наряду с медико-биологическим, является составной частью комплексного контроля. Главной задачей педагогического контроля является получение тренером объективной, в данном случае не зависящей от него, информации о состоянии подготовленности его подопечных.

Для простоты понимания и применения на практике выделим следующие виды контроля:

- 1) оперативно-текущий контроль;
- 2) этапный контроль.

Оперативно-текущий контроль – постоянно проводимый контроль. Понятие «оперативно-текущий контроль» в данном контексте распространяется на все те мобильные слагаемые (акты, операции) контроля, постоянно осуществляемого по ходу занятий и в интервалах между ними, благодаря которым обеспечивается **срочная** оценка относительно быстро меняющихся признаков контролируемых явлений (их черт, моментов, фаз изменения).

Решаемые в оперативно-текущем контроле конкретные задачи, заключаются в следующем:

- 1) экстренно оценить степень реализации самого главного из намеченного (освоение разучиваемых упражнений, влияние нагрузок одного или серии упражнений и т.д.);
- 2) проследить динамику показателей оперативной работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятия;
- 3) проконтролировать решающие моменты осуществляемых в ходе занятия направленных воздействий, основные черты совершаемых действий, параметры нагрузок и отдыха и в целом линию поведения, от которых главным образом зависит эффект занятия (образовательный, тренировочный, воспитательный);
- 4) сделать общее заключение о качестве занятия, о положительных сторонах и недостатках его содержания и методики.

Решение этих задач предполагает *мобильность* операций данной разновидности контроля, поскольку предметом их являются весьма динамичные изменчивые черты контролируемых процессов, явлений (оперативно меняющиеся функциональные состоя-

ния, текущие воздействия, переходящие и быстро преобразующиеся эффекты воздействий).

Для оперативно-текущего контроля наиболее пригодны методы, позволяющие получить необходимую информацию с *минимальными* затратами времени. Существенно также, чтобы выполняемые в ходе его операции не требовали бы от занимающихся значительных дополнительных затрат сил (были по возможности нетрудоемкими), не отвлекали бы их от решения основных задач, на которые нацелено данное занятие, не создавали бы перерывов в нем, а органически вписывались в его целостную структуру.

Этим обусловлены особенности методики оперативно-текущего контроля. Методических приемов осуществления оперативно-текущего контроля достаточно много. В совокупности они позволяют органически включить оперативно-текущий контроль в содержание и структуру занятий неспециально-контрольного типа.

В последние годы появляется все больше образцов измерительной электронной аппаратуры. Особенно ценны в этом отношении автоматизированные средства экстренного получения и обработки информации, позволяющие синхронно контролировать параметры движений и обусловленные ими функциональные сдвиги, не отягощая исполнителей: фотометрические, тензометрические, электронно-телеметрические и другие датчики, соединенные с устройствами для компьютерной обработки и дисплейного воспроизведения фиксируемых данных.

В педагогической практике оперативный контроль за деятельностью спортсмена, его техникой, тактикой, физическим состоянием, а также за формированием отдельных сторон его личности и личности в целом, его способностей и возможностей обеспечивается при помощи *наблюдения*.

Наблюдение, наряду с тестированием, – одно из важных средств педагогического контроля, которое позволяет не только оценить способности и возможности ученика, но и определить дальнейший путь его обучения и воспитания, с учетом особенностей его индивидуального развития. Это достигается посредством анализа различных сторон подготовленности и разработки на основе полученных данных типологических характеристик занимающихся.

Этапный контроль выявляет не обнаруживаемые оперативно-текущим контролем основные тенденции контролируемого процесса на его относительно продолжительных этапах – на этапах годичного цикла спортивной тренировки и т.п.

Этапный контроль проводится в начале и конце конкретного этапа подготовки футболистов. Кроме операций, характерных для контроля в целом, этапный контроль включает:

1) ретроспективно обобщающую обработку материалов оперативно-текущего контроля, полученных в совокупности в течение малых циклов и накопленных этим путем суммарных данных, которые отражают общие черты и параметры контролируемого процесса в его средних циклах, этапах и больших циклах;

2) тестирующие и другие диагностические процедуры, которые проводят в конце этапа, а также в отдельных его фазах (когда он достаточно продолжителен и имеет сложную структуру) для определения общего кумулятивного эффекта занятий, состоявшихся на протяжении этапа. Получение информации о сдвигах, произошедших за это время в состоянии занимающихся, уровне их тренированности и подготовленности в целом;

3) сравнительный анализ динамики показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных тенденций и соотношений с выводами для последующих действий.

Перечисленное представляет собой последовательные звенья «технологии» этапного контроля, которая используется с определенными вариациями (применительно к его особенностям) в различных по масштабу циклах контролируемого процесса.

Выявляя и оценивая результаты в тестах, используемых в педагогическом контроле, важно соблюдать метрологические требования, которые предъявляются к тестированию:

- тестируемые обязательно должны хорошо владеть техникой выполнения контрольного упражнения;
- стандартность процедур и условий тестирования;
- наличие унифицированных оценочных шкал – систем оценок;
- информативность и надежность тестов.

Вся совокупность рассмотренных процедур этапного контроля предоставляет информацию, позволяющую провести *срав-*

нительный анализ динамики воздействий, осуществленных на протяжении цикла или этапа, и динамики результирующих показателей суммарной эффективности данных воздействий. Это важнейший интегративно-аналитический аспект этапного контроля, без которого контроль, с педагогической точки зрения, не может считаться достаточно полноценным и завершенным.

Педагогический контроль в подготовке футболистов охватывает две основные стороны:

- а) *контроль уровня физических качеств;*
- б) *контроль соревновательной игровой деятельности.*

Кроме того, в подготовке юных футболистов младших возрастных групп рекомендуется использовать тесты по оценке собственно технической подготовленности.

Контроль за уровнем физических качеств (специальной физической подготовленности) осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости, а также наиболее специфичных для футбола проявлений координационных способностей. В учебных программах для ДЮСШ и методической литературе содержатся шкалы нормативных оценок для каждой возрастной группы юных спортсменов.

Скоростные качества. Оцениваются по результатам бега на 10 и 30 метров с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 метров регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30-метровой – дистанционной (пиковой) скорости. Выполняются две попытки с достаточным интервалом отдыха.

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Скоростная выносливость. В младших возрастных группах юных футболистов измерять данное проявление выносливости не следует. Определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков – «челночный бег 7×50 м». Результат в тесте «7×50 м» регистрируется ручным секундомером. Всю

дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

Зная среднюю скорость прохождения теста «7×50 м» и скорость бега на отдельном отрезке 50 м, легко определить в целом процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7×50 м». Полученный показатель объективно отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен как *коэффициент скоростной выносливости* (КСВ):

$$\text{КСВ} = \frac{V_{7 \times 50}}{V_{50}} \times 100 \%,$$

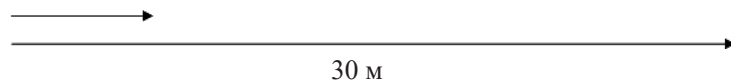
где $V_{7 \times 50}$ – средняя скорость пробегания теста «7×50 м», которая равна отношению пути (350 м) ко времени выполнения теста;

V_{50} – скорость бега на отрезке 50 м, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «бег на 50 м».

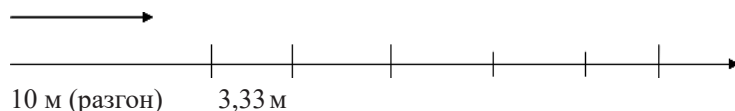
Комплексное проявление выносливости. В настоящее время, начиная с 15-летнего возраста, измерения проводятся в тестах типа «бип-тест» или «Yo-Yo-тест». Разновидностей таких тестов несколько, они близки по методике проведения. Тренеру необходимо выбрать какую-либо одну модификацию и системно применять ее. Методика и шкалы оценок приведены в специальной литературе.

Координационные способности в условиях скоростных передвижений.

1. Бег 30 м с максимальной скоростью – «гладкий бег» (нормативный тест):

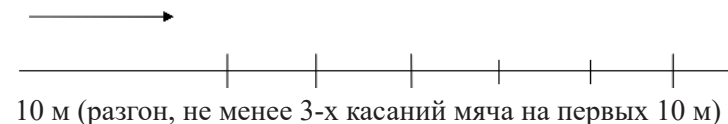


2. «Слаломный» бег между 6 стойками (расстояние между ними – 3,33 м); *время «слалома» минус время «гладкого»* = показатель ловкости (ПЛ):



3. Ведение мяча с обводкой этих же 6 стоек;

время «обводки» минус время «слалома» = показатель техники (ПТ)



Для наиболее наглядного определения «вклада» скоростных качеств, собственно ловкости или техники в решение двигательной задачи рассчитывается комплексный показатель быстроты, ловкости и техники (КПБЛТ):

КПБЛТ = время бега 30 м + ПЛ + ПТ.

Например: $5,5 \text{ с} + 2,0 \text{ с} + 3,5 \text{ с} = 11 \text{ с}$ (табл. 6). Данный тест достаточно прост и позволяет получить информацию как о собственно координационных способностях в условиях скоростных передвижений, так и технике владения мячом в этих же условиях. Очевиден факт – за счет какого из компонентов (быстрота, ловкость, техника) преимущественно решается данная двигательная задача.

Таблица 6

Шкала оценок подготовленности юных футболистов по КПБЛТ (с)

Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Отлично	10,33	9,35	8,82	8,11	7,72	7,10	6,86	6,60	6,90
Хорошо	11,21	10,16	9,41	9,12	8,64	7,36	7,46	7,25	7,60
Удовлетв.	12,41	11,22	10,50	9,93	9,95	8,07	8,36	8,27	8,29
Плохо	13,54	12,34	11,40	11,26	11,21	9,13	9,06	8,94	8,79
Очень плохо	14,56	13,27	12,94	12,42	12,64	9,35	9,92	9,97	9,29

Примечание. Нормативы рассчитаны по электронному хронометрированию, начиная с 9 лет. Более высокие, в отдельных случаях, нормативные значения у спортсменов младших возрастных групп, по сравнению со старшими, обусловлены спецификой экспериментально обоснованной возрастной динамики координационных способностей юных футболистов (А.П. Золотарёв, 1997, 2009).

Контроль соревновательной деятельности – индивидуальных технико-тактических действий. Целесообразно применять в работе с юными футболистами, начиная с 12-летнего возраста.

Технико-тактическая подготовленность футболистов в соревновательной деятельности оценивается путем регистрации количества и точности выполнения следующих технико-тактических действий (ТТД) с мячом:

- передачи (короткие и средние вперед, короткие и средние назад и поперек, длинные);
- ведение, обводка, отбор, перехват, игра головой, удары по воротам ногой и головой.

Запись действий осуществляется с помощью диктофона или вручную на бланке. Надежность оценки ТТД футболистов существенно зависит не только от методов регистрации, но и от правильной классификации ТТД. Многолетняя практика изучения ТТД позволяет охарактеризовать основные критерии при регистрации тех или иных действий с мячом.

Короткая и средняя передачи – мяч посылается партнеру на расстояние до 25 метров. Учитывается направление передач (вперед, назад, поперек). Передача с углового в штрафную считается как длинная, но с пометкой «угловой удар».

Ведение мяча – перемещение футболиста на любой скорости и в любом направлении с обязательным касанием мяча не менее 3 раз. Если спортсмен останавливается, а затем продолжает движение, то это считается как одно действие.

Обводка соперника считается точно выполненной, если мяч сохранился под контролем футболиста. Прокидывание мяча на скорости мимо соперника также рассматривается как обводка.

Отбор – действие, направленное на овладение мячом, находящимся у соперника. Если мяч перешел к выполняющему отбор или его партнеру, то прием выполнен точно.

Перехват – действие, направленное на прерывание передачи мяча команды соперника. Если мячом овладела обороняющаяся команда, то перехват выполнен точно.

Удар по воротам считается точно выполненным, если мяч попал в створ ворот, включая перекладину и стойки. В остальных случаях удар будет неточным.

Таблица 7

Протокол обработки данных регистрации количества и точности выполнения футболистами технических приемов

Номер игрока, амплуа	Передачи мяча			Ведение	Обводка	Отбор	Перехват	Игра головой	Удар по воротам		Всего за игру	Брак, %
	Короткие и средние		длинные						головой	ногой		
	поперек, назад	вперед										
7(-1)			32(-12)	5(0)	3(-1)	3(-1)	12(-4)	6(-2)	–	2(0)	95(-28)	24
29(-4)												

Примечание. Цифры перед скобками обозначают количество точно выполненных действий, цифры в скобках – неточно выполненные действия.

Кроме того, можно фиксировать и *единоборства* за мяч с соперником. Правда, в последнее время под данным действием понимают любое противодействие с соперником, включая обводку, отбор подкатом. С методических позиций оправданным единоборством будет считаться игровая ситуация, когда соперники в относительно равных исходных условиях вступают в борьбу за мяч, например, верховая борьба, борьба внизу за отскочивший мяч и т.п.

При регистрации индивидуальных действий на диктофон записывается номер игрока, техническое действие и результат. Причем результат фиксируется лишь при неточном выполнении действия. Например: «перехват, минус». Данные, зарегистрированные на диктофон, переносятся в протокол (табл. 7) и подвергаются статистической обработке.

Первая цифра в протоколе – общее количество приемов, вторая в скобках – количество неточно выполненных приемов. Отношение неточно выполненных действий к их сумме (процент брака) во многом характеризует техническое мастерство футболиста.

Интерпретируя показатели ТТД, необходимо иметь критерии, наработанные в процессе динамических наблюдений. В качестве последних можно использовать модельные характеристики.

Принимать в качестве модельных общие показатели ТТД (сумма ТТД и брак) следует со значительной оговоркой, поскольку их количественные колебания от игры к игре находятся в довольно широком диапазоне, что обусловлено рядом причин: силой соперника, турнирным положением, тактическими задачами на игру, погодными условиями, уровнем соревнований и т.д.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Спорт, 2015.
2. Футбол: учебник / под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Фарлонг, 2010.
3. Григорьев С.К. Основы тактической подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / С.К. Григорьев, В.В. Лавриченко. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2016.
4. Григорьев С.К. Средства тренировки специальной физической работоспособности футболистов: учебно-методическое пособие / С.К. Григорьев, В.В. Лавриченко. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2016.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015.
6. Золотарёв А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарёв, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009.
7. Лавриченко В.В. Основы тренерского мастерства в детско-юношеском футболе: учебно-методическое пособие / В.В. Лавриченко, С.К. Григорьев. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2016.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика юношеского футбола / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11–12 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13–15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16–17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ ТРЕНЕРА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА

Учебно-методическое пособие

Публикуется в авторской редакции

Подписано в печать 17.01.2019. Формат 60×84^{1/16}.

Печать трафаретная. Бумага Maestro.

Усл. печ. л. 7,09. Тираж 500 экз. Заказ № 18246.

Издательство ООО «Просвещение-Юг»

350080, г. Краснодар, ул. Бородинская, 160/5.

Тираж изготовлен в типографии ООО «Просвещение-Юг»

с оригинал-макета заказчика.

350080, г. Краснодар, ул. Бородинская, 160/5. Тел.: 239-68-31.