

**В.Г. Макаренко**

**ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Учебно-методическое пособие**

**Челябинск  
2018**

**УДК 796. 3 (07) (021)**

**ББК 75. 578. 4 я 73**

**М 15**

Макаренко В.Г. Практика использования спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2018. –115 с.

В учебно-методическом пособии представлены результаты многолетних наблюдений и систематизации опыта организации учебно-тренировочной деятельности с юными футболистами высококвалифицированных футбольных тренеров.

Основное внимание акцентировано на упражнениях и заданиях, реализуемых на основе спортивно-игрового метода.

Как показала практика, моделирование специфических элементов соревновательной деятельности и позитивного эмоционального фона, характерных для футбола, позволяют успешно решать задачи повышения спортивного мастерства и подготовки достойного резерва для отечественного футбола.

Пособие адресовано практическим работникам физкультурно-спортивной сферы, педагогам общеобразовательных и спортивных школ, студентам и аспирантам специализированных образовательных учреждений.

**Рецензенты:**

**Еганов А.В.**, доктор педагогических наук, профессор, ЮУрГУФК  
**Жабиков В.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Макаренко В.Г. 2018.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2018.

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность вопросов, связанных с подготовкой спортивного резерва для профессионального футбола, во все времена не вызывала сомнения. Об этом свидетельствует значительное количество исследований, которые посвящены данной проблематике. Вполне очевидным является тот факт, что без квалифицированных выпускников спортивных школ и клубов ни один из видов спорта не имеет будущего.

Так как современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, то поиск новых, более совершенных, прогрессивных методических подходов к организации и проведению тренировочных занятий является актуальной задачей. Это в свою очередь обуславливает наличие высокого уровня знаний и умений у тренера, а также научного подхода к обоснованию содержания спортивной тренировки. В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находятся на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов.

Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр и игровых упражнений, способствующих развитию основных физических качеств, не используются тренерами по футболу в должной мере. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки специализированных игр, отражающих специфику двигательной подготовки юных футболистов, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в одном тренировочном занятии юных спортсменов.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения

и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

## **1. ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находятся на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов. Роль специфических координационных способностей в технической подготовке спортсменов давно признана специалистами как ведущая, однако большинство авторов в своих исследованиях дают лишь общие рекомендации по вопросам выбора принципов, средств и методов развития общих и специальных координационных способностей, хотя и определяют их большую важность для футболистов любого возраста. Опытные тренеры рекомендуют следующие принципы, которых необходимо придерживаться при выборе физических упражнений для развития координационных способностей:

- исходить из конкретного вида спорта;
- постоянно повышать сложность упражнений;
- варьировать время выполнения упражнений;
- упражнения должны содержать элементы новизны, необычности;
- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений;
- объединять освоенные двигательные умения в различные комбинации и доводить их до автоматизма.

По данным В.И. Ляха, для развития способности у футболистов к пространственной ориентации необходимо применять разные прыжки в определенные зоны, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами и участниками, групповые и командные спортивно-игровые упражнения технического и тактического характера. По сведениям А.П. Золотарева, для эффективного развития координационных способностей необходимо с 10 до 12 лет использовать ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, короткие и средние передачи мяча, игру головой, удары в ворота ногой, а также следует увеличить количество времени (до 30% общего объема времени практических занятий,

отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом.

Подготовка мальчиков и девочек, которые пришли в футбольную школу, требует от тренера больших знаний, умений и педагогического опыта. Тренер должен выстроить целую систему тренировочного и педагогического процесса так, чтобы мальчику или девочке впервые пришедшим на стадион или в спортзал было интересно приходить ежедневно. Начальный этап подготовки юного дарования самый сложный. Мало, мальчика или девочку, научить техническому приёму, надо ещё из тех, кто приходит, отбирать более быстрых, координированных, ловких и сообразительных. Педагогический процесс подготовки игрока составляет целый комплекс знаний, который даёт возможность достижения высоких результатов посредством овладения техническим мастерством, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально волевых качеств. Учить, обучать, тренировать, воспитывать - это неразрывные звенья одной цепи.

Начальное обучение юных футболистов 12-15 лет проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствуя формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 6x6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и

подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Для повышения общей результативности проводимых тренировок рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться - усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации.

Таким образом, подвижные игры играют значительную роль в процессе профессионального совершенствования юных футболистов, воспитывая основные физические и жизненно важные качества, необходимые будущим футболистам. Однако изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов свидетельствует о нерешённых вопросах управления их двигательной подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития двигательных качеств у взрослых футболистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные футболисты слабее взрослых и развитие двигательных качеств у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 12-15 лет является наиболее оптимальным для развития двигательных способностей у футболистов, поэтому решение задачи по качественному развитию двигательных способностей у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в двигательной подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что их двигательная подготовка должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Мы поддерживаем эту последнюю точку зрения, исходя из того, что многие юные игроки на занятиях двигательной

подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности.

Долгое время при обучении футболу во главу угла тренеры, преподаватели ставили задачу достижения спортивного результата на каком-либо соревновании, особо не беспокоясь за передачу своих воспитанников в команды мастеров, не обращая внимания на несоответствие уровня их подготовленности возросшим требованиям международного футбола. Причем средства для достижения результата выбирались самые элементарные:

- формирование развития физических качеств без учета возрастных возможностей организма;
- акцент на использование лишь простейших технических приемов;
- ущемление индивидуальной тактической инициативы и т.п.

В конце концов, к 12-15 годам дети, пресытившись футболом, уставшие, а некоторые порядком «побитые», теряют всякий интерес к футболу, и уже не могут создать достойную спортивную конкуренцию в клубных командах. Не секрет, что зарубежные юные футболисты, которых наши ребята в свое время обыгрывали, став взрослее, нередко берут своеобразный реванш на уровне клубных и сборных команд. Это во многом объясняется тем, что зарубежные тренеры, работающие с юными спортсменами, не форсируют приобретение высоких физических кондиций, свойственных взрослым футболистам, они кропотливо обучают «школе футбола», учитывая индивидуальные особенности занимающихся и их двигательные возможности.

В младшем школьном возрасте у большинства детей интерес к движению очень высок, если эта деятельность предлагается в форме подвижной игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Поэтому, обучение футболу на 1-м этапе должна носить в основном игровой характер и строиться по типу общей физической подготовки – на это должно отводиться до 60% времени.



Играющие руководствуются в основном непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Начальное обучение юных футболистов проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2—3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

## **2. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА**

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и детской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу.

Выявлены наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки юных футболистов. К их числу относятся: упражнения без мяча – стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 до 200 метров; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажёров, амортизаторов, штанги, гирь, гантелей, а также упражнения с мячом – бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.

Определено оптимальное соотношение средств, используемых для скоростно-силовой подготовки юных футболистов с мячом и без него. Установлено, что с увеличением возраста и стажа занятий футболом юных спортсменов количество упражнений скоростно-силовой направленности без мяча уменьшается, а с мячом, наоборот, возрастает.

Обучение юных игроков в футболе начинается с освоения техники движения с мячом. Формирование двигательного навыка технического приёма с мячом происходит посредством

установления временных связей в коре головного мозга по механизму условного рефлекса, имеющего вероятностную основу. В результате повторения одного и того же движения вырабатывается стереотип.

Процесс совершенствования двигательных навыков юных футболистов предполагает подробную детализацию представления о скоростно-силовой подготовке. Это неизбежно влечет за собой необходимость её оценки. В футболе рекомендуется ограниченный круг наиболее эффективных средств специальной скоростно-силовой подготовки. Значимость рационального соотношения упражнений с мячом и без него в структуре специальной скоростно-силовой подготовки постоянно увеличивается с ростом спортивной квалификации футболистов, а на этапе спортивного совершенствования во взрослых командах их выполнение является важнейшим тренировочным средством.

Вместе с тем, увеличение объёма выполнения упражнений скоростно-силового характера и без мяча не может быть бесконечным. В связи с этим, необходимо вести поиск наиболее эффективных способов скоростно-силовой подготовки юных футболистов, учитывая основную особенность тренировки – лимит времени на выполнение технических приёмов с мячом. Сокращение времени выполнения технических приёмов в игре возможно посредством одновременного решения задач физической и технической подготовки. Для определения возможных путей сочетания этих видов подготовки целесообразно рассмотреть особенности управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов.

Таким образом, эффективное управление системой тренировки юных футболистов предполагает не только максимальное развитие у них физических качеств, но и правильную, научно обоснованную организацию учебно-тренировочного процесса.

Как отмечалось ранее, для успешного освоения техники юного футболиста необходим оптимальный уровень развития физических качеств быстроты, силы, скоростной выносливости. В исследованиях ряда авторов отмечается эффективность тренировочного процесса, предусматривающего

комплексное развитие физических качеств, при котором развитие одного качества положительно влияет на развитие другого.

Одновременное развитие всех физических качеств должно происходить в определенном соотношении, которое обуславливается возрастными особенностями юных футболистов и степенью физической подготовленности. Нарушение оптимального соотношения применяемых нагрузок, направленных на развитие физических качеств, приводит к отрицательному эффекту.

Задачи этого периода состоят в повышении функциональных возможностей юных футболистов и развитии таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, в совершенствовании техники обращения с мячом. Интенсивность нагрузки в это время небольшая.

Уровень развития скоростных способностей один из наиболее важных показателей специальной физической подготовленности юных футболистов.

Сформированность скоростных качеств способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе.

Методика повышения скоростных способностей будет эффективной, если в её основу положить идею учета специфики двигательных действий юных футболистов в процессе скоростного ведения мяча, а подбор средств и методов скоростной подготовки осуществлять в соответствии с оптимальными параметрами физической нагрузки для каждого из амплуа и возраста футболиста.

## **2.1. ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ**

Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом – еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот

соперника, поразить эти ворота – вот главные задачи овладевших мячом.

В решении их главная роль из технического арсенала команды по праву отведена ударам. Удар по мячу – один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Правила разрешают наносить удары по мячу любой частью тела, кроме рук. Чаще всего удары по мячу наносят ногами и головой.

Ценность удара определяется его качеством – точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой. Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

От числа ударов по воротам во многом зависят процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак. Далекое не в каждом ударе названные качества проявляются. Так, чтобы послать мяч высоко – далеко (без адреса, лишь бы обезопасить свои ворота), не нужны ни особая точность, ни знание секретов маскировки. При передачах же мяча к качеству удара предъявляется комплекс высоких требований, а в некоторых передачах мяча в полной мере должны проявляться все лучшие качества.

Техника обслуживает тактику. Поэтому и требования к техническому оснащению игрока высокие по всем параметрам. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач. Удар средней и внутренней частью подъема. Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи.

***Удар внешней частью подъема*** не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар принято называть резаным или «сухим листом».

Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в ворота) нередко обманывает вратаря, которому кажется, что мяч летит мимо ворот. Такой удар позволяет мячу обойти «стенку», выстроенную вратарем вблизи своих ворот при штрафном ударе, и ставит голкипера в критическое положение.

**Удар внутренней стороной стопы.** Более эффективен, когда преследует цель передачи мяча партнеру, находящемуся на близком расстоянии от бьющего. Ценность его — в точности и простоте исполнения. Он часто находит применение, когда приходится ударять по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы с мячом гарантирует надежность удара. Слабость же его в том, что он себя демаскирует и сопернику не составляет труда разгадать направление полета мяча после нанесения удара.

**Удар носком ноги.** Ударить по мячу носком так, чтобы мяч достиг цели, нелегко: надо попасть в определенную точку на поверхности мяча, чтобы мяч полетел в нужном направлении. Удар носком – сильный, в отдельных ситуациях – неожиданный для соперников, из-за чего его тоже можно отнести к разряду коварных.

**Удар пяткой.** Сила такого удара в его неожиданности, маскировке, обусловленной редким применением и скрытностью выполнения.

**Удары головой.** В подавляющем большинстве передач на длинную дистанцию мяч летит по высокой траектории и опускается в борьбу, где хочешь не хочешь, а ударить по нему можно только головой. Попасть по опускающемуся мячу головой, может быть, не очень трудно, а вот как угадать при этом, куда полетит мяч после удара, да еще в единоборстве с соперником, задача посложнее. Столь большого разнообразия, как в ударах ногами, в ударах головой нет. Но ценность таких ударов в решении некоторых тактических задач не меньше. Играть головой – значит «зряче» передавать мяч партнеру, направлять мяч в ворота или опускать на землю, отбивать подальше от ворот.

**Остановка мяча.** Не менее важный, чем другие, технический элемент. Останавливают мяч катящийся, летящий, опускающийся, отскочивший от земли. Останавливать мяч надо главным образом для того, чтобы взять его под контроль,

подготовить для последующих действий (ведения, удара). Наносить удары по мячу, когда он находится на земле, легче, удобнее, привычнее. Большую часть времени игры мяч находится на земле. Удары с лета и с полулета значительно труднее и требуют от игрока (как и удары головой) высокой координации движений. При ударе по мячу с земли траектория полета мяча наиболее эффективна, передача – точнее. Игрок наносит удары с обеих ног, да и приемов у него больше, чем, положим, при игре головой или при ударах с лета или с полулета. Вот почему остановка мяча тоже способствует решению тактических задач. Катящийся или летящий мяч можно остановить «намертво», не придавая ему какого-либо движения. Чаще всего так останавливают мяч подошвой или внутренней стороной стопы, на носок. Но этот способ не эффективен, так как не «готовит» мяч к последующему действию и требует дополнительного касания, чтобы можно было бы ударить по мячу или вести его. При этом теряется время. Легко остановить катящийся мяч, труднее – летящий (да еще на неудобной высоте) или в момент отскока от земли на уровне живота. Чрезвычайно важно уметь останавливать мяч одним движением, в одно касание, и так, чтобы сразу можно было бы подготовить к дальнейшим тактическим действиям – вести мяч, передать его, пробить по воротам. Так, если в момент приема (остановки) мяча игрока стремительно атакует соперник с фронта, то надо остановить мяч, придав ему некоторое движение в сторону. Задача останавливающего (ногой, грудью, бедром) летящий мяч – скорее опустить его. Остановку мяча следует считать вторым по значимости элементом техники, имеющим отношение к успешным тактическим действиям.

**Ведение мяча.** Ведение представляет собой серию (разной длительности) несильных коротких ударов, придающих движению мяча нужное направление, с задачей преодолеть какое-то расстояние. Конечно, ведение требует от игрока должного уровня выполнения движений. Следует вести мяч так, чтобы он ни на секунду не выходил из-под контроля игрока. В то же время футболист должен постоянно видеть поле и оценивать перемены в игровой обстановке (чтобы в

случае необходимости своевременно и точно передать мяч в намеченный адрес).

Ведение мяча – не цель, а средство, и когда вынуждают обстоятельства, надо уметь своевременно от него отказаться, если можно решить ту же задачу (преодолеть пространство) более эффективным средством. Вести мяч следует тогда, когда есть для этого свободная зона и нет адреса для передачи мяча, или тогда, когда партнерам надо выиграть время для выхода в зону, где можно получить мяч беспрепятственно. Надо научиться вести мяч быстро (чтобы оставшийся в тылу соперник не успел вернуться в линию своей обороны). Не следует сближаться с соперником на короткую дистанцию, если нет намерения обвести его с ходу – лучше сделать передачу еще в свободной позиции.

**Обманные движения** (финты). Финт – обманное движение, применяемое игроком, который лишен свободы действия с мячом, скован соперником, находится в цейтноте времени и пространства. Например, только получил игрок от партнера мяч, как тут же оказался заблокирован соперником. Чтобы не потерять мяч, владеющему им необходимо усилить контроль над мячом. А значит, ему уже не удастся верно оценить окружающую обстановку и решить ни одной тактической задачи. Выйти из трудного положения может помочь финт. Замахнувшись ногой якобы для удара в каком-то направлении и тем самым «свалив» соперника в эту сторону, он, продолжая владеть мячом, получает возможность уйти в другую сторону и приобрести некоторую свободу действий. Если игрока, который ведет мяч, преследует соперник, владеющий мячом часто меняет ритм движения и, улучив момент, когда соперник запоздал с реакцией и затормозил, делает рывок. А уйдя от преследователя, получает возможность решить игровую задачу – беспрепятственно выйти, а затем передать мяч на свободное место.

Техника – очень важный компонент футбола. Велик ее арсенал. Неустанно повышать свой технический потенциал – задача номер один для каждого юного футболиста. Техническому совершенствованию нет предела. Повышению технического мастерства способствуют высокая культура тренировок и соревнований, целеустремленность,



настойчивость, воля и трудолюбие игроков. Огромна в достижении этой цели и роль индивидуальных тренировок.

## **2.2. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ**

Приступая к педагогической работе, тренер должен в первую очередь разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Конечно, некоторые показатели - сила ног, быстрота, функциональные особенности - в значительной мере передаются наследственностью. Но что-то возможно компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. А недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на тренировках. Ведь цель нашей деятельности - это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения. Заметим, что способности - это не что иное, как время обучения необходимым навыкам. Потом мы уже обращаем внимание на талант и одаренность воспитанника. Выбрать необходимое направление обучения, помочь быстрее раскрыться детской личности - это уже последующая первостепенная задача педагога. Хотелось бы отметить, что посредственное обучение часто возникает вследствие некачественных занятий, чисто внешне наполненных большим количеством информации. В футбольном образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы.

За время работы с юными футболистами у тренера развивается определенный стиль взаимодействия, складывается определенный методический подход к своим воспитанникам.

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

### **2.3. СПЕЦИФИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ**

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Обучение и совершенствование элементов футбола в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость.

Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях.

Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Подвижная игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных футболистов. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных футболистов. Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе футбола.

Неоценимое достоинство подвижных игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировки. С их помощью можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Подвижные игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков юных футболистов. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, навык стабилизируется.

Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами футбола. Использование подвижных игр в качестве средств и методов футбольной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях формирует морально-нравственную основу поведения юных футболистов. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Подвижные игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомо юным футболистам. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр.

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ**

### ***Организация проведения подвижных игр юных футболистов***

Подвижные игры для развития двигательных качеств очень интересны юным футболистам. Участвуя в них, можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость. Не обойтись в играх и без смекалки, умения организовать на площадке, быстро выбрать правильное решение. Польза подвижных игр в футболе и в том, что они дают возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, правильно относиться к победам и поражениям. Надо знать, что интересно знакомиться и с новыми играми, которые раньше не были известны.

Выбор игры зависит также от наличия подходящего места и инвентаря, а также от количества футболистов, которые желают принять участие в игре. Если игроков не более 10 человек, то лучше не делить их на команды, а играть вместе с водящим.

Водящего выбирают разными способами:

- его назначает тренер, который проводит игру;
- выбирают сами играющие;
- игроки используют жребий (например, считалку).

В играх, где нет водящего, соревнование проходит обычно между двумя или несколькими командами. Играть интереснее и честнее, когда участники команд равны по силам.

Подбирая игру или эстафету, тренер должен учитывать подготовку играющих и не допускать, чтобы неподготовленные отказывались принимать в команду ребёнка со слабой физической подготовкой. Необходимо учить детей, что в играх надо заботиться о тех, кто менее подготовлен, и не укорять таких играющих, если они в чём-то уступили своим соперникам.

Включение в занятия футболом подвижных игр, использование игрового метода повторения изучаемого двигательного действия активизирует внимание тренирующихся, улучшает их эмоциональное состояние. Овладевая техникой футбола, школьники в подвижных играх совершенствуют свои двигательные способности. В данных условиях подвижные игры выступают как вспомогательный, дополнительный метод.

Последовательность применения игр на тренировках должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит от тех педагогических задач, которые ставятся на тренировке. Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Поэтому при изучении элементов футбола подбирать игры следует по степени их трудности для юных футболистов и в определенной последовательности.

Одна из основных тренерских задач – научить детей играть не только на занятии под руководством тренера, но и уметь организовать и провести игру самостоятельно.

На тренировке подбор упражнений и подвижных игр осуществляется с учетом задач занятия, содержания основного тренировочного материала, возможностей секции и интересов юных футболистов. В содержании тренировки подвижные игры следует включать в различные её части. В основном они должны применяться в основной части тренировки. Подбирая игры для занятия, тренер должен учитывать его задачи, тренировочный материал, физическую нагрузку в игре, условия работы.

Все упражнения по обучению двигательным навыкам, которые предлагает юным футболистам тренер, могут быть использованы для развития двигательных качеств. Это подтверждает мысль о том, что при обучении двигательным навыкам может быть использован метод сопряженного обучения: можно одновременно обучать двигательным навыкам и развивать определенные физические качества. Здесь все зависит от количества повторений и использования метода обучения.

Несомненно, подвижные игры больше используются на начальном этапе тренировок юных футболистов.

Подвижные игры как средство подготовки юных футболистов имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности.

Деятельность играющих подчиненная правилам игры, которые регламентируют их, поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой.

Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Разность в отношениях разрешает выделить две основных группы – неkomандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр.

Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям. Различают игры:

- имитационные (с подражательными действиями);
- с перебежками; с преодолением препятствий;
- с мячом, палками и вторыми предметами;
- с сопротивлением;
- с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналам).

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой группы характерные свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Чтобы не расширять чрезмерно круг тренировочных средств, любую из уже основных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить игроков, чтобы они хорошо видели и слышали тренера. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры.

Рассматривая подвижные игры и эстафеты по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

- без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);
- с разделением коллектива на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

- игры, где имеет место активное единоборство;
- игры, без соприкосновения с соперником;
- игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности участников, интенсивности их игровой деятельности.

### 3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта.

Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения. Во-вторых, футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также



создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу лот простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

### **3.1. КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исходное положение - ноги на одной линии, руки на пояс. Круговые движения головой. На счет 1 -4 - вправо, 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

1. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 -2 - круг руками вперед, 3 - поворот вправо, руки в стороны, 4 - исходное положение, 5, б, 7 - пружинистые наклоны вперед к

левой ногой (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - исходное положение. Затем на счет 9-10 - круг руками назад, и далее на счет 11-16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

2. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-2 - круг правой рукой вперед, на счет 3-4 - круг левой рукой назад, на счет 5-6 - круг левой рукой вперед, на счет 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону, на счет 2 - левая рука в сторону, на счет 3 - круг правой кистью вперед, на счет 4 - круг левой кистью вперед, на счет 5 - правая рука вниз, на счет 6 - левая рука вниз, на счет 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед.

4. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед, левой - назад; на счет 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс, 2 - левая на пояс, 3 - правая перед грудью, 4 - левая перед грудью, 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - левая рука к плечу, 2 - правая к плечу, 3 - левая перед грудью, 4 - правая перед грудью, 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 - 1,5 круга руками назад.

8. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 - 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 - два круга, правая рука вперед, левая - назад; на счет 5-6 - два круга руками назад, на счет 7-8 - два круга левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

9. Исходное положение - основная стойка на счет 1 - правую руку на пояс, на счет 2 - левую руку на пояс, на счет 3 - правую руку к плечу, на счет 4 - левую руку к плечу, на счет 5 - правую руку вверх, на счет 6 - левую руку вверх, на счет 7 и 8 - два хлопка руками вверх. На счет 9 - левую руку к плечу, на счет 10 - правую руку к плечу, на счет 11 - левую руку на пояс, на счет 12 - правую руку на пояс, на счет 13 - правую руку вниз, на счет 14 - левую руку вниз, на счет 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения: задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе, на счет 2 - прыжок, ноги врозь, на счет 9 - прыжок ноги в стороны, на счет 10 - прыжок ноги скрестно.

10. Исходное положение - основная стойка, руки на пояс. На счет 1 - поднять пятку левой ноги, на счет 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 - правая нога в сторону на носок, на счет 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 наклон вперед, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны, на счет 4 - исходное положение, на счет 5 - мах правой рукой вперед, на счет 6 - исходное положение, на счет 7 - подъем на носок ноги, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

12. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носок, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - опора на пятку, на счет 4 - исходное положение, на счет 5 - поворот на 90°, на счет 6 - исходное положение, на счет 7 - мах ногой вперед, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носок, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 – поворот вправо на 90°, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу, на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение, на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

15. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад, на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений максимальная.

16. Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

### **3.2. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

*Цель тренировки заключается в увеличении силы, укреплении мышц ног и профилактике травм.*

В процессе занятия футболом наиболее активно развиваются – ягодичная, квадрицепс и икроножная мышцы. Если не уделять внимания развитию других групп и мышц антагонистов, это может привести к травмам. Кроме того, сбалансированное и равномерное развитие всех мышц ног

приведет к росту мощности и основных «рабочих» мышц. Травмы, связанные с повреждением мышц задней поверхности бедра (бицепс бедра) или приводящих мышц (пах) входят в четвёрку наиболее распространенных травм у футболистов – развитие и укрепление данных мышц необходимо. Так же среди «лидеров» травмы связок колена и голеностопа, вероятность которых тоже может быть снижена за счет укрепления мышц, обеспечивающих движение данных суставов. Кроме профилактики травм, такая тренировка обеспечивает рост мышц, и, как следствие улучшается выносливость и скорость, т.е. польза от занятий очевидная.

Тренировка начинается с разогревающих движений. Обращаем внимание на мышцы и суставы, которые будем тренировать. Мы делаем разминку сверху-вниз, занимает она 5-7 минут.

Во всех упражнениях важно дыхание: дышим спокойно, глубоко и не часто, выдыхая на каждом усилии и вдыхая возвращающейся части упражнения. Отдых между подходами 1-1,5 минут, во всех упражнениях, кроме двух последних.

**1. Приседания** (квадрицепс, ягодичная и приводящие мышцы). Исходное положение: ноги немного шире плеч, стопы чуть в стороны. Шире ноги и развернутые на 45% стопы сместят нагрузку с бедер на ягодицы. Можно регулировать положение в зависимости от ваших целей. Обратите внимание, что колени должны сгибаться туда же, куда «смотрят» стопы. Это вообще важное правило: колени над стопами – желательно его постоянное соблюдение и на упражнениях, беге, игре. Это начальное упражнение, переход от разминки, вес здесь значения не имеет. Мы делаем 3 подхода, первый условно разминочный – без веса. Во втором подходе берем в руки пару килограмм, в третьем еще пару. Количество повторений – 25.

**2. Русские наклоны** (бицепс бедра). Так в своей книге их называет Д.Киркендал. Есть различные варианты выполнения, можно фиксировать ноги на лавке, либо их может удерживать партнер (родитель). При выполнении держим линию бедер и спины ровно, не прогибаемся и не выпячиваем ничего. Спортсмен наклоняется сколько может без рук, затем до конца

с руками и «пружиной» отталкивается и тянет себя в исходное положение бицепсом бедра.



Упражнение очень точно попадает в нижнюю часть задней поверхности бедра. В первом подходе делаем немного, не доходя до отказа, оставляя силы на второй подход. Во втором делаем до отказа. Это может быть и по 6-7 раз и по 15-20, как получится. Упражнение не простое, за количеством не гонимся.

**3. Футбольные махи** (квадрицепс, мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе и пресс). Сначала подсмотрели на тренировке основной команды «Черно Море», затем увидели и в других местах. Это популярное футбольное упражнение. Движение имитирует беговое: стремимся двигаться резко, колено поднимаем высоко и «выбрасываем» голень/стопу. Мы делаем со жгутом, если жгута нет, можно выполнять с утяжелителями, одевающимися на ногу. А можно и с тем и с другим, но не сразу, сначала укрепиться. По 2 подхода на каждую ногу по 25 раз.

**4. Отведение ноги в сторону** стоя на четвереньках (средняя и малая ягодичная). Стоя на четвереньках с ровной спиной отводим ногу в сторону. Желательно не двигать

корпусом/поясницей. Почувствовать, что упражнение выполняется правильно не трудно: будет «забиваться», а потом болеть внешняя часть ягодицы. Малая и средняя ягодичные (не только они, но в основном) отвечают за отведение ноги в сторону. В футболе много таких движений, но главное в футболе специфический бег – из стороны в сторону, не по прямой. При таком беге постоянно работают данные мышцы. 2 подхода на каждую ногу по 25 повторений.

**5. Сведение ног** (приводящие мышцы). Нужен участок со скользким полом, подложить под стопы можно полотенца или как мы, защиту для голени – главное, чтобы без труда скользило. Регулируем нагрузку, перенося вес с ног на руки, опора должна быть устойчивой. Не спеша, подконтрольно разъезжаемся и съезжаемся. 2 раза по 20-25 повторений.

**6. Выпады** (комплексное: ягодичная, квадрицепс, бицепс бедра). Это упражнение задействует много мышц – самое комплексное. Если есть ограничения по времени, или полная тренировка покажется перегрузом (то есть для совсем новичков), то укрепление ног можно начать с него: размялись и сделали подхода 3-4 выпадов и затем потянулись. После пары-тройки таких тренировок можно постепенно увеличивать количество упражнений. Мы делаем выпады на месте, но вообще вариаций много. Выпады назад или вперед с возвратом: первые акцентируют нагрузку на ягодице, вторые на бедре. Выпады в сторону, выпады с заступом, болгарские выпады и так далее. На каждую ногу делаем 2 подхода по 25 раз. Первой назад ставится нога, которая у вас слабее.

**7. Соскок со скамьи** (мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, квадрицепс, приводящая, икроножная и камбаловидная мышцы). Это одно из основных упражнений для профилактики травм. Основу такой профилактики составляет нейромышечный контроль за положением голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. В данном упражнении мы контролируем нагрузку на перечисленные суставы. Во время приземления мы «гасим»

энергию удара последовательно стопами, коленями и тазобедренным суставом. Максимум нагрузки приходится на первое звено – голеностоп, затем колено и оставшееся на тазобедренный сустав.



Важно сохранять устойчивое положение тела, не допускать сильных колебаний, иначе большая часть нагрузки придется на колени. Так же важно не позволять коленям отклоняться в стороны при приземлении. Во время матча ситуации, когда требуется мягкое приземление и сохранение равновесия встречаются часто. По мере роста навыка можно усложнять упражнение, прыгая немного вперед или взяв в руки, например, футбольный мяч. 2 серии соскоков по 25 раз. Подъем на скамью/тумбу стоит делать разными ногами: либо попеременно, либо одной ногой в первой серии и другой ногой во второй серии.

**8. Подъем на икры** (икроножная и камбаловидная). Это немного нестандартное упражнение: амплитуда усеченная, «обрезаем»  $\frac{1}{4}$  сверху и снизу. Делаем на полу, потому с нижней частью амплитуды просто: во время всего упражнения не касаемся пола пятками, почти доводим, но не касаемся. С верхней частью тоже не сложно: не сокращаем мышцу полностью, немного не доводим до конца. Икре свойственно



ощущение «сведения» при постоянном полном сокращении, особенно с фиксацией, не доводя сокращение до конца, мы избегаем этого момента. Делаем сериями: 40 секунд работы и 40 отдыха. Темп средний, не быстрый. Мы делаем 5 рабочих серий, но вообще по состоянию – можно и меньше. И важный момент в следующем: 40 секунд работы, это ориентир, вообще должно быть ощущение жжения в мышцах, «забиваются». Вот после этого ощущения оптимально сделать еще 1-2 раза. Если на это уйдет 30 секунд, а не 40 – не страшно, пусть так.

**9. Приседания с усеченной амплитудой** (медленные волокна квадрицепса). Это еще одно футбольное упражнение. Можно бы даже сказать, что это упражнение «звезда» нашей программы.

Структура мышечной ткани (соотношение медленных и быстрых волокон) у детей не постоянна, с взрослением происходит изменение в пользу роста доли быстрых мышечных волокон. Это естественный процесс. В том числе и поэтому стоит укреплять и развивать медленные волокна. Если упрощенно, то именно эти – медленные мышечные волокна обеспечивают относительно легкую работу, общую выносливость. Быстрые, в свою очередь, отвечают за резкость, скорость, мощь. В данном упражнении важно, что работать по следующим принципам:

- 1) движения медленные;
- 2) амплитуда усеченная;
- 3) выполнение сериями 35-40 секунд работы и 40 отдыха.

Делаем 5 серий. Приседать, держа спину ровно до состояния, когда бедро почти параллельно полу, встать, не распрямляясь полностью, а до состояния когда бедро на 45% к полу. Вес здесь не нужен. Если вы не выполняли подобные упражнения сами – попробуйте, оцените эффект.

Стоит сказать, что прибавка показателей (укрепление) при работе с медленными мышечными волокнами происходит уже после 3-4 тренировок. Кроме того, если вы тренируете медленные волокна в той же тренировке, что и быстрые (то есть обычные упражнения), это стоит делать в конце, последними упражнениями.

Далее предлагаются 5 простых упражнений для развития футбольных навыков.

### **Упражнение 1. Остановка мяча ногой.**

1. Все, кто занимаются в секции футбола, знают о простой версии этого упражнения — катим мяч занимающемуся, он останавливает его стопой. Далее он должен отдать пас вам обратно. При этом постарайтесь поработать с юным футболистом над точностью паса, который он передает вам.

2. Немного усложним упражнение. Отдавайте пас не совсем точно — пускай занимающийся сделает несколько шагов, прежде чем остановит мяч стопой. Так он будет развивать глазомер, научится предсказывать положение мяча в разное время в зависимости от скорости катания мяча. Точно также просите ребенка после остановки отдавать вам пас обратно.

3. Самая сложная версия упражнения потребует некоторой сноровки и от вас. Отдавайте пас ребенку не по низу, а верхом. Нужно, чтобы в момент приема мяча, мяч находился вверху. Начинайте с простого броска мяча занимающемуся, далее можно усложнять и отдавать пас так, чтобы мяч подпрыгивал на газоне. Это достаточно сложное упражнение, поэтому вводите его для тренировки постепенно.

### **Упражнение 2. Тренировка точности и силы удара.**

Это очень простое и очень важное упражнение — мы будем тренировать точность удара юного футболиста. Сделайте небольшие ворота и попросите его попасть в них мячом. Постепенно увеличивайте расстояние удара и уменьшайте ворота. Увеличивая расстояние до ворот, вы будете тренировать у юного футболиста силу удара. Когда он будет достаточно опытным, можно попадать уже не в ворота, а в столб или камень — т.е. в очень маленькую точку.

### **Упражнение 3. Работа с движущимся мячом.**

В рамках этого упражнения занимающийся должен ударить по мячу без его остановки. Комбинируйте разные варианты:

- пускай занимающийся догоняет мяч и бьет по воротам;
- вы можете подать пас мимо него, чтобы ему приходилось ударить по мячу по касательной.

Рекомендуется выполнять эти упражнения на минимальной скорости движения мяча. При этом не спешите с увеличением скорости. На большой скорости управлять ударом достаточно сложно, особенно юному футболисту — он еще не обладает сильным ударом, который способен погасить скорость мяча и направить его в ворота сильно и точно.

#### **Упражнение 4. Сифа, кич, салки, догонялки...**

Да, мы рекомендуем эти игры в качестве тренировки футбольных навыков. Расскажем почему это так полезно юному футболисту:

- это весело и интересно ребенку. Помните, мы писали, что тренировка должна быть интересной?
- игра в догонялки заставляет ребенка быстро принимать решения и также быстро управлять своим телом. В раннем возрасте это очень важный навык;
- во время игры ребенок очень часто изменяет скорость и направление движения. Тем самым тренируя мышцы ног, стоп, голеностопа — самые важные мышцы для юного футболиста.

#### **Упражнение 5. Упражнения на развитие силы для вратарей**

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте);
- в упоре лежа хлопки ладонями;
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- сжатие теннисного (резинового) мяча;

- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами);
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон;
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

### **Упражнение 6. Играйте в футбол.**

Как бы это странно не звучало, но общаясь с родителями часто слышим, что они хотят тренировать ребенка самостоятельно дома, но в сам футбол при этом с ним играют редко. Играйте! Заведите привычку и заинтересуйте ребенка. Играйте 1 на 1. Играйте везде и всегда. Играйте мячом, играйте пустой банкой или камешком в парке.

**Удачной тренировки, друзья!**

### **3.3. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

### ***Упражнения без мяча***

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

### ***Упражнения с футбольным мячом***

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3 м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с

последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

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

### ***Упражнения на развитие ловкости для вратарей***

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком);
- то же с поворотом до 180 градусов;
- различные прыжки с короткой скакалкой;
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина;
- переворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед;
- кувырок назад через стойку на руках;
- переворот вперед с разбега;
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **3.4. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Восстановите в памяти некоторые моменты футбольных матчей. Вот, например, нападающий в борьбе с защитником высоко выпрыгивает и хорошо прогнувшись, точно головой направляет мяч в сетку ворот соперников. Не правда ли, красиво! Но он сумел хорошо выполнить этот прием потому, что обладает хорошей гибкостью. Вот несколько полезных сведений об этом физическом качестве. Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет.

Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц. Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

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

### ***Без мяча***

- Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх;
- Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

### **3.5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ**

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые - скоростные - на выносливость; или скоростные - скоростно-силовые - на выносливость.

Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятия, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие - отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливости (перед занятиями скоростного или скоростно-силового характера).

Чтобы лучше планировать нагрузку, необходимо хорошо представлять, что такое нагрузка спортивной тренировки. Физическая нагрузка характеризуется 4-мя признаками:

1. **Специализированность** - развитие необходимых физических качеств (быстрота, сила, специальная выносливость, скорость и т.д.) только средствами своего вида спорта.

2. **Направленность** - в зависимости от плана тренера, тренировка может носить различный характер по направленности.

3. **Координационная сложность** - координация, ловкость, пластичность - это качества которые очень быстро утрачиваются, если их постоянно не поддерживать. Отсюда необходимость повсеместно включать в тренировку координационно сложные упражнения.

4. **Величина нагрузки** - определяется по данным ЧСС.

Организованный отдых (активный или пассивный) выполняет в тренировке две основные функции единые в своей основе:

1. Обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно их использовать.

2. Служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.



Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностями его содержания (активный или пассивный) зависит последствия предыдущей нагрузки и воздействие последующей.

Известно, что жесткий интервал отдыха усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности.

По мере увеличения тренированности необходимо увеличивать количество нагрузки (как общей, так и конкретной по различной направленности; скорость, сила и т.д.).

*Как определяется величина нагрузки?*

Наиболее приемлемое - измерение ЧСС. Десятисекундный пульс, взятый сразу по окончании работы соответствует среднему уровню пульса на протяжении всей работы.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

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

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

### ***Без мяча***

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
7. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
9. Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
10. Быстрый бег на 8—10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

11. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
12. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

### ***С футбольным мячом***

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

### ***Упражнения на развитие быстроты для вратарей***

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- ловля мячей, пробитых по воротам;
- ловля теннисного мяча;

игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### **3.6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость — это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.

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

Запомните, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно

улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

### **Без мяча**

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

### **С футбольным мячом**

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3—4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 20—25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4—6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями.

Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

Итак, вы познакомились с упражнениями, которые развивают у занимающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.

11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.

12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз

рук.

13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.

14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).

15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

#### **4. МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Интервальный** - используют для развития скоростно-силовой вынос. Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха; проводят интенсивные двусторонние игры по 10-15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения повторяя их сериями.

**Повторный** - предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха, обеспечивающего достаточное восстановление.

**Переменный** - применяя его, чередуются упражнения, требующие большого напряжения, и упражнения с небольшой нагрузкой, варьируется длительность их выполнения.

**Равномерный** - заключается в длительном непрерывном выполнении упражнений. Применяют его для развития общей выносливости. Как правило, это бег в невысоком темпе с одинаковой скоростью на всей дистанции (кросс).

**Метод «до отказа»** - выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его из-за невозможности повторить. Он используется главным образом для развития специальной силовой выносливости.

**Игровой** - суть его в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.

**Соревновательный** - широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх.

**Круговой метод** (или, правильнее, круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале по кругу размечаются станции - места для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся и подобранных таким образом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств.



Предлагаемые упражнения проводят с Мх. для каждого занимающегося интенсивностью в ограниченное время и с чередованием пауз отдыха, которые изменяют в зависимости от состояния и подготовленности юных футболистов.

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

На начальных этапах занятий футболом необходимо включать в каждое занятие в течение 15-20 мин. (в подготовительной и основной части) комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движению и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания). Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции.

При проведении занятий на развитие координации движения для вратаря, по возможности давать упражнения с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость футболиста - это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13-16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде

всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает большой эффект на этапах начальной подготовки и специализации.

За время работы тренера с юными футболистами развивается определенный стиль взаимодействия, складывается определенный методический подход к своим воспитанникам.

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

## 5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Особое значение в совершенствовании двигательных навыков в командах юных футболистов приобретает работа, направленная на шлифовку специфичных для футбола элементов как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Дифференцированный подход к организации тренировок с ярко выраженным акцентом в индивидуальной и групповой подготовке отвечает требованиям процесса формирования личности спортсменов.

В учебно-методическом пособии представлены два метода проведения индивидуально-групповой тренировки, первый из которых предусматривает разбивку игроков на группы, имеющие различные тренировочные задания.

Недостатками этого метода можно считать очень высокие требования к тренеру при организации тренировочного процесса и ограниченные возможности при контроле за ходом занятия.

Эти проблемы во время первого тренировочного занятия предлагается решать таким образом: группы выполняют поочередно тренировочную программу; игроки, которые не заняты специальной подготовкой, выполняют задания, несложные в организационном плане и легко поддающиеся самоконтролю. Следовательно, все внимание тренер может сконцентрировать на группах, занятых специальной подготовкой.

Остальные этапы тренировочного занятия (разминка, игра) футболисты проводят совместно, причем основное внимание уделяется совершенствованию действий в группах на игровых позициях.

На втором тренировочном занятии группы получают одинаковые задания, но предложенную программу выполняют поочередно. Высокая интенсивность тренировки позволяет несколько снизить ее объем.

В целях совершенствования конкретных индивидуальных навыков по рекомендации тренера после тренировки остаются спортсмены или группы, самостоятельно тренирующиеся по определенной программе. До начала тренировки или после нее тренер работает с отдельным футболистом или группой, в ходе

тренировочных или матчевых встреч им дается специальное задание.

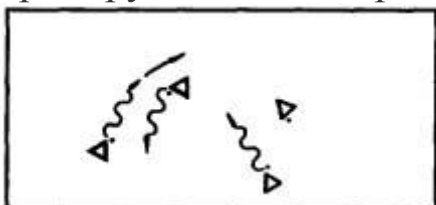
Формы организации тренировочных занятий, направленных на совершенствование как атакующих, так и оборонительных действий, идентичны.

Команда делится на 2 группы по 8 человек. Футболисты, которые не принимают участия в специальной тренировке, выполняют программу, составленную соответственно описанным выше критериям.

## 1-е тренировочное занятие

### Разминка (20 мин)

Футбольное поле делится на 4 площадки, на каждой тренируются по 4 игрока.



Футбольное поле делится на 4 площадки, на каждой тренируются по 4 игрока.

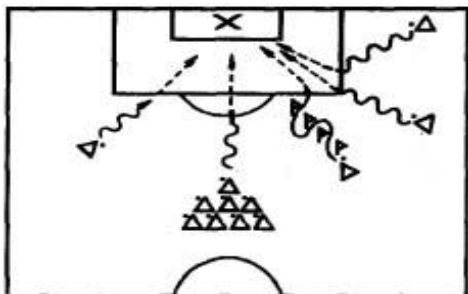
*Ставятся следующие задачи:*

- выполнение передачи в движении игроку, имеющему следующий порядковый номер;
- выполнение определенного вида передачи (внутренней, внешней стороной стопы, подъемом йоги);
- мяч принимается игроком, который после приема мяча делает рывок;
- длинные передачи по воздуху, после выполнения - рывок;
- по сигналу тренера группы переходят на соседнюю площадку, при этом каждый из игроков должен хотя бы раз коснуться мяча;
- самостоятельное выполнение гимнастических упражнений: каждый игрок предлагает партнерам собственную программу;
- игра 2x2 на указанной площадке, время - 2x2 мин.

### Основная часть (45 мин)

## Специальная тренировка игроков линии атаки

### Упражнение 1



Ведение мяча с различных направлений с завершающим ударом по воротам с расстояния 18 м. Ведение мяча с различных направлений, на пути к воротам игроки обводят несколько стоек.

### Упражнение 2

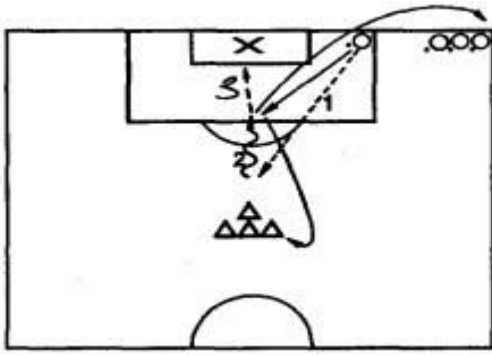


Удары по воротам после ведения при пассивном сопротивлении защитников, находящихся на расстоянии 20 м от ворот. Каждый нападающий пытается обыграть своего защитника при помощи обманного движения и нанести удар по воротам.

После того как нападающие выполняют упражнение, они передвигаются немного вправо таким образом, чтобы начинать движение с мячом с новой позиции. Защитники остаются на месте.

Задание может быть усложнено: нападающие стартуют с разных позиций. В первой части защитники противодействуют пассивно, во второй - активно.

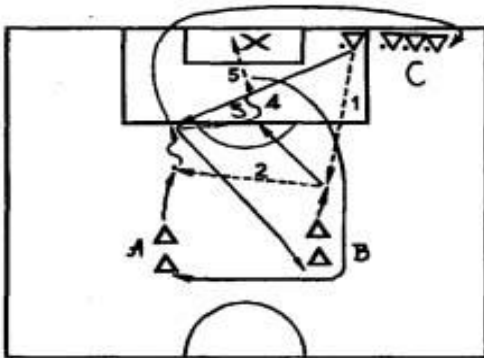
### Упражнение 3



Удары по воротам после ведения и обводки защитника. Четыре игрока с мячами выстраиваются на пересечении линии ворот и боковой линии штрафной площади. Нападающие находятся в 30 м от ворот.

Первый по очереди защитник выполняет передачу первому нападающему и устремляется ему навстречу. Нападающий, обработав мяч, используя обводку, пытается выйти на ударную позицию и пробить по воротам.

#### Упражнение 4



Два игрока атаки против одного защитника с последующим ударом по воротам. Группы игроков атаки (А и В) составляют две шеренги напротив ворот, а группа защитников с мячами (С) находится на пересечении линии ворот и боковой линии штрафной площади.

Защитник направляет передачу игроку группы В, а сам на границах штрафной пытается воспрепятствовать удару по воротам. Двое атакующих из групп А и В стремятся переиграть одного защитника и нанести завершающий удар. После выполнения упражнения происходит смена позиций.

#### Игра (25 мин)

Игра 8x8 по всему полю в двое ворот. Атакующая команда должна как можно быстрее провести комбинацию и нанести удар. В противном случае мяч передается защищающейся команде. Время, отводимое на выполнение каждого атакующего действия, определяется в зависимости от уровня подготовленности игроков.

## **Упражнения для игроков, не занятых в специальной тренировке**

*Игровая форма 1.* На площадке размером 30x20 м игра 4x4. Гол засчитывается в том случае, если игрокам атакующей команды удастся с помощью дриблинга завести мяч за линию ворот защищающейся команды.

*Игровая форма 2.* Квадраты 3x1. Две группы из 4 футболистов заняты в квадратах на площадках размером 15x15 м.

10-минутный бег (легкая пробежка в группах из 4 человек). Направление движения произвольное, однако рекомендуется использовать все поле.

*Игровая форма 3.* Игра 4x4 на площадке размером 30x20 м. На ее противоположных сторонах размечена зона шириной 3 м, где на равном расстоянии друг от друга расставлены кегли. Команде начисляется очко, если футболистам удастся сбить мячом хотя бы одну из них.

## **2-е тренировочное занятие**

В тренировочную группу входят 16 полевых игроков. Перед тренировкой команда разбивается на две группы по 8 футболистов, причем в каждую из них входят и защитники, и нападающие.

### **Разминка (15 мин)**

Обе группы выстраиваются у начала отрезка длиной около 60 м, размеченного 7 флажками. Все игроки поочередно выполняют следующие упражнения:

- бег вокруг флажков (произвольно);
- слаломный бег;
- выполнение различных движений при проходе каждого флажка (приседания, прыжки в седе и т.д.);
- обегание каждого второго флажка, темп бега постепенно увеличивается;
- упражнения на растягивание (самостоятельно);
- передвижение от флажка к флажку, попеременно используя 2 формы бега (первая - обычный бег, вторая - бег

спиной вперед), затем возвращение в медленном темпе в исходное положение;

-бег с поступательным увеличением скорости при переходе к каждому следующему флажку, возвращение в медленном темпе в исходное положение;

-попеременный медленный и быстрый бег от флажка к флажку, возвращение в медленном темпе в исходное положение;

-упражнения на растягивание (самостоятельно);

-прыжки: у каждого последующего флажка вид прыжков меняется (на двух ногах, на одной, в правую, в левую сторону и т.д.), возвращение в медленном темпе в исходное положение;

- две эстафеты.

## Основная часть (45 мин)

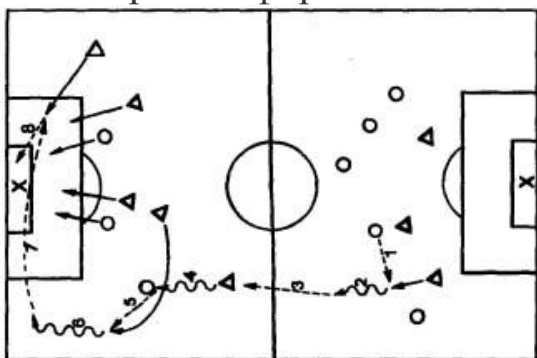
### *Специальная тренировка для игроков линии обороны*

С помощью различных тренировочных форм отрабатываются действия в обороне, в частности отбор мяча. Предпосылкой надежной игры в обороне является овладение специфической техникой бега (взрывной темп, изменение направлений), для совершенствования которой отводятся упражнения в первой части тренировочного занятия.

### **Упражнение 1**

Один игрок находится на расстоянии около 15 м от других игроков, его задача - показать группе различные направления бега (направо, налево, вперед, назад). "Ведущий" игрок начинает бег, задает направление, остальные следуют за ним.

Игровые формы.



Два футболиста "ловят" остальных в пределах штрафной площади. Пойманные игроки проходят некоторое расстояние в приседе. Когда все игроки пойманы, "вопить" начинает другая пара футболистов.

### **Упражнение 2**



Участвуют два футболиста. Один из них ведет мяч и, выбрав момент, пробрасывает мяч через расставленные ноги соперника. Оба игрока пытаются опередить друг друга и завладеть мячом. После 5 попыток происходит смена задания.

### *Упражнение 3.*

Оба игрока находятся на расстоянии 2 м друг от друга. Один из партнеров набрасывает мяч другому, последний головой посылает его через бросающего. Затем оба спортсмена устремляются к мячу. После пяти попыток - смена задания.

### *Упражнение 3*

Не менее 2 футболистов принимают участие в игре в пределах штрафной площади. Атакующая команда пытается переиграть соперников за счет дриблинга и завести мяч за "чужую" боковую линию штрафной. Соперники должны отобрать мяч. Смена задания после того, как мяч попадет за боковую линию защищающейся команды.

### *Упражнение 4*

На двух площадках размером 10x10 м находятся по 4 игрока. На каждую группу игроков - по пять мячей. Один из спортсменов в подкате выбивает мяч, направляя одному из трех партнеров, находящемуся вне игровой площадки. После подката игрок незамедлительно переходит к следующему мячу и т.д. Каждый игрок выполняет упражнение по 3 раза без пауз с высокой интенсивностью.

### *Упражнение 5*

В нем участвуют 8 игроков. Вне игровой площадки две пары футболистов играют по схеме 1x1. Остальные 4 игрока находятся в пределах площадки. В соперничестве с тремя партнерами игрок, владеющий мячом, пытается сохранить контроль над мячом, а затем неожиданно оставляет его. Защитник должен в подкате сыграть в мяч и передать его одному из игроков, который тотчас выполняет передачу одной из играющих пар. Смена задания после выполнения пяти подкатов.

Варианты: упражнение проводится в ситуации, близкой к игровой. Игрок, владеющий мячом, ведет его, не отпуская

далеко от стопы, защитник, в свою очередь, ищет удобный момент для отбора.

### **Игра (25 мин)**

Данная форма тренировочных занятий завершает программу тренировки. Футболисты отрабатывают игровые действия на позициях.

Игровое поле разделено на 3 зоны: в двух зонах обороны 3 защитника действуют против 3 нападающих. В середине поля играют по 2 футболиста. Атаки ведутся с использованием дальних переводов мяча на половину поля соперника. Игрокам запрещается выходить за пределы своей зоны.

### **3-е тренировочное занятие**

Площадка размером 70х70м. Игроки делятся на 4 группы и коллективно выполняют различные варианты беговых упражнений. Пробегают в медленном темпе 5 кругов, затем на каждой из сторон прямоугольной площадки приступают к выполнению беговых упражнений.

1-я попытка: обычный бег, бег, чередующийся с прыжками, бег спиной вперед, бег приставными шагами.

2-я попытка обычный бег, бег, чередующийся с двумя короткими рывками, ускорение, передвижение в приседе.

Гимнастические упражнения выполняются под руководством тренера. Программа должна содержать преимущественно упражнения на растягивание.

### **Основная часть (45 мин)**

#### ***Упражнение 1***

Игроки тренируются в парах. Защитник медленно пласируется, а игрок, владеющий мячом, пытается обыграть его с помощью обманного движения.

При увеличении скорости выполнения упражнения необходимо следить, чтобы не наступило переутомления. После 10 попыток происходит смена задания.

#### ***Упражнение 2***

Игра 1x1 в штрафной площади. Каждый защищает свою боковую линию штрафной от атакующих действий соперника. Игрок, владеющий мячом, пытается за счет дриблинга перейти боковую линию соперника, при потере мяча игроки меняются заданиями.

### ***Упражнение 3***

Удары по воротам после розыгрыша "стенки".

После короткого дриблинга футболист, владеющий мячом, играет "в стенку" с партнером, получает мяч и наносит удар по воротам. Затем игроки меняются заданиями.

### ***Упражнение 4***

В упражнении участвуют 4 игрока. Первая пара находится в 30 м от ворот напротив друг друга, вторая - с мячом в 40 м. Остальные участники тренировки - в центральном круге. Игроки, владеющие мячом, передают его друг другу, наблюдая за действиями второй пары - нападающего и защитника. Когда нападающий освобождается от опеки защитника, ему следует передача, он стремится уйти от опекуна и нанести удар по воротам. После выполнения упражнения пары меняются заданиями.

### **Игра (20 мин)**

Участвуют 2 команды по 8 человек. 3 защитника каждой команды действуют только на своей половине поля, тогда как 5 нападающих - только на половине поля соперника.

При овладении мячом защитники пытаются передать мяч своим нападающим на половину поля соперника, которые стремятся провести результативную атаку.

Варианты: ограниченное число касаний мяча нападающими (вплоть до одного); засчитываются только голы, забитые после передач с флангов.

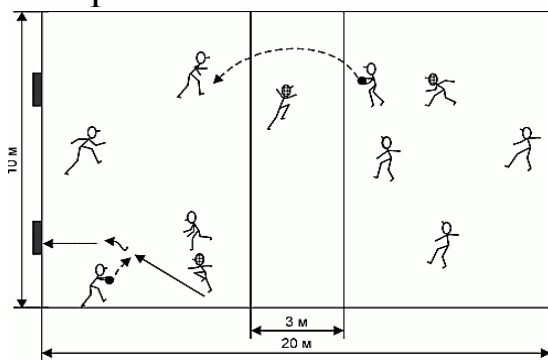
## 6. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ОБУЧЕНИЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ И ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

### Упражнение 1

*Цель:* развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей ловкости.

*Задача:* забить гол в малые ворота после отбора мяча у соперника.



В упражнении участвуют 11 игроков, проводится 3 мячами. 4 игрока в крайних квадратах играют в пас между собой руками и при необходимости переводят мяч в противоположный квадрат.

Игроки крайних квадратов защищают четверо малых ворот по правилам футбола. Трое водящих из другой команды стараются мяч перехватить руками или отобрать и забить гол в малые ворота по правилам футбола. Если игрок не успел сделать передачу и его поймал водящий, мяч считается отобраным и передается водящим. Водящие имеют право играть по всему полю и каждые 3 мин меняются на других игроков своей команды, которые в это время выполняют иное упражнение. Водящий, повторно, не имеет права брать мяч в руки, если он уже был опущен на газон, и игра проходила по правилам футбола.

*Время игры:* 2 тайма по 7-10 мин.

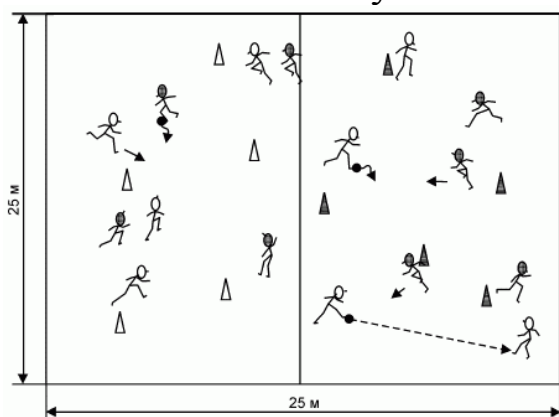
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

## Упражнение 2

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* обучение ведению и обводке.

*Задача:* сбить стойку на поле соперника.



Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих по всему полю. Игра проводится 3-4 мячами. Каждая команда защищает 5 стоек. Количество касаний не регламентируется, защищать стойки можно по правилам футбола, без вратарей.

*Правила:* во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линий ударом по неподвижному мячу.

*Время игры:* до 10 мин.

Выигрывает команда, быстрее сбившая все стойки соперника.

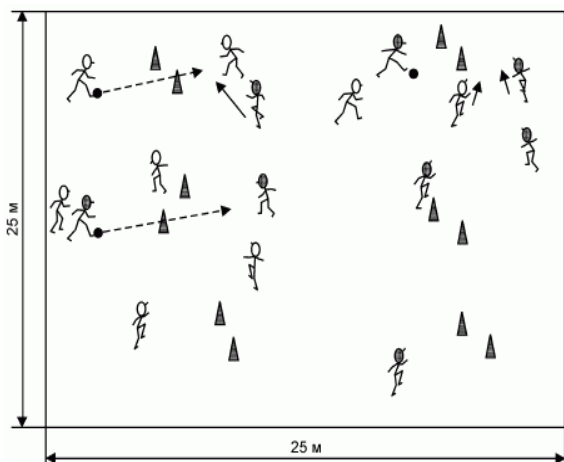
## Упражнение 3

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* обучение групповым взаимодействиям.

*Задача:* сделать передачу партнеру между двух колпаков.

Участвуют две команды по 8-12 человек, игра проводится 2-3 мячами. Если прошла точная передача между колпаками своему партнеру, команде дается 1 очко. Очко не засчитывается, если при передаче мяча колпак упал, а также если передача перехвачена или партнеру не



удалось принять мяч.

Нельзя выполнять передачу дважды подряд между одними и теми же колпаками. Расстояние между колпаками - 1 м.

*Правила:* во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линии ударом по неподвижному мячу.

*Время игры:* 10 мин.

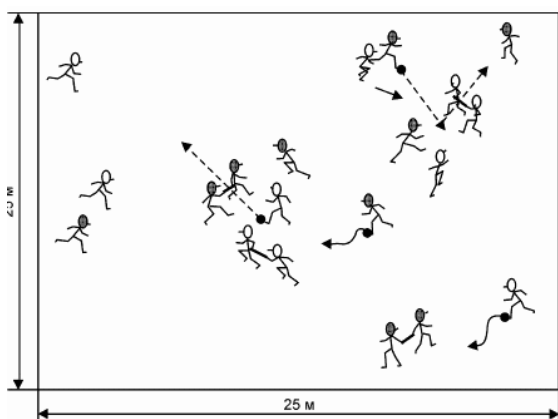
Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **Упражнение 4 – «Живые ворота».**

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

*Сопраженное воздействие:* обучение ведению и обводке.

*Задача:* забить гол в «живые» ворота.



Участвуют две команды по 10-12 человек, игра проводится 2-3 мячами. Каждая команда имеет двое «живых» ворот (ворота составляют 2 игрока, соединенных гимнастической палкой длиной не менее 1 м), которые не имеют права играть в углах площадки.

Футболисты «живых» ворот, не отпуская гимнастической палки, имеют право участвовать в игре, происходит их периодическая смена. Живые ворота могут состоять из футболистов разных команд.

*Правила:* во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линий ударом по неподвижному мячу.

*Время игры:* 10 мин.

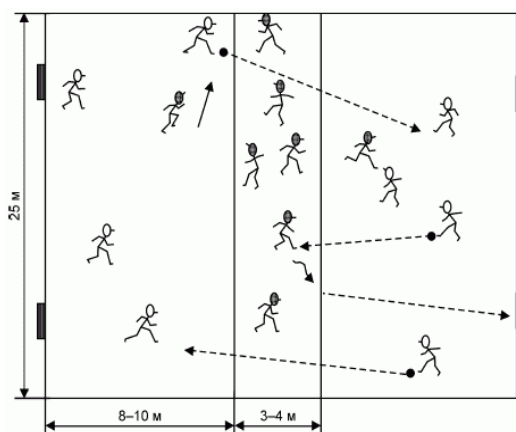
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### Упражнение 5

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема; развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* обучение приему и перехватам мяча.

*Задача:* играть в пас между квадратами, избегая перехватов мяча.



Участвуют две команды по 6-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 2-4 мячами. Задачи по обучению различным видам передач ставятся в соответствии с шириной средней зоны. Перехват осуществлен, если мяч остался в среднем квадрате.

Задачу игрокам центрального квадрата можно изменить, если в крайние квадраты поставить малые ворота. В этом случае они могут использовать до 4-х касаний, чтобы после перехвата забить в любые ворота соперника. Игрокам крайних квадратов можно защищать ворота по правилам футбола, без вратарей.

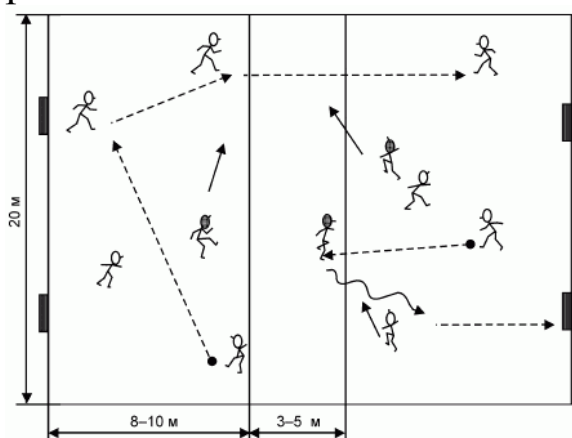
*Время игры:* от 7 мин в одном квадрате.

Побеждает команда, выполнившая больше перехватов мяча или забившая больше голов (в зависимости от конструкции упражнения).

### Упражнение 6

*Задача:* обучение выполнению различных видов передач с разной степенью сопротивления.

*Сопряженное воздействие:* обучение приему, перехватам мяча, развитие внимания и мышления.



Игра проводится 2 мячами. Команда, защищающая четверо малых ворот, разбита на две группы по 4 человека, которые играют только в пределах своего квадрата. При помощи передач команда стремится осуществлять контроль мяча.

Задача трех игроков другой команды (играют по всему полю), отобрать или перехватить мяч и забить в ворота. Тройка отбирающих активно играет 3-4 мин, после чего идет выполнять упражнение с малой интенсивностью. Игру продолжает другая тройка, затем следующая. Во втором тайме команды меняются ролями.

*Время игры:* 2 тайма по 10-12 мин.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

Для старшего возраста вводятся ограничения по количеству касаний мяча, передач в одном квадрате (перед переводом в другой квадрат). Вводятся мячи разного цвета с различными заданиями (с 13-14 лет красный мяч – игра в одно касание).

Варьируются количество водящих и размер игровой площадки. С 10 лет размер ворот может быть 5x2 м. С 11 лет можно проводить эту игру одновременно на двух площадках и объединить их в одно упражнение.

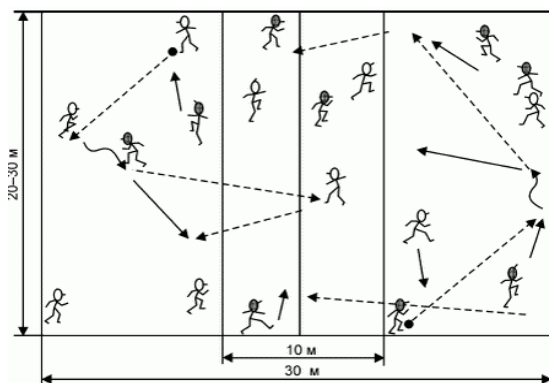
## **Упражнение 7**

*Задача:* удерживать мяч в своей команде посредством игры в пас между квадратами.

Вводятся требования игры «в стенку» с игроком другого квадрата.

При наличии соответствующих умений выполнять «стенку на третьего» с последней передачей из центрального квадрата.



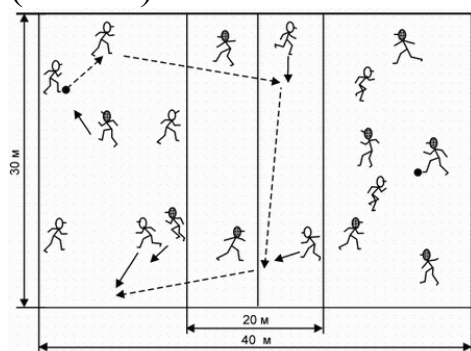


Участвуют две команды по 9 игроков. Во все квадраты вводится игрок соперника, с задачей активно отбирать мяч. Игра проводится 2 мячами, а в процессе выполнения упражнения – 3.

Выигрывает команда, выполнившая большее количество раз «игру в стенку» («в стенку на третьего»).

### Упражнение 8

*Задача:* разыграть комбинацию, представленную на рисунке, с переводом мяча с фланга на фланг через центральный квадрат (1 очко).



Участвуют две команды по 9-10 человек, игра проводится 2 мячами в условиях искусственного поля в 2 касания (при перехвате мяча – 3 касания).

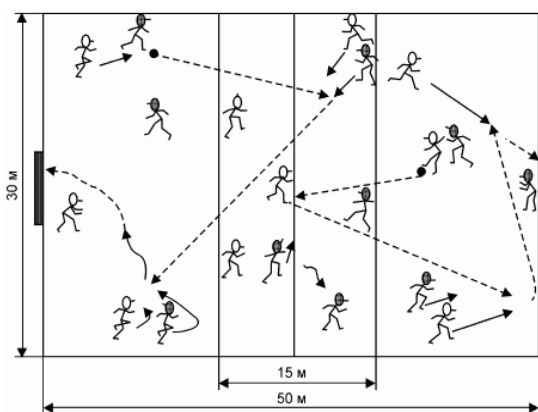
При неровном покрытии, утомлении и т.д. количество касаний на усмотрение тренера. В крайних квадратах играют пятеро против двоих, в центральных квадратах играют двое без сопротивления (трое с одним противодействующим) в 2 касания.

*Время игры:* не менее 10 мин, после чего команды пробивают пенальти друг другу в зависимости от набранных очков (3 очка – пенальти).

Побеждает команда, забившая большее количество мячей.

### Упражнение 9

*Задача:* забить гол в ворота соперника (с 11-12 лет – после «стенки на третьего»).



Участвуют две команды по 10-11 человек, играющих 2 мячами. Квадраты покидать не разрешается. В крайних квадратах играют трое против двух (для 10-11 лет – четверо нападающих против двух защитников), в центральных квадратах – трое против одного.

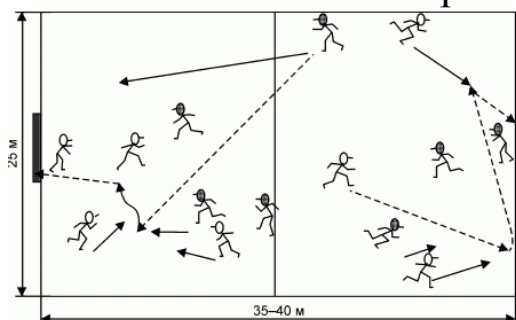
Стенка на третьего производится путем игры в пас между квадратами. После выполнения стенки можно проводить атаку на ворота. Атака считается законченной, если мяч перехвачен или отобран и направлен в «свой» центральный квадрат. Чтобы начать новую атаку на ворота, необходимо вновь осуществить «стенку на третьего». При игре в «стенку на третьего» игроку центрального квадрата разрешается отдавать пас в 2 касания. Можно ввести лимит на проведение атаки – до 10 с. Тренер периодически меняет амплуа игроков.

*Время игры:* 15 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### Упражнение 10

*Задача:* забить мяч в ворота соперника.



Участвуют две команды по 6-7 игроков (вратарь, 3 защитника, 2-3 нападающих). Игра проводится 2 мячами. Игроки играют только в своих зонах.

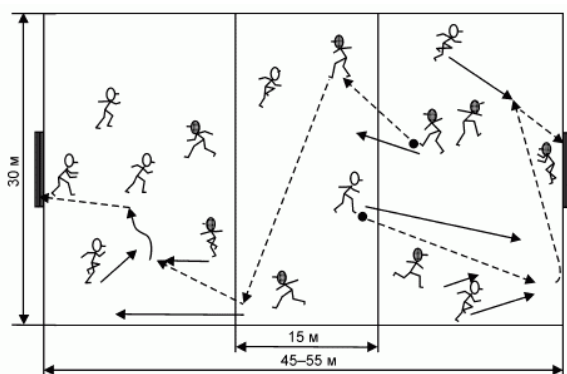
Защитник, сделавший точную передачу своим нападающим, имеет право подключиться в атаку. При срыве атаки защитник обязан быстро вернуться в свою зону.

*Время игры:* 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### Упражнение 11

*Задача:* забить мяч в ворота (5x2 м) соперника.



Игровое поле разделено на 3 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 8 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 полузащитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах.

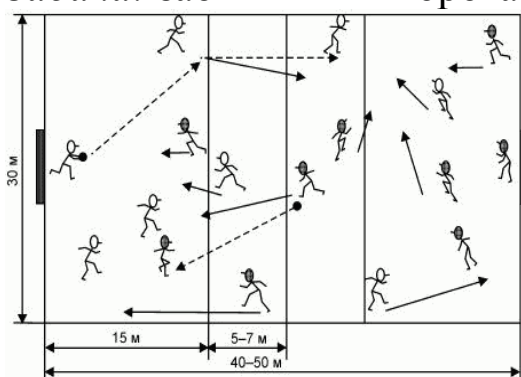
Один из нападающих имеет право отходить в среднюю зону, один из полузащитников играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону.

*Время игры:* 20 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

## Упражнение 12

*Задача:* забить мяч в ворота (5x2 м) соперника.



Игровое поле разделено на 4 зоны. Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 9 игроков: вратарь, 3 защитника, 2 опорных, 1 атакующий полузащитник и 2 нападающих, играющие в своих зонах.

Один из опорных полузащитников имеет право отходить в зону обороны, атакующий полузащитник – играть в зоне атаки. Игрок, сделавший точную передачу своим партнерам в другую зону, имеет право подключиться в эту зону. При срыве атаки игрок обязан быстро вернуться в свою зону.

*Время игры:* 20 мин.

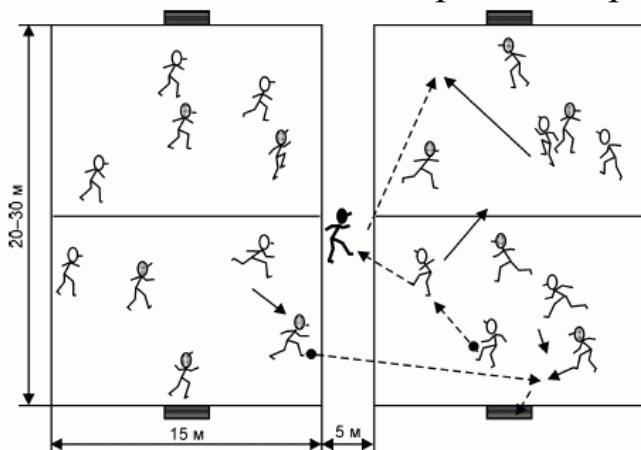
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

## Упражнение 13

*Цель:* развитие внимания и мышления, восприятия, обучение выполнению коротких и средних передач.

*Сопряженное воздействие:* обучение групповым действиям.

*Задача:* забить мяч в ворота соперника.



Игровое поле разделено на 2 игровые площадки и зону нейтрального игрока. Игра проводится 2 мячами, по мере роста квалификации – 3. Участвуют две команды по 10-12 игроков.

Каждая команда разделена на две группы по 5-6 человек: вратарь, 3 защитника и 2 нападающих, играющие в своих зонах. Игроки одной команды имеют право передавать мяч друг другу, находясь на разных площадках. Игра на каждой площадке ведется по правилам упражнения «два двора». Ворота 3х2 м при игре с вратарями (без вратарей – двое малых ворот или ворота 3х2 м, лежащие на боковых штангах).

*Время игры:* 20 мин.

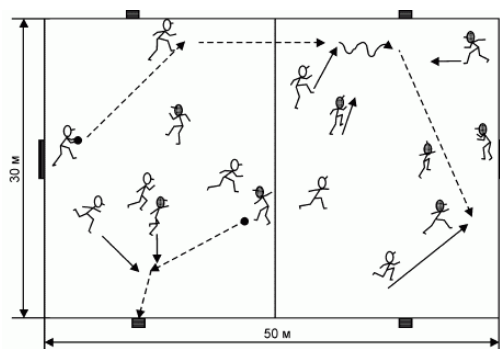
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

#### **Упражнение 14**

*Цель:* развитие внимания и мышления, восприятия, обучение выполнению коротких и средних передач.

*Сопряженное воздействие:* обучение групповым взаимодействиям (с 14-15 лет эта задача становится основной).

*Задача:* забить мяч в ворота соперника.



Игра проводится 2 мячами. Участвуют две команды по 10-12 игроков, каждая команда защищает ворота 3х2 м и двое малых ворот. Разделение на защитников и нападающих отсутствует, ТТД не регламентируются.

Игра проводится по правилам футбола. Тренер периодически дает два свистка. Это означает, что атаковать можно только малые ворота. Такая мера предусматривает быструю смену направления атаки. После длинного свистка атаку можно проводить в любые ворота.

*Время игры:* 20 мин.

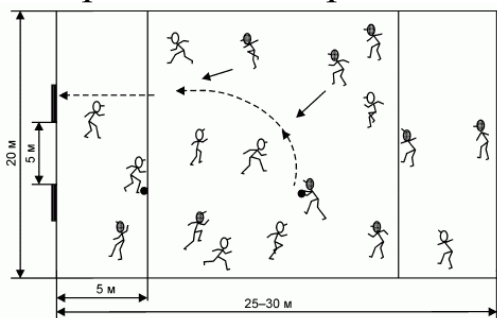
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### **Упражнение 15**

*Цель:* обучение ударам после приема мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей ловкости, развитие внимания и мышления.

*Задача:* забить мяч ногами после приема из центрального квадрата после передачи партнера руками.



Участвуют две команды по 7-9 игроков, включая вратарей. Игра ведется 2 мячами в четверо ворот.

В центральном квадрате – руками по правилам подвижной игры «Борьба за мяч», с мячом не более 4 с или 5-6 шагов. В крайних квадратах – по футбольным правилам. В случае нарушения правил оба мяча передаются пострадавшей команде. Если из-за скученности упражнение не получается, увеличить размеры площадки или добавить лишний игровой мяч.

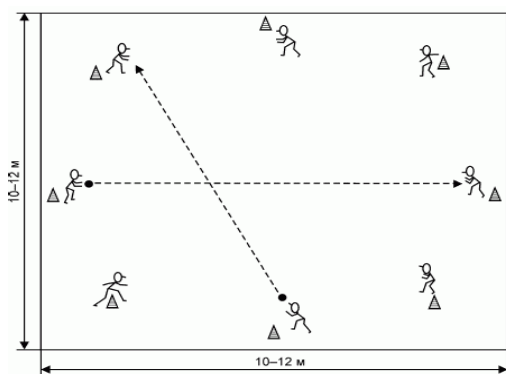
*Время игры:* 10 мин.

*Размер ворот:* хоккейные; малые (без вратарей) или гандбольные (с вратарями).

### **Упражнение 16**

*Цель:* обучение приему мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей ловкости, развитие внимания, мышления и восприятия.



Участствует группа, состоящая из 7-9 игроков. Упражнение проводится 3 мячами. Нельзя отдавать мяч ближнему игроку. Внимание на максимально быстрое действие после приема мяча.

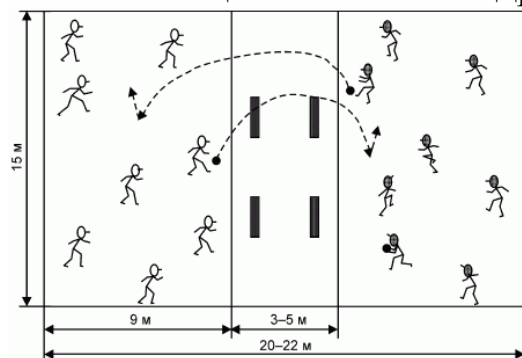
- а) передача и ловля руками. Нельзя отдавать мяч ближнему игроку;
- б) передача мяча ногами с рук (внутренней стороны стопы, средней частью подъема), ловля руками. То же, со сменой мест;
- в) прием мяча подошвой, бедром и грудью, передача мяча руками;
- г) передачи и прием мяча внутренней стороной стопы (прием и передача разноименными ногами); передача низом;
- д) прием мяча подошвой, бедром и грудью, передача мяча ногами с рук;
- е) передача головой с собственного наброса; прием мяча ногами и грудью.

### Упражнение 17

*Цель:* обучение приему мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей и специальной ловкости, развитие внимания, восприятия.

*Задача:* защитить свой квадрат от попадания мяча.



Участвуют две команды по 7-2 игроков. Игра ведется 3-4 мячами. Квадрат соперника поражается ударом внутренней стороной стопы после собственного подброса (удар выполняется по мячу, отскочившему от газона).

Гол засчитывается, если мяч попал в незащищенную часть квадрата и не был принят или отбит по правилам футбола. В центральном квадрате располагаются малые ворота. В случае неточной передачи и попадания мяча в ворота засчитывается

гол в свои ворота. Если правила нарушены, следует остановка игры, и все мячи передаются пострадавшей команде. Если из-за скученности упражнение не получается, увеличить размеры площадки или добавить лишний игровой мяч.

*Время игры:* 10 мин.

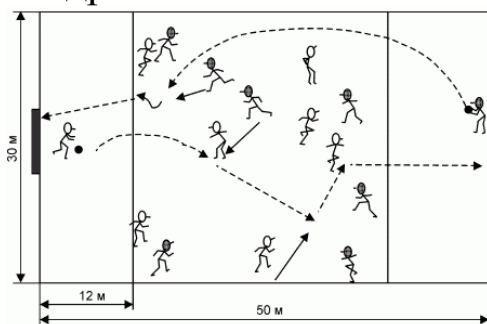
Выигрывает команда, забившая больше голов.

### **Упражнение 18**

*Цель:* обучение ударам после приема мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание специальной ловкости, развитие внимания и мышления.

*Задача:* забить мяч ногами после приема из центрального квадрата.



Участвуют две команды по 7-10 игроков, включая вратарей. Игра ведется 3 мячами (для 20 игроков) в двое ворот. В центральном квадрате – по футбольным правилам.

В крайних квадратах играют только вратари, которые вводят мяч руками и ногами с рук. В случае нарушения правил все мячи передаются пострадавшей команде. В игре нет правил розыгрыша угловых и свободного удара от ворот. Если из-за скученности упражнение не получается, увеличить размеры площадки или добавить лишний игровой мяч.

*Время игры:* 15 мин.

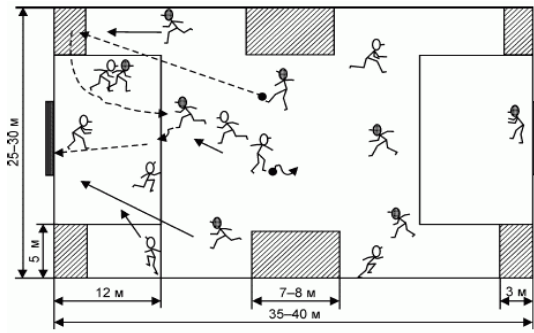
*Размер ворот:* 5x2 м.

### **Упражнение 19**

*Цель:* обучение ударам после приема мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей и специальной ловкости, обучение ударам головой, ударам по летящему мячу, развитие внимания и мышления.

*Задача:* забить мяч после приема: головой или с лета.



Участвуют две команды по 8-12 игроков. Игра ведется 2-3 мячами, в двое ворот размером 5x2 м. В штрафной площади разрешается играть только по футбольным правилам.

Мячи забивать головой, ударом с лета, ударом после приема верхового мяча, не опуская его на газон. Между штрафными игра проводится по правилам «Борьба за мяч». Из-за штрафной площади разрешается забивать после приема верхового мяча, но не более чем в 3 касания. Для стимулирования ударов после приема, гол, забитый таким способом, засчитывать за три. С возраста 11 лет решающую передачу отдавать ногами с рук. Игрока, владеющего мячом в этой зоне, нельзя атаковать 3 с.

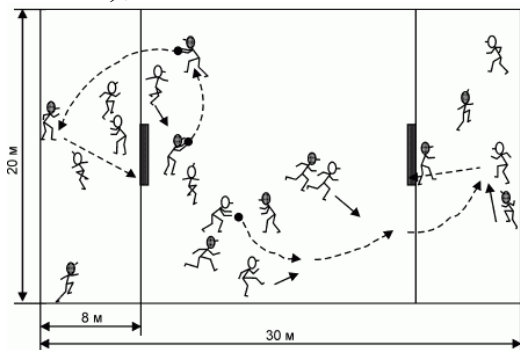
*Время игры:* 15 мин.

### **Упражнение 20**

*Цель:* обучение ударам после приема мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей ловкости, развитие внимания и мышления, обучение ударам с лета и головой.

*Задача:* забить мяч после приема, с лета (мяч выше уровня пояса), головой.



Участвуют две команды по 8-12 игроков, включая вратарей, которые делятся на полузащитников, играющих только в центральном квадрате, и нападающих, и защитников, играющих только в крайних квадратах.

Назначение игроков на позиции с периодической их заменой проводит тренер. Игра ведется 2 мячами в двое перевернутых ворот (5x2 м). В центральном квадрате – руками по правилам «Борьба за мяч», в крайних квадратах – по футбольным правилам. Если нападающему не удалось нанести удар по воротам указанными способами, он отдает передачу в центральный квадрат для подготовки повторной атаки. В



случае нарушения правил пострадавшая команда может получить право на пенальти. Гол, забитый после приема, считается за два; гол, забитый после приема, не опуская мяч на газон, – за три.

*Время игры:* 20 мин.

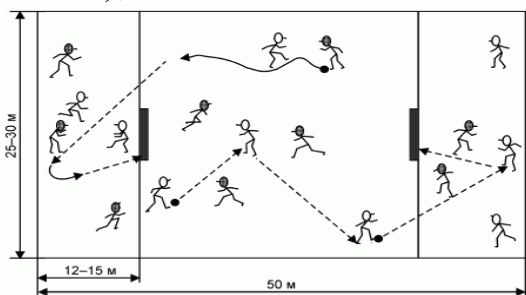
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### **Упражнение 21**

*Цель:* обучение ударам после приема мяча.

*Сопряженное воздействие:* воспитание общей ловкости, развитие внимания и мышления, обучение ударам с лета и головой.

*Задача:* забить мяч после приема, с лета (мяч выше уровня пояса), головой.



Участвуют две команды по 8-12 игроков. Игра ведется 2-3 мячами в двое перевернутых ворот размером 5х2 м (6х2 м).

В крайних квадратах трое нападающих играют против одного защитника, им перед ударом разрешается делать не более 2 касаний и забивать гол после приема мяча, головой, ударом с лета. В центральном квадрате – зона действия полузащитников, игра проводится по правилам футбола (можно ввести ограничения: не делать более 3 касаний, при перехвате и отборе – на 1 касание больше). Защитник должен перехватить или отобрать мяч и отдать в зону полузащиты.

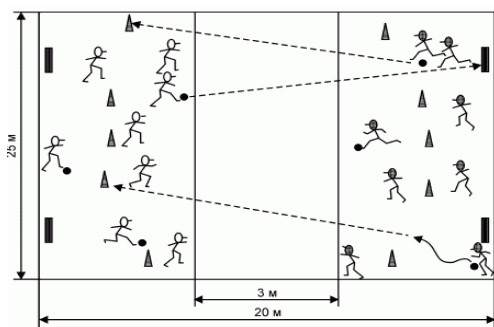
*Время игры:* 20 мин.

### **Упражнение 22**

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема, развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* обучению приему и перехватам мяча.

*Задача:* забить гол или сбить стойку соперника.



Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 5-6 мячами. В дальних частях каждого квадрата расположены ворота (1,5x0,7 м).

Стойки находятся ближе к центру, они должны быть достигаемы для удара внутренней стороной стопы. Количество касаний не регламентируется, защищать стойки и ворота можно по правилам футбола, без вратарей. Наносить удары разрешается низом, до уровня пояса. Если мяч попадает в игрока выше уровня пояса, то в ворота команды, нарушившей правила, назначается пенальти. Правила: от ворот, угловой, вбрасывание аута – не действуют. Во всех случаях мяч вводится с боковой и лицевой линии ударом или ведением. В среднюю зону игрокам обеих команд заходить не разрешается. По мере обучения вводятся нападающие (1-2 игрока), которые играют только в зоне соперника.

*Время игры:* 10 мин.

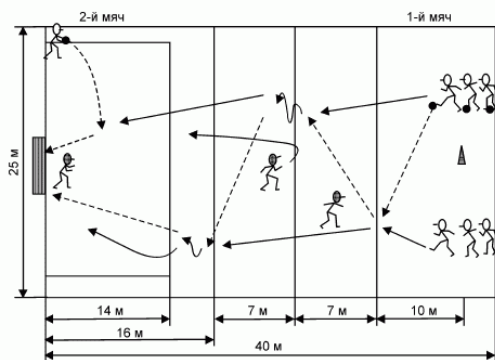
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

### Упражнение 23

*Цель:* обучение выполнению коротких и средних передач, обучение групповым взаимодействиям.

*Сопряженное воздействие:* обучение финтам и отбору мяча, ударам по летящему мячу, развитие внимания, мышления, восприятия.

*Задача:* забить 1-й мяч после атаки по центру; 2-й мяч – после фланговой передачи.



Участвуют две команды по 7-13 игроков. Состав игроков в одной ситуации: 2 нападающих против 2 защитников. Нападающие должны максимально быстро обыграть коллективно или индивидуально оборону соперника.

Защитники играют только в своих квадратах. Атака 1-м мячом завершается из-за штрафной площади (14 м). Против фланговой атаки (2-й мяч) обороняется защитник ближнего к воротам квадрата. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол – три очка.

*Время игры:* 2 тайма по 10 мин.

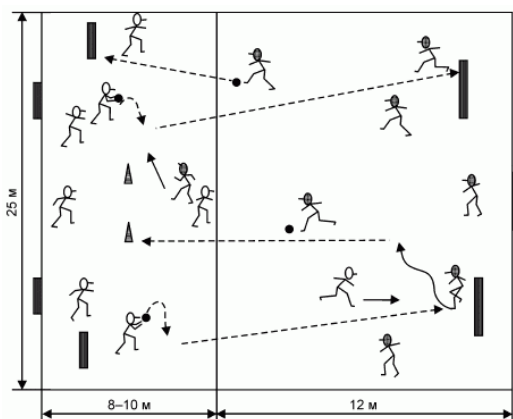
Выигрывает команда, набравшая больше очков.

## Упражнение 24

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема, развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* обучение приему и ударам по летящему мячу.

*Задача:* забить гол или сбить стойку соперника.



Участвуют две команды по 8-12 человек, играющих только в пределах своего квадрата. Игра проводится 4-6 мячами. Одна команда защищает трое ворот (3x2 м), другая – четверо малых ворот (1,5x0,7 м) и стойки по футбольным правилам, без вратарей.

Количество касаний не регламентируется. Наносить удары команда «белых» может только по падающему мячу (с отскока от газона) после собственного подброса (2-3 м вверх-вперед) внутренней стороной стопы. Команда «черных» забивает произвольно. Правила: от ворот, угловой, вбрасывание аута – не действуют. Во всех случаях мяч вводится с боковой и лицевой линии ударом или ведением с последующим ударом. В каждой команде есть два нападающих, которые действуют только в зоне соперника и при отборе или получении мяча из своей зоны, имеют право забить в ворота соперника. После 7-10 мин игры команды меняются воротами.

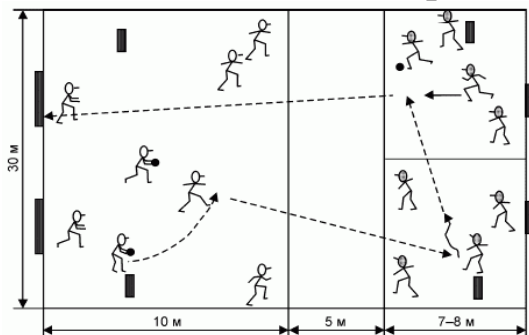
Выигрывает команда, забившая больше мячей.

## Упражнение 25

*Цель:* обучение ударам по летящему и катящемуся мячу.

*Сопряженное воздействие:* обучение приему и передачам мяча, развитие внимания, восприятия.

*Задача:* забить гол в ворота соперника.



Участвуют две команды по 8-10 человек, играющих только в пределах своего квадрата 4-5 мячами. У команды «черных» квадрат разделен пополам. В средней зоне игра не проводится.

Одна команда с двумя вратарями защищает двое ворот 5x2 м и двое малых ворот. Вторая команда – двое гандбольных ворот и двое малых ворот (1,5x0,7 м), играя без вратарей (с одним вратарем на двое гандбольных ворот).

Наносить удары команда «белых» может только по летящему и падающему мячу после верховой передачи партнера или вратаря. Команде «черных» для нанесения удара необходимо выполнить передачу партнеру низом в другую часть квадрата.

Удар наносится в 1-2 касания, в зависимости от задач. Каждая команда может иметь до двух нападающих в зоне соперника. Тренер внимательно следит за необходимым количеством мячей, находящихся в игре. После 7-10 мин игры команды меняются местами.

## **7. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Физическая подготовка является фундаментом для освоения данного вида спорта. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств учащихся. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных

видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Большинство упражнений, приемлемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определённых физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста.

В футболе такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, проявляются в тесной взаимосвязи. Конечно, можно и нужно использовать в тренировке упражнения, которые способствуют развитию какого-либо определённого качества. Однако нельзя забывать о том, что специфика игры в футбол

такова, что часто приходится проявлять эти качества в совокупности.

Обучать начинающих футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как параллельно, так и отдельно, самостоятельно.

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебном процессе (особенно на этапе начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств футболистов.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

На занятии отводится: 50% на физическую подготовку и 50% на техническую подготовку, причем из всего времени, отводимого на физическую подготовку, 20% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 30% - ОРУ, играм и игровым упражнениям.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм.

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры. В этих занятиях мячу должно уделяться главное внимание. С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения, внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на Мх скорости.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости)

необходимо постоянно контролировать - для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррекции в учебно-тренировочный процесс.

В этот период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные комплексы упражнений, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Можно использовать специальные подготовительные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прежде всего быстроты и силы. Это создает благоприятные предпосылки для обеспечения прочной базы всесторонней физической подготовленности.

#### Тренировочная нагрузка

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Система кровообращения в подростковом периоде реагирует на нагрузки менее экономично и приходит в



состояние максимального функционального напряжения при относительно небольших физических нагрузках.

У подростков по сравнению с младшими школьниками меняются качественные и количественные показатели реакции организма на стандартные и напряженные физические нагрузки. В период полового созревания повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе. Содержание занятий и планирование тренировочных догрузок необходимо разрабатывать на основе результатов тестирования физических качеств. В практике подготовки спортсменов применяют волнообразную, прямолинейно-восходящую и ступенчатую динамики нагрузки. Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объёма и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки.

При прямолинейно-восходящей динамике планируется постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки в каждом микроцикле. В конце микроцикла предусматривается интервал отдыха, что создает благоприятные предпосылки для дальнейшего повышения нагрузки. Обычно применяется такая форма нагрузки при недостаточной тренированности игроков, требующей постепенного втягивания в работу.

Ступенчатая динамика отличается от прямолинейно-восходящей тем, что нагрузки вырастают скачкообразно (по ступеням, на каждую из которых планируется обычно 2-3 занятия с относительной стабилизацией нагрузки). Постепенность нарастания нагрузки обеспечивается за счет увеличения объёма и повышения интенсивности нагрузки при переходе от одной ступени к другой. Использование

ступенчатой динамике нагрузки целесообразно при соответствующей подготовленности футболистов (например, на учебно-тренировочном сборе перед ответственным турниром).

Ступенчатое повышение нагрузок, сочетающееся со всё более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной работы с детьми любого возраста. Под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой - с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности.

По окончании занятия последовательно отмечаются восстановление уровня работоспособности, его повышение, а затем снижение. Эти изменения носят фазовый характер. Принято различать фазы рабочую, относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную. Проведение занятий в разных фазах приводит к неодинаковому эффекту: в фазе относительной нормализации - к задержке восстановительных процессов; в суперкомпенсаторной - к мобилизации дополнительных возможностей; в редуционной - к поддержанию работоспособности на уровне исходной.

Перерывы в учебно-тренировочном процессе ведут к снижению работоспособности, а регулярные занятия, наоборот, к её повышению (за счет суммарного тренировочного эффекта). Важное значение имеет интервал отдыха. Он должен заканчиваться до начала редуционной фазы. В практике подготовки юных футболистов обычно применяют три варианта системы чередований занятий и отдыха на фоне разных фаз восстановления. Выбор варианта зависит от цели и задач, от этапа подготовки, от возраста и степени подготовленности занимающихся.

При скоростных нагрузках, а также при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статических усилиях (соответствующих возрастному уровню развития силы) восстановление у подростков 11-12 лет происходит быстрее, чем у взрослых.

После продолжительных упражнений на выносливость, а тем более одинаковых нагрузок (например, одинаковых дистанции бега на 100, 200, 400 м) у подростков восстановительные процессы идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

## **8. СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта. Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения. Сам футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

В самом общем понимании, в современной науке игра трактуется как форма деятельности, в условных ситуациях имитирующая освоение общественного опыта, фиксированного в предметных действиях, науке, культуре. В педагогическом плане игра определяется как деятельность, в которой формируется и совершенствуется управление поведением, а воспитание представляет собой не что иное, как руководство (управление) развитием лично и общественно значимых качеств воспитуемых. Данное положение подчеркивает целесообразность использования подвижных игр для решения задач тактической и психологической подготовки спортсмена. Наиболее перспективным направлением в изучении сущности игры считается теория моделирования, в соответствии с которой игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условностей. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий – все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для спортсмена результата. Соревновательной деятельности, как и любому другому виду сознательной человеческой деятельности, присуще отношение: цель – средство – результат.

Спортивно-игровой метод главным образом применяется в процессе обучения технике футбола через применение всевозможных подвижных игр, выступающих в роли подводящих, подготовительных и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении технико-тактическим приемам футбола исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем футбольном матче. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие

требованиям футбола. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие футбол. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять технические приемы, выступающие одновременно и как игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью данных приемов. И делают они это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлеет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр. Поэтому игровой метод широко используют в работе с юными футболистами.

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов.

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

- 1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех

или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.

2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий

эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

б) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

Для обеспечения эффективности педагогических воздействий следует соблюдать правила реализации игрового метода, позволяющие сопряженно решать задачи физической, тактической, технической, интеллектуальной и психологической подготовки. Правила сгруппированы по видам деятельности тренера:

- разработка содержания игры;
- формирование мотивов и ориентировочной основы деятельности спортсменов;
- организация и стимулирование учебно-познавательной деятельности в процессе игры;
- контроль, регулирование, корректировка деятельности занимающихся;
- анализ достигнутых результатов.

## **9. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ**

### **9.1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

#### **«Рывок за мячом»**

*Цель:* развитие быстроты юных футболистов.

*Содержание:*

Обучаемых делят на 2 команды, каждая рассчитывается по порядку и строится за линией старта. Тренер с мячом в руках располагается напротив команд в 10 м от линии старта, бросает мяч вперед и называет тот или иной порядковый номер. Игроки названного номера бегут за мячом. Кто первый овладел мячом, приносит команде очко.

*Время игры:*

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не сделает по 3 рывка.

Побеждает команда, получившая большее количество очков.

## **«Переправа»**

*Цель:* развитие быстроты футболистов.

*Содержание:*

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.

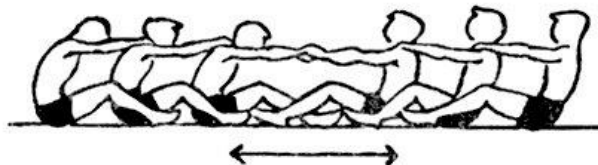
Можно изменить способ передвижения (прыгать на обеих ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна.

По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

## **Гребцы**

Две половины команды садятся одна лицом к другой. Игроки кладут кисти рук на плечи впереди сидящих. Оба сидящих в центре участника крепко держат друг друга за руки или оба держатся за гимнастическую палку. Участники делают движения вперед-назад, как гребцы, сгибая и распрямляя корпус.

Выигрывает команда, которая первой, не разорвав цепи гребцов, сделает установленное заранее количество «гребков».



## **Вытолкни из круга**

Очерчивается круг диаметром 3-4 метра, куда входят две равные по числу игроков команды.

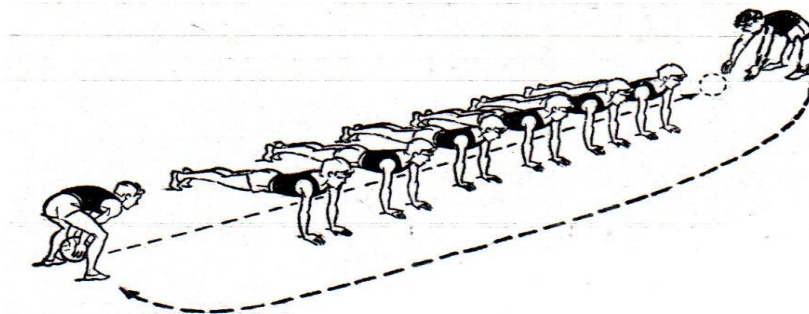


По сигналу соперники в парах кладут руки на плечи друг другу и начинают борьбу, стараясь вытолкнуть соперника за пределы круга. Кто заступил в круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся игроки только одной команды.

### **Прогони мяч под игроками**

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение. Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Левофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

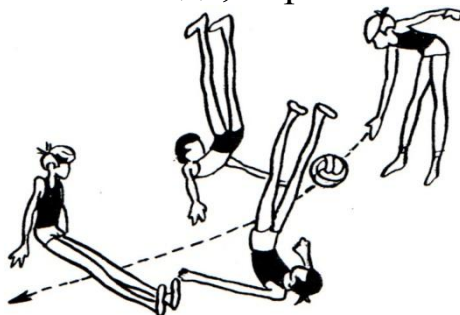


### **Туннель**

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.

По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к

игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время замыкающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.



## 9.2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИСТАНЦИОННОЙ СКОРОСТИ

### «Круговые салки»

*Цель:* развитие дистанционной скорости футболистов.

*Содержание:*

Две равные команды располагаются кругами: один наружный, другой внутренний, лицом к центру.

По сигналу ребята продвигаются легкими прыжками (приставным шагом) по кругу. Один круг – влево, другой – вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки.

По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего – быстро обернуться (расцепив руки) и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону. Время игры: Игра длится до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями. По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более чем на один шаг (иначе салить трудно). Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

### **«Сумей догнать»**

*Цель:* развитие скоростной выносливости.

*Содержание:*

Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга.

Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают на расстоянии 25 м один от другого.

По сигналу все участники начинают бег с низкого или высокого старта. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные выбывают из игры и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

*Время игры:* играют до тех пор, пока не останется один человек – победитель.

## **9.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

### **«Поезда»**

*Цель:* развитие выносливости.

*Содержание:*

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3–5 шагов.

Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15–20 метров ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т.е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй и обегают вдвоем, затем – третий и т.д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

### **«Гонка с выбыванием»**

*Цель:* развитие выносливости.

*Содержание:*

С помощью флажков или кеглей размечается круг диаметром 10–15 м и на нем проводится линия старта – финиша.

По сигналу все участники одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух) из игры выбывает тот, кто последним пересекает контрольную линию старта – финиша. Постепенно игроки, выносливость которых развита не очень хорошо, отсеиваются. Победителем является тот, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Игра может быть дана в конце основной части тренировки для развития выносливости.

#### **9.4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И МЫШЛЕНИЯ**

##### **«Живые ворота»**

*Цель:* обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

*Сопряженное воздействие:* обучение ведению и обводке.

*Задача:* забить гол в «живые» ворота.

*Содержание.* Участвуют две команды по 10-12 человек, игра проводится 2-3 мячами.

Каждая команда имеет двое «живых» ворот (ворота составляют 2 игрока, соединенных гимнастической палкой длиной не менее 1 м), которые не имеют права играть в углах площадки. Футболисты «живых» ворот, не отпуская гимнастической палки, имеют право участвовать в игре, происходит их периодическая смена. Живые ворота могут состоять из футболистов разных команд.

*Правила:* во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линий ударом по неподвижному мячу.

*Время игры:* 10 мин.

Выигрывает команда, забившая больше мячей.

##### **«Выгони мяч»**

*Цель:* развитие внимания и мышления, отработка ударов.

### *Содержание:*

На противоположных сторонах площадки отмечают две «коновые» линии, расстояние между ними – 10–12 м.

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из команд начинает игру. Учащиеся поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту «кона», отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии «кона», то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию «кона». Игрок, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

*Правила игры:* встречая мяч, играющий может выйти за «коновую» линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до «кона», играющий также штрафуются.

### **«День и ночь»**

*Цель:* развитие внимания, реакции, ловкости, скорости

*Содержание:* По середине площадки, размеченного флажками, начерчивается линия, на которой выстраивается у шеренги, каждая команда в отдельную шеренгу, спиной один до одного, игроки двух команд. С обеих сторон средней линии на расстоянии 20 метров размещаются на одной линии. Одна команда называется “ День “, а вторая “ Ночь “.

Тренер, который находится сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: “ День “, “Ночь “, “День “, “Ночь”, игроки в настоящее время стоят на местах и слушают внимательно. Называя несколько раз команды, тренер после небольшой паузы неожиданно для игроков громко называет одну команду. Игроки названной команды мгновенно втекают от игроков второй команды за финишную линию, а игроки другой команды настигают их. Настигать игроков разрешается к финишной линии. Игрок, который настигает игрока команды, которая втекает, и затронул его рукой, получает для своей команды одно очко. Догонять можно лишь одного игрока.

Игра продолжается несколько раз подряд. Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

*Примечание.* Тренер должен так руководить игрой, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

### **Брось мяч ногой**



Соревнующиеся, положив руками набивной мяч между голенью и стопой, производят бросок.

Побеждает участник, дальше всех бросивший мяч.

### **Прилипала**

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Один игрок свободно ведет мяч по всей площадке, а второй – рядом с ним (тоже с мячом), стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера. Через некоторое время игроки меняются ролями.

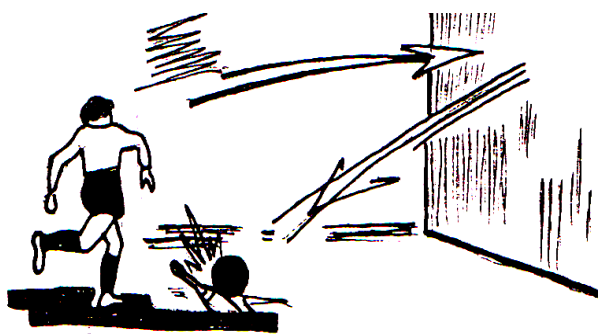
**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя: если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

### **Сбей отскоком**

На расстоянии 2-3 м от стены ставится булава (граната, кегля, городок).

Игрок должен бросить мяч в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил поставленный предмет.

Количество ударов можно ограничить. Побеждает участник, имеющий больше попаданий в цель.



### **Ногой и головой через сетку**

Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке.

По свистку учителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не больше, чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает ее или подачу. Счет игры ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

Играют 3 партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами.

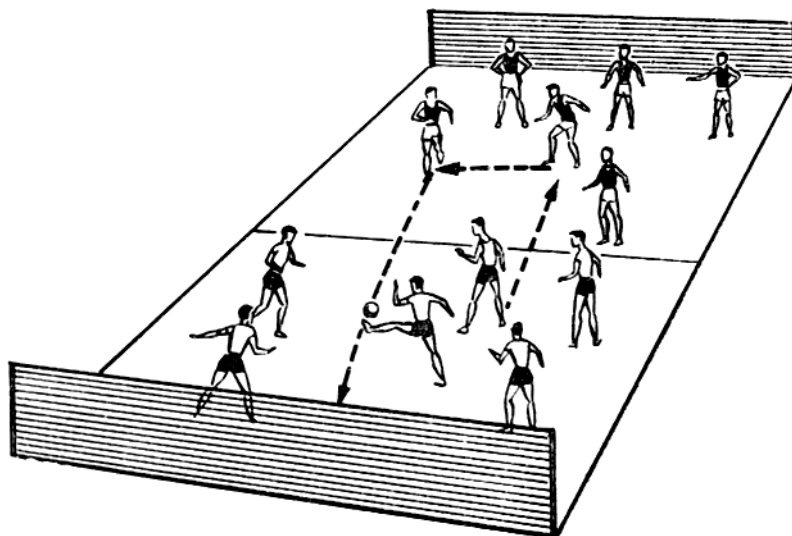
### **Пробей стенку**

Две команды по 5-10 человек в каждой располагаются на своих площадках. Капитаны команд у средней линии разыгрывают между собой мяч.

Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, стараясь пробить «стенку» соперника. Другая команда может передвигаться всюду, нападать, отнимать мяч и выстраивать «стенку» для защиты ворот, сочетать защиту с перехватом и атакой «стенки» соперника. Удар по воротам засчитывается, если мяч прошел через «стенку». Во всех остальных случаях при выходе мяча из игры он передается сопернику для новой атаки. Если игрок перешел среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил от «стенки», никого не задев, на сторону бьющих, то мяч передается

другой команде. Грубая игра наказывается штрафным ударом. При этом соперник выстраивает «стенку».

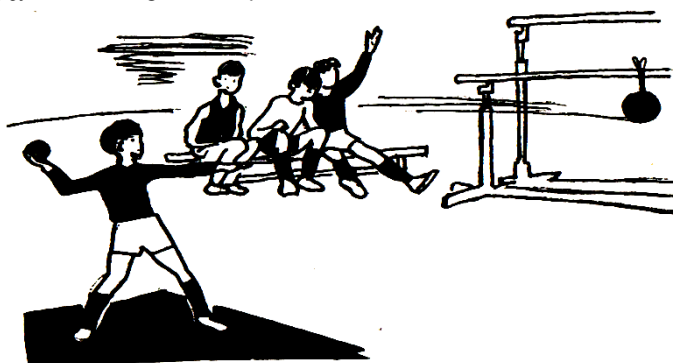
Выигрывает команда, набравшая больше очков.



## Снайпер

На высоте 1,5 м от пола подвешен мяч. Участники, располагаясь на расстоянии 3-5 м от цели (младшие) и 5-8 м (старшие), бросками теннисного мяча должны поразить ее. Каждому дается право на 5-10 бросков, в зависимости от количества участников.

Побеждает самый меткий.



## 9. 5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чтобы развивать у футболистов координацию движений, мы включили специальные упражнения. В каждом занятии мы рекомендуем использовать не более пяти упражнений.



1. Лежа на спине, мяч за головой, бросить мяч вверх перед собой и поймать.

2. Переложить мяч из руки в руку вокруг туловища по обе стороны, не касаясь тела.

3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.

4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.

6. Вести мяч одной рукой, ударяя о пол через 1, 2, 3 шага.

7. Из стойки ноги врозь наклониться вперед, бросить мяч назад-вверх, повернуться кругом, выпрямиться и поймать мяч.

8. Подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать, прежде, чем он упадет на пол.

9. Лежа на животе, мяч на площадке около головы, бросить мяч в сторону-назад.

10. Подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его. Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его сидя. Из седа опять подбросить мяч вверх и поймать его стоя.

11. Прыгать через препятствия (например, через гимнастическую скамейку), ударяя мячом о пол или подбрасывая и ловя его.

12. У занимающихся два мяча. Одним выполнять ведение, другой мяч подбрасывать вверх и ловить, не прекращая ведение.

13. Бросить мяч по коридору шириной 50 или 100 см как можно дальше (если мяч выйдет за пределы коридора, бросок не засчитывается).

14. Вести мяч, обводя препятствия справа и слева, кругом.

15. Бросить мяч, стараясь попасть в центр круга, нарисованного на полу. Диаметр круга от 30 до 100 см. Условия выполнения упражнения различные. Так, например, надо быстрее набрать 15 очков с линии броска. Первая линия чертится на расстоянии 3 м, вторая – 4 м и третья – в 5 м от

круга. С каждой линии разрешается делать 3 броска. За каждое попадание дается 1 очко.

16. Покатить мяч по полу и догнать его за линией (линия находится в 8-10 м).

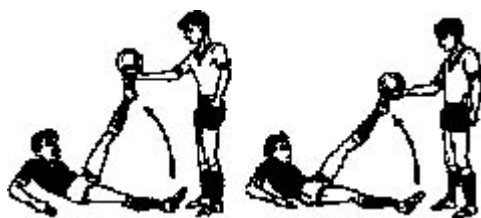
17. Выполнить кувырок на мате и устремиться за мячом, подброшенным вперед-вверх партнером. Поймать мяч после ускорения и вести его, обводя препятствия справа или слева. Затем подбросить мяч и поймать его до того, как он коснется пола.

18. То же, но подбрасывать мяч невысоко над матом и во время его полета выполнить кувырок.

## 9.6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФУТБОЛИСТА



Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°.



Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.



Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голням мячи.



Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.



Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).



Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

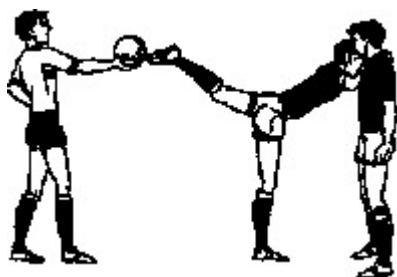


Бросания голенью при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя – вперед.

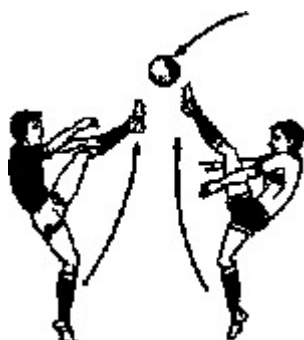


Махи вперед-назад в паре (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим

партнером.



Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием мяча пяткой.



Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.



Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.



Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.



Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.



Прыжкообразный бег



Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.



Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

### 9.7. ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «МУРАВЕЙНИК»

Муравей – сильное выносливое насекомое, занятое неустанным общественным трудом. Недаром в народе бытует

поговорка: «Трудится как муравей». Скопление людей, работающих организованно и с самоотдачей, напоминает муравейник.

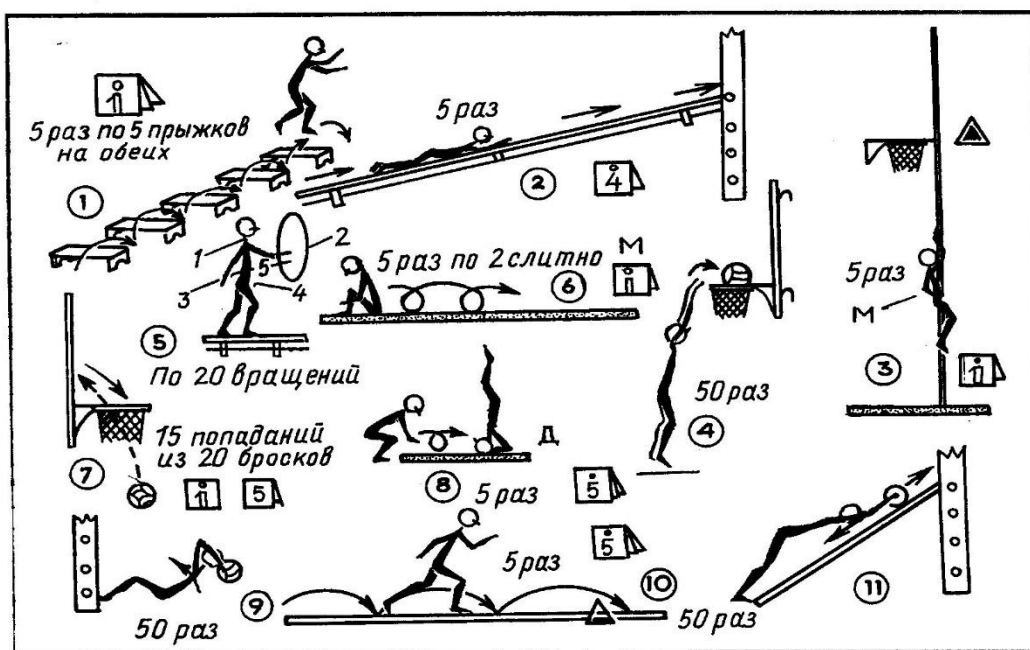
«Муравейник» на занятии организуют так. Оборудуют 10-12 мест занятий с использованием как стандартного, так и нестандартного инвентаря для проведения занятий мини-футболом. Нагрузка определяется количеством повторов выполняемых упражнений, учитывается их сложность. Время их выполнения примерно одно и то же. Группа делится на пары (по желанию), что обеспечивает при смене упражнений фазу отдыха, помощь и самоконтроль.

Качество выполнения упражнений контролирует тренер-преподаватель, который не только засчитывает или не засчитывает попытку выполнения того или иного технического элемента, но и помогает ребятам в освоении техники.

Занимающиеся, набравшие 5 и более фишек (кубиков и т.п.), которые находятся в ящике в центре спортивного зала (фишка дается за правильно выполненное упражнение), получают оценку «5», за 4 фишки ставится оценка «4», за 3 фишки – «3». Неудовлетворительные оценки не выставляются, так как в большинстве случаев каждый занимающийся выполняет посильный ему объем работы даже при низком уровне его физической подготовленности и освоения двигательных навыков.

В этом случае работа таких занимающихся оценивается по положительному сдвигу индивидуальных физических качеств и умений.

Для занимающихся мы предлагали следующие задания по станциям:



1. Выполнить 5 серий по 5 прыжков толчком обеими ногами через низкие (высота 20 см) барьеры, ноги вместе. Это положение ног обеспечивается держанием между ступней матерчатого мешочка, куска поролона и т.п. При потере контрольного предмета занимающийся возвращается на один барьер назад.

2. Подтягивание, лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, ноги скрестно, что обеспечивает правильность выполнения упражнения, исключает возможность отталкивания ногами от скамейки и имитирует захват каната ногами. Выполнить 5 раз. В исходном положении носки ног расположены за краем скамейки. Упражнение заканчивается подтягиванием обеими руками и за дальний край скамейки.

3. Лазание по канату до контрольной отметки на высоте 3 м (мальчики с грузом 3 кг). Выполнить 5 раз.

4. Бросок баскетбольного мяча двумя руками сверху в кольцо.

5. Вращение обруча в пяти положениях: на поясе, на правой, левой руке, на обеих руках вместе, стоя на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Выполнить по 10 раз в каждом положении.

6. Два кувырка слитно. Выполнить 5 раз.

7. Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой сбоку с отскоком от щита. Выполнить 10 раз. Упражнение засчитывается при 5 попаданиях.

8. Кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках. Выполнить 5 раз.

9. Из и.п. лежа, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки вверх, в руках баскетбольный мяч. Поднимание туловища до касания мячом носков ног. Выполнить 20 раз.

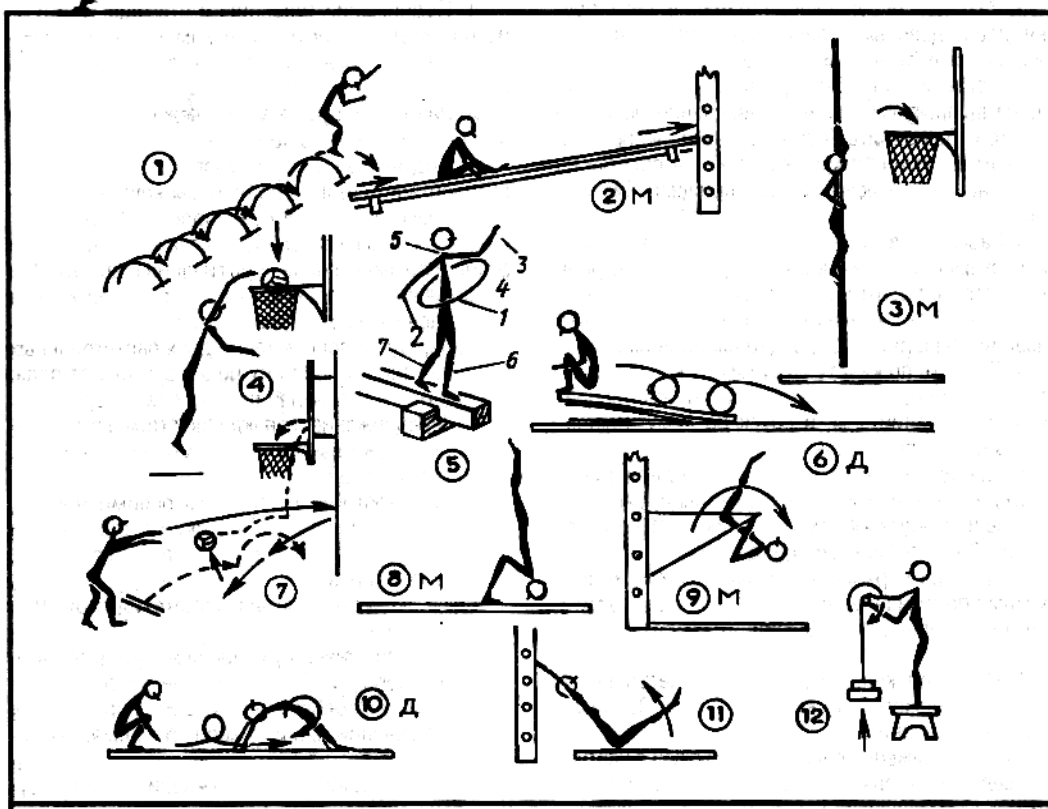
10. Тройной прыжок в длину с места из и.п. толчковая нога на стартовой линии. Прыжки совершают на мягком покрытии. Выполнить 5 раз, за контрольную отметку.

11. Из и.п. стоя, ноги вместе. Наклонившись вперед, выпрямляя туловище, катить гимнастический каток по наклонной доске, закрепленной под углом 30-40 градусов, как можно дальше и вернуться в и.п. Выполнить 20 циклов.

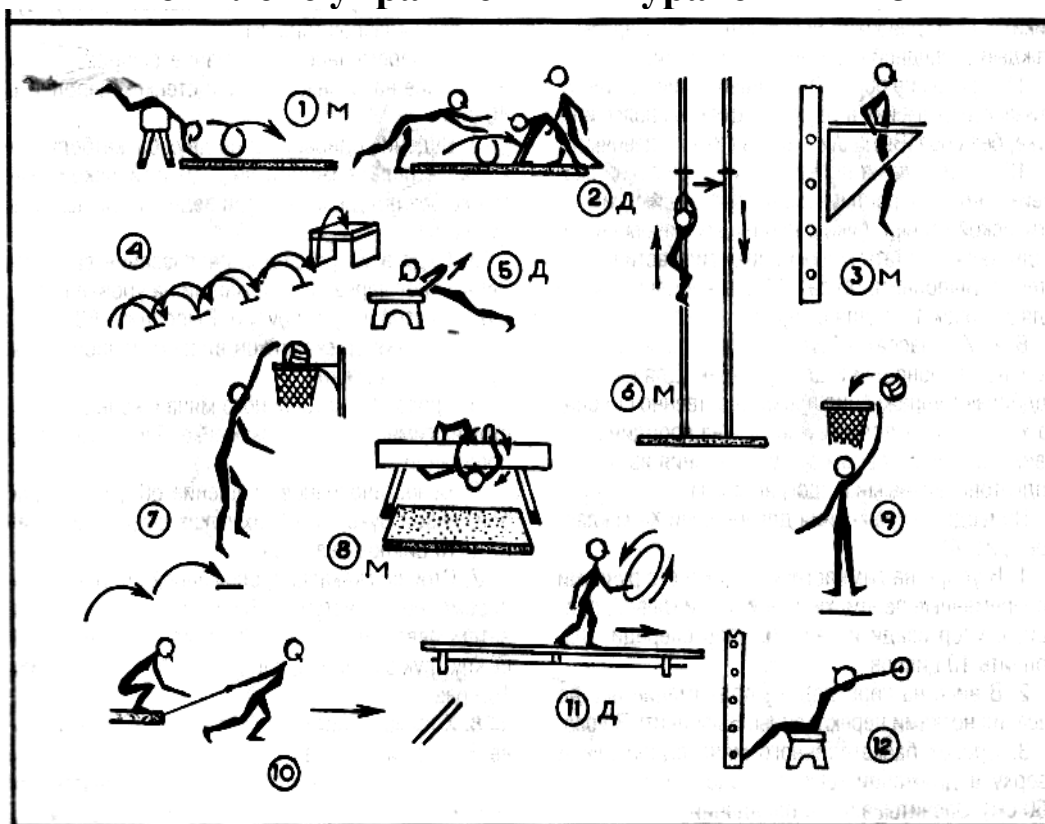
Еще несколько комплексов круговой тренировки «Муравейник» приведены ниже.

## **Комплекс упражнений «Муравейник – 2»**

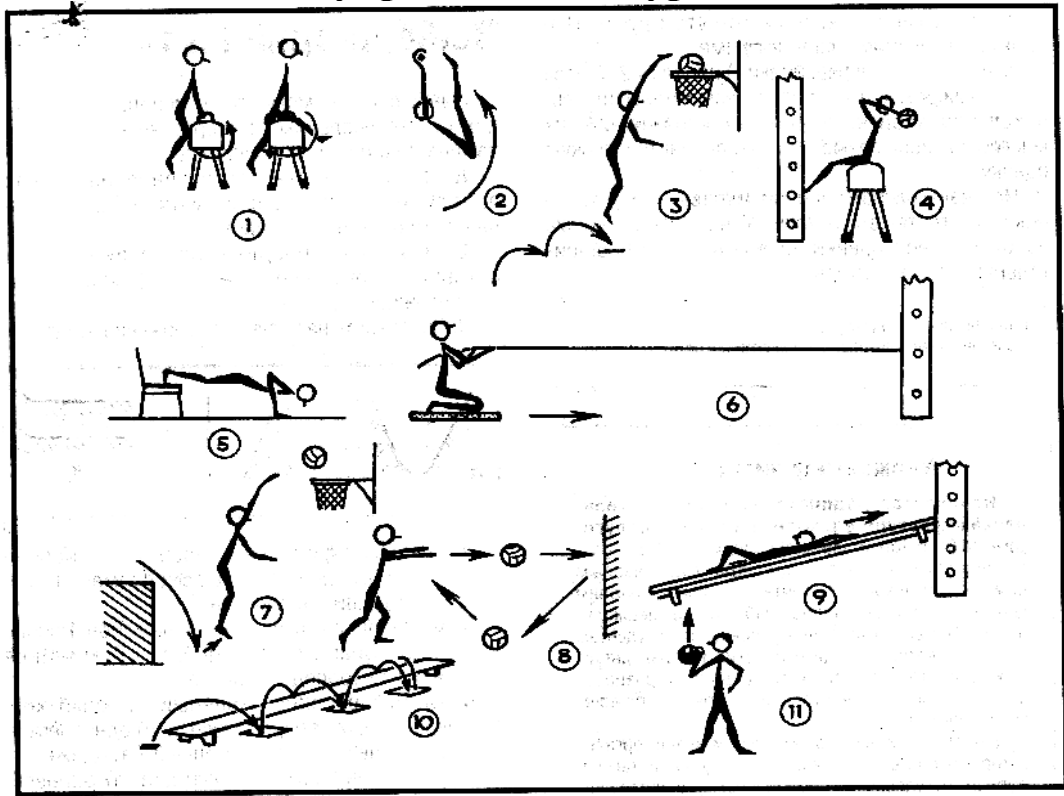




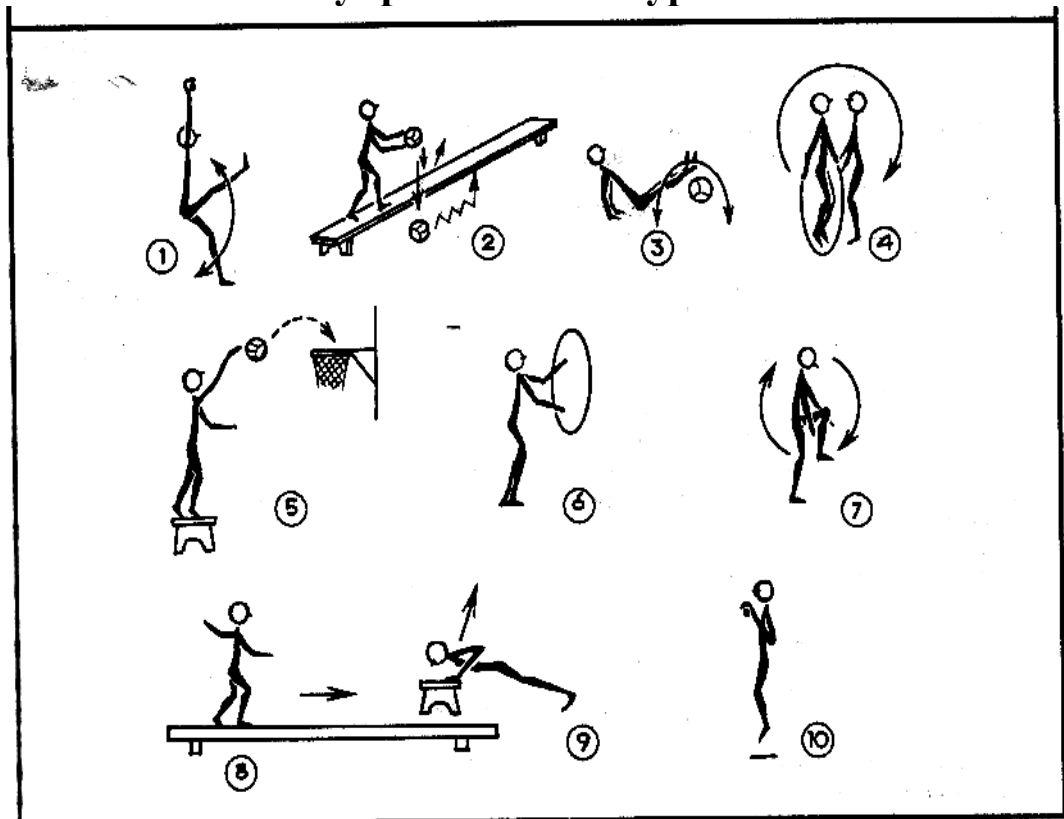
Комплекс упражнений «Муравейник – 3»



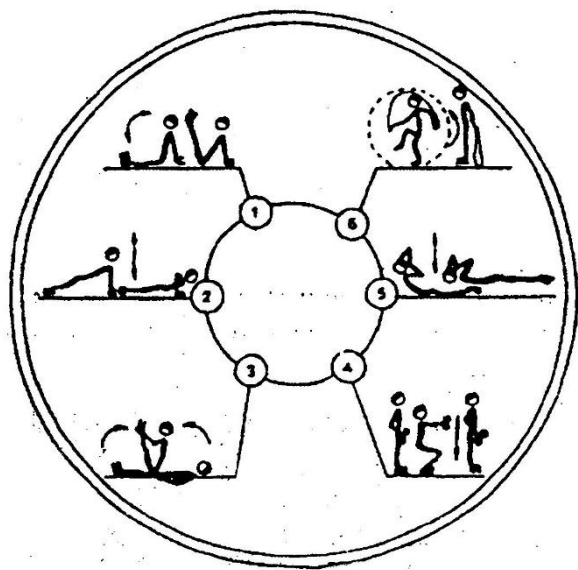
### Комплекс упражнений «Муравейник – 4»



### Комплекс упражнений «Муравейник – 5»



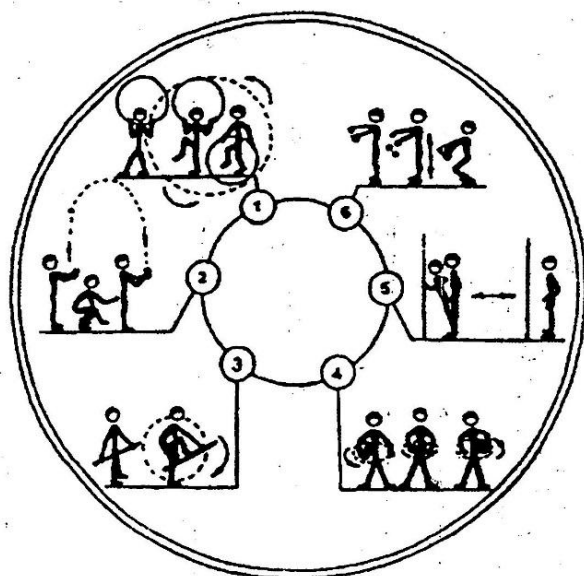
## 9.8. ВАРИАНТЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



*Комплекс 1.* Для развития  
СИЛЫ

### *Методические указания:*

- Использовать упражнения с внешним сопротивлением и преодолением тяжести собственного тела.
- По мере приспособления к нагрузке усложнять исходное положение, увеличивать массу отягощения и сопротивления.
- Режим занятий: работа – 30 сек., объем работы – 3 круга.



*Комплекс 2.* Для развития  
ЛОВКОСТИ

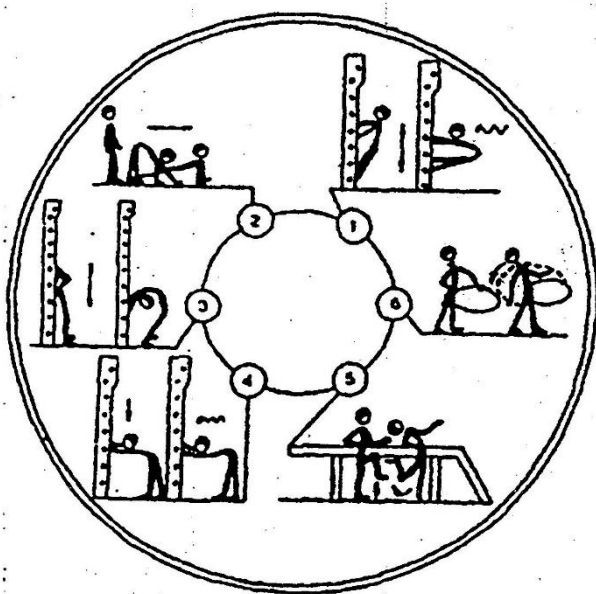
### *Методические указания:*

- Осваивать упражнения надо постепенно, без спешки. По мере приобретения навыков и умений увеличивать скорость движений.

- Освоив упражнение, можно переходить к более сложному его выполнению.

- Воспитывать умение собраться, концентрировать внимание на главном в движении.

Чередовать различные режимы работы и отдыха; объем работы – 3 круга.



*Комплекс 3. Для развития гибкости*

**Методические указания:**

- Развитие гибкости требует регулярных занятий.
- Необходимо чередовать упражнения активные и пассивные, динамические и статические.
- Постепенно увеличивать амплитуду и интенсивность движения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы свидетельствует о важной роли физической подготовленности юных футболистов в достижении высоких спортивных результатов. Выявив положительные стороны тренерской работы, обращает на себя внимание то, что повышение физических качеств при игре в футбол – сложная и далеко не решенная задача.

Бег и прыжки активизируют рост тела, броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки, передачи мяча на дальнейшее расстояние и борьба за него способствуют развитию силы мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях, увеличиваются такие важные параметры как окружность груди, жизненная емкость легких и др.

Немаловажное значение на начальном этапе подготовки имеет развитие ловкости, создающая основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. Для развития ловкости лучше применять подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений, упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Так, специальные методы тренировки, направленные на формирование силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость, а также противоречат специфическим требованиям игры.

Мальчики, занимающиеся футболом, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников, они реже болеют, активнее участвуют во всех физкультурных

мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях по разным видам спорта, показывают результаты лучшие, чем у других ребят.

Эти преимущества юных футболистов, несомненно, являются результатом влияния самой игры, но все же главное значение приобретает методика проведения занятий. Чтобы хорошо играть в футбол нужно, прежде всего, быть разносторонним атлетом. Поэтому на начальном этапе обучения все внимание уделяется физической подготовке.

Планируя занятия с подопечными, тренеры должны соблюдать некоторые методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;

- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;

- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой;

- в занятиях с юными футболистами не рекомендуется в течение длительного времени применять повышенные нагрузки, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы, занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

Сильнейшие команды в детских соревнованиях определяются: по результатам соревнований в физической подготовке, в технике владения мячом и соревнованиям команд в игре. Таким образом, преимущества получают те команды, в которых ведется планомерная и разносторонняя работа. К тому же, соревнования школьников носят комплексный характер.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в футболе, является рациональное сочетание уровня развития физических качеств, функциональных показателей и техническая подготовка юных футболистов.

Применяя разные виды игровой деятельности в тренировочном процессе, развиваются два очень важных фактора: первый, дети включаясь в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают

самостоятельно действовать; второй - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игру можно рассматривать как один из комплексных методов воспитания, который направлен на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Планируя работу с юными футболистами рекомендуется строгое соблюдение принципа постепенности и чередования нагрузок, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

1. Выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении утомления, приводит к неэффективным тренировкам.

2. При выполнении упражнений на координацию необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления.

3. Занятия с юными футболистами на ловкость следует проводить только после предварительной разминки, когда их организм еще не проявил признаков утомления. При этом в одном занятии не рекомендуется планировать слишком много упражнений.

4. Необходимо помнить, что выносливость с возрастом увеличивается. Это увеличение носит неравномерный характер. Несущественный рост ее величины на этапе начального обучения (возрастет 6-9 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 16 лет (этап специализации). После 16 лет (этап спортивного совершенствования) наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости. Увеличение аэробного компонента выносливости, связанное с естественным приростом, а также с воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, заканчивается в основном к 20-21 году.

5. В период от 6 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7-8%. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста.

6. Динамика развития физических качеств у юных футболистов разного возраста показывает следующее: с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к росту. На этапе наибольшего естественного роста оптимальное воздействие



тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества.

7. Проявление такого качества как сила в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы тренер-преподаватель должен рассматривать ее лишь как базу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов И.В. Динамика психомоторных показателей, значимых для точности выполнения технических приемов футболистов в возрастном аспекте / И.В. Аверьянов // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - 2014. - Т. 19., № 19. - С. 37-42.
2. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Аверьянов. - Тюмень, 2008. - 26 с.
3. Андреев М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: дис. ... канд. пед. наук / М.М. Андреев. - М., 2011. - 135 с.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. Пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152с.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 112 с.
6. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 87 с.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
8. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 7. - С. 34-37.
9. Зайцев А.А., Даев В.Е. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 71-74.
10. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

11. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
12. Клиот Д.Б., Ахмедов М.М., Банасько А.Л. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки / Д.Б. Клиот, М.М. Ахмедов, А.Л. Банасько // Проблемы педагогики. - 2015. - № 1 (2). - С. 50-62.
13. Кулагов М.М., Филиппова Е.Н. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки / М.М. Кулагов, Е.Н. Филиппова // Science Time. - 2015. - № 5 (17). - С. 233-238.
14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2007.-288 с.
15. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / В.В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6., № 1. - С. 61-66.

#### **Периодические издания**

Журнал «Теория и практика физической культуры».

Журнал «Физическая культура в школе».

Журнал «Спортивные игры».

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Эффективность начального обучения юных футболистов.....	5
2. Уровень физической подготовки юного футболиста.....	10
2.1. Технические и тактические действия юных футболистов в условиях тренировки.....	12
2.2. Роль тренера в организации и проведении учебных занятий с юными футболистами .....	17
2.3. Специфика проведения спортивно—игрового метода с юными футболистами .....	18
2.4. Методические основы проведения подвижных игр с юными футболистами .....	19
3. Развитие физических качеств юных футболистов .....	24
3.1. Координационные упражнения.....	25
3.2. Силовая тренировка .....	28
3.3. Упражнения на развитие ловкости .....	35
3.4. Упражнения на развитие гибкости .....	37
3.5. Упражнения на развитие быстроты.....	38
4. Методы, применяемые для развития физических качеств юных футболистов.....	47
5. Специальная тренировка юных футболистов.....	50
6. Упражнения с преимущественным обучением передач различных видов и формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов .....	59
7. Тренировочная нагрузка в подготовке юных футболистов.....	76
8. Спортивно-игровой метод как один из методов физического воспитания юных футболистов .....	82
9. Практический материал по использованию спортивно-игрового метода юными футболистами .....	86
9.1. Подвижные игры для развития быстроты .....	86
9.2. Подвижные игры для развития дистанционной скорости .....	88
9.3. Подвижные игры для развития выносливости.....	89
9.4. Подвижные игры для развития внимания и мышления .....	90

9.5. Специальные упражнения на развитие координационных способностей .....	95
9.6. Специальные игровые упражнения футболиста .....	96
9.7. Варианты проведения круговой тренировки «Муравейник» .....	100
9.8. Варианты круговой тренировки для развития физических качеств .....	105
Заключение .....	107
Практические рекомендации .....	110
Список литературы .....	112
Содержание .....	114

---

**Макаренко Виктор Григорьевич**  
**ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНО-**  
**ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

*Учебно-методическое пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.09.2018 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 7, 2. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.

454091, Челябинск, ул. Российская, 258.