

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
№ 9 «Академия футбола»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на тренерском совете

№ 4 от 17.12.2015 г.

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор

Шакирьянов В.Т.
Ф.И.О.

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 года №147)

**для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских спортивных школ
олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва**

Срок реализации Программы:

12-13 лет

Программа написана под общей редакцией д.п.н.,
профессора, заслуженного работника высшей школы РФ:
В.П. Губа

Программу отредактировала в соответствии
с Федеральными стандартами по виду спорта футбол
заместитель директора по УВР:
А.В. Павлова

г.Уфа - 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ВВЕДЕНИЕ	4
2.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	7
3.1.	Этапы многолетней подготовки и их задачи	7
3.2.	Режим работы и наполняемость учебных групп	9
3.3.	Концепция спортивной подготовки юных футболистов	10
3.4.	Спортивная подготовка и средства спортивной тренировки	11
3.5.	Методы спортивной тренировки	12
3.6.	Принципы спортивной тренировки	13
4.	ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	13
4.1.	Рекомендации по составлению учебных планов подготовки юных футболистов	14
4.2.	Рекомендации по составлению план-конспекта учебно-тренировочного занятия	16
5.	СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	17
5.1.	Возрастные особенности рационального построения многолетней подготовки юных футболистов	17
5.2.	Содержание различных сторон подготовки юных футболистов	17
5.3.	Систематизация технико-тактических действий в футболе как содержание обучения и совершенствования	25
5.4.	Нагрузка, утомление и восстановление в подготовке юных футболистов	31
5.5.	Средства восстановления и стимуляции работоспособности юных футболистов	32
6.	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	34
6.1.	Группы начальной подготовки (8-10 лет)	35
6.1.1.	Отбор юных футболистов	35
6.1.2.	Организация и методика отбора детей в группы начальной подготовки	35
6.1.3.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	36
6.1.4.	Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов	37
6.2.	Учебно-тренировочные группы (11-15 лет)	43
6.2.1.	Организация и методика отбора юных футболистов в учебно- тренировочные группы	45
6.2.2.	Подготовка юных футболистов на этапе учебно-тренировочных групп	45
6.2.3.	Программный материал теоретической подготовки	46
6.2.4.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	46
6.2.5.	Программный материал для учебно-тренировочной работы и соревновательной практики	48
6.2.6.	Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов	49
6.2.7.	Характеристики содержания видов контроля подготовленности юных футболистов учебно-тренировочных групп	54
6.3.	Группы спортивного совершенствования (16-18 лет)	55
6.3.1.	Организация и методика отбора юных футболистов	55

6.3.2.	Подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования	55
6.3.3.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	56
6.3.4.	Программный материал подготовки этапа спортивного совершенствования	57
6.3.5.	Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов	60
6.4.	Группы высшего спортивного мастерства (19-20 лет)	61
6.4.1.	Организация и методика отбора в группы высшего спортивного мастерства	61
6.4.2.	Подготовка футболистов в группах высшего спортивного мастерства	61
6.4.3.	Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	64
6.4.4.	Программный материал для учебно-тренировочной работы и соревновательной практики	65
6.4.5.	Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности футболистов	72
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	73
8.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	76
9.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	85
10.	ПИТАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ	88
11.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	94
12.	ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	96
13.	СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КЛАССЫ ПО ФУТБОЛУ	97
14.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	98
	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	101
	ПРИЛОЖЕНИЯ	103

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Российского футбольного союза основной задачей которых является эффективная организация в нашей стране Чемпионата Мира по футболу в 2018 году и подготовка спортивного резерва для национальной команды с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденций развития футбола как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных футболистов на весь многолетний период тренировки - от начального обучения до спортивного совершенства и высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации по подготовке спортивного резерва, стажерского и резервного составов команды России по футболу;
- развитие материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;
- отбор перспективных учащихся, и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения, ведущие подготовку в национальную и сборную команды России по футболу;
- физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и футболом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, отбора одаренных юношей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки футболистов, структура и основные положения работы спортивных учреждений, содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая программа.

Многолетняя подготовка детей и подростков, занимающихся футболом, основывается на данных практического опыта и науки. Исследования ученых (педагогов, психологов, медиков, биологов, биохимиков, физиологов и других научных дисциплин) позволяют более эффективно

реализовывать педагогический процесс, учитывая индивидуальные особенности и биологические этапы формирования личности и организма юного спортсмена.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки резерва в связи с повышением требований практики к качеству подготовленности молодых футболистов.

Нынешнее состояние детско-юношеского футбола в стране таково, что требует устранения явных перекосов в организации работы с юными футболистами в детских спортшколах, где основным критерием качества работы тренеров и оценкой этой деятельности являются результаты выступления команд в различных соревнованиях. Значимость таких критериев вызывает откровенное «натаскивание» детей, «выжимание» из них результатов любой ценой, даже с помощью суфлирования в процессе игры не только тренеров, но родителей детей. Этим самым наносится серьезный вред физическому и психическому здоровью ребенка, унижается его интеллектуальное достоинство, лишая юного футболиста самостоятельности в принятии оперативного решения игровой задачи.

Спортивная школа должна готовить футболиста, а не команду!

Играть детям необходимо, играть много, разнообразно, во все спортивные (упрощенные) и многие подвижные игры, в лапту, играя обучаться технико-тактическим действиям, обучаясь, играть, чтобы научиться играть в умный, свой, «самостоятельный» футбол. Взрослые должны способствовать этим играм, помогать детям приобретению и раскрытию того, что делает их затем классными игроками, и не придавать результатам соревновательных игр такого фатального значения. Командная игра - это форма для совершенствования юного дарования. С переходом в группы высшего спортивного мастерства, команды мастеров и сборные команды страны молодые футболисты глубоко и профессионально изучают командные действия. Результаты выступления в соревнованиях на этих этапах будут объективно отражать уровень их подготовленности.

В настоящее время существует большое количество программ, которые должны, прежде всего, отличаться друг от друга по содержанию и решению задач от начинающих футболистов до спортсменов команд высшего спортивного мастерства. Представленная программа предусматривает обобщение материала, апробированного, как в Российской Федерации, так и за рубежом (Польша, Германия).

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественная сторона подготовки футбольного резерва в России на сегодняшний день отражается в выступлениях юных футболистов на международной арене. Их базовая техническая и тактическая подготовленность не позволяет смело шагнуть в «большой футбол», создать спортивную конкуренцию в клубных и сборных командах страны.

Одной из главных причин создавшегося положения, как показывают и подтверждают изучение работ ДЮСШ и СДЮШОР, высказывания специалистов, анализ подготовки и выступления футбольных команд России на всех уровнях, является забвение основных положений и прекрасно разработанной в нашей стране теории и методики спорта, основанной на изучении многолетнего практического опыта в области спортивной подготовки, специальных научных исследований в нашей стране и за рубежом, на данных других наук, что, к сожалению, многими тренерами не используется в практической работе.

На основании наблюдений и анализа результатов работы современных тренеров-практиков, специалистов в области спортивной науки, приходишь к выводу, что многие тренеры спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед этапами

начальной подготовки, начальной спортивной специализации, а на положения ряда нормативных документов и выполнение разрядных требований.

Изучение работы ДЮСШ и СДЮШОР, анализ уровня подготовленности кандидатов в команды мастеров и членов сборных юношеских команд России убеждают, что причиной создавшегося положения является не только медленная перестройка сознания тренерского корпуса и администраций школ в необходимости повышения в первую очередь качества уровня технической и тактической подготовленности учащихся, не только слабый и однобокий подход тренеров к методике обучения в учебно-тренировочной работе, но и неупорядоченность организационно-методической структуры учебно-тренировочного процесса в спортивных школах в целом.

Постоянно растущие требования мирового спорта нацеливают физкультурные и спортивные организации (ДЮСШ и СДЮШОР тем более), каждого тренера на поиск новых дополнительных резервов для качественного подъема результатов своей работы.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование - это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработки программ необходимы в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных футболистов и повышением требований к подготовке футбольного резерва.

Исходя из выше изложенного, коллективом специалистов в области футбола разработана программа, включающая в себя организационно-методическую структуру для проведения учебно-тренировочного процесса, план-схему годичного тренировочного цикла, контрольно-нормативные требования, программный материал для теоретических и практических занятий, восстановительные мероприятия, психологическую подготовку, воспитательную работу, педагогический и медико-биологический контроль, инструкторскую и судейскую практику, особенности спортивного питания футболистов, специфику создания специализированных классов по футболу, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса футболистов.

Данная модернизированная образовательная программа разрабатывалась с использованием:

- методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ;
- нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта и образования;
- ранее созданных учебных программ по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР;

Программа рассчитана на реализацию в течение 12-13 лет подготовки юных футболистов с 8 до 20 летнего возраста.

В программе отражены задачи работы с обучающимися в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных (УТГ); спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно- тренировочной работы на каждом этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в футболе на отделениях специализированных школ, а именно: подготовкой футболистов высокой квалификации, способных пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, уровня освоения техники футбола;

- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях и осуществляют контроль их выполнения;

- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

В настоящей программе объем часов (на подготовку футболистов), регламентированный официальными документами, реструктуризирован в сторону увеличения времени на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства в игровых, соревновательных условиях, а физическая подготовка должна проводиться в сочетании и сопряжении широкого круга средств, преобладающими из которых должны быть подвижные игры, лапта, упрощенные спортивные игры, игра в футбол на малых полях в уменьшенных составах. Простой расчет показывает, что контакт юного футболиста с мячом в играх 3x3 или 4x4 на небольших площадках практически в 4-5 раз больше, чем при игре 11x11.

Ребенок приходит в спортшколу для чего? Играть! А это и есть, прежде всего, контакт с мячом.

Представленные в программе цели, задачи и содержание подготовки юных футболистов позволяют при неизменном объеме часов работы оптимизировать воздействие на обучение, воспитание и развитие детей.

Кроме того, программа предлагает новый материал для обучения и совершенствования технико-тактического арсенала футбола, представленный как систематизация каждого из десяти групп приемов, что делает изучение материала системным, способствуя повышению качества усвоения содержания футбола.

3.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки: отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки, спортивного совершенствования.

1-й этап - отбора и начальной подготовки

На этапе начальной подготовки отбираются дети, имеющие письменные показания врача-педиатра о допуске к занятиям футболом по состоянию здоровья, согласие родителей и проявившие способности к обучению игре в футбол, подвижным играм и элементам спортивных игр, базовым технико-тактическим действиям и средствам из других видов спорта, необходимым для формирования общих и специальных двигательных качеств.

Задачи этапа:

- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- создать условия для развития умения играть в футбол в малых составах;
- развивать психомоторные способности и умение принимать самостоятельные решения в игровых условиях;
- обучать подвижным играм, развивающим игровые возможности и одновременно физические качества;
- способствовать воспитанию волевых качеств юных футболистов;
- обучить базовым технико-тактическим приемам игры в футбол;
- осуществлять воспитательную работу.

Решение задач дает возможность заложить разностороннюю базу двигательных и интеллектуальных способностей. Дети должны выполнить контрольные нормативы, на основании которых они будут переводиться в учебно-тренировочные группы второго этапа подготовки.

2-й этап - специализированной подготовки (учебно-тренировочный этап).

В группы этого этапа зачисляются юные футболисты, проявившие высокий уровень дисциплины и заинтересованности в занятиях футболом, выполнившие контрольно-переводные нормативы и проявившие большие способности к обучению игре в футбол, настойчивость в достижении поставленных целей и задач, активность и решительность в тренировочной и соревновательной деятельности, хорошую реакцию на тренировочные и соревновательные нагрузки при положительном состоянии здоровья.

Спортивный результат команд на этом этапе не может быть критерием оценки перспективности молодого футболиста, ибо он (результат) зависит от многочисленных факторов (очень часто случайных). Спортивная школа готовит футболистов, а не команды.

Основные задачи этапа:

- совершенствовать умение играть в различных количественных составах футбольных команд;
- совершенствовать все технико-тактические действия игры в футбол до уровня умений и навыков;
- формировать разностороннюю физическую подготовленность юных футболистов с учетом возрастных особенностей;
- развивать тактические действия (индивидуальные и групповые) в различных фазах игры (с учетом формирования универсализма);
- определить игровые амплуа и индивидуализировать подготовку юных футболистов;
- изучить основы командой тактики;
- освоить теоретическое содержание изучаемых разделов (в том числе и правила игры в футбол) подготовки;
- развивать психические свойства, необходимые в учебно-тренировочной, соревновательной работе, особенно - волевые качества;
- осуществлять воспитательную работу с акцентом на комплексное формирование развивающейся личности.

3-й этап - этап спортивного совершенствования.

Цель этого этапа - создание условий для дальнейшего повышения спортивного мастерства молодых футболистов. Подготовка осуществляется в большей мере индивидуализировано с учетом личностных особенностей спортсменов.

Задачи этапа:

- совершенствовать мастерство принятия решений как в индивидуальных и групповых, так и в командных тактических действиях;
- развивать физическую подготовленность (как общую, так и специальную) с акцентом на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- довести исполнительское мастерство молодых футболистов до высокой степени автоматизма в условиях жесткого противодействия соперников в игре;
- формировать индивидуальные психические качества до уровня устойчивости к сбивающим факторам в напряженной игровой соревновательной деятельности;
- совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа молодых футболистов;
- воспитать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональные состояния в процессе игры независимо от ее хода и исхода);
- углублять и расширять круг знаний, связанных со всеми разделами подготовки;
- осуществлять воспитательную работу в направлении ее индивидуализации и самовоспитания молодых футболистов.

3.2. Режим работы и наполняемость учебных групп

Положение о спортивных школах предусматривает следующую структуру и наполняемость учебных групп (табл. 1).

Минимальный возраст зачисления в ДЮСШ по футболу - 8 лет.

Поставленная цель и задачи подготовки спортивного резерва отечественному футболу решаются на четырех этапах в группах:

- начальной подготовки (8 - 10 лет);
- учебно-тренировочном (10-15 лет);
- спортивного совершенствования (13-18 лет);
- высшего спортивного мастерства (14-20 лет).

Причиной начала, специализированной подготовки детей в футболе в возрасте 8 лет является, то что период 6-7 лет в академиях и ДЮСШ по футболу решает задачи оздоровления и укрепления организма детей.

Решать вопрос перехода с этапа на этап юного футболиста необходимо, согласуя паспортный и биологический возраст, уровень его подготовленности по показателям контроля игровой соревновательной деятельности, данным тестирования физической и технической (специальной) подготовленности, а также в соответствии с возможностями организма переносить всевозрастающие нагрузки тренировок и соревнований. Решающее слово принадлежит врачам и их оценке состояния здоровья занимающегося.

Режим учебно-тренировочной работы, соревновательной нагрузки и требования по спортивной подготовленности футболистов 8-20 лет

Этапы подготовк и	Наименование групп и год обучения и подготовк и	Минимальная – максимальная – наполняемость групп, чел.	Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки				Требования по спортивной подготовленности учащихся
			Кол-во ч. в неделю	Кол-во ч. за год	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во тренировок в год	
Этап начальной подготовк и	ГНП-1	14-16	6	312	4	208	Выполнить контрольные нормативы
	ГНП-2	12-14	7	364	4-5	260	
	ГНП-3	12-14	7	364	4-5	260	
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	10-14	9	468	5-6	312	юношеский разряд
	УТГ-2	10-14	9	468	5-6	312	подтвердить юношеский разряд
	УТГ-3	8-12	12	624	5-7	364	1-й юношеский разряд
	УТГ-4	8-12	12	624	5-7	364	подтвердить 1-й юношеский разряд
	УТГ-5	8-12	12	624	5-7	364	подтвердить 1-й юношеский разряд
Этап совершенствования спортивно го мастерства	ГСС-1	6-10	14	728	7-12	624	2-й разряд (взрослый)
	ГСС-2	6-10	14	728	7-12	624	подтвердить 2-й разряд (взрослый)
	ГСС-3	6-10	14	728	7-12	624	1-й разряд (взрослый)
Этап высшего спортивно го мастерства	ВСМ	6-8	14-16	728-832	7-12	624	подтвердить 1-й разряд (взрослый)
	ВСМ (НК)	6-8	14-16	728-832	7-12	624	КМС

3.3. Концепция спортивной подготовки юных футболистов

Концепция обучения в футболе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели тренировочных заданий. Игру разделяют на фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия одного игрока, группы, линии или команды в целом.

Однако до сих пор существуют мнения о том, что прежде, чем ребенок начинает играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных футболистов начинается с изучения технических приемов в упражнениях. Увы, то, что сформировано вне игры, в игре будет «рваться». Да и сама обстановка упражнения предлагает заранее готовый ответ на задание. Следовательно, становится понятным, что такой подход лишает ребенка главного - развития игрового тактического мышления, т.е. мысль и действие, которые в игре представлены едины, в упражнении расчленяются.

На наш взгляд, да и зарубежный опыт, и опыт старших поколений об этом давно уже говорят, следует пересмотреть, в первую очередь, систему подготовки юных футболистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение игровым средствам, создающим богатейший двигательный фонд ребенка, придающим ему энтузиазм, развивающим творчество, обогащающим радостью, что очень важно.

Таким образом, вся спортивная подготовка - это многолетний процесс, направленный на:

- создание предпосылок, обеспечивающих достижение умения играть в различные подвижные, спортивные игры, мини-футбол и, с возрастом, в футбол 11x11;
- формирование разносторонней подготовленности (физической, технико-тактической, тактической, психологической и др.);
- изучение теории, охватывающей разносторонние знания об игре в футбол, о человеческом здоровье, о психике и развитии интеллектуальных способностей и т.п.;
- формирование высокой мотивации к занятиям спортом, вообще, и футболом, в частности.

3.4. Спортивная подготовка и средства спортивной тренировки

Спортивная тренировка должна гармонично сочетаться с игровой соревновательной деятельностью, являясь ее логическим продолжением. Кроме предложенных выше задач подготовка футболистов и ее тренировочный процесс должны формировать моральные и нравственные качества, волю и дисциплинированность юного спортсмена. Тренировка - это специализированный обучающий и формирующий процесс, ведущий спортсмена к высоким достижениям в футболе.

Средства спортивной тренировки в футболе принято подразделять на общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения для функционального развития организма футболиста.

Вспомогательные упражнения - это двигательные действия, создающие базу для последующего совершенствования технико-тактического мастерства, физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения охватывают круг средств, приближенных к соревновательным по всем параметрам - форме, структуре, соревновательности и по проявлению качеств и свойств функциональных систем организма спортсмена.

Соревновательные упражнения - это игровые средства, игровые специализированные упражнения, дающие возможность установить степень готовности игрока (группы игроков, команды) к проявлению своих истинных и резервных возможностей.

Содержание средств тренировки может быть направлено и на развитие различных сторон подготовленности: технической, тактической и др.

К специализированным средствам тренировки в футболе следует отнести:

- игру в футбол (11x11 чел.) по всем правилам (учебные, товарищеские и официальные игры);

- игру в футбол с отклонениями от правил (в малых составах; на уменьшенных полях; в несколько ворот; с неравночисленными составами; с нейтральными игроками; с ограничением количества касаний; с интервалами времени игры и отдыха и др.);
 - игровые упражнения, совершенствующие сопряженно тактику и различные физические качества;
 - «квадраты» (с разным - равным, неравным числом игроков; с различными заданиями; на разнообразных по размеру и конфигурации площадках);
 - стандартные положения (в атаке и обороне), совершенствующие варианты и комбинации.
- К неспецифическим средствам следует отнести:
- упрощенные спортивные игры (гандбол, баскетбол, регби);
 - подвижные игры, лапта;
 - упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, атлетизма, борьбы;
 - плавание, катание на коньках, хоккей с мячом и др.

3.5. Методы спортивной тренировки

Под методами спортивной тренировки следует понимать способы работы тренера и спортсмена, с помощью которых ученик овладевает знаниями, умениями и навыками, развиваются у него необходимые спортивные качества. Методы бывают словесными (вербальными), наглядными и практическими.

Словесные (вербальные) методы - это рассказ, объяснения, беседы и лекции. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования тренером указаний, замечаний, команд, разъяснений и словесных оценок.

Наглядные методы - это образцовый показ тренером отдельных упражнений, действий, элементов или «связок» приемов.

Кроме того, в современных условиях широко применяются аудио- и видеозаписи, макеты игрового поля с фигурками игроков и т.п. Эти средства используются при установках на игру, разборах игр, анализе тактики игры в эпизодах и т.п.

Методы практических упражнений условно подразделяются на:

- а) методы, направленные на формирование технико-тактического и тактического мастерства;
- б) методы, развивающие физические качества.

Следует широко применять методы сопряженного формирования технико-тактического мастерства и развития физических качеств; совершенствования тактики и развития специальных физических качеств.

Для развития физических качеств применяются два основных метода: непрерывный и интервальный.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочного задания.

Интервальный метод предусматривает выполнение заданий с регламентированными паузами отдыха.

Оба метода могут быть реализованы как в равномерном, так и в переменных режимах.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в рамках ее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровой метод обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связан с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях. В этой связи футболисты проявляют ряд качеств и свойств: инициативу, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, умение управлять своими эмоциями, подчиняя личные интересы интересам команды. Игра требует проявления ловкости, быстроты реагирования, оперативности мышления, хитрости, чтобы ввести в

заблуждение соперника. Все это предопределяет эффективность игрового метода. Важна роль игрового метода и как средства активного отдыха, эффективного восстановления и досуга.

Соревновательный метод зачастую выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса. Этот метод предъявляет высокие требования к различным возможностям футболиста (техничко-тактическим, физическим, психологическим), стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности.

Соревнования можно проводить в затрудненных или облегченных условиях.

В качестве усложненных обстоятельств можно применять:

- проведение игры в неблагоприятных погодных условиях;
- игру на полях соперников, в неравных составах и др.;
- проведение нескольких игр в день;
- игру с заведомо наиболее сильным соперником;
- на полях уменьшенных размеров.

Упражнения с облегченными условиями:

- в упрощенных обстоятельствах;
- с заведомо более слабым соперником;
- предоставление гандикапа сопернику.

3.6. Принципы спортивной тренировки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при условии следования принципам спортивной тренировки, разделяемым на три группы:

- общепедагогическим (дидактическим) - научности, воспитывающего обучения, доступности, наглядности и активности, коллективности и индивидуализации; кроме этого, придерживаются и общих принципов физического воспитания: разностороннего и гармоничного развития личности, оздоровительного направления занятий, связанных с трудовой деятельностью и учебой;

- специфическим - направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузок и тенденция к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки; единство структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами; взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма;

- методическим - опережающая (соотносительно техническим возможностям) подготовка игровых возможностей юных футболистов; оптимальное и гармоничное развитие физических качеств, сопряженно формулируемых с технико-тактическими действиями; применение тренировочных, нагрузок, превышающих соревновательные (по объему и интенсивности); моделирование игровой соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Для эффективного управления процессом многолетней подготовки футболистов в спортивных школах необходимо точное планирование, дающее возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

В практике подготовки юных футболистов используются перспективное (2-4 года), годовое, этапное и текущее планирование.

В программе представлены рекомендации по составлению учебного плана на год, даются формы годового плана и план-конспекта учебного занятия, а также требования по составлению план-конспекта.

Другие виды (особенно долгосрочные) подразумевают предвидение долгосрочный прогноз, что в настоящее время выглядит нецелесообразным.

4.1. Рекомендации по составлению учебных планов подготовки юных футболистов

I. В плане необходимо указать:

- этап подготовки (начальной подготовки (8-10 лет); начальной спортивной специализации (11-12 лет); углубленной тренировки (13-15 лет); спортивного совершенствования (16-18 лет); высшего спортивного мастерства (19-20 лет);

- группу подготовки и обучения: начальной подготовки, учебно-тренировочные и спортивного совершенствования. Например, группа учебно-тренировочная, 4-й год обучения (14 лет).

- команда, город и возраст юных футболистов, с которыми работает тренер.

II. Сформулировать цель и задачи на учебный год.

Например: Цель этапа начальной подготовки 1-го года обучения (8-9 лет) - определение перспективных детей, воспитание постоянного интереса к систематическими занятиям футболом, укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка.

Задачи:

1. Способствовать формированию умения играть (мини-футбол, подвижные игры).

2. Содействовать развитию скоростных качеств, ловкости и гибкости.

- Научить основным приемам техники игры в простых условиях.

- Научить элементам индивидуальной и групповой тактики игры в нападении и защите, на малых площадках и в ограниченных составах.

- Ознакомить с теоретическими аспектами футбола, с элементами техники и тактики, правилами игры в футбол и режимом футболиста.

III. В плане, где определены периоды и этапы подготовки, необходимо определить конкретные сроки. Например, общеподготовительный этап (01.01-09.02), специально-подготовительный этап (10.02-23.03), предсоревновательный этап (24.03-06.04), соревновательный период (07.04-25.05).

Первый раздел. Количество дней. Необходимо определить количественные показатели относительно конкретного этапа подготовки. Например, общеподготовительный (01.01—31.01), при 4-х тренировочных днях в неделю: теоретических занятий - 1; практических занятий - 19; соревнований - 0; обследований - 1; отдыха - 9; всего -31.

Второй раздел. Количество часов должно соответствовать указаниям Федерального стандарта спортивной подготовки. Например, на этапе (общеподготовительном) для группы начальной подготовки 2-го года обучения (9-10 лет) в январе планируется 40 часов: теоретическая подготовка - 3; физическая подготовка - 15; технико-тактическая подготовка - 15; игровая подготовка - 5; соревнования - 0; обследования - 2.

Третий раздел. Количество занятий. К теоретическим занятиям относят тематические (в форме лекций, бесед) по темам учебной программы. На каждое тематическое занятие планируется 30 минут. Подраздел «Установка и анализ игры» заполняется при наличии контрольных игр или соревнований. На установку отводится 20, на разбор игры - 45 минут.

Количество практических занятий в один тренировочный день и занятий с большой, средней, малой нагрузкой должны отвечать требованиям планирования и организации учебно-тренировочного процесса. Например, в январе было запланировано 19 тренировочных дней с одним занятием, из них 6 занятий с малой нагрузкой, 13 - со средней и ни одного - с большой.

Количество игр. К учебным относят игры, в которых ставится задача обучения технико-тактическим действиям игры в футбол. В контрольных играх решаются задачи по совершенствованию игровой деятельности: повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности, определение игрового амплуа футболистов и основного состава для официальных игр. К официальным играм относят: чемпионат, первенство, игры на Кубок и игры в разных турнирах.

Количество обследований. К медицинскому относят обследование в физкультурно-врачебном диспансере или обследование доктором команды. Педагогический контроль предусматривает применение двигательных тестов по определению уровня подготовленности футболистов (физической, технической, тактической, психологической и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

подготовки юных футболистов на этапе _____

Группа _____

Команда _____ Город _____ Возраст _____

Цель _____

Задачи: 1. _____

2. _____

Тренер _____

№	Период, этап, срок подготовки Содержание	Подготовительный			Соревновательный	Всего
		общеподготовительный	специальноподготовительный	предсоревновательный		
I	Количество дней:					
	- теоретических занятий					
	- практических занятий					
	- соревнований (игр)					
	- мед. и пед.обследования					
	- отдыха					

ВСЕГО:

II	Количество часов на:					
	- теоретич.подготовку					
	- общую физич.					
	- техническую					
	- тактическую					
	- соревнования					
	- мед. и пед.обследование					

ВСЕГО:

	Кол-во теоретич.занятий – тематических					
	- установок и анализа игры					
	- 1-разовых					
	- 2-разовых					

Ш	- 3-разовых					
	- с большой нагрузкой					
	- со средней нагрузкой					
	- с малой нагрузкой					
	Кол-во игр:					
	- учебных					
	- контрольных					
	- официальных					
	Кол-во обследований:					
- медицинских						
- педагогических						

4.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

План-конспект учебно-тренировочного занятия (прилагается) является документом оперативного планирования, который разрабатывается на основе рабочего плана.

В конспекте указывается дата, время и место проведения занятия, а также спортивный инвентарь, который будет использоваться на этом занятии.

Далее указывается порядковый номер занятия и для кого он разработан. Задачи занятия ставятся в повелительной форме:

- ознакомить;
- научить;
- закрепить;
- содействовать, совершенствовать.

В графе «Содержание занятия» указываются конкретные упражнения, с помощью которых будут решаться задачи занятия, а также упражнения, которые содействуют выполнению требований, поставленных перед отдельными частями занятия.

В графе «Дозировка» указываются количественные задания на выполнение упражнений, выраженные, как правило, в метрах, секундах, количестве повторений и т.д.

В графе «Организационно-методические указания» определяется организация, последовательность, темп, методика выполнения упражнений. Если в учебно-тренировочном занятии используются игры или эстафеты, необходимо указать требования и правила проведения данной игры или эстафеты.

Конспект обязательно подписывается тренером.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № ___

« ___ » _____ 20__ г. Тренер _____

Место проведения _____ Время с _____ до _____

Продолжительность занятия _____ минут.

Количество занимающихся _____ человек. Возраст _____

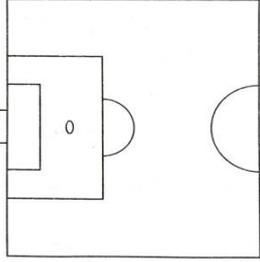
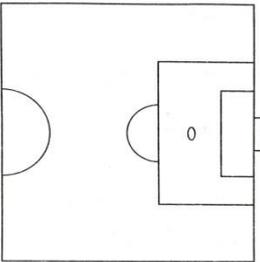
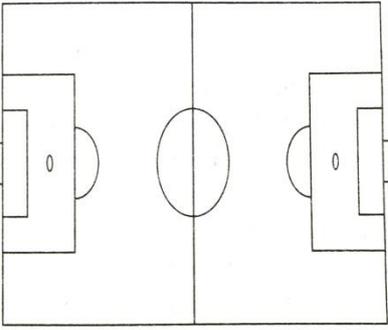
Задачи: _____

Направленность занятия: _____

Величина нагрузки: _____

Инвентарь: _____

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

Части и время	Содержание	Дозировка (время, количество повторений)
		
		
		

5. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Возрастные особенности рационального построения многолетней подготовки юных футболистов

В системе подготовки футболистов выделяются многолетняя подготовка как совокупность относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных этапов: перспективная (2-4 года) подготовка; годичный цикл подготовки и его периоды (подготовительный, соревновательный и переходный); средние (мезоциклы) циклы; малые (микроциклы) циклы; тренировочные дни; тренировочные занятия и их составляющие части (подготовительная, основная и заключительная).

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от:

- календаря и количества игр;

- закономерностей становления различных сторон подготовленности (игровой, технико-тактической, физической, психологической и др.);
- индивидуальных особенностей организма спортсмена, темпов биологического формирования и роста, спортивного мастерства;
- возраста начала занятий футболом и сроков, когда спортсмен начал специализированную подготовку;
- содержания учебно-тренировочного процесса, динамики нагрузок, своевременности и адекватности средств восстановления.

В процессе многолетней тренировки принято различать три возрастных этапа демонстрации спортивных результатов - первых больших успехов, максимальных возможностей и поддержания высших достижений:

- первые большие успехи - 18-20 лет;
- максимальные возможности - 21-26 лет;
- поддержание высших достижений - 27-32 года.

Многолетнюю подготовку подразделяют на следующие этапы:

- начальной подготовки (8-10 лет);
- учебно-тренировочных групп (предварительной базовой подготовки - 11-13 лет и специализированной базовой подготовки - 14-15 лет) 11-15 лет;
- спортивного совершенствования (16-18 лет).

Этап начальной подготовки решает следующие задачи:

- формирование интереса и высокой мотивации к занятиям футболом;
- создание условий *для развития* умения играть в футбол в малых составах;
- обучение подвижным играм, упрощенным спортивным играм;
- способствование воспитанию волевых качеств;
- обучение базовым технико-тактическим приемам игры и футбол;
- осуществление воспитательной работы с юными футболистами.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением разнообразных упражнений и методов тренировки, а также средств из различных видов спорта (легкой атлетики, плавания, подвижных игр, лапты, упрощенных спортивных игр); используется игровой метод. На этом этапе не планируются занятия с большими нагрузками и значительными психическими напряжениями.

Ознакомление с техническими приемами и начальное разучивание сочетается с методами целостного обучения и обучения по частям (в случае возникновения трудностей с освоением) на методических принципах «от главного - к второстепенному» и «от простого - к сложному». Затем игровое упражнение или игра «тестирует» выученное техническое упражнение или прием. В случае успеха можно совершенствовать прием далее, а в случае неудачи - опять вернуться к разучиванию, устранив причины ошибок.

Одновременно изучаются и совершенствуются приемы игры в игровых соревновательных упражнениях (в парах, тройках и т.д.), проводятся соревнования на точность ударов в ворота, на точность приема (остановки) мяча, на успешность ведения мяча и т.д.

В дни тренировочных занятий следует применять различные эстафеты и игру в мини-футбол в малых составах и на малых полях (рис. 1-3).

Этап учебно-тренировочных групп (углубленной специализации. 11-15 лет) решает следующие задачи:

- совершенствуется умение играть в футбол (в различных командах по числу игроков, на полях различных размеров: от уменьшенных до стандартных);

- совершенствуются все группы технико-тактических действий, и доводится освоение до умения и навыка;
- развиваются все физические качества, необходимые футболисту для успешной игры с учетом возрастных

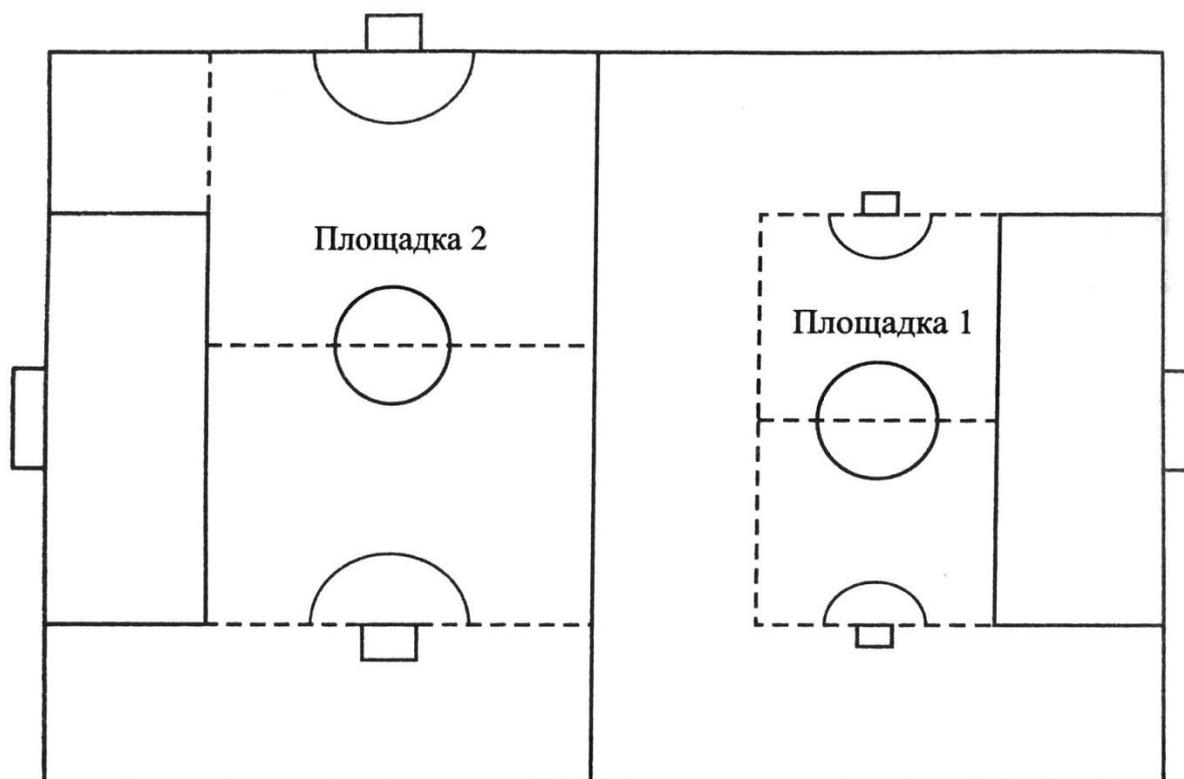


Рисунок 1. Размещение площадок 1 (40×25 м) и 2 (56×35 м) на футбольном поле для игр 8–9-летних и 10-летних футболистов

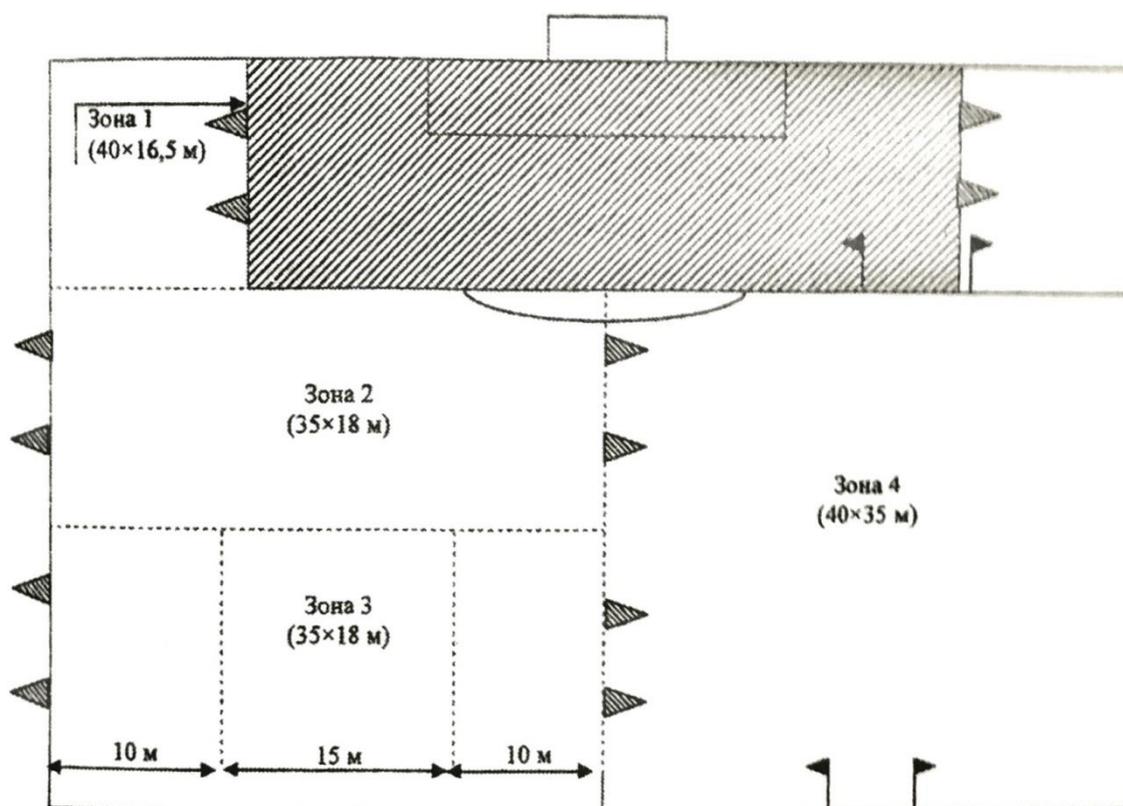


Рисунок 2. Вариант I разметки футбольных площадок на футбольном поле для игр в малых составах

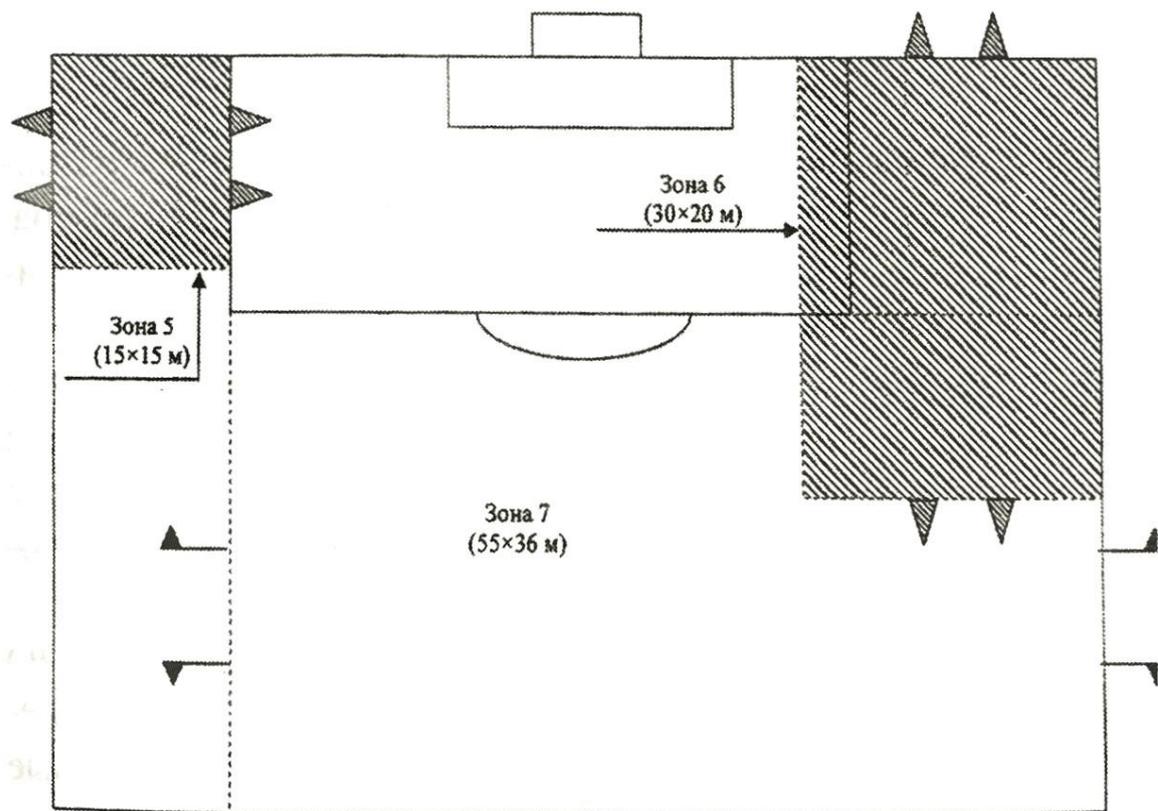


Рисунок 3. Вариант II разметки футбольных площадок на футбольном поле для игр в малых составах

особенностей и благоприятных периодов биологического созревания организма;

- совершенствуются тактические действия (индивидуальные и групповые в различных фазах игры (с учетом тенденции к формированию универсализма));
- определяются игровые амплуа, и индивидуализируется подготовка юного футболиста;
- изучаются основы командной тактики;
- осваивается теория изучаемых разделов подготовки (правила игры в футбол и др.);
- формируются волевые качества и другие психические свойства личности юного футболиста;
- осуществляется воспитательная работа с акцентом на комплексное формирование личностных качеств.

Новые морфофункциональные возможности подрастающего футболиста обеспечивают умение использовать различные варианты технико-тактического мастерства в зависимости от конкретных игровых условий, функционального состояния в различные периоды игровой соревновательной деятельности. Особенное внимание необходимо уделять различным формам проявления быстроты, ловкости и гибкости.

Необходимо широко применяются средства для развития функциональных возможностей организма спортсмена, формирующие дыхательную и сердечно-сосудистую системы. На базе таких повышенных аэробных возможностей в дальнейшем успешно будут развиваться и аэробно-анаэробные и гликолитические способности. В недельном микроцикле появляются большие нагрузки, позволяющие тренировать специальные игровые качества на более высоком уровне.

Чаще применяются средства, развивающие сопряжено технико-тактическое и тактическое мастерство, с упражнениями и играми, воздействующими на скоростно-силовые качества и скоростную выносливость (рис. 4).

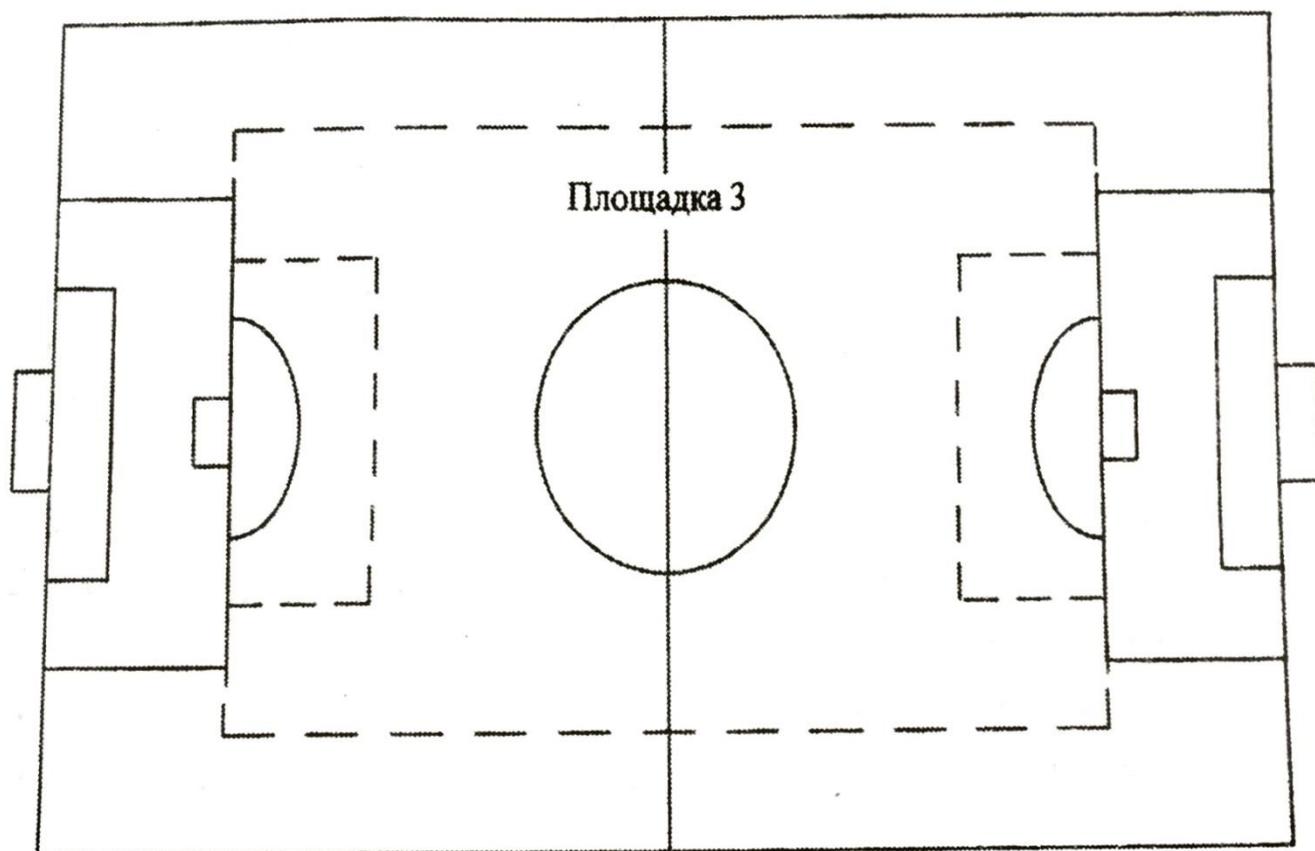


Рисунок 4. Размещение площадки 3 (72×45 м) на футбольном поле для игр 11–12-летних футболистов

Этап спортивного совершенствования решает следующие задачи:

- совершенствование спортивного мастерства в принятии решений, как в индивидуальных, так и в групповых и командных тактических действиях. С этой целью применяются игры, моделирующие различные фазы игры, учебные и двусторонние поединки;
- развивается физическая подготовленность с широким применением средств из других видов спорта (легкоатлетические кроссы, «фартлек», прыжки на одной ноге, «прыжковый бег»¹¹; акробатические упражнения и упражнения стретчинга и т.д.);
- совершенствуется исполнительское мастерство в работе с мячом (удары в ворота, игра головой, отбор и перехват мяча, обводка и т.д.) в условиях жесткого противоборства с соперником;
- формируются индивидуальные психические качества, необходимые в напряженной игровой обстановке (игра против сильного соперника, против команд, которые старше по возрасту, и т.п.);
- совершенствуются тактические возможности с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа (как правило, моделируются различные фрагменты и фазы игры);
- воспитывается самостоятельное умение готовиться и участвовать в соревнованиях (подготовка формы, бутс, соблюдение режима сна и отдыха, адекватное питание и водный режим, грамотная разминка, боевой настрой на борьбу и др.);

- углубляется круг знаний по теории футбола (тактика, тренировка, психология и т.д.) и по другим разделам спортивной подготовки.

В каждом макроцикле (годовом) выделяют три этапа: подготовительный, соревновательный (основной) и переходный.

В подготовительном периоде закладывается фундамент физической подготовленности, обеспечиваются предпосылки разных сторон мастерства (техничко-тактического, тактического). Подготовительный период разделяется на общеподготовительный этап, включающий втягивающий микроцикл, и специально-подготовительный этап, который включает в себя предсоревновательный микроцикл.

В соревновательном периоде различают два круга соревнований (чемпионат) и соревнования на Кубок. Кроме основных соревнований возможно участие футболистов в различных турнирах и матчевых встречах (местных и зарубежных). В этом периоде учебно-тренировочный процесс выстраивается как микроциклы, основная цель и задачи которых - подготовка к очередному матчу. Деление этапа на микроциклы позволяет тренеру и спортсменам планировать и осуществлять целенаправленную подготовку, исходя из того факта, что продолжительность микроциклов бывает разная. Различной по направленности и содержанию будет и работа, регулирующая величины нагрузок с целью подведения работоспособности футболистов к очередному матчу на высокий уровень.

На этом этапе продолжительность соревновательного микроцикла больше, чем подготовительного.

Микроцикл (мкц) - это серия занятий, которые проводятся на протяжении нескольких дней и обеспечивает комплексное решение задач, которые поставлены на конкретном этапе подготовки. Продолжительность мкц от 3-4 до 10-14 дней. Оптимальным является мкц в 7 дней (табл. 2).

Различают следующие мкц: втягивающий, ударный, подходящий, соревновательный и восстановительный.

Втягивающий мкц направлен на подведение работоспособности организма спортсмена к напряженным тренировочным нагрузкам. Применяются на первом этапе подготовительного периода, как правило, вначале каждого среднего цикла подготовки. Отличаются небольшими суммарными нагрузками с нагрузками последующих ударных мкц.

Таблица 2

Примерные схемы тренировочных микроциклов (мкц)

День мкц	Микроциклы					
	втягивающий		ударный		восстановительный	
	направленность занятий	нагрузка	направленность занятий	нагрузка	Направленность занятий	нагрузка
1-й	Совершенствование технико-тактического мастерства	Средняя	Совершенствование технико-тактического мастерства	Большая	Комплексная	Средняя
2-й	Выносливость (аэробная)	Большая	Развитие специальной выносливости	Большая	Выносливость (аэробная)	Средняя
3-й	Развитие скоростных возможностей	Средняя	Комплексная	Средняя	Повышение скоростных возможностей	Малая
4-й	Комплексная	Средняя	Повышение скоростных	Большая	Комплексная	Малая

			возможностей			
5-й	Комплексная (параллельное повышение скоростных и аэробных возможностей)	Малая	Повышение аэробных возможностей	Средняя	Комплексная	Малая
6-й	Развитие аэробных возможностей	Малая	Развитие аэробных возможностей	Средняя	Комплексная	Малая
7-й	Отдых		Контрольная игра		Отдых	

Наименьшие величины нагрузки в мкц, следующих после переходного периода. В дальнейшем, с повышением подготовленности спортсменов, суммарные нагрузки втягивающих мкц повышаются, достигая 70-75% нагрузок в последующих мкц.

Ударные мкц характеризуются большим суммарным объемом работы, значительными по величине нагрузками. Цель ударного мкц - стимуляция процессов в организме футболиста, решение основных задач технико-тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Данные мкц являются основными в подготовительном периоде.

Восстановительные мкц завершают серию ударных мкц. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная задача - обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливается невысоким уровнем нагрузки таких мкц с широким кругом средств активного отдыха.

Подводящие мкц направлены на непосредственную подготовку футболистов к соревнованиям или конкретной игре. Их содержание довольно разнообразно и зависит от системы подведения спортсмена к матчу, индивидуальных особенностей его подготовки на заключительном этапе. В зависимости от вышеуказанных факторов в подводящих мкц могут моделироваться режимы предстоящих соревнований, решаются вопросы восстановления и психологической настройки. Такие мкц предшествуют главным соревнованиям: в первых 2-3 предусматривают узкоспециализированную подготовку к конкретному матчу при относительно невысоких суммарной нагрузке и общем объеме работы, но при высокой специализированности программы отдельных занятий, их максимальной нацеленности на специальную подготовку спортсменов к конкретной соревновательной деятельности. Заключительный подводящий мкц, непосредственно предшествующий стартам в главных соревнованиях, по основным характеристикам почти не отличается от восстановительных. На фоне общей незначительной нагрузки в начале или середине мкц может планироваться занятие с большой нагрузкой соревновательного содержания.

Соревновательные мкц строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих мкц определяется спецификой соревнований, общим количеством игр и межигровыми паузами. В соревновательных мкц пик нагрузки приходится на дни матчей. В зависимости от количества игр могут быть выделены одно-, двух- или многопиковые мкц. При планировании таких мкц большое внимание уделяется полноценному восстановлению и обеспечению условий для достижения пика работоспособности футболистов в день соревнований. Это потребует организации специального режима, отдыха и тренировочных занятий, рационального питания, психологического настроя, использования средств восстановления.

Возраст 8-10 лет. В процессе обучения, тренинга, воспитания юного футболиста происходят серьезные изменения и процессах памяти и мышления, развиваются способности логического и абстрактного мышления. Обучение на этом этапе реализуется через целостный подход, как в игровых условиях, так и при обучении технике игры.

Интенсивный рост организма проявляется в увеличении длины тела на 3-4 см в год, процесс окостенения еще продолжается, и кости скелета легко поддаются деформации, мышцы и связки еще слабы, а поддержание позы требует усилий. Следует избегать ситуаций, где могут произойти искривления позвоночника, сильных толчков, резких остановок и поворотов, перенапряжения опорно-двигательного аппарата. Нагрузка на руки и ноги должна быть симметричной. Ограничиваются упражнения, требующие чрезмерного мышечного напряжения, натуживания, высокого нервного напряжения.

В этом возрасте ЧСС значительно больше, чем у взрослых и достигает 90-92 ударов в минуту. Сердечная мышца еще слаба и даже при небольших напряжениях ЧСС резко возрастает, но и быстро возвращается к норме. Дыхание у детей поверхностное, частое (до 22 за минуту). Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому дети этого возраста более подвижны и часто переключаются с одного вида деятельности на другой.

Следует научить детей глубокому и равномерному дыханию через нос. В тренировках применять средства с частой их сменой и ограниченным количеством повторений.

В 11-12 лет развитие организма подростков происходит относительно равномерно.

Позвоночник достаточно гибок, связочный аппарат эластичный, но недостаточно сильный. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких. Тонус мышц-сгибателей выше, чем у мышц-разгибателей. Затруднены мелкие и точные движения.

Создаются благоприятные условия для обучения и развития физических качеств. Кора головного мозга достигает значительного развития. Слово (2-я сигнальная система) имеет все большее значение.

Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление.

Самое серьезное внимание следует уделять развитию ловкости, а также силовых возможностей мышц-разгибателей. Новые сложные действия выполняются достаточно эффективно. Для физических качеств это благоприятный период развития быстроты и гибкости, скоростно-силовых качеств. Метод слова приобретает важное значение.

Возраст 13-15 лет - подростковый и характеризуется интенсивным ростом длины тела (до 10 см в год), ускорением обменных процессов, активизацией деятельности желез внутренней секреции, перестройкой всех систем организма. Возобновляется перестройка опорно-двигательного аппарата, ухудшается координация, могут ухудшаться процессы формирования некоторых физических качеств. Кроме того, неравномерно развивается сердечно-сосудистая система, повышается кровяное давление, нарушается ритм работы сердца, повышается утомляемость. Возбуждение еще превышает торможение.

В этой связи необходим осторожный подход к повышению тренировочных нагрузок. При этом следует формировать сложные действия, увеличивать объем специальной физической подготовки, развивать гибкость, скоростно-силовые качества.

Нагрузки следует давать осторожно, учитывая индивидуальные особенности каждого подростка и юноши, следить за полноценностью отдыха, восстановления и питания. Регулярно осуществлять медицинский контроль.

В психологическом плане требуется спокойная, деловая обстановка, добрая и заботливая атмосфера общения в коллективе.

Возраст 16-18 лет характеризуется высокой степенью функционального развития. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. Возможны высокие

спортивные результаты, но они еще не достигают уровня взрослых. Заканчивается формирование систем организма.

В тренировочном процессе планомерно чередуются режимы работы с отдыхом. Закономерно повышается объем интенсивных упражнений и игр. Акцентируется внимание на психомоторную сферу деятельности и специализированную подготовку к соревнованиям. Следует учитывать изменения и в социальной жизни спортсменов, которые, окончив учебу в школе, нередко поступают в другие учебные заведения, а это важное событие в жизни молодого человека и требует, естественно, очень больших психических затрат.

Футболисты 16-18 лет уже могут тренироваться самостоятельно.

5.2. Содержание различных сторон подготовки юных футболистов

Спортивная подготовка юных футболистов состоит из следующих разделов: игровая (интегральная), техническая и технико-тактическая, тактическая психологическая, теоретическая, физическая и восстановительная.

Примерное соотношение видов подготовки, а также параметры числа игроков, продолжительности игр, размеров малых полей (площадок) и их разметки, размеров ворот и мячей для юных футболистов на различных этапах подготовки представлены в таблицах 3-5

Таблица 3

Соотношение видов подготовки юных футболистов 8-18 лет на различных этапах обучения

Содержание	Этапы подготовки			Всего, час	%
	начальной	учебно-тренировочной	спортивного совершенствования		
1. Теоретическая подготовка	42 5	114 5	102 5	258	5,0
2. Практическая подготовка					
2.1. Техническая и технико-тактическая под- 1 тонка	174 21	458 20	391 19	1023	20,0
2.2. Тактическая подготовка	44 7	340 15	502 24	886	15,3
2.3. Игровая (мини- футбол, подвижные и спортивные игры)	186 22	364 16	173 9	723	15,7
2.4. Интегральная (учебные, товарищеские и календарные игры)	41 5	119 5	107 5	267	5,0
2.5. Физическая подготовка					
2.5.1. Общая	166 20	406 18	126 6	698	15,0
2.5.2. Специальная	-	52 10	229 11	281	10,5
2.9. Контрольные испытания	16 2	44 2	42 2	102	2,0
2.10. Инструкторская и судейская практика	-	28 2	42 2	126	2,0
Всего, час	832	2288	2030	5150	-
%	10	46	44	-	-

Примечание: верхнее значение в строке - часы, нижнее - проценты

**Примерное распределение часов на виды занятий
с футболистами 8-18 лет в годичном цикле подготовки**

Содержание	Этапы подготовки											Всего, час	%	
	начальной			учебно- тренировочной					спортивного совершенствования					
	возраст, лет													
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1. Теоретическая подготовка, ч/%	10 5	16 5	16 5	21 5	21 5	23 5	23 5	26 5	29 5	34 5	39 5	258	5,0	
2. Практическая подготовка	198 95	296 95	296 95	395 95	395 95	445 95	445 95	494 95	543 95	644 95	741 95	4892	95	
2.1. Техническая и технико-тактическая подготовка	42 20	66 21	66 21	83 20	83 20	94 20	94 20	104 20	114 20	129 19	148 19	1023	19,3	
2.2. Тактическая подготовка	-	22 7	22 7	50 12	50 12	76 16	76 16	88 17	108 19	176 26	218 28	886	19,2	
2.3. Игра в футбол и малых составах (мини-футбол)	62 30	62 20	62 20	83 20	83 20	70 15	70 15	58 11	57 10	54 8	62 8	723	12,8	
2.4. Спортивные и подвижные игры	39 19	62 20	62 20	46 11	46 11	47 10	47 10	47 9	51 9	61 9	70 9	578	10,3	
2.5. Учебные и товарищеские игры	9 4	16 5	16 5	21 5	21 5	23 5	23 5	31 6	34 6	34 5	39 5	267	5,3	
2.6. Календарные игры	-	-	-	21 5	21 5	23 5	23 5	42 8	40 7	47 7	47 6	264	5,7	
2.7. Физическая подготовка (общая)	42 20	62 20	62 20	83 20	83 20	94 20	94 20	52 10	46 8	41 6	39 5	698	12,7	
2.8. Физическая подготовка (специальная)	-	-	-	-	-	-	-	52 10	69 12	74 11	86 11	281	6,2	
2.9. Контрольные испытания	4 2	6 2	6 2	8 2	8 2	9 2	9 2	10 2	12 2	14 2	16 2	102	2,0	
2.10. Инструктор- ская и судейская практика						9 2	9 2	10 2	12 2	14 2	16 2	70	1,5	
3. Восстановитель-ные мероприятия	Вне сетки часов											-	-	
Всего часов	208	312	312	416	416	468	468	520	572	678	780	5150	100	
%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	-	-	
Всего, час (этапов)	832			2288					2030				-	-
%	10			46					44				-	-

Примечание: верхнее значение в строке - часы, нижнее - проценты

Параметры числа игроков, продолжительности игр, размеров малых полей (площадок) и их разметки, размеров ворот и мячей для юных футболистов

Возраст, лет	Число игроков	Продолжительность игр, мин	Размеры полей (площадок), м	Коэффициент пропорции	Площади полей (площадок), м ²	Площадь поля на одного футболиста, м ²	Размеры штрафных площадей, м, см	Размеры площадей ворот; м, см	Размеры ворот, м, см	Размеры мячей, NN
8	Игра 5х5, включая вратарей	2х20	40х25 (20)	1,6	1000	83	R=6	-	3х2	3
9	Игра 5х5, включая вратарей	2х20	40х25 (20)	1,6	1000	83	R=7	-	3х2	3
10	Игра 7х7, включая вратарей	2х25	56х35	1,6	1960	123	R=9	-	5х2	3,4
11	Игра 9х9, включая вратарей	2х30	72х45	1,6	3240	162	29х12	-	5х2	4
12	Игра 9х9, включая вратарей	2х35	72х45	1,6	3240	162	29х12	13х4	5х2	4
13	11х11	2х35	105х64	1,6	6720	305	40,32х16,50	18,32х5,50	7,32х2,44	5
14	—,—	2х40	—,—	1,6	—,—	—,—	—,—	—,—	—,—	—,—
15	—,—	—,—	—,—	1,6	—,—	—,—	—,—	—,—	—,—	—,—
16-18	—,—	2х45	—,—	1,6	—,—	—,—	—,—	—,—	—,—	—,—

К интегральной (игровой) относятся все средства подготовки, которые реализуются в игровых условиях. Она направлена на приобретение юным футболистом игрового соревновательного опыта, приобретение волевых качеств для преодоления соревновательных нагрузок, проявление устойчивости к утомлению, противостоянию соперников. Реализуется интегральная подготовка в условиях учебных, товарищеских и календарных (официальных) игр согласно плану подготовки команд каждого этапа, начиная с групп учебно-тренировочной работы.

Техническая подготовка как таковая реализуется лишь на первом году обучения (8 лет) в группах начальной подготовки, когда идет процесс освоения базовой основы техники (табл. 6).

В дальнейшем уже речь идет о технико-тактической подготовке (9 лет и старше), т.к. на каждом из последующих этапов юный футболист осваивает

Таблица 6

Содержание техники передвижений в футболе

Виды передвижений		Назначение	Варианты
Бег и его разновидности	Бег обычный	Применяется для выхода на свободное место, для преследования соперника	Бег с изменением скорости и направлений
	Бег спиной вперед	Применяется защищающимся игроком в единоборстве против соперника, ведущего мяч	
	Бег приставным шагом	Применяется для сохранения игрового расстояния и как подготовительные действия для выполнения технико-тактических приемов	
	Бег скрестным шагом	Применяется с целью изменения направления движения в различные стороны	
Прыжки	Прыжки, отталкиваясь одной ногой Прыжки, отталкиваясь двумя ногами	Используются как подготовительные действия при выполнении ударов ногами и головой, приема мяча грудью и т.д.	С места; в движении; с падением
Остановки	Остановка выпадом Остановка прыжком	Используются с целью изменения направления движения и как ложные действия перед выполнением технико-тактических приемов	Истинные; ложные
Повороты	Повороты переступанием Повороты прыжком Повороты на опорной ноге	Используются с целью изменения направления бега и как подготовительные действия выполнения технико-тактических приемов	В различных направлениях; на месте; в движении

так называемую «зрячую» технику, т.е. решает конкретную двигательную задачу (действие) в условиях, близких к игровым, в сопряжении с другими задачами (ориентировкой, развитием тех или иных физических качеств, взаимодействием с партнером, противодействием соперников и т.п.).

Тактическая подготовка предполагает формирование комплекса знаний и умений (а в дальнейшем и навыков), необходимых для решения конкретных игровых ситуационных задач игры (индивидуальных, групповых и командных). Элементами такого комплекса являются: знание правил и теории тактики, умение ориентироваться до включения в игровую ситуацию, действовать без мяча и знать, что необходимо делать после овладения мячом, уметь комбинировать, взаимодействуя с партнерами, и выполнять оборонительные задачи индивидуально или в группе, знать, уметь выполнять и участвовать при розыгрыше различных стандартных положений. Показатели технико-тактических действий юных футболистов в соревновательных матчах отражены в таблице 7.

**Показатели технико-тактических действий юных футболистов
в соревновательных матчах**

Технико-тактические действия			Возраст, лет				
			8-9	10-11	12-13	14-15	16-18
Передачи мяча	короткие	назад	13	15	20	30	59
		поперек	20	25	40	47	97
	средние	вперед	74	93	103	120	148
	длинные		-	-	11	18	16
	на свободное место		1	9	16	18	23
	прострельные		12	18	16	24	23
Ведение мяча			78	71	82	95	112
Обводка			49	40	43	47	64
Отбор мяча			53	58	60	65	68
Перехват			42	51	57	59	62
Единоборства	внизу		20	18	37	26	23
	вверху		11	9	11	12	16
Игра головой			8	9	16	18	23
Удары в ворота	головой		1	1	1	1	2
	ногой		16	11	13	18	19
Потери мяча			12	17	19	20	23
Всего			410	445	545	618	778
Эффективность			61	61	63	67	72

Психологическая подготовка подразделяется на общую (психологическая обученность и образованность), тренировочную (формирование мотивов деятельности и добросовестное выполнение тренировочных учебных заданий и нагрузок), соревновательную (умение готовить себя к игре, настраивать на максимальную реализацию своих потенциалов и возможностей команды, достойно вести себя вне зависимости от результата игры).

Теоретическая подготовка - это формирование у футболистов специальных знаний для успешной реализации своих способностей в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Теоретическая подготовка реализуется как в тренировочных условиях, так и на специальных теоретических занятиях, а также на установках перед играми, в перерыве матчей, на разборах проведенных игр. Современные возможности позволяют применять аудио- и видеозаписи, их просмотр и анализ игр (как своих, так и соперников). Кроме того, широкое применение получили специальные тематические видеоматериалы с играми высококлассных команд и игроков.

Физическая подготовка до 15 лет носит общеразвивающий характер, гармонично формируя все физические качества, необходимые футболисту для успешной игровой деятельности. Специальная физическая подготовка реализуется с 15 лет и направлена на развитие и совершенствование ловкости и специальных качеств - скоростной выносливости, скоростно-силовых, игровой работоспособности. На этапе начальной подготовки (8-10 лет) задачи физического развития и формирование физической подготовленности реализуется широким кругом самых разнообразных средств, предпочтение отдается игровым (подвижные игры, лапта (приложение 3), упрощенные спортивные игры). Применение средств из других видов спорта для развития физических качеств следует адаптировать к специфике футбола, его ритмам и режимам работы. Примерное распределение времени на развитие различных физических качеств представлено в таблице 8.

Восстановительные мероприятия и средства направлены на создание возможностей ускорения восстановления работоспособности футболиста и облегчения деятельности всех функций организма (табл. 9-10).

Таблица 8

**Распределение времени (%) на физическую подготовку
юных футболистов 8-18 лет**

Физические качества	Возраст, лет									
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Быстрота	30	30	35	40	35	20	15	15	15	15
2. Ловкость, гибкость	50	50	40	30	20	15	15	13	13	12
3. Скоростно-силовые	5	5	5	5	10	15	20	20	20	20
4. Скоростная выносливость	5	5	5	5	5	5	5	7	7	8
5. Общая выносливость	10	10	15	20	30	40	40	35	30	25
6. Сила	-	-	-	-	-	5	5	10	15	20
Всего на ФП, %	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Таблица 9

**Причины, вызывающие усиливающее состояние перегрузки
(обобщенные данные)**

Ошибки в методике занятий	Нарушение здорового образа жизни	Неблагоприятные условия окружающей среды	Нарушение здоровья
Слишком быстрое повышение нагрузки, не позволяющее организму своевременно к нему адаптироваться	Недостаточный ночной отдых; нарушение режима дня; вредные привычки (курение, алкоголь)	Перегруженность в семейных делах; напряженность отношений в семье, на работе, в учебном заведении	Простуда с повышением температуры, желудочно-кишечные заболевания
Большая нагрузка после вынужденных перерывов (травма, болезни)	Чрезмерное употребление кофе, плохие жилищные условия, раздражающее соседство	Противоречия и конфликты на работе	Хронические гнойные процессы (тонзиллит, кариес, гайморит лобных пазух и др.)
Чрезмерное количество нагрузок субмаксимальной и максимальной интенсивности	Нет разрядки (отсутствие свободного времени, досуга)	Перегрузки в учебе или на работе, плохие оценки в учебном заведении (школе, вузе и т.д.)	Следствие инфекционных заболеваний (ангина, скарлатина, желтуха и т.п.)
Очень высокая интенсивность продолжительных нагрузок при развитии выносливости; короткие интервалы отдыха между занятиями	Несбалансированность питания (недостаток витаминов и др. веществ)	Отрицательное отношение родных, коллег к спорту; неблагоприятные климатические условия	

Симптомы усталости после нагрузки разной величины (обобщенные)

Симптомы	Легкая усталость (умеренная нагрузка)	Сильная усталость (большая нагрузка)	Очень сильная усталость (предельная нагрузка)
Окраска кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычная бледность
Потоотделение	Умеренное или среднее (в зависимости от температуры воздуха и влажности)	Большое потоотделение выше пояса	Большое потоотделение, в том числе и ниже пояса
Координация движений	Уверенное выполнение, адекватное уровню тренированности	Увеличение числа ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, резкое увеличение ошибок
Сосредоточенность	Нормальная, устойчивое внимание во время показа упражнения	Ухудшение внимания, снижение восприятия информации, снижение способности дифференциации	Значительное снижение внимания, большая нервозность, сильное замедление реакции
Общее самочувствие	Отсутствуют жалобы, выполняются все тренировочные задания	Слабость в мышцах, значительное затруднение дыхания, явное снижение работоспособности	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота, рвота, жжение в груди, подавленность
Готовность к тренировкам	Устойчивое желание продолжать тренировки	Пониженная активность, стремление к увеличению интервалов отдыха между упражнениями, но есть готовность продолжать тренировки	Желание полного покоя и прекращения тренировки, тенденция к «капитуляции»
Настроение	Приподнятое, бодрое, радостное, оживленное	Несколько угнетенное, но радостное, если результаты тренировки адекватны ожидаемым	Угнетенность, навязчивые сомнения в отношении ценности занятия, поиск причин для пропуска занятий

5.3. Систематизация технико-тактических действий в футболе как содержание обучения и совершенствования

Уточнение содержания обучения юных футболистов различных возрастов весьма актуально, особенно на этапах начального обучения и формирования базового «арсенала» игровых средств.

Определить содержание обучения и тренировки технических приемов означает установление сущности понятия «техника» на принципах системного подхода: «под спортивной техникой в футболе понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач».

Движения, направленные на выполнение специализированных актов, но взятые вне соревновательных ситуаций, называются приемами. Приемы или несколько приемов, применяемых для решения конкретной тактической задачи, являются действиями.

Поскольку техника включает в себя не только действие, но и смысловое их обеспечение, точнее следует говорить о технико-тактическом действии (ТТД).

Таким образом, в норме все движения футболиста - это действия, поскольку нет удара ради удара, а существуют удары в ворота, удары как передачи мяча, удары по мячу при перемещениях игрока по полю (ведение мяча, дриблинг) и т.п.

С техникой как с приемами юный футболист сталкивается лишь на время ознакомления с ними и опробования исполнения. В дальнейшем прием становится элементом действия играющего юного футболиста, или выполняющего игровые упражнения.

Представленная систематизация факторов, формирующих технико-тактические приемы игры в футбол (приложение 2), способствует ясному пониманию путей обучения и тренировки с учетом каждого из них, внутренней и внешней организацией, превращающихся в технико-тактические действия.

Следовательно, объединенный смысловой и двигательной сторонами, технический прием футбола следует понимать, как технико-тактическое действие (ТТД).

Ведущим фактором, отвечающим на вопрос «для чего?», является назначение каждого ТТД.

Фактор «мяч и его состояние» существенным образом взаимосвязан с другим элементом структуры - «подготовительными действиями», включая ТТД в систему взаимодействий с партнерами и соперниками.

В процессе игры футболисту приходится выполнять ТТД как без помех, так и в условиях единоборств, включая фактор «условия» в систему процесса обучения и совершенствования как один из важнейших, формирующих и влияющих на показатель эффективности, т.е. на положительный исход выполнения ТТД.

Фактор «результат» дает информацию об итоге выполнения ТТД футболисту и тренеру, которые затем вносят (при необходимости) коррективы в исполнение конкретного ТТД, т.е. в процесс обучения и совершенствования.

Таким образом, в структуре сформированного ТТД содержится пять основных факторов, взаимосвязанных между собой. Все это должно помочь тренеру и спортсмену понять, что качество обучения и формирования ТТД зависит от системности воздействия с учетом того, что ни один из указанных выше факторов нельзя упустить.

Представленная систематизация охватывает все десять приемов игры и является не только «канвой» для освоения содержания ТТД футбола, но и «методическим ключом» к построению учебно-тренировочного процесса, оптимизирующим системную работу в этом разделе технико-тактического мастерства футболистов.

5.4. Нагрузка, утомление и восстановление в подготовке юных футболистов

Быстрота адаптационных перестроек в организме футболистов, их направленность и достигнутый уровень адаптации зависят от содержания, величины и направленности нагрузок, которые классифицируются: по содержанию действий - тренировочные, соревновательные, специфические и неспецифические локальные, региональные и глобальные; по величине - малые, средние, большие; по направленности - развивающие отдельные физические качества (скоростные, силовые, ловкость, выносливость, гибкость) или их компоненты (например, алактатные или лактатные, анаэробные возможности, аэробные возможности), совершенствующие координационную структуру действий, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и др.; по координационной сложности - выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, или связанные с выполнением действий высокой

координационной сложности; по психической напряженности - предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

Существуют нагрузки и отдельных тренировочных и соревновательных комплексов и упражнений, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки различных по продолжительности циклов, периодов и этапов подготовки, тренировочного года.

По величине тренировочные и соревновательные нагрузки характеризуются с «внешней» и «внутренней» стороны.

«Внешняя» сторона нагрузки - это суммарный объем работы и его показатели (в часах, километрах, количестве занятий, игр, серий упражнений и т.д.). Кроме этого выделяют и другие элементы объемов работы - интенсивность (в %), направленность на отдельные физические качества (в %), средства общей и специальной подготовки и др.

Для оценки «внешней» стороны нагрузки используют показатели ее интенсивности: скорость выполнения, время преодоления дистанций, величину отягощений, количество повторений, серий и суммарной работы.

Наиболее полно нагрузка характеризуется с «внутренней» стороны, т.е. по реакции организма футболиста на выполненную работу. Используются данные о срочном эффекте воздействия вовремя или сразу же после окончания нагрузки, а также о характере и продолжительности периода восстановления. Показателями, характеризующими состояние и степень активности функциональных систем, которые обеспечивают выполнение конкретной работы, могут быть: время двигательной реакции, величина усилий, частота сердечных сокращений, частота дыхания и др. Кроме того, получают информацию о продолжительности восстановления работоспособности, запасов креатинфосфата и гликогена, устранения лактата и др.

Величина и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок определяются особенностями применения и сочетанием в определенном порядке следующих компонентов: продолжительностью и содержанием отдельных упражнений, интенсивностью работы, продолжительностью и содержанием пауз между отдельными повторениями, количеством упражнений в отдельных занятиях и их частях, микроциклах и др. Варьированием даже одним из указанных компонентов зачастую можно коренным образом изменить направленность тренировочной нагрузки.

Таким образом, под адаптацией следует понимать процесс приспособления организма к определенным условиям или изменениям, которые происходят в нем после выполненной работы.

Различают два вида адаптации: срочная и отставленная (долговременная), кумулятивная. Срочная адаптация - это приспособление, которое происходит непрерывно и проявляется в соответствии с постоянными изменениями внешних воздействий:

- непрерывный процесс приспособления на основе саморегуляции организма;
- относительно нестойкое содержание приспособления;
- специфическая психологическая, биохимическая, физиологическая приспособляемость к содержанию и силе внешних влияний;
- наличие переходных и стабильных режимов адаптации;
- адекватные реакции организма, которые могут соответствовать только тем влияниям, которые по содержанию и величине не превышают функциональные возможности систем организма; в противном случае могут произойти патологические изменения.

Применительно к различным видам физических нагрузок возникают специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нейрогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов.

При эффективном приспособлении к заданным нагрузкам, имеющим конкретные характеристики, нервные центры, отдельные органы и функциональные механизмы, относящиеся к различным анатомическим структурам организма, объединяются в единый комплекс, что и является той основой, на которой формируются срочные и долговременные приспособительные реакции.

При специфических нагрузках спортсмен в состоянии проявить наиболее высокие функциональные возможности по сравнению с неспецифическими нагрузками.

В процессе спортивной тренировки адаптация происходит в следующих направлениях:

- накопление энергетического потенциала и специализация обменных процессов в соответствии с содержанием нагрузки;
- совершенствование двигательных навыков;
- совершенствование регуляторных механизмов организма спортсмена;
- психологическое приспособление к местам и условиям тренировки и соревнований.

Утомление - особый вид функционального состояния спортсмена, временно возникающий под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении одной и той же работы, в замедлении реакции и скорости переработки информации, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания на других явлениях.

Причины утомления проявляются в различных формах: спортивно-педагогических, физиологических, психологических, медицинских и др.

Восстановление - процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности. Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций организма к исходному или близкому к нему уровню. Если бы после тренировочной работы функциональное состояние организма спортсмена лишь возвращалось к исходному уровню, исчезла бы возможность его совершенствования путем целенаправленной тренировки.

5.5. Средства восстановления и стимуляции работоспособности юных футболистов

Средства восстановления могут быть педагогическими, психологическими и медико-биологическими.

Ведущее место в системе восстановления уделяется педагогическим средствам (рис. 5), которые являются средством управления подготовленностью футболистов и регулируют восстановительные процессы путем оптимизации мышечной деятельности.

Возможности педагогических средств восстановления разнообразны. Это подбор, вариативность и специфичные особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, сочетание нагрузок при построении мкц, применение восстановительных мкц при планировании тренировочных нагрузок.

С помощью психологических средств восстановления можно быстро снизить нервно-психические напряжения, угнетения психики, быстрее восстановить нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ. Средствами психического восстановления выступают аутогенные и психорегулирующие приемы. Кроме всего прочего применяется и метод расслабления.

Построение процесса подготовки и планирования нагрузок	Распорядок жизни и спортивной деятельности
Соответствие нагрузок возможностям футболиста	Условия тренировок

Соответствие содержания подготовки, этапау годичного цикла, периода	Условия для отдыха
Рациональный режим нагрузок в различных структурных образованиях	Совмещение учебы (работы) с занятиями футболом
Планирование средств, занятий в микроциклах восстановительного содержания	Режим тренировок, учебы (работы) и отдыха
Двигательные переключения в программах тренировок в микроциклах	Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы
Рациональная разминка перед тренировками и соревнованиями	Отстранение от тренировок и соревнований спортсменов при различных заболеваниях, острых и хронических травмах
Рациональное построение заключительной части тренировки	Учет индивидуальных особенностей спортсменов

Рисунок 5. Педагогические средства восстановления футболистов

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегуляция; психогигиена; аутогенная тренировка; мышечное восстановление; взаимоотношение с тренером и партнерами по команде; хорошие отношения в семье, с друзьями; заинтересованность в активном состоянии организма; мажорное настроение в процессе тренировок; полноценный ночной отдых; интересный и разнообразный досуг; музыка и цветомузыка; комфортные условия для занятий и отдыха; достаточное материально-техническое обеспечение.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- гигиенические (распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря условиям тренировок и соревнований; состояние спортивной базы и мест занятий);
- физиологические (массаж и его разновидности; баня-сауна, парная; гидропроцедуры; электропроцедуры; световое облучение; магнитотерапия; ультразвук; фонофорез);
- питание (сбалансированность с энергетической ценностью); сбалансированность по составу белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов; соответствие содержанию, величине и направленности нагрузок; соответствие климатическим и погодным условиям);
- фармакологические (средства, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к стрессовым нагрузкам; препараты пластического действия; элементы, стимулирующие кроветворение; витамины и минеральные элементы; адаптогены растительного происхождения; адаптогены искусственного происхождения; разогревающие, противовоспалительные и обезболивающие препараты).

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Группы начальной подготовки (8-10 лет)

6.1.1. Отбор юных футболистов

Задача отбора - поиск и привлечение наиболее способных юных мальчишек к занятиям футболом. Умение разглядеть в ребенке комплекс качеств, которые ему потребуются, чтобы стать высококвалифицированным футболистом, является самой сложной проблемой отбора. Не каждый ребенок способен достичь высот спортивного мастерства, ибо достижения в футболе - это результат не только упорных тренировок, но и значительного числа генетических и других качеств, без которых стать хорошим футболистом невозможно.

Установить комплекс показателей, которые характеризуют предрасположенность к футболу детей, можно лишь в системе комплексного обследования, дающего обширную информацию, анализ которой помогает получить данные о перспективности развития специальных возможностей каждого ребенка. Важнейшие для футбола спортивные и человеческие качества требуют систематической оценки, уточнения и изучения, т.к. спортивный отбор является продолжительным по времени процессом.

При прогнозировании способностей к формированию (иного футболиста необходимо учитывать не только исходный уровень развития какого-либо качества, но и темпы Прироста спортивного результата, проявления психических качеств личности (табл. 11).

Таблица 11

Некоторые показатели уровней способностей детей

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень - высокие темпы приростов	Очень большие способности
Высокий, исходный уровень - средние темпы приростов, и - наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень - низкие темпы приростов, и - наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень - низкие темпы приростов, и - наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень - низкие темпы прироста	Очень малые способности

6.1.2. Организация и методика отбора детей в группы начальной подготовки

В настоящее время наметилась тенденция к наиболее раннему началу занятий спортом. Поэтому к регулярным занятиям футболом привлекаются дети 6-8 лет. Естественно, что прогнозировать их способности в этом возрасте очень сложно. Поэтому отбор организационно рекомендуется проводить в три этапа. Первый этап отбора (предварительный) - это оценка способности к игровой деятельности (средства - подвижные игры, упрощенные спортивные игры и мини-футбол; эстафета и простые упражнения с мячом).

Второй этап отбора (повторный предварительный) - уточняется уровень развития различных качеств, свойств характера ребят по итогам проведенного тестирования.

Третий этап отбора (заключительный отбор) это определение способности детей к обучению.

Продолжительность начального отбора 1,5-2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу.

В дальнейшем оценке различных граней способностей и возможностей юных футболистов необходимо уделять постоянное внимание, т.к. отсеив ребят не исключен (по различным

причинам). Добор юных дарований необходимо проводить на протяжении всего этапа предварительной подготовки, а это уже зависит от активного и целеустремленного тренера.

Критерии - качества и свойства личности ребенка, которые можно измерить.

В практике используются три фактора отбора. Оцениваются задатки, одаренность и способности.

Задатки - врожденные биологические и психические особенности, лежащие в основе будущих способностей к игре в футбол (весо-ростовые, особенности дыхательной и сердечно-сосудистой систем и т.п.).

Одаренность - комплекс качеств и свойств личности, необходимых в футболе, которые являются лишь возможностями достижения высоких результатов юным футболистом. Одаренность лежит в основе способностей. Необходимо предостеречь тренеров от заблуждений по поводу умений ребенка делать что-то в футболе, ибо это может являться следствием предварительного опыта, а не одаренности.

Способности - свойства ребенка, делающие его пригодным к выполнению какой-либо деятельности. В процессе занятий футболом и проявляются способности к игровой деятельности, т.к. новички этими способностями не обладают. К способностям относятся и индивидуальные качества, которые делают каждого человека непохожим на других. В футболе отбираются лучшие именно по умению играть, по спортивности характера (настойчивость, решительность, неуступчивость).

Основными методами отбора детей для занятий футболом являются:

- игровой (в процессе подвижных игр, эстафет, мини-футбола);
- тестовый (оценка физических качеств быстроты и ловкости);
- экспертных оценок (на личном опыте и впечатлении) медицинских работников, педагогов, психологов.

Необходимо учитывать:

- состояние здоровья ребенка;
- желание (устойчивое) заниматься футболом;
- возраст начала занятий футболом;
- биологические признаки;
- психические качества (неуступчивость, боевитость, воля и др.);
- показатели темпов обучения;
- уровень развития физических качеств;
- соответствие биологического возраста документальному.

6.1.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивости мотивации к занятиям, изучение темпов обучения игре, динамика показателей физического развития детей.

В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять внимание: развитию умения играть (во все подвижные и спортивные упрощенные игры); способствовать овладению детьми основ техники футбола (ведению мяча, удару в ворота и др.); формированию основных физических возможностей (быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и др.); развитию психических качеств личности (трудолюбию, вниманию, творческим особенностям, особенностям памяти, простым и сложным реакциям, ориентировке, реакции на летящий мяч и действия соперников и партнеров); теоретической подготовке (создание представления у детей об игре в футбол, об учебно-тренировочном процессе, о волевых качествах и др.).

Главным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются: универсальность поставленных задач; доступность средств игрового содержания; индивидуализированный подход к каждому ребенку и объективная оценка его возможностей; мажор и доброта в отношениях с детьми.

На этом этапе исключается периодизация учебно-тренировочного процесса, а занятия проводятся как единый подготовительный период без специальной подготовки к соревновательным играм (как продолжение учебного процесса), носящим лишь обучающий характер.

Что касается обучения основам техники, то необходимо руководствоваться предложенными в программе подходами к формированию (ознакомлению, разучиванию и начальному совершенствованию) технико-тактического мастерства на базе систематизации всех десяти приемов игры (приложение 2) на методических принципах «от главного - к второстепенному», «от простого - к сложному», «от известного - к неизвестному» через игру и игровые соревновательные упражнения.

Девиз всей работы с детьми должен быть на всех этапах многолетней подготовки один: «Школа готовит игрока, а не команду!», подразумевая, что команда - это форма, в которой готовится к будущей игровой соревновательной деятельности квалифицированный спортсмен-футболист.

1-й год обучения (8 лет).

Цель: способствование успешному овладению детьми игровой деятельностью (подвижные игры, соревновательные упражнения с мячом, мини-футбол и др.), формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом.

Задачи: укомплектовать учебные группы; овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол; соревноваться в упражнениях с мячом; участвовать в эстафетах; освоить основы технико-тактических действий; повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Содержание работы: прием контрольных нормативов, предварительный отбор; медицинское обследование; психолого-педагогическая экспертиза; обучение подвижным играм, мини-футболу, выполнению заданий в эстафетах; ознакомление с порядком и дисциплиной на занятиях, с использованием спортивного оборудования и инвентаря; обучение основным техническим приемам и соревновательным упражнениям с мячом; обучение основам режима дня, гигиены, правил безопасности.

2 и 3 годы обучения (9-10 лет).

Цель углубление понятий о высокой мотивации занятий футболом; создание условий для подготовки к переходу в учебно-тренировочные группы.

Задачи: стабилизировать состав учебных групп; овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах и мини-футболе, в упражнениях с мячом; овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол; формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»); способствовать развитию функциональному и физическому совершенствованию ребенка; приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх; подготовить к выполнению переводных нормативов.

Содержание работы: формирование умения играть и выполнять индивидуальные и групповые тактические задачи; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях игровых соревновательных матчей (учебных и товарищеских); сопряженное развитие технико-тактического мастерства и физических качеств; выполнение контрольных нормативов по специальной технической и физической подготовленности полевыми игроками и вратарями.

Рекомендуется проводить соревнования по физической подготовленности (быстрота, прыгучесть, выносливость, ловкость) и технике приемов игры (удары на точность, дальность, жонглирование мячом и т.п.).

Игровая подготовка.

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в т.ч. и в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований.

Обучение: ведение мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях; ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы; обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо); вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча; ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении); жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка.

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу; спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам; действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу; передачи мяча в парах, тройках в движении; игровые упражнения в различных неравночисленных составах на площадках разных размеров и конфигураций с различными задачами атакующего или оборонительного плана; ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки; действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций); участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Психологическая подготовка.

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к учебно-тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

Физическая подготовка.

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.); эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (8-10 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста

с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчишке развиваться столько времени, сколько ему для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального обучения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

В этом возрасте дети не способны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им и «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей. Обучить детей адаптированным вариантам спортивных игр необходимо, но не менее важно формировать у них целеустремленность, самодисциплинированность, благородство, активность и творческую инициативу. Необходимо подчеркивать важность соблюдения правил игры, спортивной этики и принципов честной игры. Какой бы ни была трудной тренировка она должна убеждать детей, что занятия футболом - это интересно, полезно и весело.

Теоретическая подготовка.

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры); демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

Программный материал теоретической подготовки юных футболистов.

1. История мирового футбола.
 2. История развития футбола в СССР и России.
 3. Правила игры в футбол.
 4. Тактические системы игры в футбол.
 5. Содержание других разделов игры в футбол.
 6. Режим дня спортсмена, гигиена футболиста, закаливание.
 7. Восстановление в футболе (отдых, питание, мероприятия, стретчинг).
 8. Физическая подготовка футболистов (самостоятельные занятия - зарядка, разминки и их разновидности, техническая подготовка).
 9. Правила безопасности при занятиях и соревнованиях футболистов, оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила поведения в тренировке и в игре.
 10. Установка и разбор игр.
- Всего: 42 часа (на 3 года).

Медицинское обеспечение процесса подготовки юных футболистов 8-10 лет.

Учащиеся спортивных школ проходят медицинские и лечебные процедуры в местных спортивных диспансерах не менее 2-х раз в год. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья детей, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность юных футболистов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.

На основании полученных врачом данных тренеры могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательная работа.

Процесс воспитательного воздействия на учащихся присутствует на каждом занятии: на практическом, теоретическом, во время учебных игр и соревнований. У юных футболистов необходимо формировать скромность, честность, трудолюбие, уважительное отношение друг к другу, к тренерам, к старшим людям; патриотизм по отношению к коллективу команды, школы, района, города и страны; а также умение вести себя в общественных местах.

Методы формирования: личный пример тренера; беседы; встречи с заслуженными людьми (тренерами, спортсменами, руководителями спорта); коллективные посещения спортивных и культурных мероприятий, исторических мест, музеев и т.п.; выезд в природные зоны; родительские собрания с участием детей; участие в различных соревнованиях.

Перед тем, как начать обучение футболу, тренер должен научиться понимать сам, что лучше всего воспринимают дети самого различного возраста, от самых маленьких до подростков и юношей.

Количество, качество и разнообразие различных игр формирует интерес ребенка на первом этапе обучения. Основная задача тренера в этой связи именно в подборе упрощенных игр, интересных упражнений с мячом (ведение мяча и преследование партнера, удары в ворота, передачи и прием (остановки) мяча, игры по ведению мяча с обводкой стоек («лабиринт»)), игра на сближение с соперником, подвижные и спортивные игры, лапта.

Естественно, давая различные игры и интересные задания детям, тренер должен так методически выстраивать нагрузку, чтобы было чередование простых и более утомительных заданий.

Примерные планы годового цикла тренировки для групп начальной подготовки представлены в таблицах 12 и 13.

Примерное содержание недельных микроциклов для групп начальной подготовки представлено в таблицах 14-16.

Таблица 12

Примерный план годового цикла тренировки для групп начальной подготовки 1-го года обучения (8 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические занятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
II. Практические занятия													198
1. Техническая и технико-тактическая подготовка	2	3	6	4	4	4	4	3	3	3	3	3	42
2. Мини-футбол	4	6	5	4	5	6	7	4	4	4	6	7	62
3. Спортивные и подвижные игры	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	39
4. Учебные и товарищеские встречи	-	-	-	1	2	2	-	2	2	-	-	-	9
5. Физическая подготовка	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	42
6. Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Итого часов													208

Примерный план годового цикла тренировки для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения (9-10 лет)

Раздел подготовки	Месяц												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические занятия	-	2	-	1	1	-	1	2	2	2	2	3	16
II. Практические занятия													296
1. Техническая и технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6	6	66
2. Тактическая подготовка	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3. Мини-футбол	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	62
4. Спортивные и подвижные игры	8	6	8	3	5	6	5	4	2	4	4	7	62
5. Учебные и товарищеские встречи	-	-	-	2	4	4	4	2	-	-	-	-	16
6. Физическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	6	6	6	4	62
7. Контрольные испытания	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6
Итого часов													312

Примерная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки 1-го года обучения (8 лет)

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие ловкости и быстроты: подвижные игры, эстафеты; Ведение мяча по прямой, остановка подошвой. Игра в футбол в малых составах	Средняя
Среда	Развитие ловкости, гибкости, быстроты Обучение передаче мяча и остановке подошвой, ведение мяча по кругу (в парах – «догонялки»). Мини-футбол	Средняя
Пятница	Развитие ловкости, гибкости, быстроты: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Передачи-остановки мяча подошвой. Мини-футбол	Средняя
Воскресенье	Теория (беседа по теме плана). Техника передвижений: эстафеты, подвижные игры с мячом. Ведение мяча. Удары в ворота (с места, в движении по неподвижному мячу). Мини-футбол	Средняя

Примерная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки 2-го года обучения (9 лет)

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие быстроты: эстафеты; легкоатлетические упражнения, подвижные игры. Ведение мяча (в парах) - соревновательные игры. Мини-футбол	Средняя
Среда	Развитие ловкости (акробатические упражнения; эстафеты с преодолением препятствий; подвижные игры). Обучение индивидуальной тактике («открывание» - выбор места, передача-прием мяча). Спортивные игры. Мини-футбол	Средняя
Пятница	Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Удары в ворота (по катящимся мячам). Лапта. Мини-футбол	Средняя
Воскресенье	Теоретические занятия (беседа по теме плана). Развитие быстроты и гибкости (эстафеты, подвижные игры). Обучение индивидуальной тактике («отвлечение»). Спортивные игры. Мини-футбол	Средняя

Примерная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки 3-го года обучения (10 лет)

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Обучение технико-тактическим действиям: ведение мяча в единоборстве, обводка. Физическая подготовка: лапта (быстрота, ловкость). Мини-футбол с заданием	Средняя
Среда	Развитие ловкости и гибкости (акробатика, эстафеты, подвижные игры), игры с мячом. Обманные действия, обводка; удары в ворота после индивидуальных действий, лапта. Мини-футбол	Средняя
Пятница	Развитие быстроты и гибкости: эстафеты, игры с мячом. Обучение групповой тактике (передача мяча в парах и тройках, в движении и со сменой мест). Спортивные игры; мини-футбол	Средняя
Воскресенье	Теория (по теме плана). Развитие ловкости и гибкости (эстафеты, «челночный бег», подвижные игры или лапта). Обучение групповой тактике (комбинация «стенка»). Мини-футбол	Средняя

6.1.4. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов

Наряду с планированием необходимым фактором управления является контроль, который способствует оценке качества учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов.

Таблица 17

Показатели специальной (технической) и физической подготовленности юных футболистов 8-18 лет на различных этапах подготовки

амп луа	Вид	Норматив	Этапы обучения									
			началь- ный		учебно-тренировочный					спортивного совершенствования		
			8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
физическая		Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
		Бег 300 м, с	62,0	60,1	57,0	55,0	-	-	-	-	-	-
		Бег 400 м, с	-	-	-	-	66,2	65,0	64,0	62,5	62,0	60,0
		«Челночный бег» 7x50 м, с	-	-	-	-	69,0	68,0	67,0	65,0	64,0	63,0
		Бег 3000 м, мин. с	-	-	-	13.15	13.00	12.40	12.10	11.40	11.10	10.40
		Бег по «ломаной кри- вой» 30 м, с	17,0	16,5	15,5	15,0	14,5	14,1	13,8	13,4	13,2	13,0
		Прыжок вверх с места, см	150	165	175	185	195	210	235	245	250	260
		Прыжок вверх с ме- ста, см	25	30	34	38	41	43	48	51	54	57
специальная	полевой игрок	Ведение мяча 30 м, с	6,8	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,6	4,4
		Ведение мяча с об- водкой стоек, с	10,0	9,0	8,0	7,8	7,3	6,9	6,5	6,1	5,7	5,6
		«Челночный бег» с мячом 30 м, с	18,5	18,0	17,5	17,0	16,8	16,5	16,2	16,0	15,5	15,0
		Удар ногой на даль- ность, м		-	25	32	36	40	45	49	52	55
		Жонглирование мя- чом, кол-во ударов	11	16	35	40	50	60	70	80	90	100
		Удары по мячу между стоп, кол-во ударов	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
		Вбрасывание мяча руками из аута, м	8,0	11,0	12,5	13,5	15,0	16,5	18,0	20,0	22,0	23,0
		Специальная игровая выносливость, с	-	-	-	-	-	-	59,0	56,0	54,0	53,0
	вратарь	Бросок мяча рукой на дальность, м	-		23	26	28	30	32	35	38	40
		Удар по мячу ногой на дальность, м	-	-	25	32	36	40	45	49	52	55
		Ловля мяча, вставая из седа, с	-		36,0	33,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	21,0
		Ловля мяча в паде- нии, с	-	-	40,0	38,0	36,0	34,0	31,0	28,0	26,0	24,0
		Удар по мячу ногой с рук на дальность, м	-	-	25	27	29	31	35	39	42	45

Показатели физической подготовленности для футболистов групп высшего спортивного мастерства

Контрольные нормативы	Возраст, лет	
	19	20
1. Бег 15 м с места, с	2,29	2,28
2. Бег 15 м с ходу, с	1,80	1,78
3. Бег 30 м с высокого старта, с	4,10	4,05
4. Бег 400 м, с	58,00	57,00
5. Челночный бег 7х50 м, с	61,00	60,00
6. Бег 3000 м, мин. с	10.30,0	10.15,0
7. Пятикратный прыжок с места, см	1400	1450
8. Бег по «ломаной кривой» (30 м), с	12,80	12,30
9. Прыжок в длину с места, см	265	275
10. Прыжок вверх с места, см	57	59

В процессе учебно-тренировочной работы необходим контроль и учет подготовленности юных футболистов

Регистрируются:

- степень усвоения пройденного содержания обучения и темпы обучения;
- показатели эффективности соревновательной Деятельности детей (индивидуальные) (приложение 1);
- показатели физической подготовленности по итогам тестирования (приложение 1);
- данные выполнения тестов специальной (технической) подготовленности, как полевых игроков, так и вратарей (табл. 17 и 18).

Наряду с информацией о медико-биологических состояниях ребенка, а также о данных результатов психолого-педагогической экспертизы, темпах обучения, достижениях в игровой соревновательной деятельности и показателях тестирования тренер сможет сделать заключение о дальнейшей перспективности юного спортсмена.

6.2. Учебно-тренировочные группы (11-15 лет)

6.2.1. Организация и методика отбора юных футболистов в учебно-тренировочные группы

Основным, критерием оценки перспективности юного футболиста является способность эффективного спортивного совершенствования. Определить такие способности можно на основании изучения показателей комплексного контроля:

- состояние здоровья;
- целеустремленность в достижении поставленной цели;
- способность самостоятельно осмысливать и критически оценивать собственную учебно-тренировочную деятельность;
- способность к обучению технико-тактическим действиям;
- активность и неуступчивость в процессе игровых соревновательных матчей;
- положительная реакция организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивный командный результат на этом этапе не может быть критерием оценки перспективности юного футболиста.

В процессе отбора критерием физической подготовленности юного спортсмена будут являться показатели основных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости.

Оценкой технико-тактических способностей юных футболистов будут являться эффективность выполнения приемов в игровых условиях и их тактическая целесообразность.

6.2.2. Подготовка юных футболистов на этапе учебно- тренировочных групп

Цель подготовки - совершенствование на более высоком уровне игровых умений и гармоничное развитие всех сторон подготовленности.

Возраст 11-13 лет можно считать первым этапом (начальной специализацией), а 14-15 лет - вторым этапом (углубленной специализацией). С 11 лет дети начинают участвовать в официальных (календарных) соревнованиях, что требует целенаправленной подготовки с использованием (по возможности) учебно-тренировочных сборов.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

- в уменьшении количества, занимающихся в комплектуемых группах;
- в увеличении объема часов на все виды подготовки;
- в увеличении и в усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;
- в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

В процессе подготовки юных футболистов учебно-тренировочных групп основное внимание следует уделять:

- соревновательной (учебной и официальной) игровой подготовке с акцентом на овладение групповыми и командными тактическими действиями;
- овладению всеми технико-тактическими действиями до уровней умений и навыков;
- психологической подготовке с направленностью на формирование боевых качеств и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- физической подготовленности с учетом благоприятных периодов ее развития с использованием методов сопряженного воздействия и моделирования, а также игрового, повторного, интервального методов с широким применением средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр;
- выявлению у юных футболистов склонности к конкретным игровым амплуа;
- воспитание навыков самостоятельной подготовки к официальным (календарным и товарищеским) играм.

Ожидаемые результаты: повышение уровня игровой подготовленности; углубление теоретических знаний по всем разделам обучения; повышение эффективности выполнения технико-тактических приемов и развития основных физических качеств. Кроме того, юные футболисты должны выполнять контрольные нормативы по всем разделам обучения и тренировки.

6.2.3. Программный материал теоретической подготовки

1. История развития и современное состояние футбола.

Возникновение и развитие игры в футбол в СССР (1906-1941 гг.). Футбол в период Отечественной войны (1941-1945 гг.). Послевоенный футбол в республике: создание спортивных школ, участие во всесоюзных и республиканских соревнованиях (от «Кожаного мяча» до Чемпионата в 1982 г.) детей, юношей, взрослых (1945-1991 гг.).

2. Управление футболом и основные факторы развития самой популярной игры в России, Европе и других регионах мира. Основные республиканские и международные соревнования.

3. Объективные условия спортивной деятельности футболистов (особенности спортивной борьбы, характеристика основных средств тактической, технико-тактической, физической подготовленности футболистов, содержание игры и поведения футболистов в процессе соревнований).

4. Систематизация технико-тактических средств футбола. Термины и терминология футбола. Классификация тактики игры в футбол.

5. Итоги спортивного сезона и актуальные вопросы развития футбола

Информация о событиях прошедшего спортивного сезона в России, в мире. Новое в содержании игры (в технике, тактике, психологии, физической подготовленности).

6. Правила игры в футбол.

Эволюция правил игры и современные подходы к интерпретации правил. Методика судейства. Виды, организация и проведение соревнований.

7. Правила безопасности и профилактика травматизма в футболе.

Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Организация и методика проведения занятий. Роль тренера в обеспечении безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Физиологические основы тренировки в футболе.

Утомление и факторы, влияющие на работоспособность футболистов. Режимы тренировочных нагрузок. Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на здоровье спортсменов. Благоприятные периоды развития физических качеств и освоения технико-тактических и тактических приемов футбола. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности футболистов.

9. Методы, задачи и содержание спортивной подготовки футболистов.

Методы, задачи и содержание подготовки футболистов различного возраста и квалификации. Целостный и расчлененный методы технико-тактической и тактической подготовки. Методы формирования физических качеств футболистов (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный). Особенности определения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

10. Технико-тактическая подготовка.

Задачи, методы и основные средства технико-тактической подготовки юных футболистов. Особенности индивидуальной технико-тактической подготовки футболистов различных игровых амплуа. Подготовка на различных этапах многолетней тренировки. Дальнейшее изучение новых приемов игры, совершенствование вариантов их выполнения. Разнообразие технико-тактических действий. Контрольные задания и тесты специальной (технической) подготовленности юных футболистов различных возрастов учебно-тренировочных групп.

11. Тактическая подготовка.

Классификация тактики игры в футбол. Оценка эффективности тактики. Тактическое мышление и его составляющие: внимание, ориентировка, восприятие, оценка и переработка информации, прогнозирование развития игровых ситуаций (действий партнеров и соперников), нахождение оптимальных вариантов тактических решений. Методы обучения и совершенствования индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении, в процессе игры и при стандартных положениях. Управление командой во время соревнований (установка на игру, разбор игры, тактика замен).

12. Физическая подготовка.

Цели и задачи физической подготовки юных футболистов (общей и специальной). Методика развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Методические особенности подбора и применения средств физической подготовки

в условиях учебно-тренировочных сборов. Контроль физической подготовленности юных футболистов.

13. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

Значение и роль планирования, учета и контроля в деле управления учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Виды учета и контроля: этапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля проделанной работы. Дневник футболиста, его значение в общем процессе управления спортивной подготовленностью футболистов.

14. Гигиена и режим питания футболистов.

Понятие о гигиене труда, отдыха и восстановления после нагрузок. Гигиена обуви, одежды и мест учебно-тренировочных занятий и соревнований. Понятие о спортивном режиме, его значении в жизнедеятельности спортсменов и рекомендации по его выполнению юными футболистами.

Питание - содержание и его значение для спортсменов-футболистов. Калорийность продуктов питания, их усвоение организмом. Энерготраты в процессе физической нагрузки. Рекомендуемые меню питания спортсменов различного возраста и уровня подготовленности в различные периоды тренировки и в разные времена года.

15. Восстановительные мероприятия.

Система восстановительных средств: педагогические, медико-биологические, психологические после учебно-тренировочных занятий и соревновательных матчей.

6.2.4. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки

Подготовительный период.

Цель: формирование и закрепление высокой мотивации к занятиям футболом; создание условий для комплексного развития физических качеств.

Задачи: расширить диапазон двигательных навыков и овладеть основными технико-тактическими и тактическими действиями в условиях, приближенных к соревновательным.

Содержание подготовки: изучение и совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий с использованием игрового метода. Развитие основных физических качеств равномерным, переменным, интервальным и игровым методами. Подготовка к выполнению контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. Изучение правил игры в футбол, судейская и инструкторская практика. Участие в соревнованиях.

Соревновательный период.

Цель: расширение диапазона двигательных навыков; повышение эффективности выполнения индивидуальных и групповых технико-тактических действий; развитие и закрепление «чувства мяча» и пространства; выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовленности; создание условий для совершенствования игровых способностей юных футболистов.

Задачи: подготовить к участию в соревнованиях; выявить наиболее способных юных футболистов; совершенствовать технику перемещений и технико-тактических действий с мячом; развивать специальные физические качества; формировать навыки тактических действий в различных фазах игры и при стандартных положениях.

Содержание работы: совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых технико-тактических действий в условиях, приближенных к игровым, соревновательным и в процессе самой игры; развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости.

Переходный период.

Активный отдых.

Цель: создание необходимых условий активного отдыха юных футболистов учебно-тренировочных групп.

Задачи: восстановить возможности организма юного футболиста к перенесению нагрузок в новом тренировочном цикле подготовки.

Содержание работы: профилактика заболеваний, закаливание; активный отдых с использованием средств общей физической подготовки.

Соревновательная практика.

Футболисты учебно-тренировочных групп принимают участие в соревнованиях различного уровня: первенство спортивной школы, района, области, города, Чемпионат России, международные соревнования.

Условия для участия в вышеназванных соревнованиях:

- сроки предварительной подготовки не менее года;
- выполнение с положительной оценкой контрольных нормативов по технической и физической подготовленности;
- количество игр за сезон - 20-30;
- интервалы между играми - не менее 5-6 дней;
- в процессе соревновательной практики юные футболисты принимают участие в учебных, контрольных и официальных (календарных) матчах.

Учебные игры преследуют цель тактического совершенствования, приобретение необходимых умений и навыков ведения соревновательных действий в различных фазах игры.

В контрольных матчах определяется уровень готовности игрока, группы (линии) и команды в целом к участию в основных соревнованиях.

Главной целью официальных (календарных) соревнований является оценка предварительной учебно-тренировочной работы, определение уровня возможностей и способностей юных футболистов вести осмысленную и целенаправленную борьбу за достижение высоких спортивных результатов (с 14-15 лет).

6.2.5. Программный материал для учебно-тренировочной работы и соревновательной практики

В процессе подготовки юных футболистов учебно-тренировочных групп основное внимание уделяется:

- технико-тактической подготовке (от 94 до 187 часов в год) - овладению и совершенствованию всех десяти групп приемов (в том числе и приемов игры вратаря) и эффективному их применению в условиях игровой соревновательной деятельности;
- тактическому совершенствованию (от 94 до 159 часов в год) - формированию умения выполнять различные передачи, взаимодействовать (комбинировать) в нападении, а в защите - групповым действиям страховки партнера, подсказке, созданию численного преимущества на отдельных участках поля с последующим «зонным» прессингом и отбором мяча, взаимодействию при атакующих и оборонительных вариантах стандартных положений, ознакомлению и обучению тактическим действиям в различных фазах игры (с мячом и без мяча) в рамках определенной тактической системы (с 14-15 лет);
- теоретической подготовке, где учащимся сообщаются данные об игровой соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работе как юных, так и высококвалифицированных

футболистов, проводятся установки и разборы игр, формируются знания о психологии состояний футболистов в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, изучаются правила игры в футбол, знакомят учащихся с методами судейства футбольных матчей.

Примерные планы годового цикла тренировки для учебно- тренировочных групп представлены в таблицах 19—23.

Примерное содержание недельных микроциклов для групп начальной подготовки представлено в таблицах 24-27.

Таблица 19

**Примерный план годового цикла тренировки
для учебно-тренировочных групп 1-ого года обучения (11 лет)**

Раздел подготовки	месяц												Всего, час	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	мак	июнь	июль	август		
Теоретические занятия	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	21	5
Практические занятия:														
- технико-тактическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	7	83	20
- тактическая подготовка	3	4	4	4	5	6	6	6	6	2	1	1	50	12
- игра в футбол в малых составах	7	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	7	83	20
- спортивные и подвижные игры	7	7	6	3	-	3	3	3	-	4	5	5	46	11
- учебные и товарищеские матчи	-	1	2	2	-	-	-	-	5	5	3	3	21	5
- календарные игры	-	-	-	-	5	5	6	5	-	-	-	-	21	5
- физическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	7	83	20
Контрольные испытания	2	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-		8	2
Итого часов													416	100

Таблица 20

**Примерный план годового цикла тренировки
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (12 лет)**

Раздел подготовки	месяц												Всего, час	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Теоретические занятия	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	21	5
Практические занятия:														
- технико-тактическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	7	83	20
- тактическая подготовка	3	4	4	4	5	6	6	6	6	2	1	1	50	12
- игра в футбол в малых составах	7	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	7	83	20
- спортивные и подвижные игры	7	7	6	3	-	3	3	3	-	4	5	5	46	11
- учебные и товарищеские матчи	-	1	2	2	-	-	-	-	5	5	3	3	21	5
- календарные игры	-	-	-	-	5	5	6	5	-	-	-	-	21	5
- физическая подготовка	7	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	7	83	20
Контрольные испытания	2	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-		8	2
Итого часов													416	100

**Примерный план годовичного цикла подготовки
для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения(13 лет)**

Раздел подготовки	месяц												Всего, час	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23	5
Практические занятия:														
- технико-тактическая подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	94	20
- тактическая подготовка	5	7	7	7	7	7	7	7	7	5	4	4	76	16
- игра в футбол в малых составах	5	6	6	7	7	8	8	7	8	7	5	5	70	15
- спортивные и подвижные игры	7	7	6	3	-	3	3	3	-	4	5	6	47	10
- учебные и товарищеские матчи	-	1	2	2	-	-	-	-	6	6	3	3	23	5
- календарные игры	-	-	-	-	6	6	6	5	-	-	-	-	23	5
- физическая подготовка	8	8	8	8	8	5	4	5	4	9	14	13	94	20
Контрольные испытания	3	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	9	2
Инструкторская и судейская практика	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	2
Итого часов													468	100

Таблица №22

**Примерный план годовичного цикла подготовки
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения(14 лет)**

Раздел подготовки	месяц												Всего, час	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23	5
Практические занятия:														
- технико-тактическая подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	94	20
- тактическая подготовка	5	7	7	7	7	7	7	7	7	5	4	4	76	17
- игра в футбол в малых составах	5	6	6	7	7	8	8	7	8	7	5	5	70	13
- спортивные и подвижные игры	7	7	6	3	-	3	3	3	-	4	5	6	47	10
- учебные и товарищеские матчи	-	1	2	2	-	-	-	-	6	6	3	3	23	6
- календарные игры	-	-	-	-	6	6	6	5	-	-	-	-	23	5
- физическая подготовка	8	8	8	8	8	5	4	5	4	9	14	13	94	20
Контрольные испытания	3	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	9	2
Инструкторская и судейская практика	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	2
Итого часов													468	100

**Примерный план годовичного цикла подготовки
для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения(15 лет)**

Раздел подготовки	месяц												Всего, час	%	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Теоретические занятия	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	26	5
Практические занятия:															
- технико-тактическая подготовка	7	7	7	7	9	9	14	14	14	7	6	4	104	20	
- тактическая подготовка	5	6	7	8	8	8	8	8	9	8	6	7	88	17	
- игра в футбол в малых составах	5	5	5	5	6	6	6	6	3	4	4	3	58	11	
- спортивные и подвижные игры;	2	2	2	2	6	6	6	6	6	4	4	1	47	9	
- учебные и товарищеские матчи	4	4	2	-	-	2	3	5	3	3	3	2	31	6	
- календарные игры	5	3							7	10	10	7	42	8	
- физическая подготовка (общая)	8	6	5	4	2	2	2	2	2	6	6	7	52	10	
- физическая подготовка (специальная)	4	2	2	2	8	6	5	6	6	7	2	2	52	10	
Контрольные испытания	2	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	10	2	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	10	2	
Итого часов														520	100

Таблица №24

**Примерная модель тренировочного микроцикла
в подготовительном периоде для юных футболистов (11-12 лет)**

День недели	Преимущественная направленность	Нагрузка
Понедельник	Совершенствование технико-тактического мастерства: ведение мяча, финты, удары - прием мяча (ногой, головой)	малая
Вторник	Теория: согласно тематическому плану. Восстановительные мероприятия	средняя
Среда	Активный отдых: спортивные игры. Восстановительные мероприятия	малая
Четверг	Развитие игровой выносливости (мини-футбол 5x5,4x4)	средняя
Пятница	Технико-тактическая подготовка: удары в ворота, игра вратаря. Учебная игра на сближенных воротах	средняя
Суббота	Групповая тактика: передачи мяча, комбинации в атаке. Развитие быстроты: игры, эстафеты, мини-футбол	средняя
Воскресенье	Активный отдых: подвижные игры. Восстановительные мероприятия	малая

**Примерная модель тренировочного микроцикла
в подготовительном периоде для юных футболистов (12-13 лет)**

День недели	Преимущественная направленность	Нагрузка
Понедельник	Совершенствование технико-тактического мастерства: ведение, обводка, передача - прием мяча. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	средняя
Вторник	Совершенствование технико-тактического мастерства: обводка - отбор мяча, удары в ворота (ногами, головой), передачи - прием мяча. Развитие быстроты и ловкости	средняя
Среда	Физическая подготовка. Развитие аэробной выносливости. Мини-футбол	малая
Четверг	Активный отдых: спортивные игры. Восстановительные мероприятия	средняя
Пятница	Совершенствование технико-тактического мастерства: без мяча и с мячом, перехват мяча, обор мяча, игры в малых составах	средняя
Суббота	Учебная (контрольная) игра в малых составах 7x7, 8x8	средняя
Воскресенье	Активный отдых: подвижные игры. Восстановительные мероприятия	малая

**Примерная модель тренировочного микроцикла
в подготовительном периоде для юных футболистов (14 лет)**

День недели	Преимущественная направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие ловкости средствами гимнастики, подвижных и спортивных игр. Совершенствование технико-тактического мастерства: удары в ворота, игра в 4 ворот	средняя
Вторник	Развитие быстроты в технико-тактических упражнениях и играх. Совершенствование исполнения стандартных положений	средняя
Среда	Теория: согласно тематическому плану. Игра в мини-футбол	малая
Четверг	Развитие скоростно-силовых качеств в сочетании с технико-тактическими действиями: игра головой, удары на дальность и точность, обводка - отбор мяча. Квадрат 4x2. Игра на малых полях 3x3, 4x4	средняя
Пятница	Активный отдых: игра в настольный теннис, теннисбол, волейбол. Восстановительные мероприятия	малая
Суббота	Развитие выносливости: игра 5*5 в 4 ворот, эстафеты с мячами, лапта	большая
Воскресенье	Активный отдых: игра в баскетбол. Восстановительные мероприятия	малая

**Примерная модель тренировочного микроцикла
в подготовительном периоде для юных футболистов (15 лет)**

День недели	Преимущественная направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие быстроты и ловкости: старты из различных исходных положений, эстафеты с мячами, игры в малых составах 3х3,4х4. Техничко-тактическая подготовка: удары в ворота после обводки, передачи - прием мяча, отбор мяча, игра головой	средняя
Вторник	Совершенствование технико-тактического мастерства: ведение мяча на скорость, обводка - отбор - удар в ворота, игра головой, перехват мяча, игра в мини-футбол 5х5. Скоростно-силовые качества в единоборствах	средняя
Среда	Теория: согласно тематическому плану. Совершенствование технико-тактических действий: круговая тренировка. Игра в гандбол	средняя
Четверг	Развитие скоростно-силовых качеств: игра головой, удары в ворота после рывка к передаче, посланной с фланга, из глубины поля. Игра в мини-футбол. Совершенствование технико-тактических действий (групповых): передачи, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества)	большая
Пятница	Активный отдых: игра в лапту. Восстановительные мероприятия	малая
Суббота	Контрольная игра.	большая
Воскресенье	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	малая

6.2.6. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов

Для осуществления контроля уровня подготовленности учащихся 11-15 лет необходимо (не реже двух раз в год) проведение медицинского обследования и тестирования по программе технического и физического разделов подготовки.

В течение учебного года необходимо проведение систематического оперативного, текущего и этапного контроля: анализируются объем и содержание тренировочных нагрузок; учитываются данные самоконтроля спортсмена и показатели участия в соревнованиях, а также контрольного тестирования.

6.2.7. Характеристики содержания видов контроля подготовленности юных футболистов учебно- тренировочных групп

Характеристики содержания видов контроля подготовленности юных футболистов учебно-тренировочных групп:

- организационный - наполняемость и учебные качества групп, чередование и направленность нагрузок;
- социально-психологический - уровень дисциплинированности, культуры поведения в быту, в школе, во время занятий футболом, учебные успехи в средней школе и других учебных учреждениях, степень психической устойчивости, отношение к спортивной форме и инвентарю, степень комфортности в команде;
- технической подготовленности - эффективность двигательных навыков, как в игровых соревновательных матчах, так и в процессе напряженной учебно-тренировочной деятельности, а также контрольного тестирования;

- тактической подготовленности - степень реализации (эффективность) индивидуальных и групповых тактических действий в процессе игровой соревновательной деятельности;
- физической подготовленности - стабильность перемещений и активность в игровых условиях, выполнение контрольных тестов и переводных нормативов;
- медицинский - определение состояния здоровья и способности организма к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика заболеваний;
- теоретической подготовленности - контроль знаний правил игры в футбол, теоретических знаний о гигиене, тренировочном процессе, спортивном режиме и питании в объеме требований учебной программы.

6.3. Группы спортивного совершенствования (16—18 лет)

6.3.1. Организация и методика отбора юных футболистов в группы спортивного совершенствования

Высокие задачи, стоящие перед спортивными школами, сводятся в первую очередь к подготовке для отечественного футбола высококвалифицированного резерва. Поэтому в группы спортивного совершенствования должны отбираться наиболее одаренные учащиеся, обладающие необходимыми качествами для достижения успехов в перспективе, так как они (качества) зависят от комплекса генетических свойств, упорства в учебно-тренировочной работе, целеустремленности и настойчивости в соревновательных играх.

Естественно, что объективно можно оценить способности и задатки юных футболистов лишь на основании комплексного подхода к оценке индивидуальных факторов и возможностей, которые регистрируются на протяжении довольно длительного времени, когда спортивные и психические свойства и возможности систематически уточняются, оцениваются и дополняются, создавая объективную картину перспективности юного футболиста.

Тренеры, специалисты футбола и медико-биологических дисциплин, психологи должны использовать для выявления перспективности конкретного футболиста не только интегральные характеристики генотипа спортсмена, но и морфофункциональные данные, и показатели игровой технико-тактической подготовленности с целью установления функциональных, физических, интеллектуальных резервов спортивного совершенствования.

Сравнивая динамику показателей, специалисты определяют возможности конкретного молодого футболиста по отношению к критериям модельных характеристик. На этапе спортивного совершенствования возрастает значение и ряда других факторов: мотивации, воли, стремления к лидерству.

6.3.2. Подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования

Целью подготовки является создание условий для совершенствования всех видов разностороннего развития: интеллектуального, технико-тактического, тактического, физического и интегрального.

Подготовка осуществляется в большей мере индивидуальная с учетом особенностей конкретного футболиста.

Технико-тактическая подготовка направлена на совершенствование исполнительского мастерства в условиях активного противодействия соперников в игре.

Тактическая подготовка направлена на углубление понимания и совершенствование выполнения игровых задач как индивидуальных, так и групповых и командных.

Психологическая подготовка на этом этапе совершенствуется в плане личностных психических качеств: внимание, ориентировка, быстрота принятия решений и исполнительского мастерства, умение взаимодействовать с партнерами и «прочтение» замыслов

соперников. Кроме того, у молодых футболистов формируют психическую стойкость в процессе жесткого противостояния в игре.

Физическая подготовка направлена на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Учитываются индивидуальные особенности организма спортсменов и его игровое амплуа.

Теоретическая подготовка преследует цель углубления и расширения знаний об особенностях задач, средств и методов спортивной тренировки, о научно-методических и информационных факторах, обеспечивающих спортивное совершенствование, о показателях, характеризующих уровни подготовленности футболистов.

6.3.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки

Подготовительный период.

Цель: формирование фундамента технико-тактической, физической и волевой подготовленности.

Задачи: совершенствовать технико-тактические и тактические действия (индивидуальные, групповые, командные), повышать уровень общей и специальной физической подготовленности (быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и скоростной выносливости), подготовить к сдаче контрольных нормативов.

Содержание работы: совершенствование технико-тактических действий в игровых условиях; повышение уровня специальной физической подготовленности, сопряженно развивающейся в упражнениях, моделирующих различные ситуации и фазы игры; выполнение контрольных нормативов по специальной (технической) и физической подготовленности; сдача теоретического зачета по правилам игры в футбол; участие в турнирных соревнованиях.

Соревновательный период.

Цель: с учетом индивидуальных особенностей молодых футболистов реализация их технико-тактических и физических возможностей на протяжении всего соревновательного периода.

Задачи: совершенствовать групповые и командные технико-тактические тактические действия; повышать уровень игровой выносливости и других проявлений физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма футболистов и их игровых амплуа; психологически подготовить к соревнованиям: и реализовать поставленные игровые задачи; провести отбор способных спортсменов в сборные команды соответствующих возрастов.

Содержание работы: совершенствование технико-тактического и тактического мастерства; повышение уровня подготовленности и его реализация в соревновательных матчах; контроль технико-тактической и физической подготовленности.

Участие в соревнованиях.

Соревновательная подготовка осуществляется в учебных и товарищески матчах, где моделируются различные варианты индивидуальных, групповых командных действий с соперниками различного уровня мастерства.

Официальные (календарные) матчи проводятся с учетом особенностей игр соперников и собственного плана построения тактических действий.

К соревнованиям допускаются футболисты, успешно к ним готовившиеся в течение года и получившие положительные оценки за выполнение контрольных испытаний.

Количество соревновательных матчей за сезон может быть от 20 до 30 (на одного футболиста).

6.3.4. Программный материал подготовки этапа спортивного совершенствования

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование исполнительского мастерства в условиях единоборств, на различных скоростях передвижения. Расширение диапазона, количества и повышение эффективности технико-тактических действий в соревновательных матчах.

Тактическая подготовка.

Формирование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, моделируя различные фрагменты игры средствами спортивной игры, мини-футбола и игр в различных составах (6х6, 7х7, 8х8, 9х9).

Тренировка в различных погодных условиях для выработки адаптации к не благоприятным условиям проведения игр и умения изменять решение тактических задач средствами, пригодными в конкретных обстоятельствах.

Совершенствование построения игры в различных тактических системах целью отработки различных вариантов атакующих акций (быстрая атака, позиционное нападение, контратака) и оборонительных вариантов защиты (зонная, персональная, комбинированная, прессинг).

Отработка комбинаций и организация игры при стандартных положениях (штрафной и свободный удары, угловой удар, вбрасывание мяча из-за боковой линии и др.).

Физическая подготовка занимает на этом этапе от 16 до 20% и направлена на формирование скоростной выносливости средствами легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, футбола.

Упражнения специальной физической подготовки выполняются в игровых условиях, с мячом методами интервальной, игровой и соревновательной тренировки. Основная методическая идея - приблизить все тренировочные средства к игре, применяя не только моделирование, но и метод сопряженной подготовки.

Психологическая подготовка преследует цель формирования личности спортсмена, психической устойчивости и волевых качеств. Осуществляется психологическое воспитание с помощью специальных методик, позволяющих развитие способностей футболистов анализировать свои состояния и осуществлять саморегуляцию.

Теоретическая подготовка. Содержание этого раздела работы с молодыми футболистами предусматривает (183 часа за 3 года):

- установку на игру и разбор проведенной игры;
- обсуждение материалов видеозаписей своих и международных матчей;
- обсуждение материалов по методике игры и тренировки;
- ознакомление с данными о развитии футбола в Республике Беларусь;
- влияние занятия футболом на организм спортсменов (гигиена, закаливание, режим дня, питание) и основные средства восстановления;
- медицинский контроль и самоконтроль;
- специальная подготовка футболистов (технико-тактическая, тактическая и игровая);
- психологическая подготовка молодых футболистов (моральная, волевая);
- правила игры и методика судейства;
- задачи методики обучения и тренировки в футболе;
- зачеты.

Инструкторская и судейская практика. Молодые футболисты в качестве помощников тренера проводят разминки, различные упражнения и части занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных. Готовясь к занятиям, практиканты разрабатывают конспекты (под руководством тренера), проводят индивидуальные тренировки с футболистами

младших групп своего амплуа, судят игры юных футболистов, а также проводят с ними установку на игру и разбор игры.

Примерные планы годового цикла тренировки для групп спортивного совершенствования представлены в таблицах 28-30.

Примерное содержание недельных микроциклов для групп спортивного совершенствования представлено в таблицах 31-32.

Таблица 28

**Примерный план годового цикла подготовки
для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (16 лет)**

Раздел подготовки	Месяц												Всего,	%	
	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Теоретические занятия	1	1	2	2	5	4	4	4	2	2	1	1	29	5	
Практические занятия:															
- технико-тактическая подготовка	8	8	8	10	11	11	11	12	12	8	8	7	114	20	
- тактическая подготовка	7	7	7	10	10	10	11	12	12	8	8	6	108	19	
- игра в футбол в малых составах	4	4	4	3	8	6	5	6	6	7	2	2	57	10	
- спортивные и подвижные игры	6	5	5	5	2	2	2	2	2	6	6	8	51	9	
- учебные и товарищеские матчи	3	3	3	-	-	4	4	6	3	3	3	2	34	6	
- календарные игры	4	4						4	6	6	8	8	40	7	
- физическая подготовка (общая)	6	6	6	4	2	2	2	2	2	2	6	6	46	8	
- физическая подготовка (специальная)	2	3	4	9	9	9	9	9	8	3	2	2	69	12	
Контрольные испытания	2	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	2	12	2	
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	2	2	2	2	2	-	-	-	12	2	
Итого часов													572	100	

Таблица 29

**Примерный план годового цикла подготовки
для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (17 лет)**

Раздел подготовки	Месяц												Всего, час	%	
	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Теоретические занятия	1	2	2	2	5	5	5	4	3	3	1	1	34	5	
Практические занятия:															
- технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	14	9	10	10	10	18	8	129	19	
- тактическая подготовка	12	12	12	16	18	18	18	18	16	12	12	12	176	26	
- игра в футбол в малых составах	6	6	6	4	2	2	2	4	4	6	6	6	54	8	
- спортивные и подвижные игры	7	7	7	4	3	3	3	4	5	6	6	6	61	9	
- учебные и товарищеские матчи	3	3	3	-	-	4	4	6	3	3	3	2	34	5	
- календарные игры	4	5						6	8	8	8	8	47	7	
- физическая подготовка (общая)	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	6	5	41	6	
- физическая подготовка (специальная)	2	4	8	8	10	10	10	8	8	2	2	2	74	11	
Контрольные испытания	4	-	-	4	-	-	4	-	-	2	-	-	14	2	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2		-	14	2	
Итого часов													678	100	

**Примерный план годовичного цикла подготовки
для групп спортивного совершенствования 3-го обучения (16-18 лет)**

Раздел подготовки	Месяц												Всего, час	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Теоретические занятия	1	3	3	3	5	5	5	4	3	3	2	2	39	5
Практические занятия:														
- технико-тактическая подготовка	13	13	13	13	12	12	И	11	12	13	13	13	148	19
- тактическая подготовка	15	18	15	15	20	24	24	24	23	15	15	10	218	28
- игра в футбол в малых составах	6	6	6	6	6	4	2	2	6	6	6	6	62	8
- спортивные и подвижные игры	8	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	70	9
- учебные и товарищеские матчи	4	2	2	-	-	2	4	5	6	6	6	2	39	5
- календарные игры	6	5	-	-	-	-	-	-	10	10	8	8	47	6
- физическая подготовка (общая)	5	5	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	39	5
- физическая подготовка (специальная)	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	6	4	86	11
Контрольные испытания	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	16	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	2	2	2	2	-	-	16	2
Итого часов													780	100

Таблица 31

Программа недельного микроцикла общеподготовительного этапа групп спортивного совершенствования (16-18 лет)

День недели	Преимущественная направленность	Нагрузка
понедельник	Развитие ловкости и гибкости. Совершенствование технико-тактического мастерства. Игра в малых составах (мини-футбол) без ограничений	малая
вторник	Совершенствование ударов в ворота ногами и головой. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения. Игра в «квадратах» 3x2, 4x2, 5x3. Мини-футбол 5x5 пас на «третьего»	средняя
среда	Теория: согласно тематическому плану. Техничко-тактическая подготовка: удары в ворота с сопротивлением, после передач мяча в одно касание, после приема мяча. Игра в двое ворот в малых составах	средняя
четверг	Совершенствование технико-тактического мастерства: игровые упражнения. Развитие выносливости: игровые упражнения	большая
пятница	Техничко-тактическая подготовка: ведение мяча, удары в ворота, обводка - отбор мяча, передачи - прием мяча. Комплексное развитие физических качеств	средняя
суббота	Тактическая подготовка: учебная игра 11x11	большая
воскресенье	Активный отдых. Восстановительные мероприятия	

Программа недельного микроцикла общеподготовительного этапа групп спортивного совершенствования (16-18 лет)

День недели	Преимущественная направленность	Нагрузка
понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	
вторник	Развитие ловкости и гибкости. Совершенствование технико-тактического мастерства: ведение мяча, удары в ворота ногами и головой, передачи - прием мяча, обводка - отбор мяча. Игра в мини-футбол	средняя
среда	Развитие скоростно-силовых качеств: старты из различных исходных положений, прыжковые упражнения с ударами головой, эстафеты, игровые упражнения в малых составах с персональной опекой 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6. Учебная игра с заданиями	большая
четверг	Совершенствование ударов в ворота по катящимся и летящим мячам: игровые упражнения. Совершенствование скоростно-силовых качеств в игровых упражнениях с передачами мяча, комбинациями («стенка», «скрещивание»)	средняя
пятница	Совершенствование передач мяча, приема мяча в движении, игровые упражнения с заданием - комбинировать. Развитие выносливости в игровых упражнениях 5x5 на 0,5 поля с нейтральным в 2 касания. Игра 5x5 в одни ворота	большая
суббота	Теория: согласно тематическому плану. Тактическая подготовка: стандартные положения в двусторонней игре	малая
воскресенье	Контрольная игра с заданиями	большая

6.3.5. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов

На данном этапе осуществляется оперативный контроль (одного занятия или ряда занятий тренировочного дня), текущий (за микроцикл подготовки) и этапный (за этап, период).

Основными методами контроля являются: педагогическое наблюдение (тренировочной и игровой соревновательной деятельности); аудио- или видеозапись игровой соревновательной деятельности футболистов; прием контрольных нормативов по физической и технической (специальной) подготовленности; медицинское обследование основных функциональных систем организма спортсменов; социально-психологический контроль дает информацию об уровнях дисциплинированности, культуры поведения, успеваемости в учебных заведениях, в том числе и в спортшколе, взаимоотношений с товарищами по команде, психической устойчивости к нагрузкам и негативным проявлениям во всех ситуациях (в быту и в соревнованиях).

Контроль физической подготовленности осуществляется:

- во время соревновательной деятельности;
- при тестировании.

Определяется динамика физического состояния на протяжении всего соревновательного периода как по результатам тестирования, так и по показателям количества и эффективности выполнения технико-тактических действий на протяжении двух таймов, «разбитых» на 15-минутные отрезки.

Контроль технико-тактической и тактической подготовленности осуществляется с помощью аудио- и видеозаписи игровых действий футболистов в процессе соревновательных матчей, а также с помощью тестирования технической (специальной) подготовленности.

Контроль теоретической подготовленности осуществляется в форме зачета знаний правил игры, а также вопросов, изложенных в разделе теоретической подготовки.

Контроль соревновательной деятельности реализуется с целью сравнения показателей игры с модельными характеристиками футболистов различной квалификации.

Медицинский контроль осуществляется с целью определения состояния здоровья, способности футболистов переносить тренировочные нагрузки и для профилактики заболеваний.

6.4. Группы высшего спортивного мастерства (19-20 лет)

6.4.1. Организация и методика отбора в группы высшего спортивного мастерства

На этом этапе цель отбора будет заключаться в определении способности конкретного футболиста достичь высокого уровня мастерства, переносить нагрузки напряженных тренировочных занятий и эффективно адаптироваться к новому уровню соревновательной игровой деятельности. Сам отбор (по сравнению с предшествующими средствами на предыдущих этапах подготовки) носит более специфический характер.

Критериями отбора могут быть: игровые качества; психологическая устойчивость; физическая подготовленность; эффективные технико-тактические действия; грамотные тактические навыки в условиях сложной игровой деятельности.

При отборе следует учитывать морфологические и функциональные особенности организма футболиста, состояние здоровья.

Большое значение при отборе в команды мастеров играет умение футболиста действовать в группе, выполнять командные задачи атакующего и оборонительного плана.

6.4.2. Подготовка футболистов в группах высшего спортивного мастерства

Цель подготовки - достижение максимально возможного уровня игры, технико-тактической, физической, игровой подготовленности.

Задачами учебно-тренировочного процесса будут являться:

- в технико-тактической подготовке - дальнейшее совершенствование всех компонентов;
- в тактической подготовке - совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;
- в физической подготовке - индивидуализация общей и специальной подготовленности для обеспечения эффективной игровой деятельности;
- в теоретической подготовке - овладение знаниями в области научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- в психологической подготовке - повышение уровня мотивации для достижения максимальных спортивных результатов; выработка способности саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях тренировочного процесса и соревнований.

Ожидаемые результаты - достижение высокого уровня подготовленности во всех компонентах и закрепление в составе сборной молодежной команды страны.

При планировании занятий в группах высшего спортивного мастерства необходимо варьировать соотношения различных сторон тренировочных нагрузок в сторону их специализированности.

Значительное внимание уделяется технико-тактическому мастерству и совершенствованию как индивидуальным, так и групповым и командным тактическим действиям.

Эти задачи решаются сопряженно с развитием физических качеств, как правило, в двух аспектах:

- совершенствование эффективности исполнения технико-тактических приемов как фундамента повышения специальной игровой выносливости;
- формирование экономичного и рационального способа передвижения как основы повышения тактического мастерства.

В процессе развития специальной подготовленности и становления спортивной формы футболистов тренированность приобретает интегральный характер. Ее цель - совместить в соревновательной деятельности весь комплекс интеллектуальных, психических и функциональных перестроек двигательных навыков и умений, знаний и информации в единое целое.

Соотношение основных показателей объемов тренировочных нагрузок в группах высшего спортивного мастерства будет следующим:

- тренировочных дней в году - 260-300;
- тренировочных занятий в году - 360-450;
- количество соревновательных матчей в год - 30-45;
- количество тренировочных дней в неделю - 5-6;
- число занятий в день - 2-3.

Примерные модельные характеристики футболистов различных амплуа в группах высшего спортивного мастерства

1. Вратари.

Эффективность игровой деятельности, %

- в воротах - 97-100;
- игра на выходах - 95-100;
- введение мяча в игру:
 - а) ногами - 80-85;
 - б) рукой-95-100.

Физическое развитие:

- длина тела - 176-185 см;
- масса тела - 65-75 кг;
- ЖЕЛ-4200-4700 см³;
- Сила мышц кисти (правой+левой) - 125-130.

Показатели физической подготовленности:

- бег 15 м с места - 2,4-2,6 с;
- бег 30 м с места - 4,1-4,3 с;
- прыжок вверх - 65-75 см;
- бег 3000 м - 11.30-11.45 мин. с.

2. Защитники (крайние):

Эффективность игровой деятельности, %;

- единоборства внизу - 75-85;
- верху - 65-75;
- передачи мяча:
 - а) длинные-70-75;
 - б) средние - 80-85;
 - в) короткие-85-90.

- ведение мяча - 85-90;
- финты -60-65;
- суммарный показатель - 70-80.

Физическое развитие:

- длина тела - 170-175 см;
- масса тела - 60-65 кг;
- ЖЕЛ-400(М500 см³);
- сила мышц кисти (правой+левой) - 112-125

Показатели физической подготовленности:

- бег 15 м с места - 2,3-2,4 с;
- бег 30 м с места - 4,0-4,2 с;
- прыжок вверх - 54—57 см;
- бег 3000 м - 10.45-11.15 мин. с.

3. Защитники (центральные):

Эффективность игровой деятельности, %

- единоборства внизу - 80-90;
- верху - 75-80;
- передачи мяча:
- а) длинные-70-75;
- б) средние-80-85;
- в) короткие-85-95.

- ведение мяча-90-95;
- финты-90-95;
- суммарный показатель - 75-85.

Общая двигательная активность:

- метраж перемещений - 6000-8000 м;
- скоростного бега - 1500-1600 м. Физическое развитие:
- длина тела - 180-182 см;
- масса тела - 70-75 кг;
- ЖЕЛ- 4500-4700 см³;
- сила мышц кисти (правой+левой) - 115-125

Показатели физической подготовленности:

- бег 15 м с места - 2,3-2,4 с;
- бег 30 м с места - 4,0-4,2 с;
- прыжок вверх - 55-60 см;
- бег 3000 м - 11.00-11.30 мин. с.

4. Полузащитники:

Эффективность игровой деятельности, %:

- единоборства внизу - 55-60;
- верху - 60-65;
- передачи мяча:
- а) длинные - 70-75;
- б) средние - 80-85;
- в) короткие-90-95.
- ведение мяча-90-95;
- финты-70-75;
- удары в ворота - 50-60;
- суммарный показатель - 65-75.

Общая двигательная активность:

- метраж перемещений - 9000-10000 м;
- скоростного бега - 1800-2000 м.

Физическое развитие:

- длина тела - 175-180 см;
- масса тела - 65-70 кг;
- ЖЕЛ-4600-5000 см³;
- сила мышц кисти (правой+левой) - 110-125

Показатели физической подготовленности:

- бег 15 м с места - 2,3-2,4 с;
- бег 30 м с места - 4,0-4,2 с

5. Нападающие.

Эффективность игровой деятельности, %:

- единоборства внизу - 45-55;
 - вверху-40-45;
 - передачи мяча:
- а) длинные - 65-75;
 - б) средние - 80-85;
 - в) короткие-90-95.

- ведение мяча - 75-85;
- финты-65-70;
- удары в ворота - 55-65;
- суммарный показатель - 65-70.

Общая двигательная активность:

- метраж перемещений - 4000-6000 м;
- скоростного бега - 1500-1800 м.

Физическое развитие:

- длина тела - 175-180 см;
- масса тела - 65-75 кг;
- ЖЕЛ-4500-4700 см³;
- сила мышц кисти (правой+левой) - 110-125

Показатели физической подготовленности:

- бег 15 м с места - 2,3-2,4 с;
- бег 30 м с места - 3,9-4,1 с;
- прыжок вверх - 55-60 см;
- бег 3000 м-11.15-11.45 мин. с.

6.4.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки

Исходными данными для планирования являются:

- модель игрока в связи с избранными тактическими концепциями игры команды;
- достигнутый уровень подготовленности как команды в целом, так и отдельных игроков на уровне физической подготовленности;
- реальная оценка потенциальных возможностей команды в целом и отдельных игроков по всем разделам подготовленности.

Подготовительный период.

Цель: решение главных задач подготовки к участию в соревнованиях.

Задачи: совершенствовать и повышать общий уровень подготовленности - функциональные возможности организма, различные физические качества, совершенствовать технико-тактическое мастерство, формировать мотивацию и волевую установку на выполнение большого объема тренировочной работы, обучить новым тактическим вариантам взаимодействий в группах и линиях, определить основной состав команды на предстоящий сезон.

Содержание работы: учебно-тренировочная работа в спортивных залах, учебно-тренировочные сборы, участие в учебных и контрольных играх и турнирах.

Соревновательный период.

Цель: сохранение и дальнейшее повышение уровня тренированности.

Задачи: подготовить к участию в календарных соревнованиях, максимально реализовать возможности команды в достижении спортивных результатов.

Содержание работы: учебно-тренировочная работа по реализации специальной подготовленности, психорегулирующие средства, восстановительные мероприятия, установка на игру, участие в календарной игре, анализ проведения игры.

Переходный период - активный отдых.

Цель: создание благоприятных условий для предстоящей работы.

Задачи: активный отдых, профилактика травматизма.

Содержание работы: средства активного отдыха, углубленное медицинское обследование, диспансеризация, восстановительные мероприятия.

Соревновательная практика.

Условия проведения соревнований в группах высшего спортивного мастерства:

- срок предварительной подготовки - не менее одного года и при условии выполнения контрольных нормативов;
- количество игр в год - 30-45;
- перерыв между играми - 4-5 дней.

Члены сборной команды страны должны участвовать не менее чем в 5 международных матчах.

Футболисты, входящие в состав профессиональной команды, должны сыграть в чемпионате или кубке страны 30-40 матчей.

Система контроля процесса подготовки.

Эффективность процесса подготовки футболистов в современных условиях обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления.

Цель контроля - оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности футболистов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей основных систем организма.

Комплексный контроль предусматривает параллельное использование этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе подготовки футболистов при условии применения педагогических, социально-психологических и медико-биологических методов для объективной оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

6.4.4. Программный материал для учебно-тренировочной работы и соревновательной практики

Технико-тактическая подготовка.

Цель: добиться автоматизации выполнения любого приема; достижение рациональной вариативности приемов; исполнение приемов на уровне модельных показателей количества и эффективности в условиях соревновательных матчей.

Тактическая подготовка.

Цель: дальнейшее углубление индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите и доведение их исполнения до уровня динамического стереотипа.

На этом этапе необходимо научить спортсменов использованию полученных знаний. Тренеры реализуют у своих спортсменов способности тактического мышления, оперативности принятия решений в условиях различных игровых ситуаций. Применяется моделирование различных вариантов тактики в контрольных товарищеских и официальных играх. После матчей - подробный анализ.

Психологическая подготовка.

Цель: развитие качеств, способствующих психической устойчивости; формирование мотивации достижения максимальных спортивных результатов.

Используются методы психологической диагностики, психорегулирующая тренировка, коллективная и индивидуальная психотерапия, педагогическое убеждение.

Теоретическая подготовка.

Применяются лекции специалистов спортивной биохимии и физиологии, медицины и психологии, членов комплексных научных групп. Футболистов знакомят с научными данными подготовки спортсменов высокого уровня и анализом показателей соревновательной деятельности команд.

- Программный материал.
- Развитие физкультуры и спорта в России.
- Современное состояние развития футбола в России.
- Влияние физических упражнений на организм футболистов.
- Гигиена, питание, режим футболистов.
- Основные средства восстановления футболистов.
- Медицинский контроль и самоконтроль спортсменов.
- Планирование спортивной подготовки футболистов.
- Техника и тактика футбола.
- Обучение и тренировка в футболе.
- Психологическая подготовка футболистов.
- Правила игры, организация и проведение соревнований.
- Установка на игру и разбор проведенной игры.

Зачеты.

Инструкторская и судейская практика.

Учащиеся проводят тренировочные занятия с группами начальной подготовки: передают свои знания и умения при обучении технике и тактике, развивают у детей физические качества. Систематически принимают участие в организации, проведении и судействе соревнований.

Примерный план годового цикла тренировки для групп высшего спортивного мастерства представлен в таблице 33.

Примерное содержание мезоциклов на различных этапах в годовом цикле подготовки для групп высшего спортивного мастерства представлено в таблицах 34-38.

Примерное распределение часов на виды занятий для групп высшего спортивного мастерства (19-20 лет)

Виды занятий	Месяц												Всего, час	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1. Теоретические	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	44	5
2. Практические														
2.1. Техничко-тактические	12	12	14	14	14	16	14	14	16	16	16	10	168	19
2.2. Тактические	16	16	18	22	24	24	24	24	20	18	20	20	248	28
2.3. Игры в малых составах	10	10	8	6	2	2	2	2	8	8	10	10	78	8
2.4. Спортивные и подвижные игры	10	10	8	6	4	4	4	4	8	8	10	10	86	9
2.5. Учебные и товарищеские игры	6	6	6	-	-	4	4	8	6	6	6	2	54	5
2.6. Календарные игры	4	8	-	-	-	-	-	8	10	10	10	10	60	6
2.7. Физическая подготовка (общая)	6	6	6	4	4	4	2	4	6	4	6	4	56	5
2.8. Физическая подготовка (специальная)	6	8	12	12	10	12	12	8	8	6	6	4	104	11
3. Контрольные испытания	5	-	5	-	-	-	5	-	-	-		5	20	2
4. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	1	1	4	2	1	2	2	-	20	2
5. Восстановительные мероприятия														
Итого часов													938	100

**Примерные показатели тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе
подготовительного периода (%)**

Характеристики нагрузки		(6 дней, 12 занятий)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Специализированность	с мячом	30	30	30	30
	без мяча	70	70	70	70
Направленность	комплексная	20	20	25	30
	скоростно-силовая	15	15	20	20
	скоростная выносливость	5	5	5	10
	выносливость (общая)	60	60	50	40
Координационная сложность	в единоборстве	30	30	30	40
	без единоборств	70	70	70	60
Интенсивность, %	59-65	10	5	5	5
	66-71	70	75	65	55
	74-79	15	15	20	25
	83-87	5	5	5	10
	93-100	-	-	5	5
Величина	малая	10	10	10	10
	средняя	70	70	60	55
	большая	10	10	15	20
	игровая (соревновательная)	10	10	15	15

Задачи:

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонняя физическая подготовка.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства.

**Примерные показатели тренировочных нагрузок
на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (%)**

Характеристики нагрузки		(6 дней, 12 занятий)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Специализированность	с мячом	40	40	50	50
	без мяча	60	60	50	50
Направленность	комплексная	40	40	40	40
	скоростно-силовая	20	20	20	20
	скоростная выносливость	10	10	15	15
	выносливость (общая)	30	30	25	25
Координационная сложность	в единоборстве	40	40	50	50
	без единоборств	60	60	50	50
Интенсивность, %	59-65	5	5	5	5
	66-71	55	55	45	45
	74—79	25	25	30	30
	83-87	10	10	15	15
	93-100	5	5	5	5
Величина	малая	10	10	10	10
	средняя	55	50	45	45
	большая	20	25	25	25
	игровая (соревновательная)	15	15	20	20

Задачи:

- 1.Повышение уровня функциональных возможностей организма, разносторонняя физическая подготовка.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства.

**Примерные показатели тренировочных нагрузок
на предсоревновательном этапе подготовительного периода (%)**

Характеристики нагрузки		(6 дней, 12 занятий)							
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Специализированность	с мячом	50	60	65	65	70	75	80	80
	без мяча	50	40	35	35	30	25	20	20
Направленность	комплексная	30	30	30	30	30	35	40	40
	скоростно-силовая	30	30	30	30	30	25	20	20
	скоростная выносливость	15	20	25	30	30	35	35	35
	выносливость (общая)	25	20	15	10	10	5	5	5
Координационная сложность	в единоборстве	50	55	55	60	60	70	70	70
	без единоборств	50	45	45	40	40	30	30	30
Интенсивность, %	59-65	5	5	5	5	5	5	5	5
	66-71	45	35	35	30	30	25	25	25
	74-79	30	30	30	30	30	30	30	30
	83-87	15	20	20	20	20	20	20	20
	93-100	5	10	10	15	15	20	20	20
Величина	малая	5	5	5	5	-	-	-	-
	средняя	50	45	45	45	50	50	50	50
	большая	25	30	25	25	25	25	10	10
	игровая (соревновательная)	20	20	25	25	25	30	40	40

Задачи:

- 1.Повышение специальной физической подготовленности.
- 2.Совершенствование технико-тактического и тактического мастерства в условиях игры.

**Примерные показатели тренировочных нагрузок
в соревновательном периоде (%)**

Характеристики нагрузки		(20 дней, 40 занятий)						
		1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28
Специализированность	с мячом	80	80	80	80	80	80	80
	без мяча	20	20	20	20	20	20	20
Направленность	комплексная	30	40	40	40	50	50	50
	скоростно-силовая	30	20	20	20	25	25	25
	Скоростная выносливость	30	35	35	35	20,	20	20
	Выносливость (общая)	10	5	5	5	5	5	5
Координационная сложность	в единоборстве	60	70	70	70	60	60	60
	без единоборств	40	30	30	30	40	40	40
Интенсивность, %	59-65	5	5	5	5	5	5	5
	66-71	30	25	25	25	25	25	25
	72-79	30	30	30	30	30	30	30
	80-87	20	20	20	20	30	30	30
	98-100	15	20	20	20	10	10	10
Величина	малая	-		-	-	5	5	5
	средняя	50	50	50	40	45	45	45
	большая	10	10	10	10	10	10	10
	игровая (соревновательная)	40	50	50	50	40	40	40

Примечание:

В межигровых циклах - пять рабочих дней; один день - календарная игра; один день - отдых с восстановительными мероприятиями. В каждом рабочем дне - два занятия (утром и вечером).

**Примерные показатели тренировочных нагрузок
в переходном периоде (%)**

Характеристики нагрузки		(6 дней, 12 занятий)			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Специализированность	с мячом	80	80	80	80
	без мяча	20	20	20	20
Направленность	комплексная	60	25	25	15
	скоростно-силовая	8	40	40	50
	скоростная выносливость	5	5	5	5
	выносливость (общая)	27	30	30	30
Координационная сложность	в единоборстве	20	20	20	30
	без единоборств	80	80	80	70
Интенсивность, %	59-65	10	10	10	10
	66-71	80	80	80	70
	74-79	10	10	10	15
	83-87	-	-	-	5
	93-100	-	-	-	-
Величина	малая	10	10	10	10
	средняя	80	80	80	70
	большая	5	5	5	10
	игровая (соревновательная)	5	5	5	10

6.4.5. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности футболистов

Организационный – степень соответствия игрока и команды запланированной модели в данном цикле подготовки.

Социально-психологический – степень психической устойчивости.

Технико-тактический - контроль количества и эффективности выполнения приемов в процессе игры.

Тактической подготовленности - реализация индивидуальных и участие в групповых и командных вариантах тактических действий.

Контроль физической подготовленности - определение уровня подготовленностиTM спортсменов на основании выполненных ими нормативов, оценки состояния и динамики показателей спортивной формы и соответствия их периоду подготовки.

Теоретической подготовленности - зачет знаний правил игры и теории тренировки, запланированных программой разделов.

Соревновательной деятельности - контроль уровня подготовленности игрока и команды в соответствии с заданной моделью.

Медицинский контроль - для установления состояния здоровья, уровня функциональных возможностей, перенесения тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики заболеваний.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
- Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
- Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Формирование положительного психологического климата определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредотачиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

Развитие тактического мышления предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия и необходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в

соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12 - 13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что-то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого ученика, который учится, а не которого учат. Задача тренера создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Волевые качества характеризуют стремление ученика к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать уже к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть все психологические особенности подросткового возраста, чтобы всю дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Методы специального психического воздействия не требуются, но Объяснения целей тренировки, принципов построения тренировочных занятий уже необходимы. В этом возрасте подростки становятся рассудительней и целеустремленней. Их необходимо сориентировать на будущий большой труд. Здесь начинаются отношения с тренером в форме равноправного сотрудничества, а цели таких действий - это понимание игровых задач и минимум ошибочных решений.

Как это ни парадоксально, но в этом возрасте футболист выходит на «уровень застоя», и в связи с этим исчезает до 50% действующих футболистов. Попытки объяснить причины потери талантливых футболистов при переходе в команды мастеров предпринимались неоднократно.

Причины весьма существенны, но все они, к сожалению, характерны для всех этапов подготовки. Может быть, такая потеря самых одаренных на предварительных этапах подготовки-закономерность, но почему она характерна только для нашего футбола? Объяснить происходящее можно только тренировочным процессом, который должен быть полностью специальным.

Внезапного взлета на этапе совершенствования не бывает. Успех может принести только тренировочная работа, в которой соблюдаются основные закономерности процесса и учитываются индивидуальные особенности игрока. Поэтому, чтобы не потерять игроков, тренировочный процесс должен приобретать ярко выраженный индивидуальный специализированный характер. Если быть более конкретным, то на данном этапе существенно меняются сами принципы подготовки. Когда мы проходили этапы обучения, то главным средством специальной подготовки были упражнения и количество их повторений.

На этапе спортивного совершенствования дальнейшее футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной мобилизации психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов - изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока, то есть изменения его физических и психологических качеств. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс является тем ключом, который выведет его на уровень готовности. Впрочем, и игрок сейчас уже совсем не тот - как по своей профессиональной заинтересованности, так и по своей психологии.

8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля: этапный; текущий; оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсмена;
- 2) контроль соревновательной деятельности;
- 3) контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра и т.п.).

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст футболистов.

Паспортный возраст - это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Биологический возраст показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом.

Двигательный возраст характеризуется показателями физического развития ребенка в спортивном упражнении с учетом соматотипа и паспортного возраста.

Биологический возраст в большей степени отражает морфофункциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

Оценка мышечной массы

Суммируются четыре обхвата звеньев тела:

$$E^{40K} = ОПВ + ОПН + ОБВ + ОБН \text{ (мм)}$$

ОПВ - окружность плеча верхней части;

ОПН - окружность плеча нижней части;

ОБВ - окружность бедра верхней части;

ОБН - окружность бедра нижней части.

$$ОММ = \sum^{40K} - (\sum_{жм}^4 \times 3,14)$$

Оценка костной массы

Производится путем суммирования четырех костных диаметров:

$$КМ = ДП + ДПП + ДБ + ДГ \text{ (мм)}$$

ДП - диаметр плеча;

ДПП - диаметр предплечья;

ДБ - диаметр бедра;

ДГ - диаметр голени.

Оценка жировой массы тела предусматривает измерения толщины кожно-жировых складок на задней поверхности плеча (T_1), на середине, предплечья (T_2), на передней поверхности бедра (T_3) и на задней поверхности голени (T_4) проводились расчеты жировой массы с помощью формулы:

$$\text{Тобщ.} = (T_1+T_2+T_3+T_4)/8$$

$$\text{ЖМ} = 0,9 \times S \times \text{Тобщ.},$$

где S - поверхность тела, определяется по методике Бонда (1973)¹;

0,9 - удельный вес жировой массы.

В качестве контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

В целом контроль подготовленности юных футболистов в ДЮСШ и СДЮШОР рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие.

Контроль уровня физической подготовленности предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Скоростные способности следует оценивать по результатам бега на 10, 30 и 50 м 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 прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой дистанции - дистанционной.

Скоростно-силовые способности целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и по длине пятикратного прыжка с места.

Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток. Для оценки берется средний показатель с использованием ленты Абалакова.

Выносливость футболиста определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков - «челночный бег 7х50 метров», или тест «7х50». Организация выполнения теста сводится к тому, что на расстоянии 50 метров друг от друга устанавливаются две стойки, которые необходимо обежать семь раз. При обегании не разрешается касаться стоек руками.

Результат в тесте «7х50», регистрируемый ручным секундомером, определяется как аэробной, так и анаэробной производительностью организма. Данный тест можно использовать не только в качестве метода контроля уровня выносливости, но и как метод ее развития.

Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной скорости. Зная среднюю скорость прохождения теста «7х50» и скорость бега в тесте «50 метров», легко определить процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7х50». Полученный показатель отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен, как коэффициент скоростной выносливости (КВС).

Индивидуальная оценка уровня выносливости футболиста.

$$\text{КВС} = \frac{V_{7 \times 50}}{V_{50}} * 100\%$$

где КВС - коэффициент выносливости.

$V_{7 \times 50}$ - средняя скорость пробегания теста 7х50, которая равна отношению пути (360 метров) ко времени выполнения теста;

V_{50} - скорость бега в тесте 50 метров, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «Бег на 50 м».

Специфика игровой деятельности в футболе предъявляет высокие требования к уровню координационных способностей спортсмена.

Обычно координационные способности оцениваются по результатам челночного бега 3 по 10 м или 3 по 15 м, по времени ведения мяча руками или ногами в беге с изменениями направления движений.

Вследствие взаимосвязи координации движений со спортивной техникой, в футболе часто используется оценка ловкости в упражнениях с мячом. Для оценки специальной ловкости футболистов рекомендуется использовать тест, включающий ведение мяча, обводку искусственных препятствий, удар, ускорение на добивание мяча после его отскока от цели. Разработка методов оценки координационных способностей, ловкости, техники владения мячом является важным вопросом педагогического контроля в футболе. Практический интерес представляют методы, отвечающие требованиям стандартизации и удобные в применении.

Для определения уровня технико-тактического мастерства футболистов наиболее информативными следует признать данные, зарегистрированные непосредственно в соревнованиях. Регистрацию технико-тактических действий футболистов можно производить «наговаривая» эти действия на диктофон непосредственно во время соревнований. Но лучше всего эти действия, регистрировать, просматривая видеоманитофонную запись данного матча. Второй способ предпочтительнее, т.к., с одной стороны, возможно получение более объективной информации путем повторного просмотра интересующего фрагмента матча, а с другой стороны, получение объективной информации о технико-тактической подготовленности соперников. В процессе соревновательной деятельности футболистов с использованием общепринятой в футболе методики регистрируется количество и качество выполнения игроками следующих технико-тактических действий (ТТД):

- короткие и средние передачи мяча вперед;
- короткие и средние передачи мяча назад и поперек;
- длинные передачи мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча у соперника;
- перехват мяча у соперника;
- обводка соперник;
- игра головой;
- удары по воротам.

Следует отметить, что под короткими и средними передачами следует понимать передачи мяча, произведенными футболистами на расстояние не более 30 метров. Под длинными передачами следует понимать передачи мяча, произведенными футболистами на расстояние более 30 метров. Методика регистрации технико-тактических действий игроков следующая. Футболист выполняет длинную передачу мяча партнеру. Последний принимая мяч, производит ведение мяча и делает короткую передачу следующему партнеру и т.д. Специалист, регистрирующий путем «наговаривания» технико-тактические действия футболистов на диктофон, произносит: «Восьмой (номер игрока) длинная передача на седьмого - точно. Седьмой (номер игрока): ведение мяча, короткая передача мяча десятому-точно. Десятый (номер игрока) удар по воротам - неточно» и т.д. После просмотра матча необходимо расшифровать стенограмму, используя для этой цели специальный бланк записи ТТД, в каждой клетки которого должны быть, проставлены действия, выполненные конкретными футболистами за игру (табл. 39).

Технико-тактические действия футболистов команды _____

Дата _____ Место _____ Соперник _____ Счет _____

№ игрок а, фамилия	Передачи		Длин-ные	Ведение	Обводка	Отбор	Перехват	Игра головой	Удары по воротам	Всего за игру	Брак, %
	Короткие и средние										
	вперед	поперек и назад									
1	53(-12)	45(-10)	11(-5)	20(-3)	8(-4)	7(-3)	2(0)	4(-2)	3(-2)	153(-42)	27
2											
3											
n											
Всего за игру											
Брак, %											
Структура, %											

В бланке записываются общее количество ТТД и в скобках неточно выполненные действия конкретного юного футболиста и команды в целом. Так же вычисляется общее количество использования командой в матче конкретного ТТД, «брак» его выполнения и структура технико-тактической деятельности команды в целом.

Количественные показатели соревновательной деятельности юных футболистов рассчитывались путем суммирования, как отдельных, так и всех ТТД с мячом, выполненных отдельным юным футболистом и командой в целом в условиях соревновательной деятельности.

Качественные показатели определялись путем расчета коэффициента «брака» (отношение количества неточно выполненных действий с мячом к общему количеству технико-тактических действий, выполненных за игру в целом, выраженного в процентах).

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление учебно-тренировочным процессом юных футболистов охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочного процесса.

Тренер юношеской команды на каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически должен:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого юного футболиста команды, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными юными футболистами в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления тренер определяет какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества юного футболиста, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки юных футболистов.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае тренер не сможет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Для контроля и дальнейшего анализа тренировочных нагрузок рекомендуется использовать следующие характеристики: специализированность, направленность, величина и координационная сложность.

Специализированность - это мера сходства используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой тренировочная нагрузка юных футболистов делится на специфическую (упражнения с мячом) и не специфическую (упражнения без мяча). Соотношение частных объемов специфической и неспецифической нагрузки будет указывать на степень приближения учебно-тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения.

Следует отметить, что у начинающих футболистов частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим, т.к. только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений.

В каждом тренировочном занятии тренер решает определенную цель. Для достижения поставленной цели перед футболистами он определяет круг задач. Это могут быть задачи по технической, тактической, физической и психологической подготовке. Однако, в специальных упражнениях футболистов (упражнениях с мячом) они никогда не проявляются в чистой форме. Эти упражнения носят комплексный характер, одновременно воздействуя на техническое, тактическое мастерство, физическую подготовленность футболистов и на их психологическую сферу. И все же с их помощью преимущественно можно обучать и совершенствовать элементы техники, тактическое мастерство или развивать конкретные двигательные качества.

Направленность проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие физических способностей юных футболистов. При выполнении физической работы расходуется энергия биохимических веществ, что является основанием для распределения тренировочных нагрузок по преимущественной физиологической направленности с учетом механизмов энергообеспечения работы.

Принято дифференцировать нагрузки на:

- а) преимущественно аэробную направленность, способствующую развитию «общей» выносливости;
- б) смешанную аэробно-анаэробную направленность, способствующую совершенствованию комплексного развития двигательных качеств;
- в) преимущественно анаэробную гликолитическую направленность, способствующую развитию «скоростной» выносливости;

г) преимущественно анаэробную алактатную направленность, способствующую развитию скоростно-силовых качеств.

Для поддержания достигнутого уровня подготовленности или развития отдельной физической способности юных футболистов специалисты пользуются понятием величины тренировочной нагрузки. Под величиной нагрузки принято понимать количественную меру тренировочных воздействий. Традиционно для контроля величины тренировочной нагрузки используется объем выполненной работы. При этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы. К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая и т.д.)

В футболе, как правило, используются занятия комплексной направленности, когда величина тренировочного эффекта обусловлена суммарным воздействием нагрузок разного характера, типа и вида. В таких условиях едва ли не единственным направлением определения величины тренировочной нагрузки может быть ее количественная оценка, складывающаяся на основе оценок отдельных упражнений. Оценить величину отдельного упражнения в конкретном тренировочном занятии возможно лишь на основе учета его компонентов:

- 1) продолжительность;
- 2) интенсивность;
- 3) количество повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Прогрессивность такого подхода не вызывает сомнений, поскольку учет компонентов позволяет планировать тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование той или иной физической способности спортсменов.

Координационная сложность нагрузки - это показатель соответствия структуры движений и особенностей функционирования основных систем организма характеристикам соревновательной деятельности юных футболистов.

В процессе подготовки юных футболистов используются разнообразные специализированные упражнения от самых «простых» (жонглирование мячом, удары по неподвижному мячу, ведение мяча и т.п.) до самых «сложных» (игровые упражнения с активным сопротивлением соперника). Известно, что при выполнении специализированных упражнений происходит одновременное воздействие на все стороны подготовленности юных футболистов. Однако следует отметить, что это воздействие различных упражнений будет не одинаково.

Признаки, по которым можно определить меру сложности этих упражнений представлены в таблицах 40 и 41.

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. контроль за состоянием здоровья спортсменов;
2. контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач, в первую очередь, содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов:

- 1) можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;

Шкала оценки технической сложности упражнений

Техническое содержание	Сложность, баллы
Индивидуальное выполнение технических приемов на месте с неподвижным мячом	1
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с неподвижным мячом	2
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с катящимся мячом	3
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с летящим мячом	4
Бесконтактные игровые упражнения (индивидуальные и групповые)	5
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «пассивном» сопротивлении соперника	6
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров по футбольным правилам с ограничениями и без ограничений	8
Двухсторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

2) есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;

3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническими требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов:

1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в волейболе, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

3) соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; 2) оценка функционального состояния по переносимости

Шкала оценки тактической сложности упражнений

Тактическое содержание	Сложность, баллы
Индивидуальные перемещения с мячом и без мяча	1
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	2
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	3
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	4
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	5
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	6
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров с ограничениями и без ограничений	8
Двухсторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т.д.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т.п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т.п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса необходимых лечебно-реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и

биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым для данного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО-углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля» включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, отражается на системе подготовке юных спортсменов.

Система подготовки футболистов высших разрядов, должна включать специальные средства и условий восстановления.

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободной от игр день;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного

учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приёмы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимально го соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую; усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают

сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, уряжается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система *гигиенических факторов* включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учёбы, трудовой деятельности,
- рациональный распорядок дня,
- личная гигиена.
- специализированное питание и рациональный питьевой режим,
- закаливание,
- гигиенические условия тренировочного процесса,
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для её улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряжённой учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный *распорядок дня* позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности,
- повышать спортивную работоспособность,
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину,
- выполнять различные виды деятельности в определённое время,
- правильно чередовать учёбу, тренировочные занятия и отдых,
- выбирать оптимальное время для тренировок,
- регулярно питаться,
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учётом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

10. ПИТАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ

При физических нагрузках (тренировках) повышается потребность в продуктах питания, обеспечивающих организм спортсменов пластическими (строительными) материалами и содержащих соединения, которые принимают участие в регуляторных функциях.

Для периода младшего школьного возраста (7-10 лет) характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе.

На возраст 11-15 лет (средний или подростковый школьный возраст) приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Идут процессы формирования скелета, мышечно-сухожильный аппарат приближается ко взрослому, совершенствуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значительно увеличиваются рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растут показатели силы, скоростно-силовых и скоростных качеств.

В возрасте 16-18 лет показатели работы систем организма юношей приближаются к аналогичным показателям у взрослых. В силу этого появляется возможность проведения специальных тренировок, направленных на развитие силовых качеств и выносливости.

Следует учитывать, что занятия футболом определенным образом влияют на ход анатомо-физиологического развития детей и юношей, в частности, нарушается соотношение интенсивности роста отдельных частей тела, которое присуще процессам естественного развития организма.

Несмотря на наличие особенностей в питании юных и взрослых футболистов, в целом можно говорить о том, что во все периоды подготовки питание должно помочь в решении следующих основных задач:

- укрепление иммунной системы и поддержание ее в периоды повышенных физических нагрузок;
- быстрое восстановление после нагрузок;
- возможности увеличения и поддержания в необходимых объемах мышечной массы, являющейся своеобразным базисом для проявления футболистами различных двигательных качеств.

Решение этих задач предполагает обеспечение футболистов всеми необходимыми компонентами питания. Возникает проблема сбалансированности поступления в организм тех или иных ингредиентов в определенное время и определенном количестве. Необходимыми составляющими рациона питания футболистов становятся специализированные продукты «спортивного питания», которые являются именно продуктами питания, а не лекарственными средствами.

Продукты «спортивного питания» по целевому назначению можно разделить на следующие группы:

- белковые;
- липидные
- аминокислотные комплексы;
- специальные добавки;
- энергетики;
- витамины, минеральные комплексы и микроэлементы (см. табл. 42).

Главное значение белков пищи - обеспечение пластических процессов: биосинтеза различных белков, в том числе структурных и сократительных белков, белков-ферментов, ряда гормонов и других важных для организма азотосодержащих веществ.

С точки зрения пищевой ценности белки делят на полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат все незаменимые аминокислоты, хотя совсем не обязательно все 20 видов, а в неполноценных белках отсутствуют какие-либо незаменимые аминокислоты.

К полноценным белкам относятся все белки животного происхождения: мясные, рыбные, белки птицы, молока и молочных продуктов, яиц и других продуктов животного происхождения. Белки, содержащиеся в продуктах растительного происхождения, являются неполноценными. В зерновых культурах (пшенице, рже, кукурузе, крупах) содержится 6-8% белков, а в таких продуктах, как горох, фасоль, соя, чечевица, содержание белка достигает 30%. Хорошим источником белка являются орехи, семечки подсолнуха, семена различных растений, грибы. Содержание белка в различных продуктах питания представлено в таблице 42.

Потребность в белках у интенсивно тренирующихся футболистов составляет 1,5-2,0 грамма на килограмм веса тела в сутки, но даже потребляя такое количество белка, нельзя быть уверенным в полноценности белкового питания. Все дело в его аминокислотном составе, так как даже в самом хорошем полноценном белке животного происхождения может быть

**Примерное содержание белка в важнейших продуктах питания
(в граммах на 100 граммов продукта)**

1. Мясо и мясные продукты	- говядина	18,6-21,0
	- баранина	15,6-19,8
	- телятина	19,7-20,4
	- свинина	11,7-17,0
	- печень	18,8-19,9
	- колбаса вареная	11,0-12,0
	- колбаса полукопченая	11,5-17,4
	- колбаса сырокопченая	20,5-24,8
2. Молоко и молочные продукты	- молоко	2,5-3,5
	- молоко сухое	26,0
	- молоко сухое обезжиренное	37,9
	- молоко сгущенное с сахаром	7,2
	- творог нежирный – творог жирный	18,0-14,0
	- сыры мягкие	20,2-22,0
	- сыры твердые	24,0-30,0
3. Мука, хлеб	- мука пшеничная	10,3-12,5
	- мука ржаная	5,5-8,4
	- хлеб белый	7,4-8,6
	- хлеб черный	5,5-7,0
4. Крупы	- гречневая	12,6
	- рисовая	7,0
	- пшено	12,0
	- овсяная (геркулес)	11,9
5. Другие зерновые культуры	- горох	23,0
	- фасоль	22,3
	- чечевица	24,8
	- соя	34,9
6. Орехи	- миндаль	22,3
	- фундук	19,9
	- грецкие	15,6
7. Грибы	- белые свежие	3,2
	- подберезовики	2,3
	- лисички чвежие	1,6
	- белые сушеные	27,6
8. Птица, яйца	- тушки куры	18,2-20,8
	- тушки индейки	18,5-21,6
	- тушки утки	15,8-17,2
	- тушки гуся	16,6-19,7
	- яйца куриные	12,7
	- яичный порошок	46,0
9. Рыба, морепродукты	- карп	16,0
	- кета	19,0
	- окунь	18,2
	- судак – сельдь	18,4-19,0
	- треска	16,0
	- щука	18,4
	- икра осетровая	28,9
	- икра кетовая	31,6

слишком мало каких-то незаменимых аминокислот для удовлетворения потребности организма. Поэтому неперемное условие полноценности белкового питания - это разнообразие поступающих в организм белков.

Белковое питание может быть полноценным даже при употреблении только неполноценных растительных белков при условии их разнообразия. В этом случае отсутствие незаменимых аминокислот в одних растительных продуктах компенсируется их наличием в других.

В растительных продуктах белки, как правило, содержатся внутри клеток, оболочки которых построены из практически неперевариваемой организмом человека клетчатки. Поэтому для успешного усвоения белка растительные продукты должны пройти кулинарную (термическую) или механическую обработку, например, тщательное пережевывание.

От качества продуктов и их кулинарной обработки зависят скорость и полнота усвоения животных белков, особенно мясных. Так, на переваривание пережаренного мяса старого животного организму придется затратить много усилий, и усвоение белка будет неполным.

На пищеварение белка сильное влияние оказывает эмоциональное состояние спортсмена и поэтому перед соревновательными играми не следует употреблять трудноперевариваемые белки, в первую очередь мясные продукты.

Некоторые спортсмены стремятся употреблять больше белка, считая что это способствует увеличению мышечной массы и скоростно-силовых возможностей. Однако это не так. Пищевые белки и образующиеся из них в процессе пищеварения аминокислоты не стимулируют синтез белка в организме, а только являются необходимым условием его протекания.

Избыток поступивших в организм белков будет использоваться как источник энергии, что нецелесообразно, так как белки - значительно менее удобный источник энергии для организма, чем углеводы. Для использования белков в качестве источника энергии из них надо устранить азот, на долю которого приходится около 16% от массы белка. Отщепляемый от аминокислот в виде аммиака азот временно связывается в клетках (так как является ядовитым веществом), транспортируется в печень, где преобразуется в мочевину.

Все эти процессы достаточно трудоемки и энергоемки, и кроме того, образующаяся в повышенных количествах мочевина может оказывать тормозящее влияние на ход восстановительных процессов. Следует отметить, что некоторые аминокислоты вообще не используются в качестве источника энергии.

Липиды представлены в организме жирами и жироподобными веществами.

Жироподобные вещества, которые подразделяются на фосфатиды, стерины (одним из которых является холестерин), стериды и ряд других соединений, выполняют в организме человека преимущественно структурные функции. Они входят в состав клеточных оболочек, стенок кровеносных сосудов, а также содержатся в мозговых и нервных тканях, внутренних органах. Из холестерина в организме синтезируется ряд веществ, необходимых для жизнедеятельности: некоторые гормоны, желчные кислоты, витамин Д.

Жироподобные вещества - продукт животного происхождения. Наиболее богаты ими мясные продукты, печень, рыба ценных пород, рыбная икра, молочные продукты, птица, яйца. При употреблении в пищу всех вышеперечисленных продуктов даже интенсивно тренирующийся футболист не будет испытывать недостатка в липидах.

Следует внимательно относиться к употреблению продуктов, богатых холестерином (яиц, рыбной икры, животных жиров). У молодых спортсменов, как правило, не возникает проблем при избыточном поступлении в организм холестерина, что достаточно опасно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, людей зрелого и пожилого возраста.

Футболистам лучше не употреблять в вечернее время незадолго до сна продукты, наиболее богатые холестерином, так как в этом случае пик поступления холестерина из

пищеварительной системы в кровь придется на время сна, когда движение крови по сосудам замедляется и создаются благоприятные условия для отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов, что приводит в конечном итоге к развитию склероза. Если это все-таки случится, следует сопроводить их употребление значительным количеством клетчатки, в первую очередь в виде сырых овощей, зелени, хлеба из муки грубого помола. Клетчатка свяжет избыток поступившего в организм холестерина и не даст ему всосаться в кровь.

Аминокислотные комплексы являются важнейшим компонентом питания при занятиях спортом. Прием аминокислотных комплексов (содержащих в свободной форме все аминокислоты в необходимой пропорции) повышает энергетику тренировки и снижает отрицательное воздействие повышенных нагрузок на метаболический баланс в мышцах, защищает мускулатуру от потери ткани и имеет решающее значение для эффективного восстановления и регенерации.

Дополнительный прием аминокислот позволяет наиболее полно использовать потенциал повышенного гормонального фона, возникающего в организме по окончании тренировки, что особенно важно для молодых спортсменов, у которых при этом ускоряется рост мышечной массы и физической силы. Это связано с тем, что усвоение свободных аминокислот не требует затрат энергии и не тормозит восстановление энергозапасов в мышечных клетках, а сами аминокислоты используются как «первичный строительный материал» мышечной ткани.

К специальным добавкам относятся биологически активные натуральные жиросжигатели, вещества обеспечивающие регенерацию тканей, ускоряющие процессы восстановления после «пиковых нагрузок», отодвигающие наступление порога усталости.

Мягкие энергетические стимуляторы - это продукты питания, обеспечивающие повышенную энергоотдачу организма за счет активизации деятельности нервной системы, возбуждения кровообращения, улучшения реологических и кислородоемких качеств крови. Энергетики стимулируют общую работоспособность, повышают выносливость, помогают преодолевать усталость, улучшая готовность к работе с запредельными нагрузками.

Тщательно сбалансированные комплексы витаминов и минеральных веществ абсолютно необходимы для обеспечения потребностей спортсмена, у которого во время тренировок и соревнований происходят активизация всех метаболических процессов и интенсивная потеря вместе с потом витаминных и минеральных субстанций

Витамины - это жизненно важные для организма вещества, которые не образуются в организме (или образуются в ограниченных количествах), а поступают с продуктами питания. Суточная потребность в тех или иных витаминах невелика и измеряется миллиграммами.

Как правило, витамины выполняют несколько функций в организме. Одной из них является так называемая коферментная. Многие витамины входят в состав ферментов-биологических катализаторов, без участия которых не может происходить ни одна жизненно важная реакция в организме. К числу таких витаминов относится большинство так называемых водорастворимых витаминов, в частности витамины РР, В1, В2, В3, В6, В12 и другие.

Тренировки и игры приводят к резкому усилению обменных процессов, особенно процессов энергетического обмена. После завершения мышечной работы заметно усиливаются восстановительные процессы, заключающиеся в первую очередь в синтезе веществ, распавшихся за время работы. В связи с высокой скоростью обменных процессов ферменты, обеспечивающие разнообразные химические реакции, быстрее «изнашиваются» и требуют замены. Кроме того, систематические тренировки приводят к увеличению количества таких ферментов. Все это повышает потребность организма в витаминах, необходимых для построения ферментов.

К числу наиболее известных жирорастворимых витаминов относятся витамин А, имеющий самое непосредственное отношение к деятельности зрительного анализатора, и витамин Д,

который стимулирует усвоение и фиксирование в костной ткани солей кальция, обеспечивающих костям прочностные характеристики. Большие нагрузки на костную ткань, необходимость их высокой прочности требуют их повышенной минерализации, и следовательно, повышают потребность футболиста в витамине Д.

Исследования показали, что интенсивная спортивная тренировка повышает потребность в витаминах в 2-3 раза. Игровое амплуа футболиста может оказать влияние на структуру этой потребности, но это влияние незначительно.

Пищевыми источниками витаминов являются свежие продукты растительного и животного происхождения. Хорошим источником витаминов является свежее (особенно парное) молоко и яйца, которые содержат практически все необходимые человеку витамины в оптимальных пропорциях.

Длительное хранение, термообработка оказывают разрушающее действие на витамины, в первую очередь на водорастворимые. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) более термостабильны и могут сохраняться даже в прокипяченном молоке. Витамины, содержащиеся в яйцах, значительно лучше сохраняются при их варке, что объясняется отсутствием при нагревании контакта с кислородом воздуха. Однако варить яйца не следует слишком долго. Оптимальный вариант, когда белок проварен, а желток находится в полужидком состоянии (так называемые яйца «в мешочке»), В яичнице витамины практически отсутствуют. Такие молочные продукты, как сливки, сметана, также содержат витамины, особенно жирорастворимые. В кисломолочных продуктах (кефир и т.п.) источником витаминов являются также бактерии, сбразивающие молоко.

Хорошим источником витаминов являются сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень при условии, что они хранились не очень долгое время. Натуральные соки теряют часть витаминов при прохождении термообработки.

Еще один источник витаминов находится в самом организме. Это так называемая микрофлора кишечника - бактерии, обитающие в кишечнике, которые в отличие от человека могут синтезировать многие витамины. В результате человек получает часть необходимых ему витаминов группы В и некоторых других витаминов. Практически полностью может удовлетворяться потребность организма в витамине К.

Для нормального существования микрофлоры необходимы определенные условия, а именно употребление клетчатки и кисломолочных продуктов.

Полностью удовлетворить потребность интенсивно тренирующегося футболиста в витаминах за счет обычного питания можно только во второй половине лета и осенью, когда в изобилии свежие овощи и фрукты. В другое время года целесообразно употреблять поливитаминные препараты. Следует учитывать, что футболистам необходимо потреблять этих препаратов в три раза больше, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом.

На долю минеральных веществ приходится 4-5% от веса организма. Они содержатся во всех тканях организма, но наиболее высокое их содержание в костной ткани, которой они обеспечивают твердость и высокую прочность. Минеральные соединения входят в состав веществ, выполняющих структурные функции, и веществ - регуляторов обменных процессов, обеспечивают протекание нервных процессов, осмотические явления, которые вызывают перемещения воды в тканях, и многое другое.

Усиление обменных процессов, связанное с напряженной мышечной деятельностью, увеличивает потери и потребность организма в тех минеральных соединениях, которые входят в состав веществ, активно функционирующих при мышечной работе и обеспечивающих протекание процессов восстановления.

Обмен минеральных веществ тесным образом связан с обменом воды, который обязательно усиливается в связи со спортивной тренировкой. Особенно много воды, а с ней и минеральных веществ уходит из организма с потом.

Обильное потоотделение во время тренировок и соревновательных игр является верным признаком повышенной потребности в минеральных соединениях. Источником минеральных веществ для организма являются вода и практически все продукты питания. Продукты растительного происхождения, как правило, более богаты минеральными веществами, чем животного.

Для футболистов дополнительным источником минеральных веществ кроме продуктов питания могут быть минеральная вода, а также препараты, содержащие минеральные вещества, употреблять которые следует в 2-3 раза в больших количествах, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом. Употребление этих дополнительных компонентов питания снимает проблему дефицита минеральных веществ.

11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В специализированных детско-юношеских школах особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями; первый - в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮСШОР, академиях и УОР по футболу следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватны интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальным соревнованиям и требующих самостоятельного выбора нравственной волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность.

12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- 1) Построить группу и подать основные команды в движении
- 2) Составить конспект и провести разминку в группе
- 3) Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений
- 4) Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- 5) Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- 6) Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- 7) Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно, Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ, СДЮШОР, академии футбола и УОР.

13. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КЛАССЫ ПО ФУТБОЛУ

I. Общие положения

Специализированные классы по видам спорта являются формой работы спортивных школ и создаются в общеобразовательных школах (школах-интернатах) в целях:

- обеспечения условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в спортивной школе;
- осуществления подготовки всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов по олимпийским видам спорта.

Специализированные классы по видам спорта с углубленным учебно-тренировочным процессом во внеучебное время открываются в общеобразовательных школах для учащихся 6-7 классов (12-13 лет, УТГ2-3 года обучения) в пределах планов контингентов.

Спортивные школы несут расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, сборов, участию в соревнованиях, обеспечению инвентарем, транспортом, оборудованием, одеждой и обувью учащихся специализированных классов.

В дни тренировочных занятий и в период оздоровительно- спортивного лагеря учащиеся специализированных классов обеспечиваются питанием.

Учащиеся спецклассов, выезжающие на учебно-тренировочные сборы и соревнования, обеспечиваются питанием только по смете указанных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия в спецклассах организуют тренеры-преподаватели ДЮСШ и СДЮШОР.

II. Комплектование специализированных классов

Специализированные классы комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся, прошедших подготовку не менее одного года в учебно-тренировочных группах, соответствующих возрасту требованиям второго года обучения учебно- тренировочных групп. В эти классы могут переводиться учащиеся из разных общеобразовательных школ при согласии родителей.

Комплектование специализированных классов осуществляется комиссией в составе директора, заместителя директора, старшего тренера-преподавателя по спорту, тренера-преподавателя по виду спорта спортивной школы, врача общеобразовательной школы, спортивной школы и врача врачебно-физкультурного диспансера.

Зачисление в специализированные классы производится на основании 1) заявления родителей; 2) сдачи контрольных нормативов; 3) заключения приемной комиссии.

Учащиеся специализированных классов, не выполняющие требования по уровню спортивной подготовки, переводятся в обычные классы данной школы или другую общеобразовательную школу только по окончании учебного года. Специализированные классы доукомплектовываются из числа учащихся спортивных школ, достигших лучших результатов в спортивной подготовке.

III. Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса

Учебно-воспитательный процесс в специализированных классах осуществляется, как и в обычных классах по учебному плану. Учебно-тренировочный процесс по спорту осуществляется во внеучебное время по программе спортивной школы.

Режим продленного дня, расписание занятий по общеобразовательным предметам и учебно-тренировочные занятия для специализированных классов устанавливается администрацией общеобразовательной школы совместно с руководством спортивной школы в зависимости от местных условий и вида спорта.

Примечание. Уроки физической культуры проводятся учителем данной школы с учетом плана учебно-тренировочного процесса и могут быть вынесены на сетку часов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий учащиеся специализированных классов распределяются по учебным группам.

Режим работы для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах, устанавливается в соответствии с годом и этапом обучения:

- для занимающихся в учебно-тренировочных группах от 10 до 20 часов в неделю.
- для занимающихся в группах спортивного совершенствования до 28 часов в неделю.
- для занимающихся в группах высшего спортивного мастерства 30 часов в неделю.

Наполняемость учебных групп на каждом этапе подготовки постоянна.

Учебно-тренировочные занятия по спорту с группами учащихся специализированных классов проводятся ежедневно тренерами-преподавателями по спорту спортивной школы, а во время сборов и спортивно-оздоровительных лагерей два раза в день (до 10 раз в неделю). Оплата труда тренеров-преподавателей производится за счет бюджета спортивной школы.

Проведение двухразовых учебно-тренировочных занятий в период сборов и спортивно-оздоровительных лагерей дает право на варьирование тренировочной нагрузки в сторону увеличения или уменьшения, в пределах годового учебного плана определенного данным учебным заведением.

За постановку учебно-тренировочного процесса, обеспечение спортивной школы формой и инвентарем несет ответственность спортивная школа.

14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Эффективность тренировочного и соревновательного процессов в ДЮСШ по футболу зависит от материально-технической базы. Создание специальных условий для качественной подготовки резерва для футбольных клубов и сборных команд России, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи путем целенаправленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта.

Фундаментальное решение проблемы материально-технического обеспечения в масштабах Российской Федерации должно включать решение следующих задач:

1. Консолидация усилий государства, РФС, бизнеса в интересах совершенствования инфраструктуры российского футбола.
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и Спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»
3. Строительство межрегиональных центров развития детско-юношеского футбола (Академия футбола) в субъектах Российской Федерации;
4. Создание и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного центра подготовки юношеских и женских сборных команд России по футболу.

5. Строительство стадионов и учебно-тренировочных баз для национальной сборной команды по футболу.
 6. Оказание поддержки футбольных клубов в их штанах развития и совершенствования спортивной материально-технической базы для подготовки детско-юношеских команд.
 7. Создание и материально-техническое обеспечение межрегиональных центров подготовки специалистов в области футбола.
 8. Создание и реализация программы строительства футбольных мини-площадок с искусственным покрытием для детских футбольных школ, общеобразовательных средних и специальных учебных заведений.
- Материально-техническая база ДЮСШ должна включать специальные материальные площади, оборудование, инвентарь, тренерский штат.

Специализированные площади:

1. футбольных полей - 4 (одно синтетическое с подогревом);
2. два игровых зала 30x20 м;
3. спортивные площадки (баскетбольные - 2, волейбольные - 2, гандбольные - 2);
4. тренерская комната;
5. методический класс, оборудованный современной аппаратурой (видеокамера, проектор, компьютер, видео- и аудиоаппаратура);
6. раздевалки для обучающихся (душ, туалет);
7. медико-восстановительный центр (сауна, бассейн и т.д.);
8. автотранспорт.

Оборудование:

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 1. стандартные ворота (футбольные) | 4 шт. |
| 2. футбольные ворота 2x5 м | 4 шт. |
| 3. футбольные ворота 2x3 м | 4 шт. |
| 4. футбольные ворота 1,5x2 м | 4 шт. |
| 5. малые ворота 1 x 1 м | 4 шт. |
| 6. стойки для обводки | 20 шт. |
| 7. стойки для подвесных мячей | 2 шт. |
| 8. малые отражающие стенки 1 x2 м | 4 шт. |
| 9. отражающая стенка | 1 шт. |
| 10. легкоатлетические барьеры | 10 шт. |

Инвентарь:

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1) флажки угловые | 20 шт. |
| 2) конусы тренировочные | 20 шт. |
| 3) комплект конусов | 2*40 шт. |
| 4) комплект барьеров | 10 шт. |
| 5) мячи футбольные | 100 шт. |
| 6) планшет магнитный | 2 шт. |
| 7) сетка для мячей | 10 шт. |
| 8) компрессор для накачивания мячей | 2 шт. |

Тренерский штат:

1. На группы начальной подготовки (1-3 года обучения):

- 1 тренер по гимнастике;
- 1 тренер по работе с вратарями;
- 2 тренера (на группу).

2. На учебно-тренировочные группы (1-5 года обучения):

- 1 тренер по физической подготовке;
- 1 тренер по гимнастике;
- 1 тренер по работе с вратарями;
- 1 тренер (на группу).

3. На группы спортивного совершенствования (1-3 года обучения) и высшего спортивного мастерства:

- 1 тренер по работе с вратарями;
- 1 тренер (на группу);
- 1 тренер по физической подготовке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно - методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов /М. А. Годик. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Ни- китушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 280 с.
5. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. - М.: Физическая культура и спорт, 2010.-180 с.
6. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А.А. Шамардин. - М.: Советский спорт, 2015.-282 с.
7. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А.А. Стула. - М.: Человек, 2015. - 272 с.
8. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
9. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник /В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.
10. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
11. Губа В.П. Футбол: примерная программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощекое, П.Ф. Ежов. - М.: Советский спорт, 2010, - 128 с.
12. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. - М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. - 236 с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
14. Платонов В.И. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
15. Припуцкш П.М. Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно- спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод, рекоменд. / П.М. Прилуцкий, Г.А. Рымашевский, А.А. Михеев [и др.]. - Мн., 2000. - 19 с.
16. Скрипко Л.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/ А.Д. Скрипко. - М.: 2004. - 48 с.

17. Стула А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дисс.... д-ра пед. наук / А. Стула. - Мн.: БГУФК, 1997. - 35 с.
18. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. /С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск -М., 1997.- 116 с.
19. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выж- гина. - М.: Физкультура образование и наука, 1999. - 254 с.
20. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. - М., 1986.-261 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Футболиста _____ команды" _____ "

в матче " _____ " и " _____ " дата " ____ " ____ 20__ г.

Степень сложности матча легкий сложный

да иногда нет	да иногда нет
<p style="text-align: center;">1. Физическое развитие</p> <p>Ростовые показатели:</p> <p>низкий <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/></p> <p>средний <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/></p> <p>высокий <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/></p> <p>Показатели телосложения:</p> <p>отличное <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/></p> <p>оптимальное <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/></p> <p>недостаточное <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>	<p style="text-align: center;">5. Тактическая подготовленность</p> <p>Правильно ли занимает позицию? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Хорошо ли взаимодействует с партнерами? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Какими передачами пользуется:</p> <p>короткими <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>средними <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>длинными <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>
<p style="text-align: center;">2. Физическая подготовленность</p> <p>Совершает ли необходимый объем скоростных перемещений? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Успевает ли за развитием игры? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Обнаруживаются ли признаки усталости? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>	<p style="text-align: center;">6. Техническая подготовленность</p> <p>Применяет ли скоростную технику? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Хорошо поставлен удар ногами? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Хорошо играет головой? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Хорошо ли овладевает мячом:</p> <p>капающим <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>опускающимся <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>летающим <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>
<p style="text-align: center;">3. Психологическая подготовленность</p> <p>Сохраняет ли психическую устойчивость в игровых ситуациях? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Появлялась ли самоотдача в игре? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Принимал ли решения быстро и решительно? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>	<p style="text-align: center;">7. Участие в отборе мяча</p> <p>Активно ли принимал участие в отборе мяча? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Какими приемами пользовался при отборе мяча:</p> <p>толчком плеча в плечо <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>подкатом <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>перехватом <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>
<p style="text-align: center;">4. Адекватность в принимаемых решениях</p> <p>Участвуете ли в защитных действиях? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Правильно ли участвует в атакующих действиях:</p> <p>владея мячом <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>без мяча <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>	<p style="text-align: center;">8. Стандартные положения</p> <p>Выполнял ли удары непосредственно в ворота:</p> <p>прямые <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>резаные <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Выполнял ли розыгрыши мяча? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Комментарий _____</p>

Сильные качества игрока _____

Слабые качества игрока _____

Дата " ____ " ____ 20__ г. Эксперт _____ / _____ /

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Ф.И.О.	Год рождения	Масса тела	Длина тела	ЖЕЛ	МПК
1.					
2.					
3.					
4.					

Протокол педагогического тестирования №1

Команда " _____ " (_____)
 Дата " __ " _____ 20__ г.
Оценка скоростных качеств _____

Ф.И.О.	Бег 30 м,с		Бег 30 м по "ломаной кривой" ,с (вправо)		Бег 30 м по "ломаной кривой" ,с (влево)		Сумма времени вправо и влево	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1.								
2.								
3.								
4.								

Протокол педагогического тестирования №2

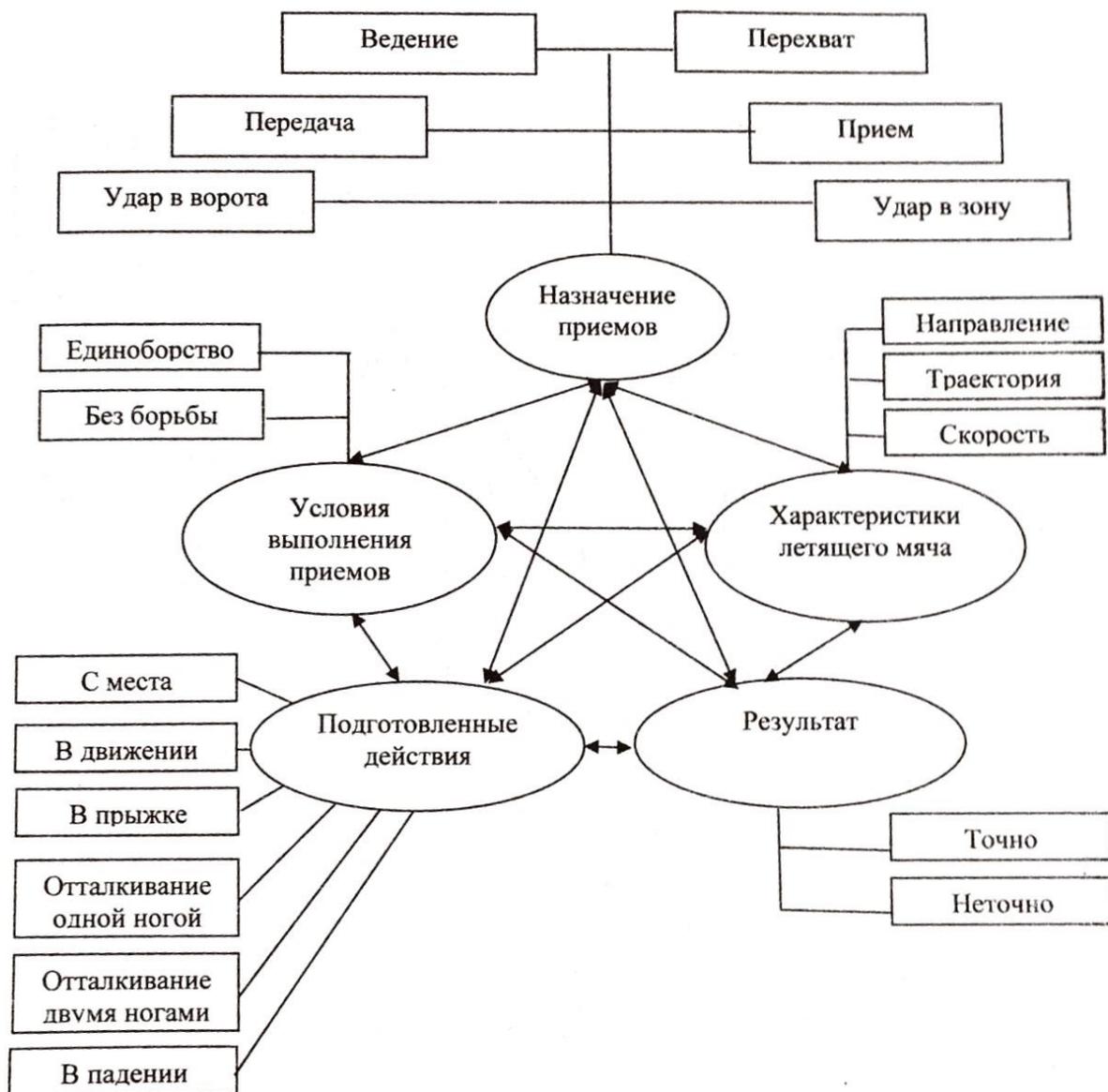
Команда " _____ " (_____)
 Дата " __ " _____ 20__ г.
Оценка общей выносливости _____

Ф.И.О.	ЧСС до нагрузки		Бег 300 м, 3000 м, мин,с		ЧСС после нагрузки	
			результат	оценка		
1.						
2.						
3.						
4.						

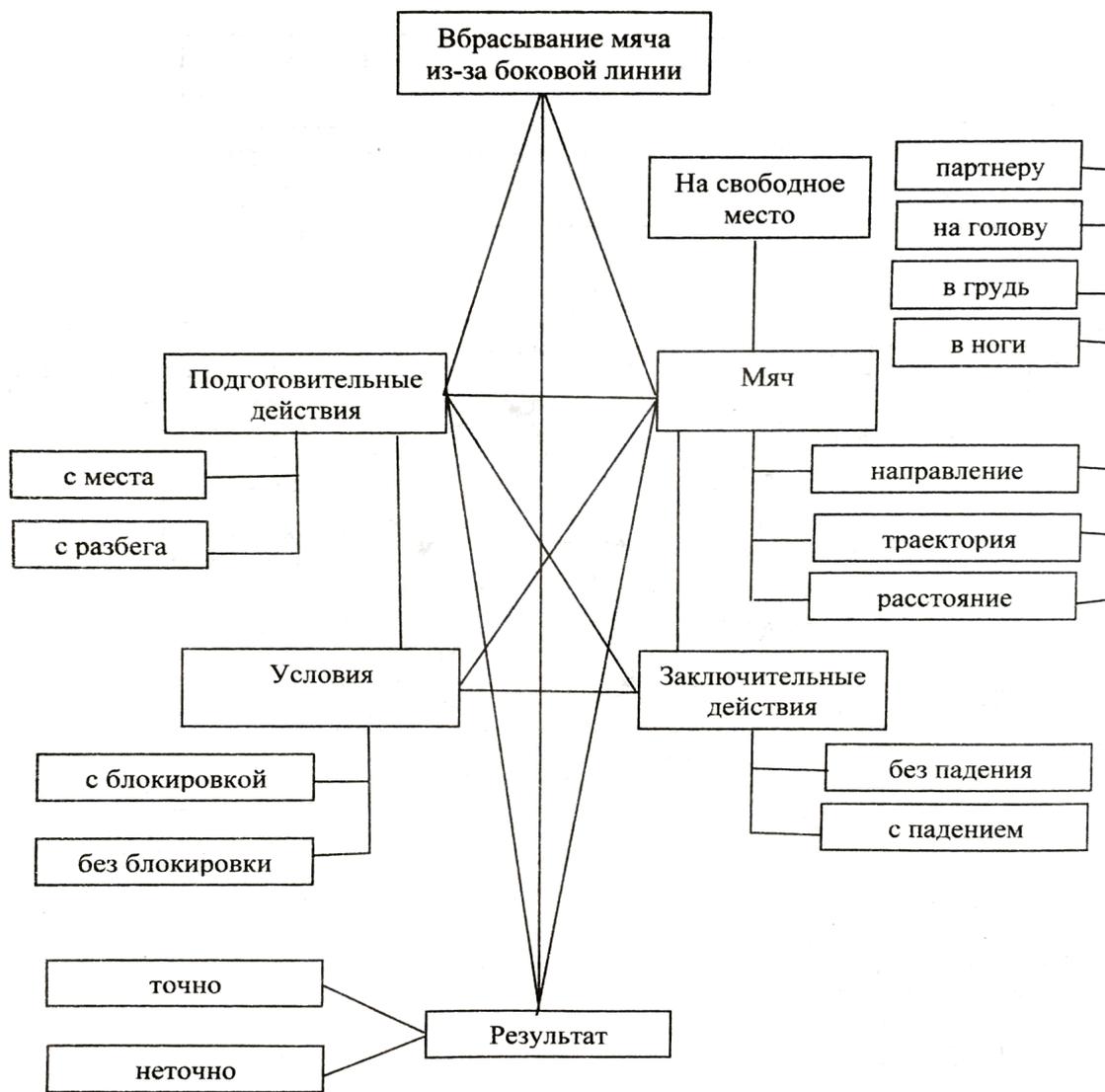
Протокол педагогического тестирования №3

Команда " _____ " (_____)
 Дата " __ " _____ 20__ г.
Оценка скоростных-силовых качеств _____

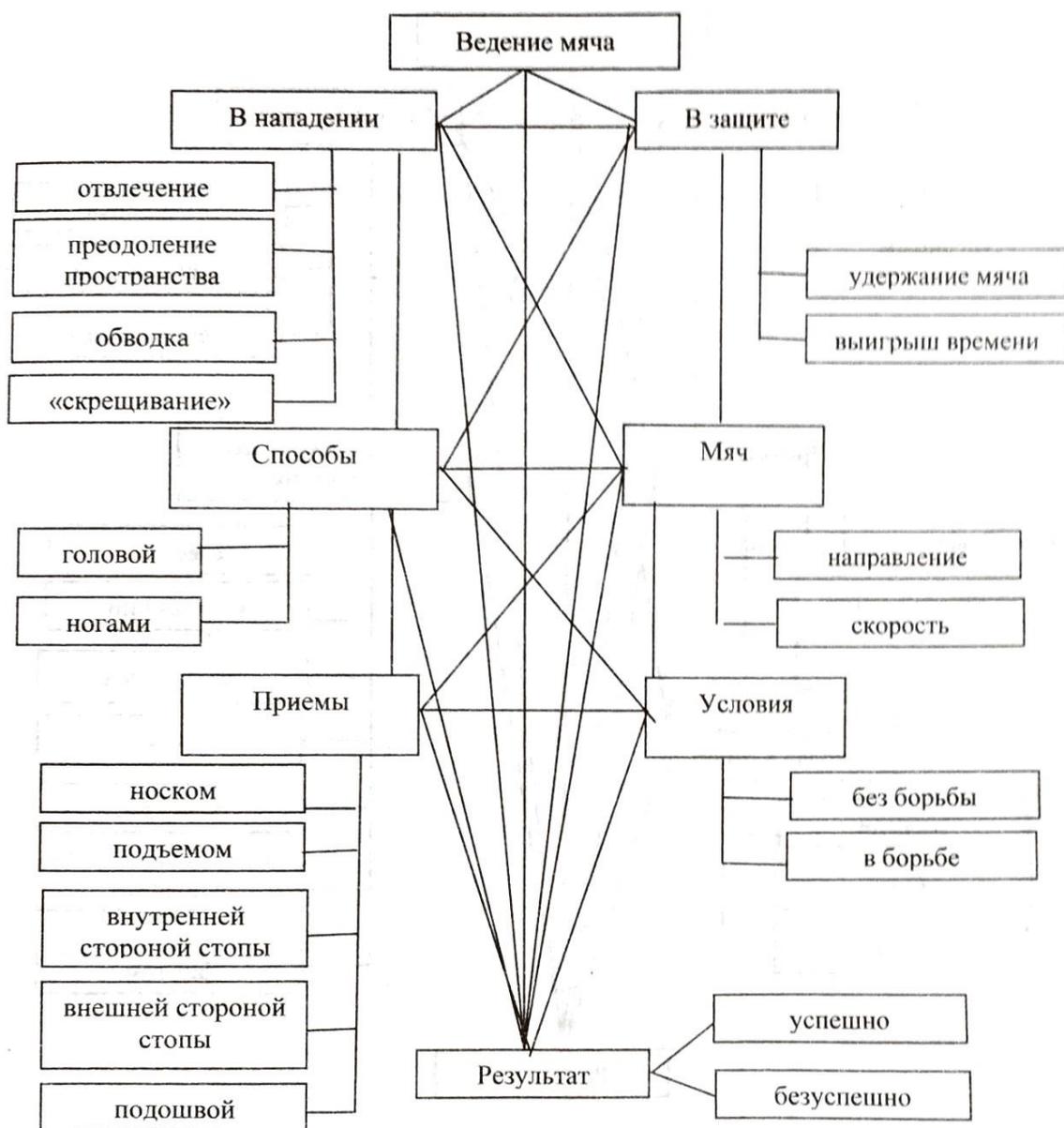
Ф.И.О.	Прыжок в длину с места, см		Прыжок в высоту с места, см		Средняя оценка	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1.						
2.						
3.						
4.						



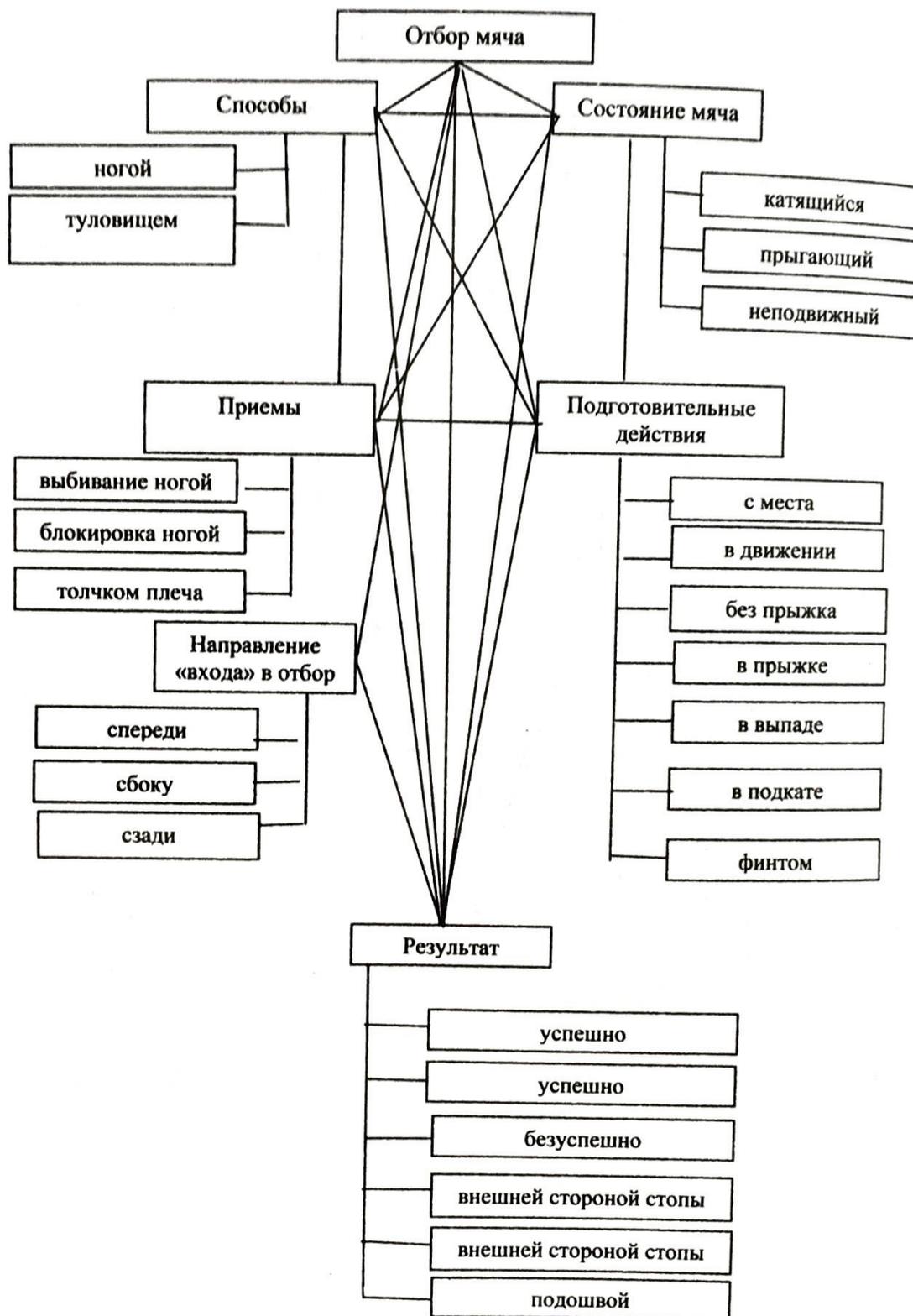
Систематизация факторов, формирующих технико-тактические действия «игры головой» в футболе



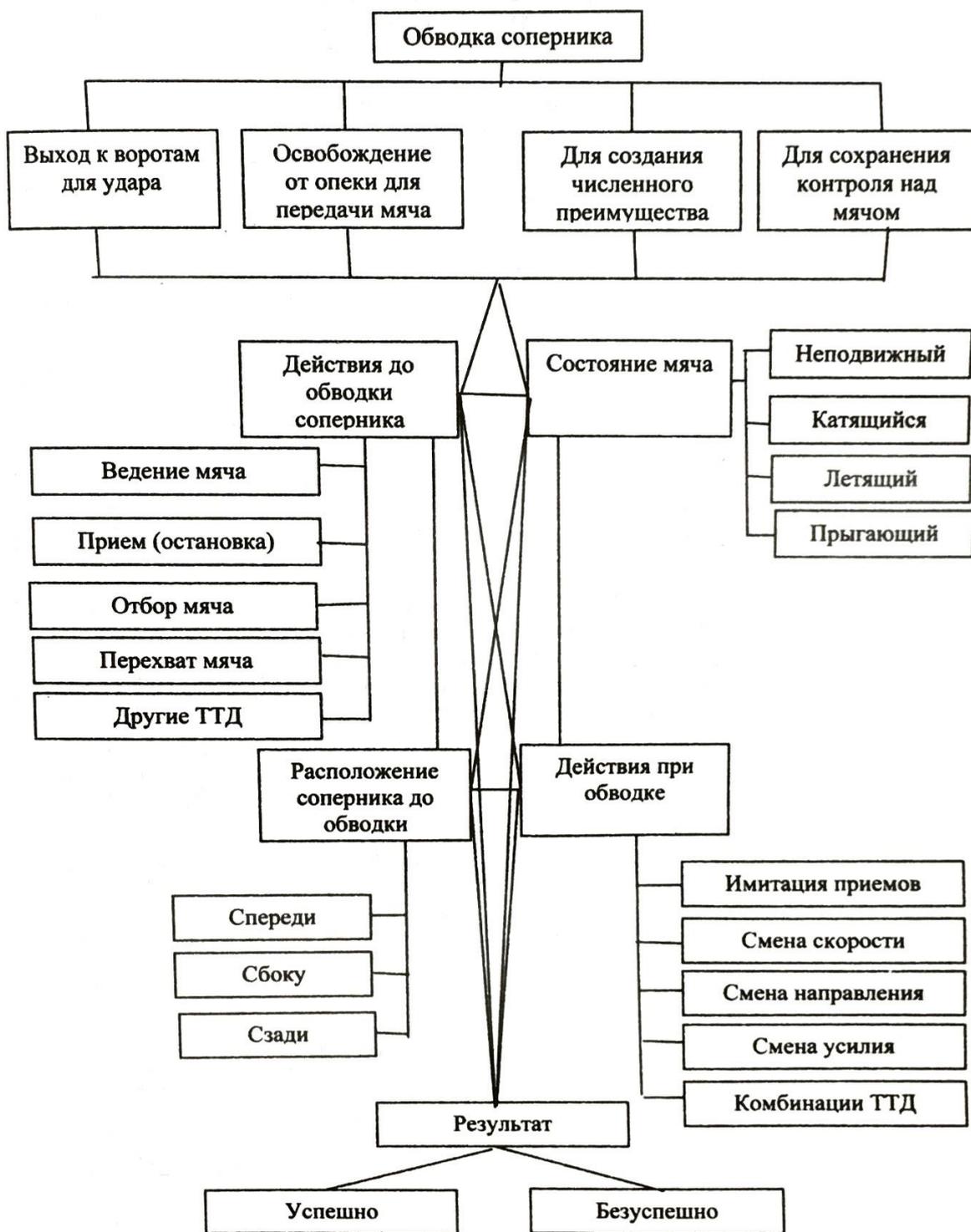
Систематизация факторов, формирующих вбрасывание мяча из-за боковой линии



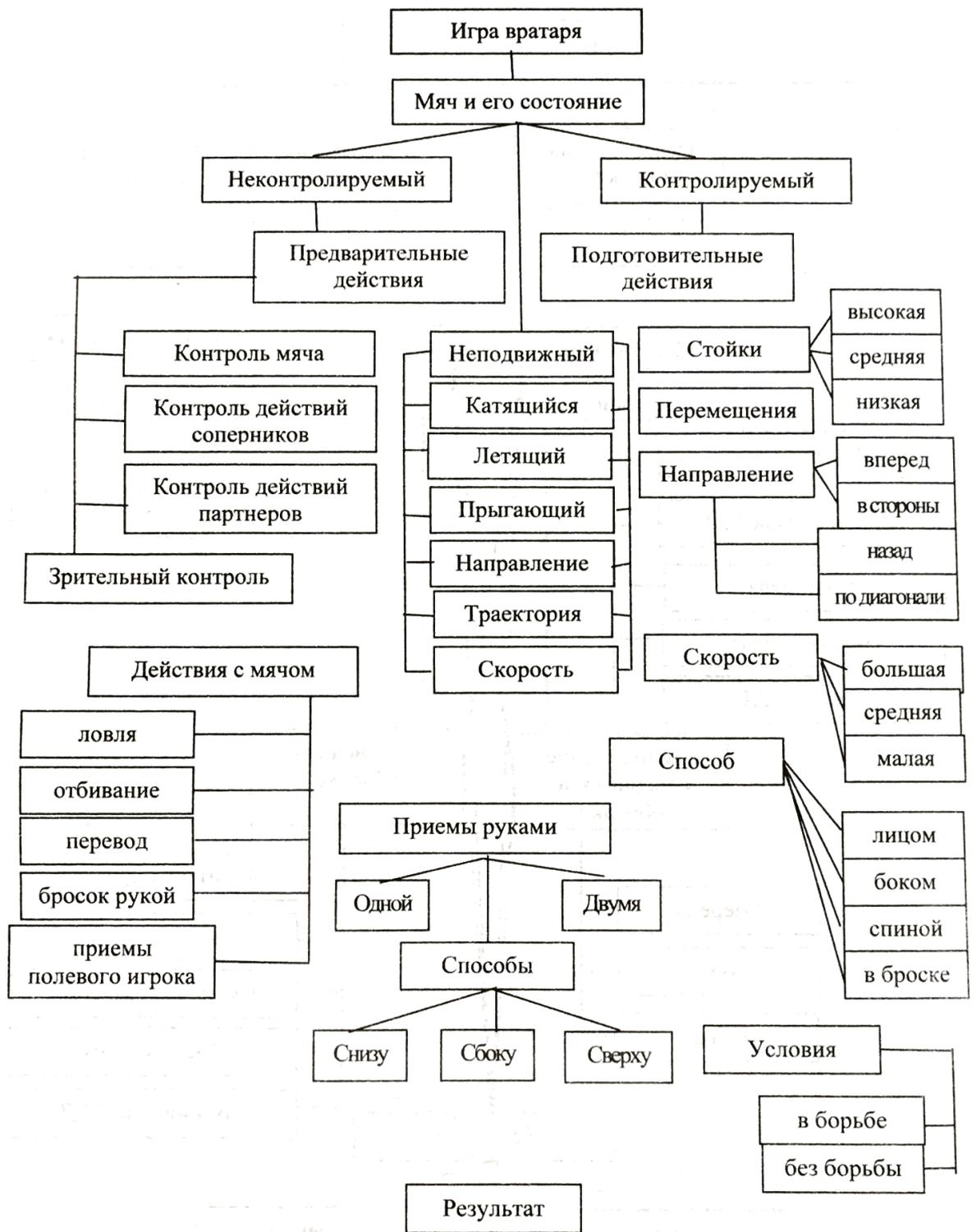
Систематизация факторов, формирующих ведение мяча в футболе



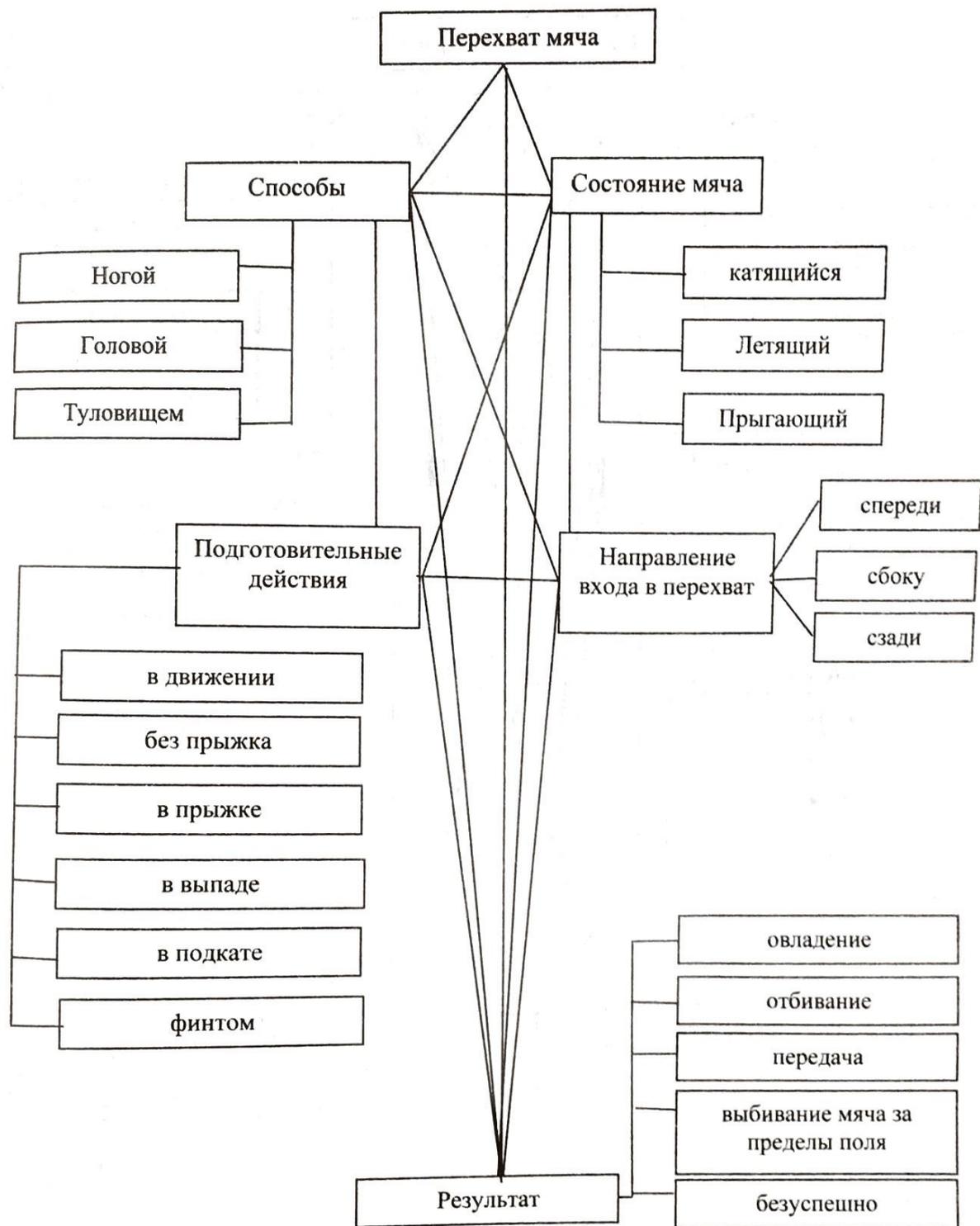
Систематизация факторов, формирующих отбор мяча в футболе



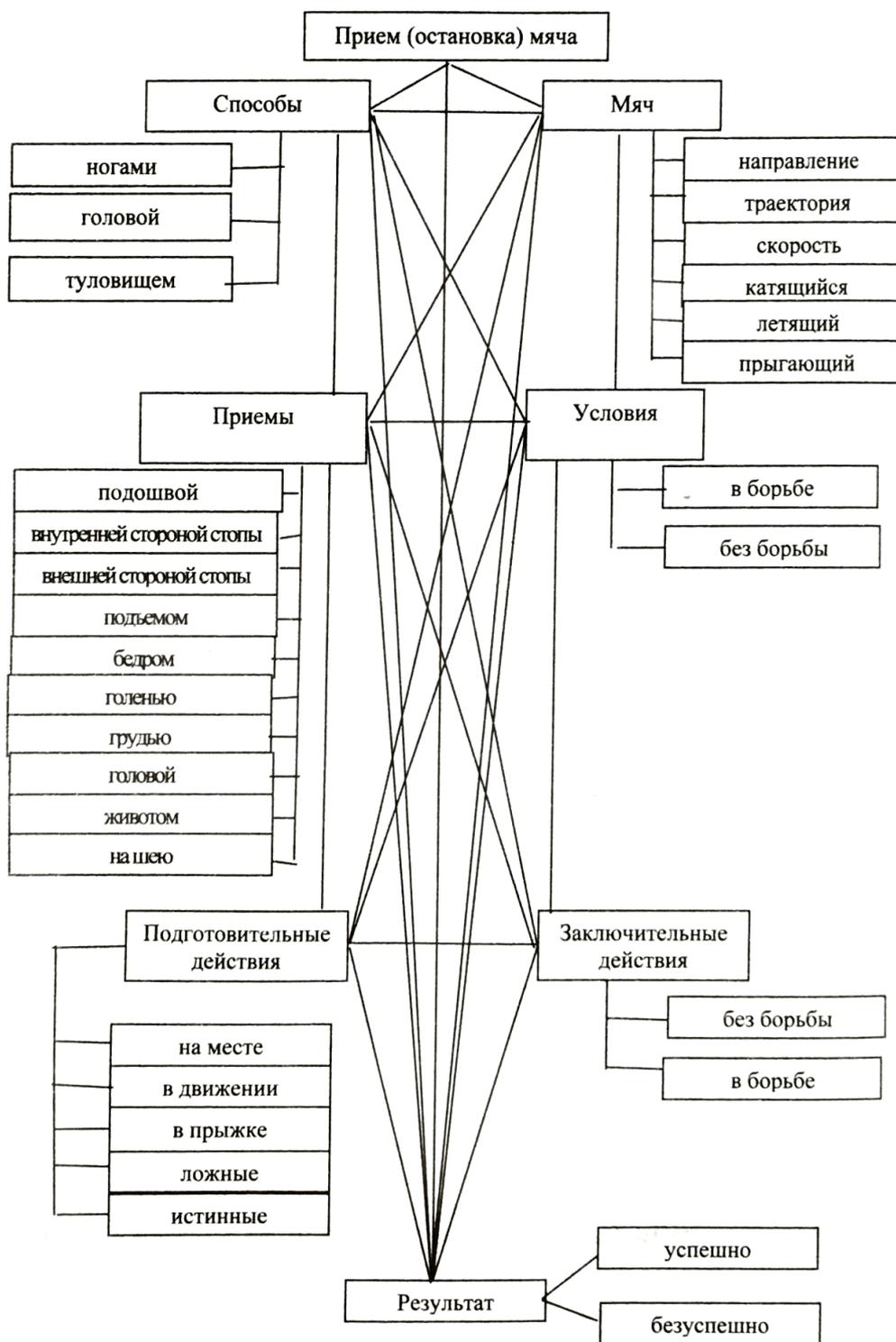
Систематизация факторов, формирующих обводку соперника в футболе



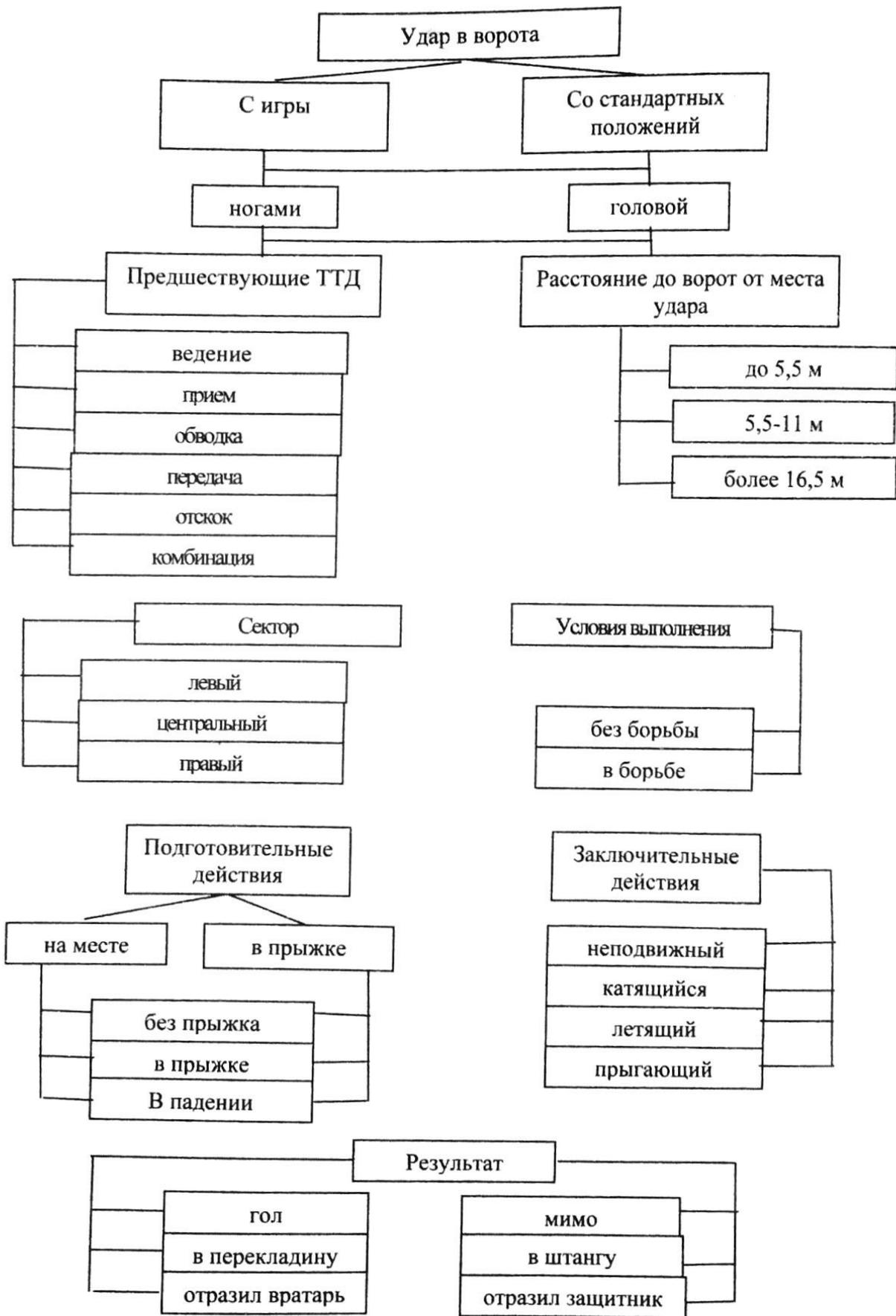
Систематизация факторов, формирующих технико-тактические действия футбольного вратаря



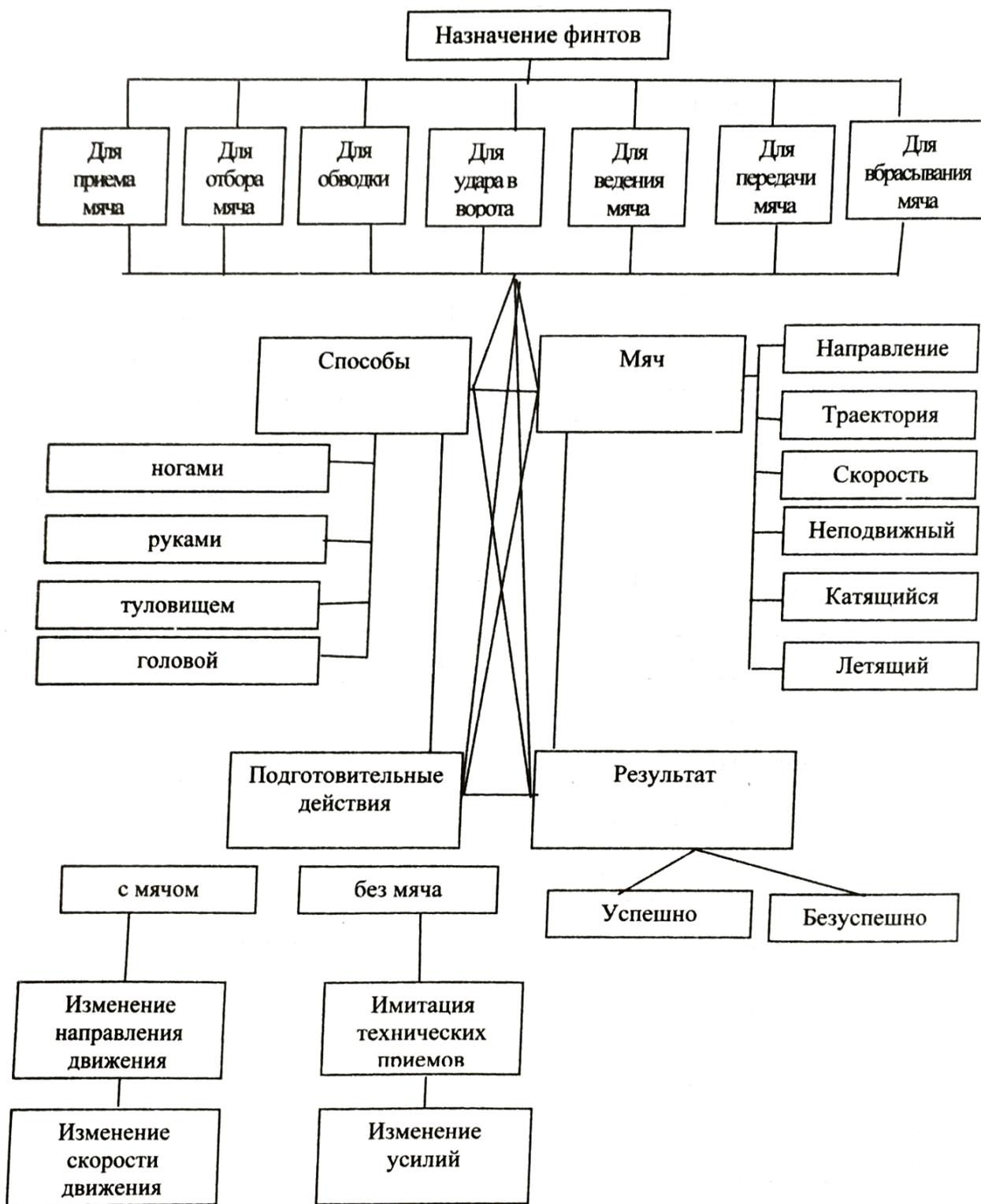
Систематизация факторов, формирующих перехват мяча в футболе



Систематизация факторов, формирующих прием (остановку) мяча в футболе



Систематизация факторов, формирующих удар в ворота



Систематизация факторов, формирующих обманные действия (финты) футболистов

ЛАПТА

Играют две команды (от 8 до 12 человек), возраст от 8 до 20 лет (и т.д.). По жребию определяют, какая команда будет «водить», а какая бить по мячу. Игроки бьющей команды располагаются за линией «города», а «водящей» - разбегаются по полю.

По сигналу судьи игроки «бьющей» команды по очереди стараются послать мяч (теннисный или футбольный) ударом ногой как можно дальше в поле. Если бьющий промахнулся, то удар предоставляется следующему игроку, а промахнувшийся перемещается в «пригород», где ожидает возможности перебежки в случае удачного удара партнера. Соперники («водящие») делигируют одного своего игрока в площадку подающего, где он набрасывает мяч бьющему, стоя боком к линии «города». Если подача, по мнению бьющего, неудачная, то он в праве попросить повторения (до 3-х раз, а затем он переходит в «пригород»). Затем из площадки очередности выходит следующий бьющий и т.д., ударив по мячу битой, игрок должен её оставить в площадке подающего, иначе удар не будет считаться действительным. Подающий обязан подавать мяч удобно для бьющего. В противном случае он будет предупрежден, что в случае трех неудач подряд (по мнению судьи) команда штрафует очком, а подавальщик уходит в поле, ему на смену выполнять подачи придет другой игрок, выделенный капитаном команды.

Подачи повторяются при условии, что бьющий не делал попытки ударить по мячу.

Водящие при удачном ударе (мяч должен пролететь над штрафной площадью и попасть в поле, не пересекая боковых линий по воздуху) должны:

- поймать мяч, не дав ему удариться о землю (тогда команды меняются сразу ролями);
- овладев мячом, «осалить» перебегающих из пригорода за линию кона соперников (передавая мяч друг другу, приблизиться к бегущему для удобного расстояния «осаливания»);
- избегать обратного «осаливания», когда игрок, которого «осалили», подхватывает мяч, в свою очередь, «осаливает» соперника;
- избегать «самоосаливания» в случае выхода за пределы поля и других нарушений правил игры.

Перебегающие игроки не могут вернуться в пригород или за линию кона, если они уже покинули эти места. В случае нарушений они наказываются штрафным очком. Каждый перебежавший из пригорода за линию кона и обратно приносит своей команде очко.

Встреча проходит в два тайма по «п» минут (от 15 до 45).

Кто наберет больше очков – побеждает.

Игру обслуживает трое судей:

- судья в поле;
- судья на линии кона (передвигается вдоль боковой линии, контролируя правильность выполнения правил игры);
- секретарь-хрономист – ведет протокол игры, подсчет очков и следит за очередностью бьющих игроков.

Между таймами – перерыв до 10 минут (по договоренности можно и меньше).

Смена ролей

- свободная смена:
 - а) если у «бьющей» команды не остается игрока с правом на удар;
 - б) если игрок «водящей» команды поймал мяч в поле или за линией кона;
- игровая смена:
 - а) если игрок «водящей» команды «осалит» игрока «бьющей» команды, бросив в него мяч;

б) если произойдет «самоосаливание» игрока бьющей команды.

Участники соревнований

1. Участники каждой команды должны быть одеты в одинаковую форму и обувь.
2. В каждой команде должен быть капитан (с повязкой на рукаве).
3. Участники должны знать правила игры и неукоризненно их соблюдать.
4. К судье имеет право обращаться только капитан команды.
5. Все участники имеют право быть допущенными к игре при наличии разрешающей справки врача.
6. Если в процессе встречи в одной из команд окажется менее 4-х игроков, то игра прекращается, а этой команде засчитывается поражение.
7. В процессе игры можно заменять (с разрешения судьи) двух игроков. Разрешается и обратная замена (без ограничений).
8. Удаленный с поля судьей или капитаном команды игрок, не может быть допущен к игре или заменен запасным игроком.
9. Судья в поле контролирует выполнение правил игры игроками и принимает решения во всех случаях их нарушения, а так же может прекратить игру во всех случаях, когда сочтет нужным (состояние почвы, поведение игроков, зрителей и др.).
10. Судья в поле имеет право сделать любому игроку замечание, вынести предупреждение или удалить с поля без предварительного предупреждения за грубую игру или неэтичное поведение.

Начало игры

1. Команды по свистку судьи выходят в центр поля и приветствуют друг друга (по окончании встречи благодарят друг друга и судей).
2. Каждый тайм начинается ударом по мячу игроком «бьющей» команды. После перерыва бьет игрок «водящей» в 1-м тайме команды. Игроки «бьющей» команды располагаются в площади очередности, а «бьющей» - в площади подающего. Игрок, выполнивший правильный удар, может начать перебежку из любой зоны. В случае выполненного удара, но не перебежав, игрок располагается в «пригороде».

«Самоосаливание»

1. Игрок «бьющей» команды считается «самоосаленным», если он:
 - а) выбежал за боковую линию поля или наступил на нее;
 - б) начав перебежку, возвратился за линию кона или города.
2. При «самоосаливании» игрок водящей команды, владеющий мячом, должен отбросить мяч в любую сторону, но в пределах поля; в этот момент происходит игровая смена команд.

Результат игры

1. За каждую правильную перебежку «бьющая» команда получает 1 очко.
2. Команда, набравшая после двух таймов наибольшее количество очков, является победительницей.
3. В случае равенства набранных очков, игра считается закончившейся вничью.
4. От количества набранных очков могут быть отняты очки-штрафы за нарушение правил игры.