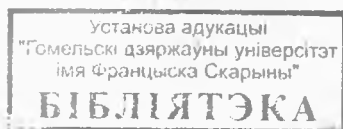


ДБ. N1
75.578 я73
0-75
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ И ОРГАНИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

Пособие



Гомель 2003

В авторской редакции

Составители:

К.К.Бондаренко доцент, кандидат педагогических наук

А.Я.Иванец

А.В.Блашкевич

Рецензент:

В.П. Круковский, доцент

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

В пособии приведены теоретические сведения по планированию, организации и проведению занятий по футболу с различными возрастными группами. Даны примерные планы годичного цикла подготовки футболистов. Приведены основные схемы упражнений индивидуальных и командных действий футболистов.

Пособие предназначено студентам 4 курса факультета физической культуры по курсу «Спортивные игры» (раздел «Футбол и методика преподавания»).

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2003

ВВЕДЕНИЕ

Планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем стоящих перед тренерами. Это в первую очередь объясняется множеством разноплановых задач, которые приходится решать на разных этапах подготовки футболистов.

Искусство планирования во многом связано с умением тренеров привести к общему знаменателю различия, существующие между индивидуальной и командной работой, между упражнениями направленными на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Это очень сложная проблема: использовать при построении тренировочного процесса все современные средства и методы подготовки в таком их сочетании и соотношении, которое позволило бы максимально развивать и использовать природные задатки футболистов.

Анализ научно-методической литературы показывает, что многочисленные работы посвящены изучению особенностей построения игровых линий футбольных команд, взаимодействию связующих звеньев игроков и технико-тактическим особенностям ведения игры (Н.П.Симонян; Ю.С.Седов; В.В.Кублицкий; Г.М.Гаджиев; Е.В.Скоморохов). Однако научному обоснованию системы тренировочных нагрузок с учетом особенностей игрового календаря и уровня подготовленности игроков приведено крайне мало.

Футбол – игра динамичная, и поэтому не застывает в первоначальном виде, а постоянно развивается и совершенствуется во всех компонентах.

В первое время основным тактическим средством в игре было ведение мяча, дриблинг, несколько позднее приоритет стали отдавать передачам мяча, объединяющими игроков в единую команду. Появились и системы игры, определяющие место каждого игрока.

Развитие футбола заметно не только в поисках прогрессивных систем, но и в изменении методов и средств игры, функций игроков.

Техника футбола все время совершенствуется и изменяется: некоторые приемы исчезают, взамен появляются новые.

Современный спорт характеризуется обострением конкурентности. Это приводит к необходимости изыскания новых педагогических подходов к совершенствованию методики тренировки фут-

болистов.

В настоящее время специалисты в области футбола уделяют большое внимание развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям спортсмена и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечить спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовки, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спортивного мастерства.

Значение скоростной подготовки спортсменов в футболе весьма велико и определяется современным направлением развития этого вида спорта. Отмечается постоянный рост темпа игры, интенсивности игровых действий. Современный футбол отличается стремительными атаками и контратаками, выполнением технико-тактических действий на больших скоростях.

1 ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ

1.1 Тенденция развития современного футбола

Тенденция развития современного футбола, наметившаяся в последнее время, позволяет сформулировать ее основные положения:

- футбол становится интенсивнее, быстрее и жестче. Повышается значимость каждого игрового эпизода, увеличивается число единоборств, что сказывается на напряженности игр;
- возросла роль коллективных методов ведения игры, базирующихся на высокой функциональной готовности, надежном выполнении технико-тактических действий в условиях силовых противодействий и дефицита времени;
- все больше характерной чертой игры становится организация атакующих и контратакующих действий большими силами. При этом ширина фронта атаки достигается за счет активной игры на флангах футболистов различных амплуа, а глубина – четким взаимодействием игроков при продольных и поперечных перестроениях;
- организация оборонительных действий строится зонным, смешанным и персональным способами, при расширении зоны действия игроков, их взаимозаменяемости;
- важную роль играет скорость переключений от обороны к атаке и наоборот, мгновенный переход игроков от атакующих действий к защите;
- повышается роль оперативной информации о состоянии организма футболистов после интенсивных тренировочных нагрузок и напряженнейших матчей для организации восстановительных мероприятий;
- качество подготовки высококвалифицированных футболистов все в большей степени определяется квалификацией тренерского состава, его способностями в управленческой деятельности [1].

Двигательная деятельность футболистов во время игры сложна и разнообразна. Она включает в себя большое количество различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных действий. Среди них основными являются действия с мячом (оста-

новки, передачи, отбор, ведения и обводки, вбрасывания, удары по воротам) и перемещения по футбольному полю (бег, ходьба). Кроме того, футболист выполняет прыжки, силовые приемы и многое другое при непосредственной борьбе с противником [2].

Игровая деятельность футболистов носит повторно-переменный характер. Многочисленные и разнообразные двигательные действия, сочетаясь с другими, многократно повторяются в различных вариантах. Так, бег сочетается с теми или иными действиями с мячом, с ходьбой, остановками, прыжками и т.д. [3].

Взросла двигательная активность игрока, что ведет к большой интенсивности мышечной работы, которая носит преимущественно динамический характер, отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха [4].

Занятия футболом предъявляют к спортсменам высокие требования. Они связаны с овладением техникой, тактикой игры, повышением функциональных возможностей организма, значительными энергозатратами в процессе занятий, физическими и психическими нагрузками в ходе состязаний. Игровая деятельность футболистов сопряжена с мгновенными решениями различных по сложности задач, умелым взаимодействием с партнерами в обстановке непрерывного противоборства с соперником. Кроме того, она требует от футболиста умение выполнять разнообразные и разноплановые движения в сочетании с приспособлением к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега), обладанием мгновенной реакцией в изменяющихся условиях и способностью быстро принимать правильное решение [6].

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной подготовки [8].

Основные задачи психологической подготовки:

- развитие внимания, наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в создавшейся ситуации;
- развитие воображения, которое проявляется в умении детально представлять возможные ситуации в развитии атаки;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективные

решения и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями [9].

Современный футболист должен рационально действовать в любой стрессовой ситуации.

Один из лучших тренеров современности Валерий Васильевич Лобановский отмечает, что "...игрок высокого класса – тот, кто знает, что нужно в данный момент сделать на поле и умеет это технически исполнить" [10].

Сегодня игроки должны лучше разбираться в вопросах тактики, необходимы лучшие физические и более высокие нравственные качества для того, чтобы футболисты могли успешно использовать свои тактические знания в полной борьбы современной игре. Технику быстрых действий на игровом поле нужно считать основой для этого. Необходимо быстро передавать мяч, чтобы быстрее и свободнее передвигаться. Темп принуждает игроков усвоить такие технические навыки, которые гарантируют им быстроту и надежность [11].

Футбольная игра вследствие интенсивности движений предъявляет высокие требования к функционированию сердечно-сосудистой системы. Тактика игры во многих случаях требует использования спринтерских качеств игроков в течение продолжительного времени в сочетании с ловкостью и умением владения мячом. Скорость бега и ловкость определяют ритм в действиях игрока. Быстрота, как важный фактор, проявляется в футболе комплексно. Спринтерские способности, ловкость и маневренность, быстрота действий и реакции в сочетании с рационализмом и осмотрительностью, позволяет принимать правильные решения в игровых ситуациях [14].

Наибольшее тактическое значение имеет быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости. Бег в данной ситуации становится элементом тактики [10].

Опыт показывает, что некоторые очень одаренные спортсмены, которым все дается легко и просто, не добиваются высоких результатов именно потому, что они не готовы к максимальному напряжению, не обладают силой воли. Любой спортсмен должен самокритично оценивать свое мастерство, сознательно и целенаправленно работать над его совершенствованием [11,15].

1.2 Основы современной тренировки футболиста

Правильно построенная, отвечающая современным требованиям тренировка становится движущей силой постоянного развития футбола. В процессе тренировки игрок учится преодолевать высокие игровые нагрузки, максимально используя при этом все свои силы. Одна из важнейших задач тренера состоит в подведении игроков к активному участию в тренировочном процессе [11].

От игроков требуется большая готовность, самостоятельность, более высокая ответственность за повышение результативности тренировок.

Под способностью к футболу следует принимать индивидуальные-психологические особенности личности, отвечающие требованиям игровой деятельности и обуславливающие (при прочих равных условиях) успешное овладение в возможно короткий срок техникой, тактикой игры, быстрое совершенствование в них, поступательное развитие физических качеств, интеллектуальных способностей, помехоустойчивости к факторам внутреннего и внешнего характера [18,19].

В структуре способностей к футболу необходимо выделить следующие основные компоненты: физические способности, создающие благоприятные предпосылки как для овладения технико-тактическими приемами игры, так и для достижения высокой эффективности в игровой деятельности; функциональные способности для игры на высоком уровне, тонко и точно оценивать пространственно-временные и силовые характеристики движений; способность к быстрому овладению приемами игры и рациональному применению в условиях состязаний; оперативность мышления и способность к творчеству; способность к вероятному прогнозированию событий в игровой обстановке; игровая активность и агрессивность; помехоустойчивость; способность осмысливать и критически оценивать результаты собственной тренировочной и игровой деятельности, а также находить пути самосовершенствования, устойчивость к заболеваниям простудного характера.

Практика показывает, что не все футболисты в силу индивидуальных особенностей в равной степени отвечают комплексу необходимых требований. Некоторые недостатки в физическом развитии, уровне двигательных качеств и технико-тактической подго-

товке могут компенсироваться. В таких случаях правомерно говорить о компенсируемых требованиях. Так, недостаточная скорость передвижения защитника может в известной степени компенсироваться быстрой и правильной ориентировкой, разгадыванием замысла соперников, умелым выбором позиции и хорошей техникой отбора мяча. Недостаточная выносливость центрального нападающего нередко компенсируется высокой стартовой скоростью, хорошим ударом, умелым выбором позиции для получения мяча и завершения атаки. Кроме того, практика игры свидетельствует, что некоторые личностные недостатки отдельных футболистов в уровне развития двигательных качеств, физической, технико-тактической подготовленности зачастую компенсируются за счет взаимопомощи партнеров, высокой игровой дисциплины, хорошей организации игры [21,22].

1.3 Структура многолетней подготовки футболистов

Многолетнюю подготовку юных футболистов можно условно разделить на 4 этапа:

- этап начального обучения (в группах начальной подготовки) - мальчики 8-10 лет;
- этап специализации (в учебно-тренировочных группах) - мальчики 11-15 лет;
- этап спортивного совершенствования (в группах спортивного совершенствования) - юноши 16-18 лет.
- этап высшего спортивного мастерства (команды мастеров) [24,25].

Этап начального обучения. На этапе начальной подготовки разнообразие в процессе обучения достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность ребят, ибо особенно в этот период у них быстро развиваются двигательные способности и ловкость.

Пока еще нет речи, ни о какой тактической зрелости, но уже постигаются азы тактики, ее общие законы, а развившаяся “моторная память” позволяет обучать ребенка технике игры. Возникает чувство партнера, начинают определяться игровые роли. В начале ребята весьма не критически относятся к собственным дос-

тижениям, далее они начинают воспринимать их более осмысленно. Успехи и неудачи оказывают возрастающее воздействие на психику. Решающее значение для становления спортсмена имеет правильное методическое обучение игре именно в этом возрасте. Нельзя осваивать технику в отрыве от игры и сводить ее лишь к обучению движениям. Поведение ребят на тренировке должно определяться тем, как они понимают игровую ситуацию, и какое решение принимают [24].

В этом возрасте особое значение приобретает воспитание у ребенка психической устойчивости, позволяющей избегать нервозности, опрометчивости, потери контроля и уверенности в действиях. Игровая ловкость должна шлифоваться под воздействием постоянно меняющихся стрессовых ситуаций, все новых и новых восприятий окружающей обстановки.

Общие основы тактики, такие как бег без мяча и опека соперника, единоборство, дриблинг и укрывание мяча туловищем, в конце этого возраста должны восприниматься футболистами вполне сознательно, как элементы собственного игрового поведения. Хорошие результаты приносят парные упражнения, когда приходится преодолевать сопротивление партнера. Они доставляют большое удовольствие из-за ощущения соперничества.

В процессе этого возрастного периода ребенок должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки после отбивания низколетающего мяча головой, использовать силу в момент единоборства.

Главной целью занятий в этот период является выработка основ динамической мощности индивидуальной игры [6,14].

Этап углубленной специализации. На этапе специализации следует иметь в виду, что у ребят уже сложились основы мастерства в соответствии с их индивидуальным общим и спортивным развитием. В этом возрасте мы обнаруживаем весьма значительные расхождения между возрастом и биологическим развитием, а также различия в специфике футбольного мастерства и в поведении на поле.

У ребят этого возраста мы отмечаем весьма значительную разницу в росте. Однако рост не является единственным критерием развития. Случается, что мальчик ростом не велик, а развит значительно лучше сверстников – пропорциональная и мощная мускулатура, физическая сила, а, следовательно, мощная и динамическая

игра.

После целенаправленных продолжительных нагрузок необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы, ибо первой сигнальной системе требуется уже больше времени на восстановление и регулирование пульса и кровообращения [25].

При гармоничном физическом развитии в раннем возрасте у большинства мальчиков психика еще не очень устойчива, игра не стабильна. Юные футболисты должны владеть всеми тактическими и техническими основами мастерства. Компоненты мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки с этой целью должны проводиться в усложненной обстановке, в особых стрессовых условиях, к примеру, когда у соперника численное преимущество. Важными качествами в этом возрасте является не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил, умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах правил.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- 1) закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и на скоростные данные. Уделять должное внимание и развитию динамической силы;
- 2) совершенствование техники и тактики игры, атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (парах);
- 3) освоение простых специальных знаний как предпосылка гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней;
- 4) формирование личности путем воздействия на моторные и волевые качества юного футболиста;
- 5) изучение основных правил футбола.

Этап спортивного совершенствования. На этапе спортивного совершенствования происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее. Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов [6].

Большое значение в формировании чувства ответственности, уверенности в своих силах, целеустремленности приобретает воспитание у молодых футболистов самостоятельности в мышлении и в действиях. Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в сильном коллективе

Ограниченное и умеренное использование юниоров во взрослых командах не приводит к перегрузкам физически развитого талантливого спортсмена, а, как показывает опыт зарубежных клубов, способствует развитию и совершенствованию таланта.

Совершенствование мастерства невозможно без участия в соревнованиях с равными или более сильными соперниками. Состязание и тренировка лишь тогда эффективно дополняют друг друга, когда высокие требования, предъявляемые к спортсмену в соревнованиях, являются мерилем уровня и комплексности тренировочных нагрузок. Они готовят спортсмена не только к физиологическим, но и психологическим нагрузкам, возникающим в ходе соревнования, готовят к многообразию этих нагрузок. Цель обучения – не выполнение всесторонне проанализированного и разумного движения, а активное участие в непрерывно меняющейся игровой обстановке.

Основные задачи подготовки на данном этапе:

- развитие двигательных способностей игрока (главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей);
- совершенствование атакующих и защитных действий, отработка комбинаций в различных ситуациях;
- получение специальных тактических знаний, связанных с индивидуальными действиями группа футболистов, команды в разных фазах матча;
- формирование морально-общественного облика юниора, сознательного отношения к тренировке и спорту вообще [6,14].

Из изложенного выше, можно сделать выводы:

- 1) Способность игроков переносить нагрузки зависит от индивидуального уровня развития молодых футболистов.
- 2) Повышение мастерства возможно лишь через систему соревнований с равными по силам соперниками и на тренировках, приближенных к условиям соревнований. Каждый молодой футболист должен находиться в коллективе, который соответствует уровню его мастерства.
- 3) Упражнения и формы тренировок, близкие к условиям соревнований, стимулируют стремление молодого футболиста к личному совершенствованию. Стереотипы, надуманные конструкции безразличны молодым футболистам.
- 4) Специфика работы с молодыми футболистами зависит от их способностей и таланта, проявляющегося на различных ступе-

нях возраста [6,11].

1.4 Структура годичного цикла

Подготовку футболистов следует рассматривать в рамках годичного тренировочного цикла. Построение подготовки в годичном цикле происходит из перспективного плана и основывается на:

- а) задачах команды в предстоящем сезоне;
- б) закономерностях развития и становления спортивной формы;
- в) календаре соревнований [1,26].

Годичный тренировочный цикл охватывает все элементы спортивной тренировки. Соотношение этих элементов в течение года меняется от характера конкретных задач. Годичный цикл определяется тренировочной нагрузкой, объем, интенсивность, сложность и структура которой в течение года меняется по синусоиде (волнообразно). Занятия в рамках цикла требуют дифференцированного подхода.

Годичный тренировочный цикл делится на три периода:

1. Переходный.
2. Подготовительный.
3. Основной [11].

Переходный период. Практический опыт и наблюдения доказывают, что после длительной нагрузки (например, по окончании сезона) организм в физическом (но еще более в психическом) отношении находится в состоянии сильной усталости. Степень усталости после соревнований у футболистов (в зависимости от состояния игроков) может быть более высокой, нежели у представителей других видов спорта. Физически и психически уставший футболист испытывает неприязнь к игре и мячу. Сами игроки популярно называют это состояние отвращения к мячу [11].

Задачи переходного периода:

- активный отдых;
- восстановление нервных и физических сил.

В этот период важно определить рациональную тренировочную нагрузку, средства и методы тренировки [14].

В первой части переходного периода тренировочная нагрузка постепенно уменьшается. Это самое легкое время для футболистов в годовой системе тренировки. Тренировочные занятия строятся таким образом, чтобы они ни психически, ни физически не были бы

для футболистов чрезмерными, а как раз наоборот, способствовали восстановлению сил. В особенности за эти нужно следить в первые две трети переходного периода. К его завершению тренировочная деятельность снова качественно меняется. Наряду с развлекательными элементами, введенными в содержание занятий, игроки получают более широкое поле деятельности в развитии физических способностей, выполняют с нарастающей нагрузкой упражнения, направленные на повышение технического уровня [6,11].

Тренировочные занятия в первой трети периода проходят организованно. Число тренировок в неделю постепенно уменьшается. При чем в их содержании на первых парах еще есть специальные футбольные упражнения, но в таком виде, когда они не представляют нагрузку на психику. Состоят эти занятия главным образом из упражнений соревновательного характера по технике игры ногами и головой, на дальность уларов, на точность, лучшее выполнение 11-метровых ударов, различные удары по воротам, игра на маленькой площадке, футбол “одной ногой” и т.д.

При выполнении упражнений, направленных на сохранение технических навыков, нужно следить за тем, чтобы не понижались слишком сильно и физические способности игроков. Для этого в систему тренировок можно ввести другие виды спорта – в первую очередь гандбол, баскетбол, отдельные виды легкой атлетики, а одновременно с ними и подвижные игры на открытой и крытой площадках.

Во второй трети периода объем тренировочной нагрузки минимален. Совместные тренировки на данном этапе не обязательны. С точки зрения отдыха нервной системы чрезвычайно полезны горы. Однако нельзя допускать, чтобы в этот период игрок бездельничал, ибо в полном отдыхе нет никакой необходимости. Правильнее всего, если тренер даст индивидуальные задания каждому игроку. В них включается ходьба на лыжах, легкие пробежки, не исключается утренняя гимнастика. Подвижные и спортивные игры обеспечивают футболистам оптимальную физическую нагрузку. В это время игроки не должны выполнять упражнения технического характера с мячом: их основная задача в эти полмесяца – активный отдых от мяча.

Тренировочную деятельность в последней трети переходного периода характеризуют качественным изменением с постепенным нарастанием нагрузок и увеличением числа нагрузок. В первую

очередь на этом временном отрезке необходимо добиться, чтобы в следующем периоде фундаментальной подготовки физическая нагрузка на тренировках не была для футболистов непропорционально высокой. Тренировки снова проводятся совместно [11,14].

Среди упражнений продолжают встречаться подвижные игры и занятия дополнительными видами спорта. Введение последних сопровождается улучшением физических кондиций спортсменов. Предпочтительнее виды спорта и игры, способствующие развитию выносливости, ловкости и силы. В содержание тренировок снова включаются элементы техники футбола. Однако в этот период упражнения по технике носят характер индивидуальных и имеют цель, в первую очередь, исправление грубых индивидуальных ошибок (“одноногости”, ошибок в игре головой и т.п.). Наряду с этим, очередь доходит и до освоения некоторых новых движений (финтов, способов приема мяча и т.д.).

Важно изменить систему выполнения упражнений технического характера, чтобы эти упражнения частично способствовали устранению нервной усталости, и, в то же время, содействовали сохранению определенного уровня тренированности. Практически это обозначает, что в переходный период необходимо прекратить выполнение технического плана упражнения с мячом на короткое время (во второй трети периода – на 10-15 дней). В остальном в переходный период упражнения по технике с мячом необходимы. Но при этом методика занятий должна соответствовать целям, которые преследует тренировка в переходный период [10,11].

Организационно-методическое обеспечение в переходный период:

1) Врачебный осмотр (после завершения сезона каждому игроку необходимо пройти медицинский осмотр, закончить все обязательные лечебные и профилактические процедуры: удаление миндалин, лечение зубов, общая диспансеризация и т.д.).

2) Анализ и оценка подготовки и выступлений в сезоне (объявляются спортивный результат, личные наблюдения за прошедшими тренировками и играми, результаты медицинского осмотра и нагрузочных испытаний).

3) Разработка программы на следующий год (программа на следующий сезон, а также подробный план тренировок на следующий период).

4) Утверждение отпусков (определение времени и возможного

места проведения отпускного периода).

Подготовительный период. Поскольку период соревнований все более расширяется, Возрастает и нагрузка на футболистов. Увеличение числа матчей само по себе означает и увеличение нагрузки ожидающей игроков. Картина становится еще яснее, если принять во внимание, что ныне игра требует куда больше сил, напряжения, темпа, чем прежняя [6,10].

Серьезной подготовительной работы, длящейся определенное время, должно быть достаточно для того, чтобы футболист вошел в состояние, нужное для достижения стабильного хорошего результата в течение всего сезона.

Но такая работа возможна при условии, если тренировки в течение года будут проводиться на основе современных принципов и соответствовать требованиям периодов подготовки, а футболист – вести достойный спортсмена здоровый образ жизни [11].

В футбольной практике принято подготовительный период подразделять на: общеподготовительный и специально-подготовительный периоды, в котором выделяют еще и предсоревновательный этап.

Следует учитывать, что название этапа “общеподготовительный” не означает превалирование общеподготовительных средств над специальными, оно лишь свидетельствует о том, что их доля в общем объеме средств повышена в сравнении с другими периодами года.

Опыт показывает, что завышение роли общей подготовки ведет к противоречию между общей и специальной подготовленностью и не способствует росту мастерства футболистов [1].

Содержание работы этого этапа составляют разнообразные средства подготовки, немалая часть которых должна быть приближена к структуре соревновательной деятельности футболистов. При тренировке физических качеств много внимания уделяется избирательному повышению отдельных качеств, оказывающих решающее влияние на результаты выступлений.

Сами футболисты общеподготовительный период еще называют периодом физической подготовки, т.к. в его рамках “закладывается фундамент” будущей тренировочной и соревновательной деятельности на протяжении всего сезона [11].

К задачам, решающим в общеподготовительном периоде относятся:

- увеличение возможностей основных функциональных систем;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие необходимых технико-тактических качеств;
- формирование морально-волевой установки на способность переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки [1,14].

В период фундаментальной подготовки, футболисты проводят наиболее важную и наиболее трудную работу в подготовительной тренировочной деятельности. То, что они будут демонстрировать весь сезон, игроки готовят в течение этого, относительно короткого периода.

Объем тренировочных нагрузок в период фундаментальной подготовки постепенно нарастает, число тренировок растет в процентном отношении и может достигать до 12-14 в неделю. При этом нагрузка, получаемая игроками во время отдельных тренировок больше, чем в любой другой период. Суммарный объем тренировочных нагрузок складывается из числа тренировок, из интенсивности упражнений и из продолжительности занятий.

Такое значительное увеличение нагрузки в этот период допустимо, поскольку свежесть и высокая спортивная форма нужны игрокам лишь во время игрового сезона [11]. Под термином "спортивная форма" следует понимать физическую подготовленность.

Под воздействием соответствующих неспецифических упражнений, организм через некоторое время приходит в такое состояние, которое дает спортсмену возможность наиболее результативно выполнять движения, специфические для конкретного вида спорта [6,10].

Так если сначала на тренировках развиваем выносливость, быстроту, силу и ловкость, то позднее можно начинать отработку специальных качеств и навыков: быстрота старта, резкой перемены направления движений, бег с разной скоростью с короткими паузами отдыха, всевозможных действий с мячом и т.д. Для вхождения в спортивную форму в период фундаментальной подготовки главным образом нужно следить за повышением общей выносливости, быстроты, а также увеличением силы и ловкости. Технику и тактику в период фундаментальной подготовки совершенствуют на основе уже достигнутого уровня готовности, достигается автоматизм на-

выков, совершенствуются основные элементы движений и, в то же время, образуются новые связи, расширяются координационные возможности, что дает игрокам возможность избавиться от технических и тактических ошибок.

В первой части периода фундаментальной подготовки содержание тренировки почти полностью направлено на приобретение игроками спортивной формы. Состоят занятия главным образом из бега по пересеченной местности, общеразвивающих упражнений, упражнений из других видов спорта, упражнений на силу и ловкость. В это время футболисты не выполняют упражнений технического характера, что, конечно, не исключает упражнений с мячом в промежутках между сложными упражнениями (как средство отдыха, расслабления) [11].

В начале темп бега должен быть медленным, а дистанция не более 1200-1600 м (в зависимости от подготовленности). Эту дистанцию от занятия к занятию можно увеличивать на 200-400 м. Для взрослых игроков высокого класса наибольшая общая дистанция составляет приблизительно 4-7 км. Сперва всю дистанцию делят на отрезки 300-500 метров. Между отдельными отрезками – достаточно длительные паузы, занимаемые ходьбой, гимнастикой, непринужденной игрой с мячом. Позднее темп бега постепенно повышают. Одновременно повышается нагрузка, дистанция бега и уменьшается между ее отрезками.

К концу периода фундаментальной подготовки, чем меньше отрезки пробегает игроки (80-150 м), тем более высоким должен быть темп и тем короче паузы. Общую дистанцию пробега во время одной тренировки можно уменьшить до 2,5-4 км: количественное изменение бега (более высокая интенсивность) противостоит уменьшению его продолжительности. В это время к работе по вхождению в спортивную форму “присоединяют” технико-тактические упражнения [11,14].

Еще одно обязательное условие – игроки по меньшей мере 3 раза в неделю должен пробегать сразу всю дистанцию от 4 до 8 км в темпе, какой назначит тренер. Этот бег становится для игроков новым раздражителем, расширяющим адаптационные возможности организма.

Параллельно с бегом в начале периода базовой подготовки надо выполнять упражнения на силу и ловкость с постепенно возрастающей нагрузкой (она меняется в зависимости от изменения темпа

выполнения упражнений). Темп выполнения силовых упражнений повышается. Позднее число таких упражнений уменьшается (как и суммарная нагрузка силового характера), а на передний план выступают гимнастические и атлетические упражнения, развивающие быстроту, гибкость, ловкость. Также вводят специальные упражнения, способствующие развитию двигательных качеств, основные элементы техники футбола [10,11].

Таким образом очередь доходит до совершенствования техники на фоне достаточно высокой общей подготовленности. Поэтому упражнения технического характера для игроков не становятся слишком трудными. Но следует отметить, что в процентном отношении упражнения технического характера на данном этапе намного уступают всем остальным.

В процессе напряженной работы в период фундаментальной подготовки игроки нередко жалуются на сильную усталость. Приходящее чувство усталости не опасно, если в организме не выявлены аномалии (в ходе тестирования и т.п.). Усталость, проходящая на следующий день после переменной нагрузки, означает правильное дозирование нагрузки. Если же усталость сохраняется, организм требует помощи врача.

Тяжелые тренировки в период подготовки зимой влекут за собой большие затраты энергии, восполнять которые надо усиленным питанием. Наряду со всем прочим, безусловно, следует подумать и о витаминах (тем более что зимой и поздней осенью дефицит в них особенно остр). Футболисты нуждаются, в первую очередь, в витаминах С и В. Однако даже эти витамины игрокам необходимо принимать только под контролем врача [6,11,14].

Основные организационно-методические мероприятия в период фундаментальной подготовки:

- 1) Медицинский осмотр (необходим в начале периода, а также постоянно в процессе тренировочной деятельности).
- 2) Организация и подготовка тренировочных сборов (чтобы там особо четко определить индивидуальные дозы нагрузки и отдыха, составить режим питания, установить постоянный врачебный контроль).
- 3) Разработка плана работы на следующем этапе подготовки.
- 4) Организация тренировочных и контрольных матчей [11].

Цель специально-подготовительного этапа – обеспечить такой уровень готовности команды, который позволит полностью ис-

пользовать свои игровые возможности против любого соперника на любом поле. А для этого должна быть на соответствующем уровне как форма команды в целом, так и форма каждого игрока. Следовательно, цель тренировки в этот период (как говорят – период вхождения в форму) – совершенствование специальной подготовленности футболистов, необходимой для качественной игры, посредством повышения индивидуальной спортивной формы каждого, а также достижение стабильности в игре в команде [27,28].

Из всего этого можно конкретизировать задачи, которые преследуются и выполняются на этапе специальной подготовки:

- стабилизация спортивной формы;
- создание благоприятных условий реализации двигательного и игрового потенциала;
- дальнейшее совершенствование коллективных взаимодействий и индивидуального мастерства;
- расширение возможностей основных функциональных систем;
- сохранение достигнутого уровня тренированности;
- поддержание постоянной высокой психологической готовности [1,6,11,14].

Объем тренировочных нагрузок в период вхождения в форму по сравнению с периодом фундаментальной подготовки снижается, качественно меняется также, тренировочная деятельность. В этот период подготовки общая подготовленность интенсивно трансформируется в специальную.

Как показывает практика, каждый вид спорта помимо собственной техники и тактики имеет соответствующий характер движений. Способность успешно выполнять движения специфические для какого-либо вида спорта, без чувства усталости в течение определенного времени и характеризуется понятием “специальная спортивная форма”. В футболе это означает, что в интересах правильного (рационального) решения технических и тактических задач игры следует преобразовать общие физические способности и функциональное состояние игроков в специальные [10].

Качественное изменение тренировочной деятельности необходимо и тогда, когда в центр такой деятельности ставится формирование игры команды. Определенные индивидуальные упражнения на тренировке заменяют групповыми (как по форме, так и по объему нагрузок). А на занятиях по технике следует как можно больше

внимания уделять повышению командной сыгранности.

Упражнения на выносливость, силу и ловкость заполняются упражнениями на быстроту (в форме, специальной для футбола). С уменьшением общей дистанции бега, направленного на повышение выносливости, одновременно делят эту дистанцию на отрезки по 80-150 м, пробегая которые в максимально высоком темпе, игроки выполняют задания технического и тактического характера. Время для отдыха между ускорениями сокращаются до оптимального.

Силовые упражнения изменяются таким образом, чтобы игроки за короткое время могли вложить в них как можно больше усилий (развиваются взрывные качества). При этом число упражнений на развитие силы непрерывно уменьшается. Сокращается и время, затрачиваемое на их выполнение.

Средством развития ловкости являются упражнения, бег и прыжки специфические для футбола. Большую роль играют упражнения не только на скорость, но и на развитие прыгучести. В середине периода вхождение в форму футболисты должны развить максимально скоростные качества [11].

В этот период в тренировке, направленной на достижение специальной готовности, необходимо использовать такой комплекс упражнений, который подготовит бы футболистов к выполнению часто встречающихся в футболе движений. Например, ускорение на 50-60 м; после небольшой паузы – 10 прыжков с подтягиванием колен к груди; челночный бег 3x10 м; длинное ускорение. Эти серии футболисты выполняют несколько раз с полной мобилизацией [10,14].

В этот период больше внимания уделяется совершенствованию технико-тактических действий. С этой целью в тренировку включают игры в футбол на небольших площадках (10x10 или 15x15 м) трое на трое, затем двое на двое, отрабатывая передачи. Игра состоит из коротких (по 3-4 мин) периодов с небольшими перерывами. Темп игры повышается, а время на отдых сокращается.

В последней части периода в систему тренировок следует включать легкий тренировочный матч (2x15, 1x25, затем 2x35 мин). Нагрузку можно регулировать (делать два-три перерыва, заменять игроков, изменять размеры площадки и, естественно, выбирать соперников). Однако выбирать соперников необходимо строго планомерно, так, чтобы уровень их подготовленности и силы постепенно возрастали. Благодаря этому тренер может верно оценить

степень подготовленности подопечных.

Приближая тренировочные упражнения к условиям игры, используя тренировочные матчи с постепенно повышающейся нагрузкой, можно достичь состояния высокой спортивной работоспособности, что дает футболистам возможность во время напряженных матчей не слишком утомляться.

Постепенно удельный вес технико-тактического характера повышается настолько, что повышение спортивной формы на этой стадии происходит по большей мере именно благодаря им. Это, конечно, никоим образом не означает, что в тренировках нет воздействий общего тренировочного характера. Более того, в интересах сохранения достигнутого уровня физической подготовки следует систематически оптимально загружать игроков.

Упражнения технико-тактического характера все более приближаются к сложным условиям игры: в движении, с использованием связок из нескольких технических действий, при помехах со стороны соперника и т.д.

При выборе упражнений для технического совершенствования следует иметь в виду и амплуа и функции игроков в команде (некоторые занятия или часть их отводить индивидуальной технической подготовке).

Динамика нагрузок в этот период характеризуется увеличением объема технико-тактических упражнений, интенсивность которых от занятия к занятию возрастает.

На завершающем этапе специально-подготовительного периода (этот этап называют еще предсоревновательный) в ходе тренировочных игр наряду с развитием физической подготовленности и выработкой автоматизма при выполнении технических действий особое внимание следует обращать и на выполнение игроками тактических задач и финтов (выбор позиции защитниками и форвардами, техника выполнения передач и финтов и т.д.), проверить степень усвоения тактических навыков.

При проверке взаимодействия линий команды и ее тактической оснащенности нужно думать и о выборе соответствующих соперников в тренировочных матчах. Если тактические навыки еще не отработаны до необходимого уровня, то в качестве спаринг-партнера следует приглашать соперников, навыки которых ниже. В таких условиях можно будет сконцентрировать внимание на правильности и четкости решений конкретных тактических задач [11].

При проверке уровня усвоения избранных тактических вариантов ведения игры, выбор соперника также не безразличен: соперник должен быть таким, против которого проводить свою тактическую линию было бы легче. Например, если тактику команды строить на контратаках, то необходим соперник, защитники которого плотно опекают нападающих и не группируются возле своих ворот [7,11].

Поскольку в чемпионате команде придется встречаться с соперниками, действующими в разном стиле, на этом этапе следует позаботиться о том, чтобы в число “избранных” соперников входили клубы, игру которых отличает широкое тактическое разнообразие. В рассматриваемый период необходимо провести, по крайней мере, 6-8 полноценных тренировочных матчей. Это необходимо для проверки и анализа коллективных действий в игровых связках, линиях, при использовании различных игровых моделей, а также для определения состава команды. Как с психологической, так и с профессиональной точки зрения понятно, почему в середине недели, предшествующей первому матчу на первенство, на тренировочный матч мы выбираем более слабого соперника: успех во встрече с этим соперником позволит команде начать выступление с возросшей уверенностью в себе.

Тренировочные нагрузки по их величине и направлению распределяются так, как это будет в первых микроциклах соревновательного периода.

В практических занятиях применяются в основном технико-тактические упражнения со сложной координацией (ограничение касаний мяча, персональная опека).

Общее соотношение тренировочных средств – 70% специфические упражнения и 30% неспецифические.

Основные задачи решаемы в предсоревновательном периоде:

- 1) Совершенствование специальной физической подготовленности.
- 2) Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях, приближенных к игровым.
- 3) Определение окончательного варианта игрового состава [11,14,23].

Соревновательный период. Как правило, с началом чемпионата футболисты раз в неделю (а случается и несколько раз) проводят матчи с серьезной нагрузкой. В зависимости от подготовленности соперника такие встречи требуют разной отдачи сил. А чтобы игра

была результативной, необходим высокий уровень спортивной формы всех играющих. В этот период тренировочная деятельность направлена на сохранение и увеличение достигнутого ранее уровня подготовленности.

Достижение пика формы – задача трудная, но в то же время имеющая решающее значение. Если игроки команды способны совершенствоваться, а тренировочная работа ведется правильно, то уровень результатов команды из года в год в ходе каждого сезона повышается.

В интересах достижения цели в период поддержания формы первоочередная задача тренерского штаба – выбор таких тренировочных нагрузок, упражнений и такого метода обучения, которые в значительной степени не колебали бы спортивную форму не только отдельных игроков, но и команды [6,11].

Объем тренировочной нагрузки в данный период меньше, чем в первой части общеподготовительного периода и периода специальной подготовки. Число занятий в неделю – постоянно. К завершению периода объем тренировочных нагрузок уменьшается. Многие тренеры пытаются решить проблему нагрузки игроков в сезоне, увеличивая продолжительность занятия. Это крайне не желательно. Ведь необходимо следить за тем, чтобы игроки вышли на игру в хорошем физическом и психическом состоянии.

Однако при продолжительной тренировке случается, что часть игроков тренируется больше, чем позволяет их текущая физическая и психическая подготовленность, а других длительная тренировка вызывает скуку. Поэтому важно определить оптимальный уровень тренировочных нагрузок, чтобы установить возможности переносимости нагрузок у каждого игрока.

В период вхождения игрока в форму, физическая нагрузка, получаемая на тренировках и состояние готовности футболистов тесно взаимосвязаны. Разумно увеличивая нагрузки, можно добиться необходимого тренировочного эффекта, но он скажется только через определенное время.

Установлено, что непосредственным следствием усиления нагрузки становится понижение (до определенного уровня) готовности игроков, а при снижении нагрузки этот уровень возрастает. Практически это означает, что если предстоящий матч команда может провести на среднем уровне подготовленности, то (в интересах перспективы) можно осмотрительно увеличить нагрузку на

тренировках в текущую неделю. Естественно, только так, чтобы уровень готовности игроков не слишком снизился. Если для решения ближайшей задачи возникает необходимость играть в полную силу, то недельную нагрузку следует до определенной степени снизить. Довольно сложно определить эту степень точно, поскольку обязательное условие для решения этой задачи – знание возможностей игроков, требований к футболистам, результаты предыдущих обследований. В период поддержания формы, нагрузки (в среднем) составляют 70-80% от объема работы в период фундаментальной подготовки [1,11,14].

Задачами соревновательного периода являются:

1) Достижение и сохранение наивысшего уровня тренированности;

2) Максимальная реализация командных возможностей в достижении спортивного результата [1,14].

Наряду с индивидуальной тренировкой, общеконандная подготовка в этот период направлена на то, чтобы команда играла легко и слаженно [11,23].

Вместе с поддержанием уже достигнутой сыгранности следует постоянно совершенствовать игру, исправлять допускаемые ошибки и повышать уровень взаимодействия. Эта работа особенно успешна в тех командах, где способности игроков использованы еще не полностью, находятся в развитии и служат резервом усиления игры.

В этот период для тренировок характерна специальная подготовка. В содержании тренировок упражнения по технике и тактике максимально приближены к условиям игры. Качественного различия между тренировочной деятельностью в конце специально-подготовительного периода и периода соревновательного нет.

Продолжается развитие необходимых футболисту физических качеств. В это время необходимо позаботиться, прежде всего, о поддержании достигнутого уровня таких качеств, как быстрота, подвижность, прыгучесть (а по мере возможности и развитии).

Проблема выносливости в этот период не требует особого внимания, так как это качество футболисты поддерживают во время игр. Поддержание уровня ловкости обеспечивают упражнения по технике футбола, гимнастика игры эстафеты. Из силовых упражнений применяются те (и в том объеме), которые не позволяют растратить энергию, необходимую для решения более важных задач, и

в то же время развивать другие способности (например, прыгучесть).

Развитие какого-либо физического качества должно происходить по возможности сопряжено с развитием технических навыков и двигательных способностей. Время от времени развитие быстроты, гибкости и других двигательных качеств желательно соотносить с совершенствованием других навыков (в комплексных упражнениях).

Ритм и темп выполнения технических приемов на тренировках должен полностью соответствовать ритму и темпу технико-тактических действий в матчах. Этому не противоречит индивидуальный метод тренировки, которому отдельные тренеры отдают предпочтение даже в период поддержания формы. Он состоит в том, что тренер в первой половине занятия, а также на специальной разминке предлагает игрокам 10-15 минутную "школу техники": в простой форме повторять все элементы техники, делая на каждой тренировке акцент на одном из них. Игрокам индивидуальный метод позволяет регулярно исправлять допущенные ошибки и закреплять автоматизм действий.

При отработке техники наряду с приближением тренировочных упражнений к условиям матча надо стремиться и к разнообразию занятий.

Отработку технических приемов дополняют упражнениями по тактике, но совершенствованию действий в обороне и в нападении, а также закреплению общекманной тактики и технических приемов в разнообразных условиях /24/.

Тренировочные матчи в этот период преследуют цель поддержания спортивной формы, а также способствуют совершенствованию технической подготовленности, отработке и апробированию уже известных и находящихся на стадии освоения тактических построений.

По возможности следует искать команду-партнера со схожей игровой манерой и с более или менее аналогичной тактикой.

В последние 3-4 недели периода время тренировочных матчей сокращаются.

Надо следить за тем, чтобы не устали игроки от предыдущих повышенных игровых нагрузок в конце сезона, и (по мере надобности) проводить несколько тонизирующих тренировок. Разумеется, если в состав вошли новые игроки, необходим матч (2x30 мин) в

двое ворот, чтобы “ввести новобранцев” в общую игру.

При существующем календаре чемпионатов речь об организации тренировочных матчей идет прежде всего в осенний период поддержания формы (поскольку фундамент физических кондиций закладывается зимой, именно к осени физические силы игроков иссякают). К тому же разнообразие нагрузок освежающе действует на первую систему [29].

Организационно-методическое обеспечение в период поддержания формы:

- врачебный контроль в ходе всего чемпионата;
- подготовка плана тренировок (в конце весеннего круга на летний период вхождения в форму, а в конце осеннего – на переходный;
- выбор партнеров для тренировок;
- подготовка к летним и зимним турне [1,11,14].

1.5 Оперативный и текущий контроль физической подготовленности и технико-тактических действий футболистов

Показатели основных параметров выполняемых действий в соревновательной деятельности футболистов, зачастую является важнейшей информацией, необходимой тренеру для оперативного внесения корректив в общий рисунок игры и применения тактических схем. Это определяется выполнением футболистами технических приемов и элементов, а также действий, связанных с выполнением тактических схем и комбинаций как отдельными игроками, так и командой в целом.

Эффективность действий отдельных игроков регистрируется следующими техническими показателями:

передачи мяча – короткие, средние (вперед, назад, поперек) и длинные;

- ведение;
- обводка;
- отбор;
- перехват;
- игра головой;
- удары по воротам – головой и ногой.

Для определения эффективности командной игры следует оце-

нивать эффективность игровых взаимодействий. К ним следует отнести:

1. Ошибки связанные с неверной оценкой игровой ситуации:

- выполнение передачи неожиданной для партнеров;
- передача мяча в положение “вне игры”;
- перехват передачи мяча соперником;
- принятие неверного решения при передаче мяча игроку,

находящемуся в невыгодной позиции.

2. Ошибки, связанные с неверной оценкой скорости передвижения партнера либо мяча:

- несвоевременная передача;
- несвоевременное открывание;
- положение “вне игры”;
- передача партнеру на выход далеко вперед или далеко назад.

3. Ошибки, обусловленные техническим браком.

На основании учета технико-тактических действий (ТТД), выполняемых в соревновательной деятельности можно рассчитать коэффициент эффективности (или брака) как отдельного футболиста, игровых линий и звеньев, так и команды в целом. Коэффициент эффективности определяется отношением удачных приемов ко всем попыткам:

$$\text{Кэфф} = \frac{\sum \text{ТТД}}{\text{ТД}}$$

При подготовке игровых схем на предстоящую игру целесообразна разработка моделей состава и отдельных линий в соответствии с предполагаемой схемой игры команды-соперника и возможностью проведения замен игроков в связи с изменением задач игры. Индивидуальные показатели игроков, их слабые и сильные стороны, устойчивость психологических показателей, являются структурными звеньями модельных характеристик, необходимых для эффективного управления соревновательной деятельностью.

Анализ соревновательной деятельности футболистов позволяет выделить основные компоненты командной игры. К ним следует отнести короткие и средние передачи мяча в различных направлениях, перехваты мяча, ведение и отбор мяча у противника, передачи мяча “на ход”.

Учет технико-тактических действий предполагает схему регистрации соревновательной деятельности футболистов, представленную в таблице 1.

Наиболее значимыми технико-тактическими действиями являются передачи мяча в различных направлениях и передача мяча “на ход”. Успешной реализации этих действий, составляющих около 60% всех технических приемов команды, во многом зависит конечный результат соревновательной деятельности.

На показатели ТТД футболистов существенное влияние оказывают индивидуальные особенности функционального состояния систем организма и физической подготовленности.

Таблица 1

Учет технико-тактических действий соревновательной деятельности футболистов

Показатели ТТД	кол-во действий	кол-во неудачных действий	% успешного выполнения действия
1. Передачи мяча в различных направлениях: а) короткие б) средние в) длинные			
2. Передачи мяча на ход			
3. Навесные и прострельные передачи			
4. передачи мяча головой			
5. Ведение мяча			
6. Обводка противника			
7. Отбор мяча			
8. Перехват передачи			
9. Удары по воротам			

Информация о реакции основных систем организма на физические нагрузки различной направленности, а также взаимосвязь продолжительности межигровых периодов с интенсивностью тренировочных нагрузок, позволяют наиболее точно смоделировать характер действий игрока во время соревнований. Важно соотносить по-

казатели восстановительных процессов в организме с характером подготовки спортсменов к очередной игре. игнорирование временных показателей воздействия физических нагрузок на функциональные системы организма при построении учебно-тренировочного процесса может привести к недовосстановлению как отдельных систем, так и всего организма в целом и определенным образом повлиять на соревновательную деятельность игроков.

Количество межигровых дней в соревновательном периоде предопределяет и характер тренировочной деятельности. Малые (3-4 дня) межигровые циклы предполагают в большей степени тренировки восстановительного характера по механизму активного переключения двигательных действий на упражнения, не задействованные в основной соревновательной деятельности. Средние (5-6 дней) и большие (7 и более дней) межигровые циклы кроме восстановления функциональных систем организма позволяют вносить коррективы в показатели уровня физической подготовленности и освоения технико-тактических действий и схем.

Характер соревновательной деятельности команды напрямую зависит от индивидуальных модельных характеристик игроков. Модели можно условно дифференцировать по игровым амплуа, хотя в некоторых случаях грани между отдельными игровыми амплуа стираются. Между тем, такое деление позволяет определять уровень игровой деятельности в зависимости от показателей ведущего фактора физического развития.

1.6 Основы индивидуализации в подготовке футболистов

Проблема индивидуализации подготовки спортсменов является наименее изученной и, вместе с тем, наиболее актуальной на современном этапе развития спорта.

Успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов закладывается еще в юношеском возрасте на основе индивидуального нормирования тренировочных нагрузок. Правильное применение физических нагрузок различной направленности характеризуется индивидуальными нормами физической подготовленности и функционального состояния различных систем организма.

Оценка темпов развития детского организма в определенные сенситивные периоды, а, так же, способность к обучению и формированию двигательных навыков определяет индивидуализацию

подготовки юных спортсменов.

Основы физического развития юных спортсменов закладываются на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Данные этапы являются базовыми, определяющими комплексное развитие физических качеств и формирование основных навыков технической подготовленности. Одной из задач, стоящей перед тренерско-преподавательским составом, является правильный отбор и ориентация юных спортсменов в зависимости от специфики избранного вида спорта.

Наиболее важным, с точки зрения определения дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта, является этап углубленной тренировки. Перспективная модель соревновательной деятельности на данном этапе предполагает создание модельных характеристик тренировочных нагрузок на основе индивидуальной предрасположенности организма спортсмена к преобладанию различных двигательных способностей.

Система управления индивидуальной подготовкой юных спортсменов подразумевает определение реакции организма на ведущий фактор физического развития. Разработка методических приемов индивидуального нормирования тренировочных нагрузок основывается на определении предрасположенности организма юного спортсмена к проявлению ведущего качества быстроты, силы или скоростно-силовых способностей.

В настоящее время выявлены особенности нервно-мышечного аппарата на стандартную нагрузку различной направленности, позволяющие определить не только количественные параметры физических нагрузок, но и периоды восстановления функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Кроме того, на основании исследований функционального состояния нервно-мышечного аппарата методами затухающих колебаний и велоэргометрии разработаны индивидуально-типологические модели тренировочных нагрузок юных спортсменов.

Определение индивидуальных особенностей физической подготовленности и функционального состояния нервно-мышечного аппарата на этапе углубленной тренировки позволяют выявить типы реакции организма на нагрузку скоростной, силовой и скоростно-силовой направленности, что дает возможность классифицировать юных спортсменов по исследуемым признакам.

Для определения скоростных возможностей мышц используются упражнения с величиной внешней нагрузки равной 30%, скоростно-силовых – 50% и собственно-силовых – 80% от максимальной

изометрической силы.

Различия в характере индивидуальных норм физической подготовленности и функционального состояния нервно-мышечного аппарата футболистов, подразумевают и различную степень восприятия организмом спортсменов количественных показателей тренировочных нагрузок.

Определение индивидуально-типологических характеристик физической подготовленности способствует не только правильному подбору и дозированию физических нагрузок, но и позволяют ориентировать юных футболистов по игровому амплуа.

Распределение юных спортсменов по индивидуально-типологическим признакам можно осуществлять на основании методики велоэргометрического исследования.

Первая ступень задаваемой нагрузки определяется из расчета $6W_t$ на 1 кг веса. Всего задается 10 ступеней нагрузки. На каждой последующей ступени счетчик нагрузки увеличивается на одно деление нагрузочного переключателя. Для раскручивания велоэргометра дается 2-3 секунды и в течение последующих 5-ти секунд подсчитывается частота педалирования. Время переводится в минуту и вычисляется по формуле:

$$\frac{\text{Уровень скоростно-силового показателя}}{\text{частота педалирования (кол/мин)}} = \text{мощность нагрузки (} W_t \text{)}$$

Показатель ведущего фактора зависимости “скорость-сила” определяется по наименьшему результату одной из ступеней нагрузки оси координат (рис.1).

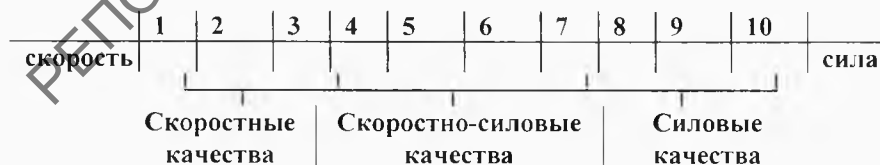


Рис.1 Ось координат зависимости “скорость-сила”

Всю совокупность полученных эмпирическим путем данных следует разделить на зоны.

Граница средней зоны составляет $X \pm 0.5\delta$, крайних зон - $X \pm 0.6-1.0\delta$.

Таким образом, можно выделить три зоны: высокую, среднюю, низкую.

На основании велоэргометрического теста возможно произвести распределение юных футболистов в зависимости от ведущего фактора их физического развития.

Футболисты с высокими адаптационными возможностями к проявлению быстроты, характеризуются высоким уровнем технических действий обработки мяча в движении, высокой скоростью передвижений с ведением мяча, но низкими показателями выносливости, что предполагает наиболее рациональным использование их в качестве нападающих.

Спортсмены с высокими адаптационными возможностями к проявлению скоростно-силовых качеств, характеризуются повышенной работоспособностью, возможностью выполнения технических действий с мячом при высокой скорости передвижения, характером силовых действий в борьбе с противником, что предполагает их использование в качестве игроков средней линии (игровое амплуа – «поднападающие», «полузащитники»).

Юные футболисты с высокими адаптационными возможностями к проявлению силы характеризуются жесткостью при отборе мяча у соперника, силовым характером ведения единоборства, мощными ударами по мячу, что предполагает использование их в качестве игроков задней линии (игровое амплуа – защитники).

Распределение юных спортсменов по игровому амплуа на основании индивидуально-типологических признаков, является возможностью наиболее оптимального отбора и ориентации юных футболистов на этапе углубленной тренировки.

Планирование тренировочного процесса на основании индивидуально-типологических характеристик определяется не только наиболее оптимальной ориентацией юных спортсменов к предполагаемой соревновательной деятельности, способствует выбору рациональных нагрузок в микроциклах и отдельных тренировочных занятиях, но и дает возможность тренеру правильно спланировать применение физических нагрузок на более длительных этапах подготовки – мезоциклах и в годичных циклах.

1.7. Основы технической подготовки футболистов

Техническое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности. Вначале охватывают основные доступные приемы и способы ведения игры, а на их базе формируют новые двигательные навыки.

На этапе начальной подготовки задача №1 – ознакомление начинающих футболистов с основными доступными техническими приемами. Обучение на должном этапе начинается с изучения техники передвижения, и с приемами техники владения мячом, и с основными способами выполнения этих приемов: удары по мячу ногой, головой; остановки мяча, ведение мяча; передачи мяча; обманные движения; отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой (с места).

На этапах углубленного разучивания и совершенствования задачи воспитания меткости, развития силы и быстроты решаются взаимосвязано, с широким, применением вариативной методики повторения. Необходимо постоянно усложнять задания: менять сочетания способов передач, ударов; жонглировать мячом на месте, в движении; варьировать силу ударов и траектории; распределять внимание на другие объекты. Эти упражнения способствуют развитию специального “чувства мяча”.

Один из путей тактического розыгрыша – неожиданность, которая достигается разнообразными ложными перемещениями и «ходами», другой путь – превзойти соперника в скорости. Лучше вести атаку имея в арсенале оба средства.

При проведении комбинаций в парах необходимы предельная строгость в передачах, надежность, своевременность и синхронность в действиях. Неожиданная передача мяча партнеру, внезап-

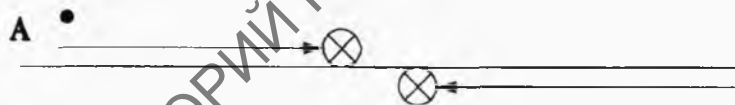
ный старт и расчет – все это вместе приводит к успешному проведению розыгрыша.

Передача – это язык футбола! Игроки обязаны играть мячом, а не бить его, переводить мяч, а не толкать. Очень многое, почти все, зависит от способностей футболиста понять этот важный аспект сегодняшнего футбола – играй мячом, а не бей его!

Примером простейших комбинаций в парах являются передачи мяча от одного игрока к другому.

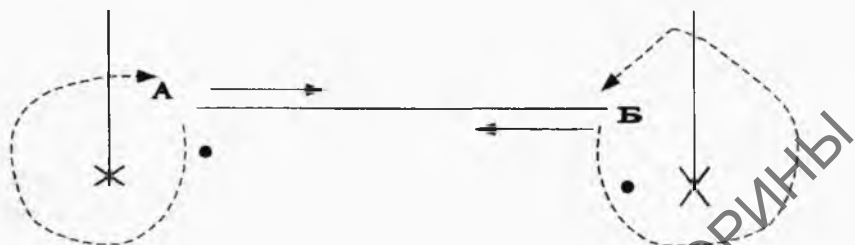
Варианты: с остановкой; в одно касание, в два-три касания на месте; в движении; двух мячей одновременно; с ускорением; с обеганием стоек; с увеличением и уменьшением расстояния между игроками; передачи мяча с продвижением игроков по флангу; с выполнением «навесной» или «прострельной» передачи; в завершении удара по воротам.

Игрок А, находясь в 5-10м. от своего партнера Б, отдает ему мяч низом пласированной передачей, внутренней стороной стопы, игрок Б возвращает мяч партнеру также. Варианты: с остановкой; в одно касание; в движении; на месте; двух мячей одновременно.

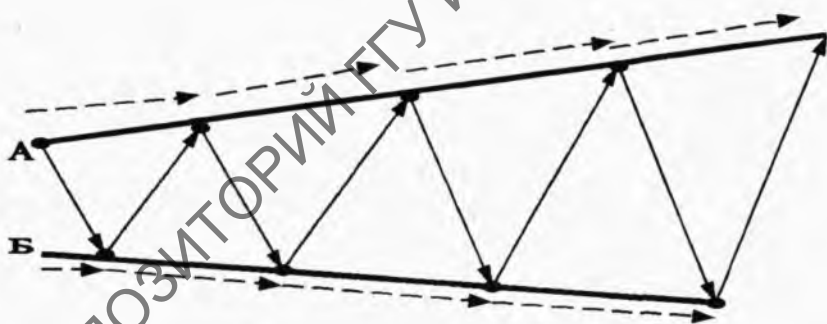


1. Игрок А передает мяч игроку Б, который выполняет ответную передачу и обегает стойку.

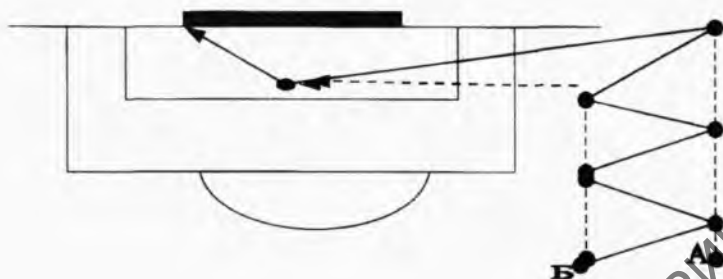
Вариант: игрок А также обегает стойку.



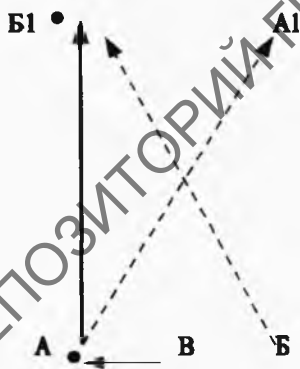
2. Передачи мяча в движении с постепенным увеличением расстояния между игроками. Варианты: с остановкой мяча; в одно касание; уменьшая расстояние между игроками.



3. «Прострельную» или «навесную» передачу на игрока Б, который наносит удар по воротам.



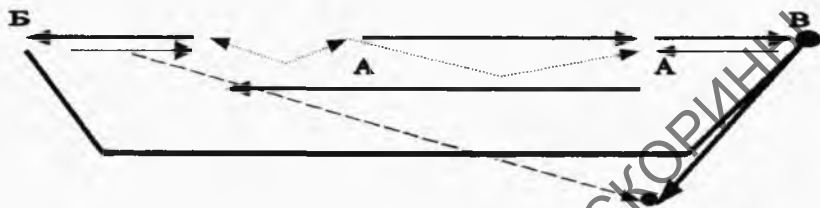
4. Игрок, атакуемый обороняющимся В, направляет мяч низом, а сам устремляется по диагонали вправо на позицию A_1 . Одновременно его партнер Б бежит по диагонали влево на место Б и овладевает мячом. При этом, мяч дается не на ноги игроку Б, на свободное место, с таким расчетом, чтобы он успел догнать мяч раньше противника.



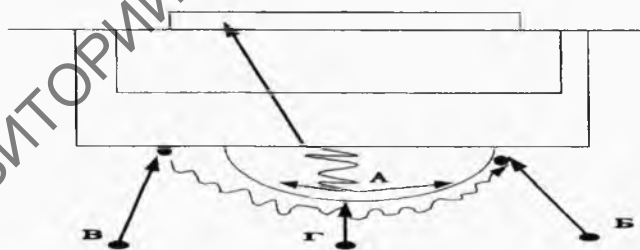
5. Дальнейшее развитие этой комбинации представляет собой две последовательные продольные передачи и двойную смену мест, которая позволяет игрокам занять П.П. т.е. прежние позиции.

Групповые.

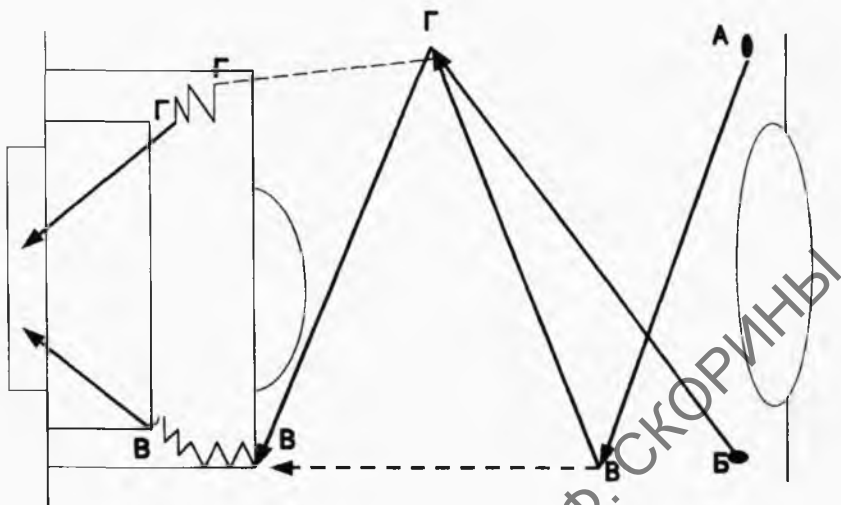
6. А передает мяч Б, который делает передачу на В и открывается для получения ответной передачи.



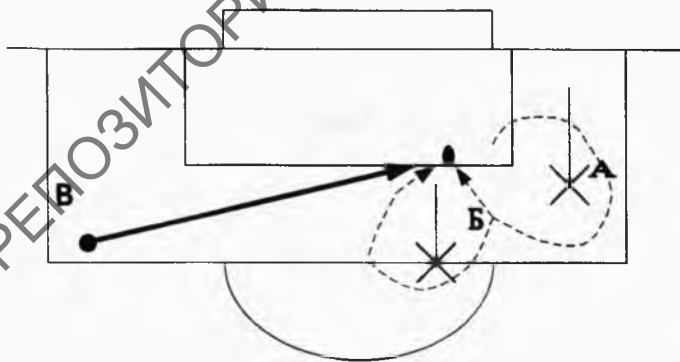
7. Игрок Б передает мяч игроку А, который нанося удар по воротам, открывается на передачу мяча от игрока Г и В наносят удар по воротам.



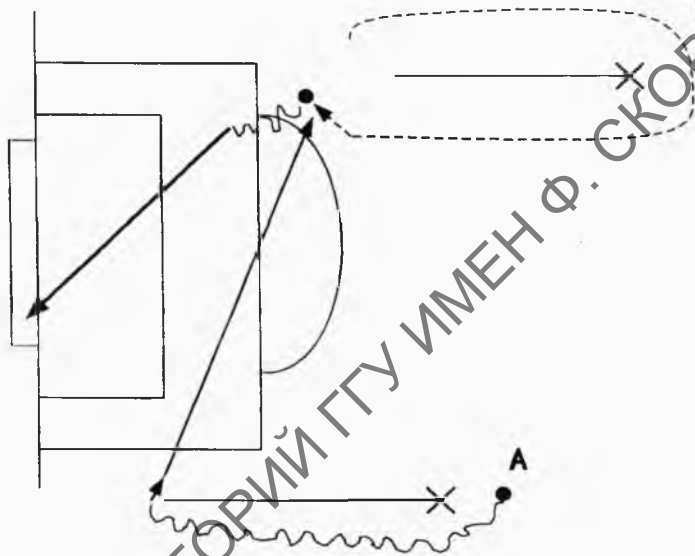
8. Игрок А передает мяч игроку В, который посылает его на ход для удара игроку Г. Затем игрок Б выполняет передачу игроку Г, который посылает мяч игроку В, для удара по воротам.



9. Игрок А, обегая стойку, противодействует игроку Б, пытающемуся забить мяч в ворота, после передачи игрока В.



10. Игрок А после ведения мяча на максимальной скорости делает передачу в зону штрафной площади, откуда игрок Б, производит удар по воротам. Варианты: передачи выполнять низом. Верхом; удары выполнять: головой, с лета, с полулежа, внутренней стороной стопы, подъемом. Перед ударом обегать стойку.



2 ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Годичный тренировочный цикл (рис.2.1) охватывает все элементы спортивной тренировки и включает в свою структуру следующие периоды подготовки:

1. Подготовительный период, который в свою очередь делится на общеподготовительный и специально-подготовительный, в рамках которого выделяют и предсоревновательный.
2. Соревновательный.
3. Переходный.

январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общеподготовительный период		Специально-подготовительный период				соревновательный период				Переходный период	

Рис.2.1 Годичный тренировочный цикл

Периоды подготовки, в свою очередь, также подразделяются на мезоциклы (этапы):

- втягивающий мезоцикл (продолжительностью 1-2 недели).

Задачей мезоцикла является оздоровление и подготовка функционального состояния футболистов к интенсивным тренировкам в условиях учебно-тренировочного процесса.

Тренировки проводятся 2 раза в день при семидневном тренировочном цикле.

- базовый мезоцикл (3-4 недели).

Задачами мезоцикла являются: повышение функциональных возможностей игроков с учетом специфики футбола; повышение общей выносливости; восстановление технического мастерства игроков.

Тренировки проводятся 2-3 раза в день при семидневном тренировочном цикле.

- контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели).

Задачами мезоцикла являются: повышение физических и функциональных возможностей игроков; наигрывание основного состава.

Тренировки проводятся 2-3 раза в день при пятидневном тренировочном цикле.

- «шлифовочный» мезоцикл (2-3 недели).

Задачами мезоцикла являются: совершенствование физических и функциональных возможностей игроков; совершенствование техники и тактики; стабилизация основного состава.

Тренировки проводятся 2-3 раза в день при четырехдневном тренировочном цикле.

- предсоревновательный мезоцикл (2-3 недели).

Задачами мезоцикла являются: совершенствование физических и тактических возможностей футболистов.

Тренировки проводятся 2 раза в день при семидневном тренировочном цикле.

- соревновательный мезоцикл (6-6,5 месяцев).
- переходный мезоцикл (1,5-2 месяца).

Этапное планирование предусматривает организацию и составление тренировочной программы на различных отрезках годичного цикла.

Определение объема и интенсивности нагрузок в годичном тренировочном цикле требует дифференцированного подхода на различных его этапах, в зависимости от целей и задач, которые преследуются в рамках этапов подготовки.

На протяжении всего годичного тренировочного цикла устанавливаются сроки и содержание комплексного контроля за динамикой состояния футболистов, их тренировочными и соревновательными нагрузками.

Физические упражнения применяемые в тренировочной деятельности футболистов, по своей структуре можно разделить на тренировочные и соревновательные (см. приложение).

Тренировочные упражнения характеризуются направленностью

на развитие физических качеств (быстрота, сила, скоростно-силовые качества, общая и специальная выносливость, гибкость, ловкость, координация).

Соревновательные упражнения имеют структуру, сходную с соревновательной деятельностью и направлены на отработку элементов игровой направленности.

Тренировочные упражнения характеризуются наличием фактора развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Как средства тренировки применяются и решают следующие задачи:

- укрепление и развитие всех систем организма;
- развитие морально-волевых качеств;
- повышение функциональных возможностей организма.
- развитие двигательных способностей.

Соревновательные упражнения по своей специфике приближены к соревновательной деятельности и направлены на:

- освоение специальных знаний;
- совершенствование техники и тактики ведения игровой деятельности;
- отработку и совершенствования игровых действий, комбинаций, систем;
- развитие творческих способностей игроков.

Кроме того, упражнения подразделяются на специфические и неспецифические.

Специфические упражнения характеризуются отработкой технических элементов, технико-тактических комбинаций, схем, движений, освоение специальных знаний, освоение способов и методов ведения игровых действий (теория).

Неспецифические упражнения характеризуются развитием физических качеств, двигательных способностей, морально-волевыми установками, направленных на преодоление больших физических нагрузок.

Общеподготовительный период. Целью периода общеподготовительной подготовки является:

- поднятие на высокий уровень общего физического состояния;
- дальнейшее совершенствование основополагающих элементов техники и тактики посредством регулярных упражнений.

В рамках периода решаются следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовленности;
- увеличение возможностей основных функциональных систем;

- развитие необходимых технико-тактических качеств;
- развитие волевых качеств, способности футболистов переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Преобладающая общефизическая подготовка направлена на развитие силы, выносливости, ловкости.

Продолжительность этапа 6-7 недель, включающий втягивающий и базовый мезоциклы.

Характерной особенностью нагрузок на этапе ОФП является постепенное увеличение объема при относительно невысокой интенсивности. Максимального уровня нагрузка достигает в третьей четверти периода. На данном этапе подготовки футболисты получают самую большую нагрузку во всей тренировочной деятельности.

Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле (рис. 2.2), их характер и направленность на данном этапе (табл.2.1) определяется соотношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

а)

Ск.П РДК	ССП РДК	СВ РДК	ССП РДК	Ск.П РДК	РДК	ВМ
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

б)

Сил.П	СВ	Сил.п ОВ	СВ	ОВ	УТИ РДК	О
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Рис. 2.2 Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле в общеподготовительном периоде

где:

а) первая тренировка;

б) вторая тренировка;

РДК – развитие двигательных качеств;

Ск.П – скоростная подготовка;

Сил.п – силовая подготовка;

ССП – скоростно-силовая подготовка;

СВ – скоростная выносливость;

ОВ – общая выносливость;

ВМ – восстановительные мероприятия (сауна, ОЛФК, бассейн);

О – отдых;

УТИ – учебно-тренировочная игра.

**Примерная характеристика нагрузки недельного
тренировочного цикла общеподготовительного этапа**

день	№ занятия	Характеристика нагрузки		
		специализированность	направленность	величина
1	2	3	4	5
I	1.	Утреннее – индивидуально Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	Аэробно-анаэробная направленность (комплексное развитие двигательных качеств.	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	3.	Упражнения из других видов спорта (неспецифическое)	развитие силовых качеств	средняя
II	1.	Утреннее – индивидуально Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	неспецифическое	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	3.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростной выносливости (аэробно-анаэробная)	средняя
III	1.	Утреннее – индивидуально Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная)	малая
	3.	Неспецифическое или Т-Т-З (специфическая)	развитие скоростной выносливости	большая
IV	1.	Утреннее – индивидуально Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная)	средняя
	3.	Неспецифическое или Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростной выносливости	большая

1	2	3	4	5
V	1.	Утреннее – индивидуально Т-Т-3 (специфическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	Т-Т-3 (специфическое или неспецифическое)	развитие общей выносливости (аэробная)	средняя
VI	1.	Утреннее – индивидуально Т-Т-3 (специфическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	учебно-тренировочная игра	комплексное развитие двигательных качеств	средняя
VII	Отдых, восстановительные мероприятия (сауна, бассейн, массаж)			

где: Т-Т-3 – технико-тактическое занятие.

Примерные показатели объема и интенсивности основных тренировочных нагрузок в микроцикле имеет следующий вид:

Понедельник

1-я тренировка: Т14.2 - 5 мин.;

Т18 – 2 x 8 – интенсивность 80-90%;

2-я тренировка: ТК2 – интенсивность 80-90%;

Т17 – 4 км – интенсивность 60%;

С3 – 2 x 8 мин, интенсивность 60%.

Вторник

1-я тренировка: Т14.3 – 2 x 8 мин.;

Т6 – 3 x 7 – интенсивность 80-90%;

2-я тренировка: Т16 – 2 x 9 – интенсивность 70%;

Т10 – 2 круга, интенсивность 80%;

СН – 2 x 10 мин, интенсивность 70%

Среда

1-я тренировка: Т14.2 - 5 мин.;

С14 – 2 x 3, интенсивность 70-80%;

С18 – 2 x 10 мин, интенсивность 70%;

Т13 – 10 кругов, интенсивность 60-70%;

2-я тренировка: ТК2 – 3 серии;

Т17 – 6 км – интенсивность 60%

Четверг

1-я тренировка: ТК1 – 15 мин, интенсивность 60%;

Т1 – 2 х 9, интенсивность 70%;

С11 – 2 х 3 мин, интенсивность 60-70%;

2-я тренировка: Т4 – 3 х 3, интенсивность 70%;

С2 – 2 х 10 мин, интенсивность 60-70%;

Т9 – 6 повторений.

Пятница

1-я тренировка: Т14.2 – 5 мин;

С10 – 2 х 8, интенсивность 70-80%;

Т11 – 2 х 10, интенсивность 50-60%;

С2 – 2 х 5 мин, интенсивность 50-60%;

2-я тренировка: С11 – 2 х 5, интенсивность 60%;

Т7 – 2 х 4, интенсивность 70%.

Суббота

1-я тренировка: С1 – 2 х 7, интенсивность 50-60%;

Т3 – 2 х 3, интенсивность 60-70%;

С10 – 2 х 8, интенсивность 60-70%;

2-я тренировка: УТИ

Воскресенье

Восстановительные мероприятия.

В каждом последующем микроцикле объем тренировочных нагрузок увеличивается по сравнению с предыдущим на 10-15%.

Специально-подготовительный период. Цель – совершенствование специальной подготовленности футболистов, необходимой для успешной реализации в соревновательной деятельности, а также достижение стабильности в игре команд.

Задачи:

- непосредственное становление спортивной формы;
- развитие комплекса качеств, обеспечивающих высокую результативность командных и индивидуальных действий;
- моделирование соревновательной деятельности и подведе-

ние к играм;

- сохранение ранее достигнутого уровня общей физической подготовленности.

На этом этапе подготовка носит более специализированный характер: особое внимание уделяется тренировке специальных движений, повышению всех видов скоростной деятельности, совершенствованию ловкости. Возрастает доля специфических средств подготовки и в особенности тех, которые в наибольшей мере приближении к игровой деятельности, т.е. значительное внимание уделяется сложным комплексным технико-тактическим упражнениям.

Продолжительность этапа – 8-10 недель, включающий контрольно-подготовительный, шлифовочный и предсоревновательный мезоциклы.

Для тренировочной деятельности на этапе специальной подготовки характерно ее смещение от количественной стороны к качественной.

С уменьшением объема нагрузки растет ее стоимость и происходит постепенный переход к нагрузке, характерной для основного периода. Объем и интенсивность физической нагрузки постепенно выравнивается с параметрами нервно-психической нагрузки.

Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле (рис. 2.3), их характер и направленность на данном этапе (табл.2.2) определяется соотношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

а)

ССП РДК	СВ РДК	СкП РДК	ССП РДК	СкВ РДК	РДК	ВМ
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

б)

ССП РДК	СВ РДК	УТИ РДК	ВВВ	ОВ	УТИ РДК	О
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Рис.2.3 Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле на специально-подготовительном периоде

где:

а) первая тренировка;

б) вторая тренировка;
 РДК – развитие двигательных качеств;
 Ск.П – скоростная подготовка;
 Сил.п – силовая подготовка;
 ССП – скоростно-силовая подготовка;
 СВ – скоростная выносливость;
 ОВ – общая выносливость;
 ВМ – восстановительные мероприятия (сауна, ОЛФК, бассейн);
 О – отдых;
 УТИ – учебно-тренировочная игра;
 ВВВ – все виды выносливости.

Таблица 2.2

Примерная характеристика нагрузки недельного тренировочного цикла специально-подготовительного этапа

день	№ занятия	Характеристика нагрузки		
		Специализированность	направленность	величина
1	2	3	4	5
1	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	неспецифическое занятие	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	3.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
2	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	неспецифическое	развитие скоростной выносливости	средняя
	3	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростной выносливости	средняя

1	2	3	4	5
III	1.	Утреннее – индивидуаль- но Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	тренировочная игра	комплексное развитие двигательных качеств	большая
IV	1.	Утреннее – индивидуаль- но Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная)	средняя
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная)	средняя
V	1.	Утреннее – индивидуаль- но Т-Т-З (специфическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие выносливости (аэробная)	средняя
	3.	Т-Т-З (специфическое)	развитие общей выносливости	малая
VI	1.	Утреннее – индивиду- ально	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	учебно-тренировочная игра	комплексное развитие двигательных качеств	большая
VII	Отдых, восстановительные мероприятия (сауна, бассейн, массаж)			

где: Т-Т-З – технико-тактическое занятие.

Примерные показатели объема и интенсивности основных тренировочных нагрузок в микроцикле имеет следующий вид:

Понедельник

1-я тренировка: С1 – 2 x 5 мин, интенсивность 70-80%;

Т6 – 1 x 7 – интенсивность 70-80%;

С3 – 2 x 8 мин, интенсивность 80%;

С11 – 2 x 5 мин, интенсивность 80-90%.

2-я тренировка: Т14.1 – 2 x 5 мин;

Т3 – 2 x 3 – интенсивность 80-90%;

С5 – 2 x 5 мин, интенсивность 70-80%;

С7 – 2 x 5 мин, интенсивность 80%.

Вторник

1-я тренировка: С12 – 2 х 4, интенсивность 80%;

Т3 – 2 х 3 – интенсивность 80%;

С14 – 2 х 3, интенсивность 80-90%;

С18 – 2 х 5 мин, интенсивность 80%.

2-я тренировка: С4 – 2 х 8 мин, интенсивность 80%;

С11 – 2 х 5 мин, интенсивность 80%

Т7 – 2 х 4, интенсивность 80%;

Среда

1-я тренировка: Т16 – 2 х 9, интенсивность 70-80%;

С10 – 2 х 8, интенсивность 80%;

С2 – 2 х 6 мин, интенсивность 80%;

Т10 – 2 круга, интенсивность 80-90%;

2-я тренировка: УТИ.

Четверг

1-я тренировка: Т8 – 5 кругов, интенсивность 70-80%;

Т11 – 2 х 10, интенсивность 80%;

С18 – 2 х 10 мин, интенсивность 80%;

С11 – 2 х 3 мин, интенсивность – 80-90%.

2-я тренировка: Т2 – 3 х 3, интенсивность 70-80%;

С4 – 2 х 6 мин, интенсивность 70-80%;

С19 – 2 х 9, интенсивность 70-80%;

С16 – 8-10 мин, интенсивность 70-80%.

Пятница

1-я тренировка: С1 – 2 х 5 мин, интенсивность 70%;

С12 – 2 х 4, интенсивность 80%;

С13 – 1 х 3, интенсивность 80-90%;

Т12 – интенсивность 70-80%;

2-я тренировка: Т14.2 – 2 х 5 мин;

С8 – 2 х 15 мин, интенсивность 80-90%;

Т17 – 4 км, интенсивность 70-80%.

Суббота

1-я тренировка: Т14.1

C14 – 2 x 2, интенсивность 70-80%;

C3 – 2 x 5, интенсивность 80%;

C11 – 2 x 5 мин, интенсивность 80%;

2-я тренировка: УТИ

Воскресенье

Восстановительные мероприятия, отдых.

В каждом последующем микроцикле интенсивность тренировочных нагрузок по сравнению с предыдущим увеличивается на 10-15%.

Соревновательный период. Цель: достижение наивысшего результата в соревновательной деятельности.

Задачи:

- стабилизация спортивной формы;
- создание благоприятных условий реализации двигательного и игрового потенциала;
- дальнейшее совершенствование коллективных взаимодействий и индивидуального мастерства;
- расширение возможностей ведущих функциональных систем;
- сохранение достигнутого уровня тренированности;
- поддержание постоянной психологической готовности.

Физическая подготовка в основном направлена на развитие специальной техники движений, подвижности, ловкости, силы и скоростных качеств.

Продолжительность: 6-6,5 месяцев.

Объем тренировочной нагрузки в данный период меньше, чем в первой части общеподготовительного этапа или в период специальной подготовки, и уменьшается к концу периода. Интенсивность нагрузки остается высокой.

Распределение тренировочных нагрузок в соревновательном микроцикле (рис. 2.4), их характер и направленность межигровых циклов в данном периоде (табл. 2.3-2.6) определяется соотношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

ВМ,О	ССП	СкВ РДК	ВВВ РДК	ВВВ РДК	ОВ РДК	КИ ВМ
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Рис. 2.4 Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле в соревновательном периоде

где:

РДК – развитие двигательных качеств;

ССП – скоростно-силовая подготовка;

ОВ – общая выносливость;

ВМ – восстановительные мероприятия (сауна, ОлфК, бассейн);

О – отдых;

УТИ – учебно-тренировочная игра;

ВВВ – все виды выносливости;

КИ – календарная игра.

Таблица 2.3

Примерная характеристика нагрузки семидневного межигрового цикла соревновательного периода

день	№ занятия	Характеристика нагрузки		
		специализированность	направленность	величина
I		Отдых, восстановительные мероприятия		
II	1.	неспецифическое	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
III	1.	Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	развитие скоростной выносливости (аэробно-анаэробная)	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое) или игра	комплексное развитие двигательных качеств	большая
IV	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	развитие скоростной выносливости (анаэробная)	большая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростной выносливости (анаэробная)	средняя

1	2	3	4	5
V	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробная)	средняя
VI	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие общей выносливости (аэробная)	малая
VII	1.	Утреннее – индивидуальное (специфическое или неспецифическое)	Предигровая	малая
	2.	Календарная игра		большая

Таблица 2.4

Примерная характеристика нагрузки шестидневного межигрового цикла соревновательного периода

день	№ занятия	Характеристика нагрузки		
		специализированность	направленность	величина
I		Отдых, восстановительные мероприятия		
II	1.	неспецифическое	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
III	1.	Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	развитие скоростной выносливости (аэробно-анаэробная)	большая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростной выносливости (аэробно-анаэробная)	средняя
IV	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробная)	средняя

1	2	3	4	5
V	1.	Утреннее – индивидуальное Т-Т-З (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие общей выносливости (аэробная)	малая
VI	1.	Утреннее – индивидуальное (специфическое или неспецифическое)	Предигровая	малая
	2.	Календарная игра		большая

Таблица 2.5

Примерная характеристика нагрузки пятидневного межигрового цикла соревновательного периода

день	№ занятия	Характеристика нагрузки		
		специализированность	направленность	величина
I		Отдых, восстановительные мероприятия		
II	1.	неспецифическое	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
III	1.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная)	средняя
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие всех видов выносливости (аэробно-анаэробная)	средняя
IV	1.	Утреннее – индивидуальное (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	Т-Т-З (специфическое)	развитие общей выносливости (аэробная)	малая
V	1.	Утреннее – индивидуальное (специфическое или неспецифическое)	Предигровая	малая
	2.	Календарная игра		большая

Примерная характеристика нагрузки четырехдневного межигрового цикла соревновательного периода

день	№ занятия	Характеристика нагрузки		
		специализированность	направленность	величина
1		Отдых, восстановительные мероприятия		
II	1.	Неспецифическое или специфическое занятие	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
	2.	T-T-3 (специфическое)	развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная)	средняя
III	1.	Утреннее – индивидуальное (специфическое или неспецифическое)	комплексное развитие двигательных качеств	малая
	2.	T-T-3 (специфическое)	развитие общей выносливости (аэробная)	малая
IV	1.	Утреннее – индивидуальное (специфическое или неспецифическое)	предигровая	малая
	2.	Календарная игра		большая

где: T-T-3 – технико-тактическое занятие.

Примерные показатели объема и интенсивности основных тренировочных нагрузок в микроцикле имеет следующий вид:

Понедельник

Восстановительные мероприятия, отдых.

Вторник

T6 – 2 x 7, интенсивность 70-80%;

T17 – 2 км – интенсивность 60%;

C19 – 2 x 9, интенсивность 70-80%;

C15 – 10 мин, интенсивность 60%.

Среда

T14.2

T2 – 1 х 3, интенсивность 80%;

C12 – 1 х 4, интенсивность 80%;

C5 – 8 мин;

C9 – 2 х 6 мин, интенсивность 70-80%;

C7 – 8 мин, интенсивность 80%;

C8 – 2 х 10 мин.

Четверг

T8 – 3 круга, интенсивность 60-70%;

C6 – 2 х 10, интенсивность 70%;

C19 – 1 х 9, интенсивность 80%;

C16 – 10 мин, интенсивность 80%.

Пятница

C8 – 2 х 10 мин;

C4 – 2 х 8, интенсивность 70-80%;

C15 – 10 х 15 мин, интенсивность 80%;

T9 – интенсивность 70-80%.

Суббота

C5 – 2 х 8 мин, интенсивность 60%;

C10 – 1 х 8, интенсивность 80-90%;

C11 – 2 х 6 мин, интенсивность 60-70%;

C17 – 2 х 8, интенсивность 70%.

Воскресенье

Календарная игра.

Переходный период. Цель: снять накопившуюся в ходе сезона физическую и нервную усталость, подготовиться к следующему сезону.

Задачи:

- активный отдых;
- восстановление нервных и физических сил;
- обеспечение оптимального перехода к следующему этапу

подготовки;

Характеризуется с одной стороны, активным отдыхом игроков, с другой – сохранением необходимого уровня подготовленности.

В переходный период преобладает общефизическая подготовка.

Включает в себя тренировочно-восстановительный мезоцикл и отпуск (активный отдых).

В начале периода объем и интенсивность нагрузки уменьшается, чем достигается восстановление ЦНС, снижается физическое и психическое напряжение. Используется только те средства, которые позволяют поддержать необходимый спортивный уровень.

К концу периода нагрузка постепенно увеличивается, что обеспечивает плавный переход к следующему подготовительному этапу.

Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле (рис. 2.5), их характер и направленность на данном этапе определяется соотношением упражнений тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсивностью и объемом.

РДК	РДК	РДК	РДК	РДК	ВМ	О
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Рис.2.5 Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле в переходном периоде

где:

РДК – развитие двигательных качеств;

ССП – скоростно-силовая подготовка;

ОВ – общая выносливость;

ВМ – восстановительные мероприятия (баня, ОЛФК, бассейн);

О – отдых;

УТИ – учебно-тренировочная игра;

ВВВ – все виды выносливости;

КИ – календарная игра.

Примерные показатели объема и интенсивности основных тренировочных нагрузок в микроцикле имеет следующий вид:

Понедельник

T8 – 3 круга, интенсивность 60%;
C8 – 2 x 10 мин, интенсивность 60%;
C15 – 5 мин, интенсивность 70%;
C16 – 8 мин, интенсивность 70%;
C18 – 10 мин, интенсивность 50-60%.

Вторник

T14.2 – 5 мин;
C5 – 2 x 5 мин, интенсивность 50-60%;
C7 – 8 мин, интенсивность 60-70%;
C9 – 10 мин, интенсивность 60%;
C8 – 15 мин, интенсивность 60-70%.

Среда

C5 – 2 x 5 мин, интенсивность 50-60%;
C10 – 1 x 8, интенсивность 60-70%;
C6 – 2 x 8 мин, интенсивность 50-60%;
C16 – 10 мин, интенсивность 60-70%;
C15 – 5 мин, интенсивность 50-60%;
C8 – 15 мин, интенсивность 60-70%.

Четверг

T8 – 3 круга, интенсивность 60%;
T14.2 – 5 мин;
C7 – 8 мин, интенсивность 60-70%;
C17 – 2 x 5, интенсивность 60%.
C9 – 10 мин, интенсивность 60%;
C8 – 15 мин, интенсивность 60-70%.

Пятница

T16 – 1 x 9, интенсивность 60%;

C11 – 2 x 6 мин, интенсивность 70-80%;
C10 – 1 x 8, интенсивность – 60-70%;
C6 – 2 x 5 мин, интенсивность 60%;
C15 – 10 мин, интенсивность 60%;
C8 – 10 мин, интенсивность 50-60%;

Суббота

Восстановительные мероприятия: (баня, массаж, бассейн)

Воскресенье

Отдых.

Наибольшим тренирующим эффектом обладают занятия с большой нагрузкой. Поэтому в тех случаях, когда задачи подготовки связаны с повышением уровня тренированности нецелесообразно увеличивать общее количество занятий за счёт сокращения тренировок с большой нагрузкой.

Общая нагрузка микроцикла зависит, главным образом, от напряженности занятий с большой нагрузкой. Нагрузка средней и малой напряженности может существенно влиять на степень утомления футболистов, если их направленность в рамках одного тренировочного дня аналогична направленности основного занятия. Тренировочные занятия с большой нагрузкой сопровождаются продолжительными восстановительными процессами (2-3 суток и более). Поэтому их число в недельном микроцикле, как правило, не превышает двух, трех, увеличиваясь в особо напряженные периоды до пяти.

Суммарная напряженность работы в микроцикле во многом определяется тренировочными занятиями с большой нагрузкой, то ее объем существенно зависит от общего количества занятий и в частности от числа дополнительных. Проведение 2-4 тренировок в день позволяет усиливать эффект занятий с большой нагрузкой, содействовать восстановлению, решать различные частные задачи. Суммарная величина тренировочной нагрузки микроцикла существенно зависит не только от количества занятий и их напряженности, но также и от порядка их распределения в цикле.

Последовательность применения тренировочных нагрузок планируемых в микроциклах определяется не только их направленностью, но и интенсивностью. Направленность тренировочных занятий характеризуется видом подготовки и спецификой воздействия

на развитие двигательных качеств.

Величина нагрузки характеризует степень утомления, вызываемого отдельными упражнениями или тренировками.

Последовательность применяемых нагрузок зависит от различных факторов состояния футболистов, погодных условий, времени и места проведения соревнований. Тренировочные занятия скоростно-силового характера с малой нагрузкой может стимулировать восстановительные процессы после развивающих занятий, направленных на воспитание выносливости аэробного характера. Нагрузки скоростно-силового характера должны предшествовать работе на выносливость.

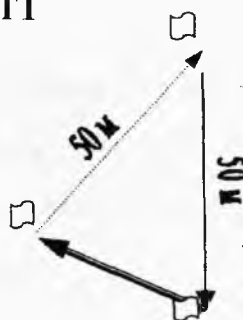
ЛИТЕРАТУРА

1. Симонян Н.П., Седов Ю.С., Кублицкий В.В. и др. Планирование круглогодичной тренировки футболистов команд мастеров. Методические рекомендации. – М.: Главное управление научно-методической работы, 1986. – 32 с.
2. Нетто И.А. Это футбол. – М.: ФиС, 1974.
3. Футболист в игре и тренировке / Под ред. Савина С.А. – М.: ФиС, 1975. – 108 с.
4. Джанузаков К.Н., Алешков Н.А. Индивидуализация тренировочного процесса юных футболистов // Теория и практика физической культуры, 1984. – № 8 – С. 30-32.
5. Набоков Б. О физическом развитии футболистов – М.: ФиС, 1965 – С. 119-124.
6. Мохов Ю. Формула победы. Прессинг // Все о футболе – 2000. – 14 марта.
7. Хеддергот К. – Х. Новая футбольная школа. – М.: ФиС, 1976. – С 23-31.
8. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / Под ред. В.Н. Козловского. Подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1977. – С. 18-30.
9. Мохов Ю. Антипрессинг. // Все о футболе. – 2000 - № 4 – 4.04.
10. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1970. – С. 6-26.
11. Чанади А. Футбол. Тренировка. – М.: ФиС, 1985. – С. 7-39.
12. Барсук О.Л., Кудрейко А.И. Страницы футбольной летописи. – Мн.: Полымя, 1987. – С.31-55.
13. Гриндлер К., Надьке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976. – С. 5-7.
14. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава: “Шпорт”, словацкое физкультурное издательство, 1984. – С.8-40.
15. Футбол. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под ред. Казакова П.Н. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.
16. Федоров Г.К. Футбол не только игра, но и политика // Все о футболе – 2000 - №6 – 8.02.
17. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика./ Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1979. – 264 с.
18. Цирик Б.Я., Розин М.Б. Играйте в футбол. – М.: ФиС, 1966. – 48 с.
19. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. / 2-е изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1982. – 207 с.
20. Футбол. / Сост. В.С.Хомутский. – М.: ФиС, 1979. – С. 54-61.
21. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. –

- М.: ФиС, 1982. - 96 с.
22. Бондаренко К.К., Блашкевич А.В., Ярчак Л.М. Индивидуальные особенности применения тренировочных нагрузок различной направленности на ведущие факторы физического развития при подготовке юных футболистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер. 2-й Междунар. научно-практической конференции. - Гомель, 1997. - С. 64-65.
 23. Мохов Ю. Формула победы. Построение команды. // Все о футболе. - 2000. - 25 апреля. - С.8.
 24. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровье, 1981 - С. 36-63.
 25. Гальперин С.И. Физические особенности детей. - М.: Просвещение, 1965. - С. 23-27.
 26. Юный футболист. / Под ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 255 с.
 27. Футбол. Учебное пособие для тренера. - М.: ФиС, 1962.- 260 с.
 28. Футбол. Учебное пособие для тренеров. / Изд. 2-е испр. и доп. - М.: ФиС, 1969. - 279.
 29. Зациорский В.М. Спортивная метрология / Учебник для ин-тов физ. культуры.-М.: ФиС, 1982. - 256 с.
 30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики физического воспитания. - М.: ФиС. 1966. - 200 с.
 31. Морозов Ю.А. Оперативная оценка работоспособности футболистов. // Теория и практика физической культуры, 1974. - №8. - С. 17.
 32. Кудрявцев В.Д. Исследования скоростно-силовых качеств как критерия отбора детей в ДЮСШ по футболу. // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 7. - С. 24-25.
 33. Мицкевич В. Время все расставит по местам. // Все о футболе - 2000 - 22 февраля.

Специальные упражнения тренировочной направленности

T1



- прыжки подтягивая колени к груди
- а) на правой ноге;
- б) на левой;
- в) на двух
- ускорение
- ходьба
- старт

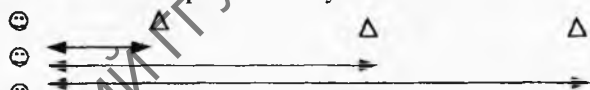
количество повторений (к.п.) – 2 серии по 9 раз

Интервал: В 1 серии = 1 мин. между сериями = 5 минут

T2 Челночный бег с метболами (эстафета)

К.П. – 3 x 3 Интервал: 3 минуты

1 группа



2 группа



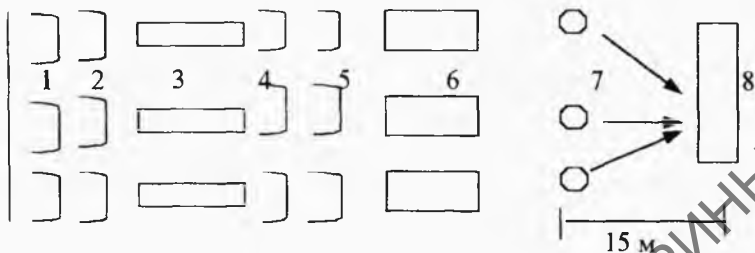
3 группа



10 м 10 м 10 м

Участники команд по очереди разносят по 1-му мячу к фишкам, затем собирают. Победитель определяется по последнему финиширующему.

Т3 Упражнения в группах по 5-6 человек в виде эстафеты:



Выполняющий делает: 1) рывок к барьеру 1 – перепрыгивает его и возвращается к линии старта; 2) рывок к барьеру 1 – перепрыгивает его – подлезит под барьером 2 – пробегает по скамейке – перепрыгивает барьер 4 – возврат к линии старта; 3) рывок к барьеру 1 – перепрыгивает его – подлезит под барьером 2 – пробегает по скамейке – перепрыгивает барьер 4 – через барьер 5 длинный кувырок – удар в ворота (сильно верхом).

Победитель – кто быстрее ударит по мячу; забитый мяч – поощрительный бал (по количеству 1-х мест и забитых мячей – определяется победитель эстафеты)

1,2,4,5 – барьеры; 3 – скамейка; 6 – гимнастический мяч; 7 – футбольный мяч; 8 – гандбольные ворота.

Т4 Эстафета «переправа». К.П. – 3 x 3 интервал между сериями – 3 минуты



- рывок с партнером

- рывок без партнера

Выполняющий берет партнера и переносит к стойке - +, оставляет партнера и бежит обратно к стойке +, где уже сам выполняет роль «груза». Повторения: а) с партнером на спине; б) на плечах; в) на руках.

— — — — —

- РЫВОК

Интервал: после бега прыжками – 15 сек.

между повторениями - 45 секунд

к.п. – 3 х 7 Интервал между сериями – 5-6 мин.

20-25 M

— — — — — прыжки

_____ - рывок

Прыжки: 1. Высоко подтягивая колени к груди:

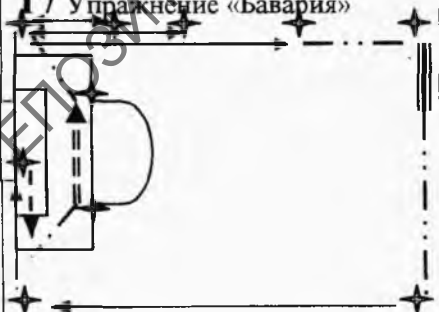
а) на двух ногах лицом; б) левым боком; в) правым; г) на левой ноге; д) на правой.

2. Бег прыжками.

3. С полуприсяда

Рывок выполняется сразу после завершения прыжков.

Т7 Упражнение «Бавария»



- рывок

- бег спиной

- бег трусцой

- прыжки

1
подтягивая

КОЛЕНИ К ГРУДИ

- прыжки из

глубокого

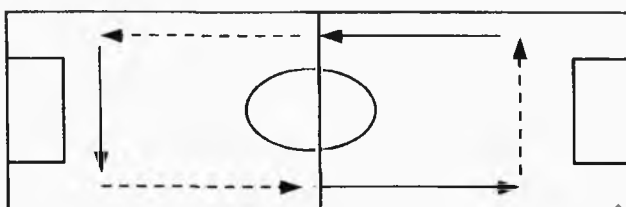
приседа кол-во

повторений:

2 x 4. Между

сериями 8-10 мин

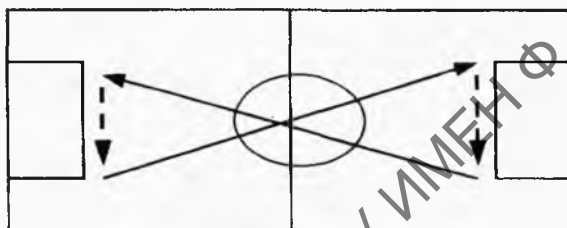
T8



- > - рывок, ускорение
 - - - - -> - свободный бег

к.п. – 5 кругов

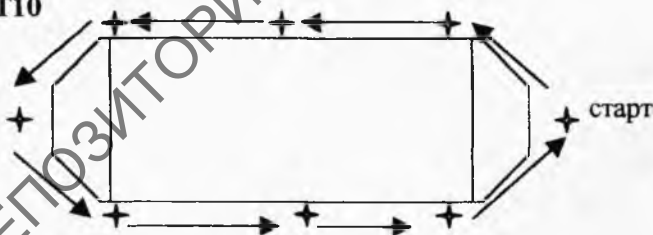
9



к.п. – 6-8
рывков

- > - рывок
 - - - - -> - свободный бег

T10



Легкоатлетический круг разбивается на отрезки по 50 м. На старте 4 человека, на флажках по 2. Со старта 2-е человек делают рывок 50 м к флажку. Финиш на флажке 1-й пары служит сигналом к старту 2-й пары. Финиш на флажке 2-ой пары служит сигналом к старту 3-й пары и т.д. Каждая пара проходит 2 круга

T14 Спортивные игры

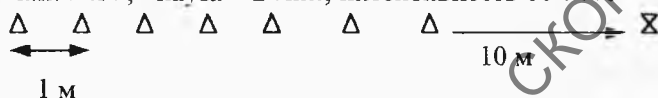
1. Баскетбол
2. Ручной мяч
3. Рэгби (с медболом)

T15 Футбол с партнером на плечах. к.п. 2 x 2

партнеры работают по 3 мин.

пауза между сериями – 3 минуты

T16 к.п. 2 x 9; пауза – 2 мин; интенсивность 80-90%



Выполняющий оббегает или перепрыгивает фишки и делает рывок до финиша

Работа на фишках:

- а) оббегание: лицом вперед;
- б) левым боком;
- в) правым боком;
- г) спиной вперед;
- д) перепрыгивая: лицом вперед;
- е) левым боком;
- ж) правым боком;
- з) подтягивая колени к груди;
- и) с поворотом на 180°.

T17. Кроссовая подготовка.

T18. Скоростная работа.

Интенсивность 90%, 2 x 8 повторений, пауза 15 мин.

1. 20 м в горку;
2. 20 м с горки;
3. 30 м в горку;
4. 30 м с горки;
5. 40 м в горку;
6. 50 м с горки;
7. 50 м в горку;
8. 60 м с горки.

2-я серия в обратном порядке.

ТК1. Комплекс упражнений с медболами:

1. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь. Передача мяча над головой и между ногами (по кругу).
2. Боком к партнеру, ноги врозь. Передача мяча толчком от груди одной рукой.
3. Спиной друг к другу. Один бросает мяч обеими руками назад между ног. Второй ловит (поочередно справа и слева).
4. Присед с мячом. Толчок мяча от груди в момент выпрыгивания.
5. Мяч в руках. Прогнуться и бросить мяч партнеру из-за головы.
6. Ноги врозь. Наклониться и выбросить мяч партнеру снизу.
7. Стоя спиной друг к другу. Передача мяча сбоку по “восьмерке”.
8. Соревнование: кто у кого отберет мяч?

ТК2. Комплекс упражнений с отягощениями (штанга, гантели, диски от штанги).

1. Ноги на ширине плеч. Приседание и выпрыгивание вверх со штангой 35-40 кг.
2. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища со штангой 20-25 кг на плечах.
3. Стоя, одна нога впереди. Поочередная смена ног скачком со штангой 15-20 кг на плечах.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед (с диском от штанги 20 кг на плечах).
5. Ноги на ширине плеч. 20 кг в руках на груди.
на раз – руки выпрямляются вперед; на два – вверх.
6. Ходьба со штангой 20-25 кг на плечах по тумбам разной высоты.
7. Лежа на спине. Отягощение 10 кг на груди. Поднимание туловища.
8. Лежа на животе. Отягощение 10 кг на плечах. Поднимание туловища.
9. Стоя. Отягощение 20 кг в руках внизу. Поднимание отягощения бедром правой ноги до угла 90° относительно пола.
10. То же левой ногой.
11. Основная стойка. Подскоки с гантелями 5 кг в руках.

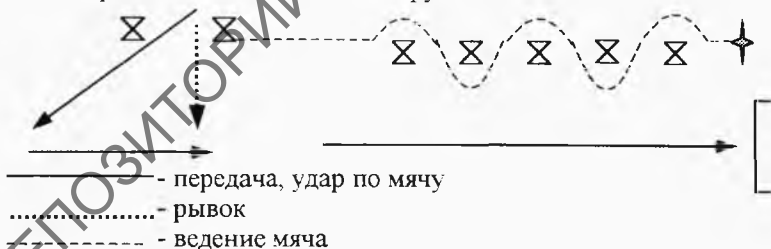
к.п. 2 x 7 мин

 - передача мяча
 - перемещения игроков

Упражнение выполняется в 4-х гр. игроков (по 5-6 чел). 1-й отдает мяч на ход 2-му; 2-й выдвигается к мячу и отдает его 4-му, который также выходит на встречу мячу и передает его 3-му; 3-й – 1-му. После передачи мяча идет либо рывок, либо ускорение в конец противоположной колонны. После 1-й серии колонны меняются: 1-я с 4-й; 2-я с 3-й

C2 2 x 10 мин (меняя стороны)

Упражнение выполняется в группах по 8-10 чел.



Выполняющий ведет мяч (темپ постепенно увеличивается), обводит стойки, затем через заданный коридор делает рывок передачу партнеру и делает рывок (открытие) на свободное место, получим мяч после отыгрыша «в стеночку» обрабатывает мяч и бьет в ворота.

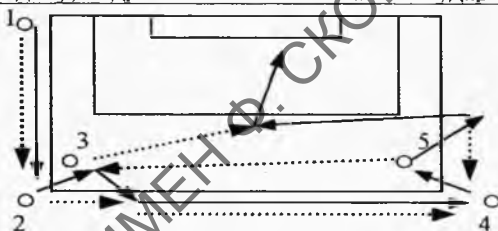
С3 Упражнение в тройках. 2 x 8 мин.



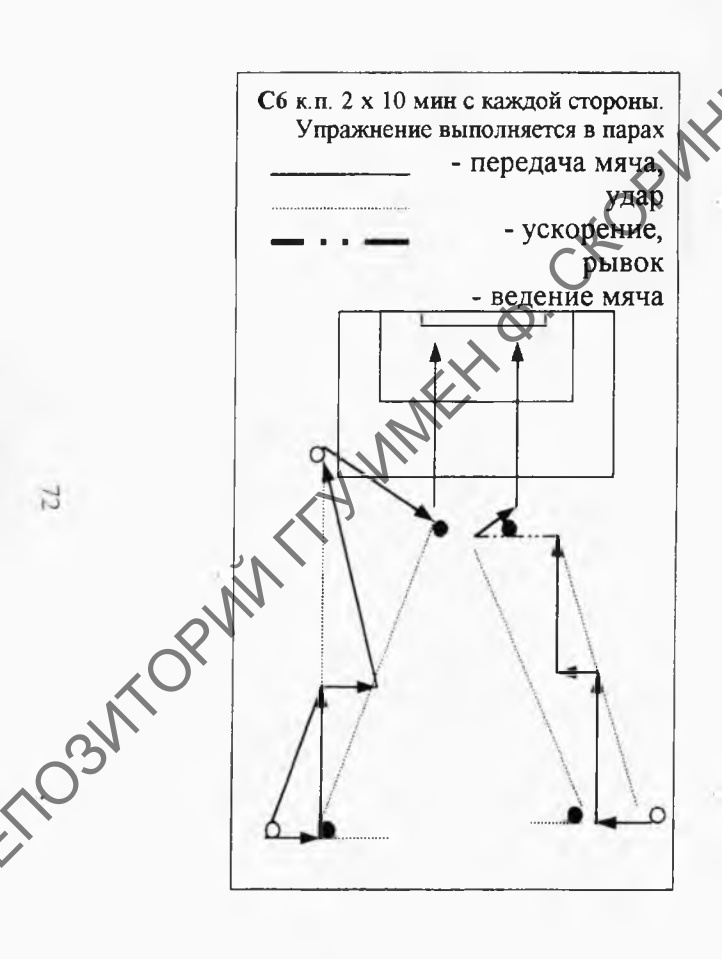
Первый нападающий делает передачу защитнику. Защитник в одно касание мяча отыгрывается со вторым нападающим, который приняв мяч двигается по диагонали уводя защитника и освобождая зону для партнера. Тот делает забегание за спиной партнера и, приняв передачу, подрабатывает мяч и наносит удар

С4 к.п. 2 x 8 мин
Гр. – 8-10 чел.

- - передача
 мяча, удар
 - - - - - - рывок



Упражнение: 1-й делает передачу 2-му и на рывке занимает его место; 2-й отыгрывается «в стеночку» с 3-м и отпасовав 4-му, на рывке занимает его позицию; 4-й отыгравшись с 5-м делает передачу в штрафную на завершение 3-му и занимает позицию 5-го, который после отыгрыша с 4-м на рывке занимает позицию 3-го; 3-й пробив по воротам идет к старту

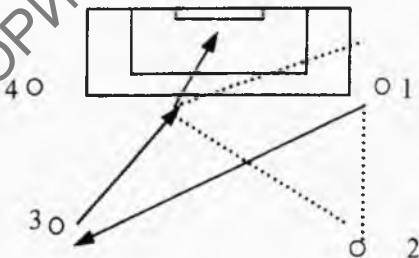
[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

С5 к.п. – 2 х 8 мин. в колоннах по 4-5 человек.

- - передача мяча, удар
..... - ускорение, рывок

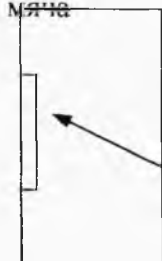
Упражнение:

1-й делает диагональную передачу 3-му и забегает в конец 2-й колонны; 3-й сбрасывает мяч на ход 2-му; 2-й двигаясь в зону мяча наносит удар и перестраивается в конец 1-й колонны; 4-й делает диагональную передачу 2-му и забегает в конец 3-й колонны; 2-й сбрасывает мяч на ход 3-му, который пробив по воротам, становится в 4-ю колонну.



С7

мяча



- передача

- рывок

- ведение мяча

упражнение

выполняется в парах

Интенсивность

80%

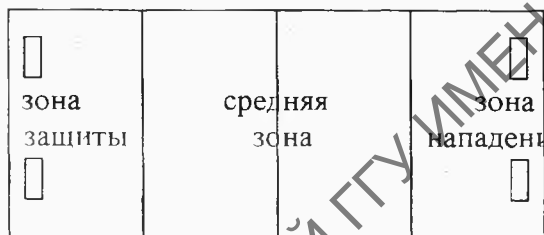
продолжительность -

8 мин

С8

к.п. - 2 x 10 мин

Игра в 4 ворот



Футбольное поле
разбивается на 3
зоны.

Задание: в зоне своих ворот игра в 2 касания мяча
в средней зоне в одно касание
в зоне нападения касание не ограничено

С10 Упражнение на реакцию и скоростные способности
к.п. – 2 x 8. Между сериями пауза 3 мин.



Виды стартов:

- 1) с высокого старта;
- 2) левым боком;
- 3) правым боком;
- 4) сидя;
- 5) лежа на животе;
- 6) после отжиманий;
- 7) после прыжка на 360° левым боком
- 8) после прыжка на 360° правым боком

Сигналом для старта служит реакция на мяч, который тренер выкатывает игрокам из-за спины. Задача: первым пробить по мячу и попасть в цель.

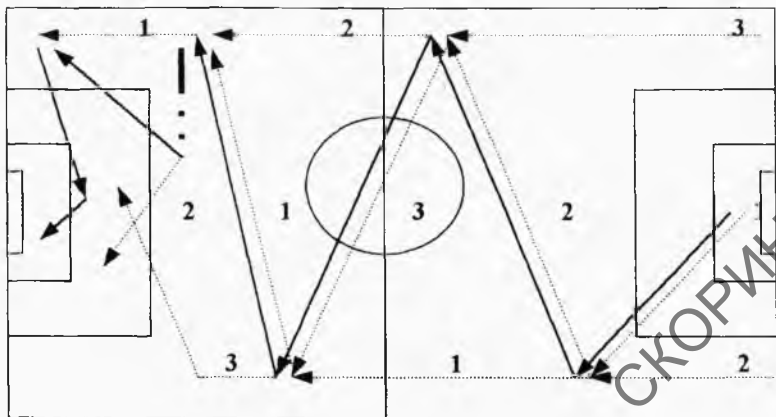
- — — — — - передача мяча;
- — — — — - удар по мячу;
- . . . - - рывок;
- - тренер;
- - игрок.

С11 Квадрат 4 x 4 к.п. 2 x 6 мин, темп - максимальный



- Внутри квадрата располагаются по 2 человека с «команд»-соперниц. Еще по двое от каждой команды находятся на углах квадрата по диагонали. Игроки внутри квадрата играют 2 на 2, взаимодействуя друг с другом выполняют задачу как можно дольше оставить мяч у себя. Если из них кто-то устал, он делает передачу на угол квадрата своему партнеру и меняется с ним местами.
-

Задача: как можно дольше оставить соперника без мяча.



C12 к.п. – 2 x 4, пауза между сериями – 5 мин

Упражнение выполняется в тройках

После передачи мяча партнеру игрок делает рывок на его место.

Акцент: синхронность действий, быстрая смена позиций на скрестном открывании при взятии ворот

- передача мяча
- рывок, ускорение
- передвижение с мячом

— . . . —

C13

Упражнения выполняются в тройках. к.п. 2 x 3

Каждый работает в середине по 1 мин.

Пауза между сериями 3 мин.

Скорость выполнения – максимальная.

В середине – челночная работа с передачами мяча партнеру

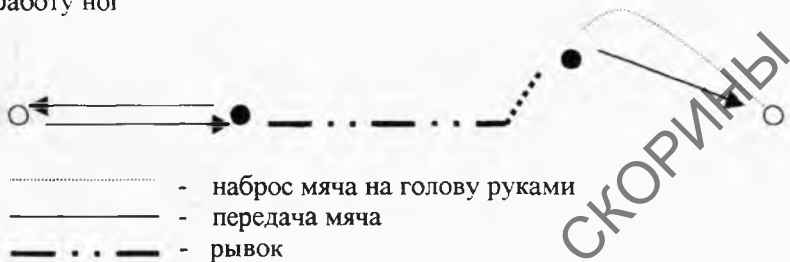


- рывок
- передача мяча
- игроки

— . . . —

С14 Упражнение в тройках. к.п. 2 x 3

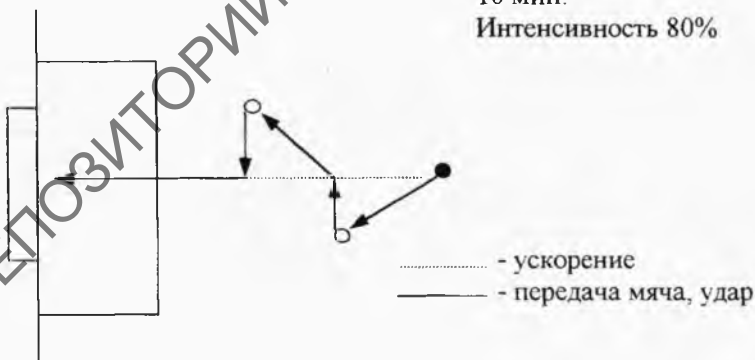
Каждый работает в середине по 1 мин. Между сериями пауза 3 мин. Скорость выполнения – максимальная. Акцент на четкое выполнение передачи. Высокое выпрыгивание, взрывную работу ног



С15 Упражнение «Двойная стенка»

10 мин.

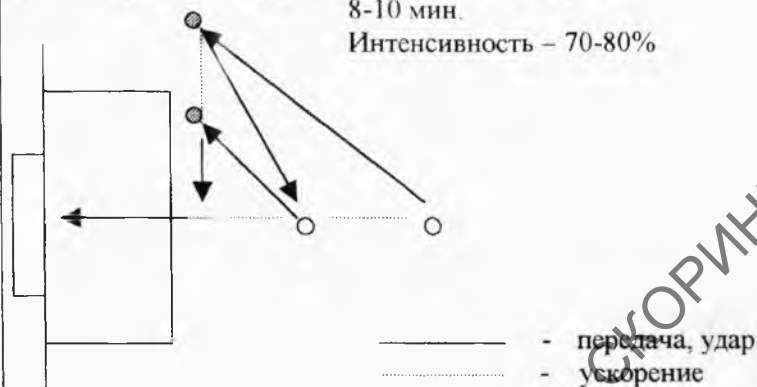
Интенсивность 80%



С16 Упражнение «Двойной отыгрыш» в парах.

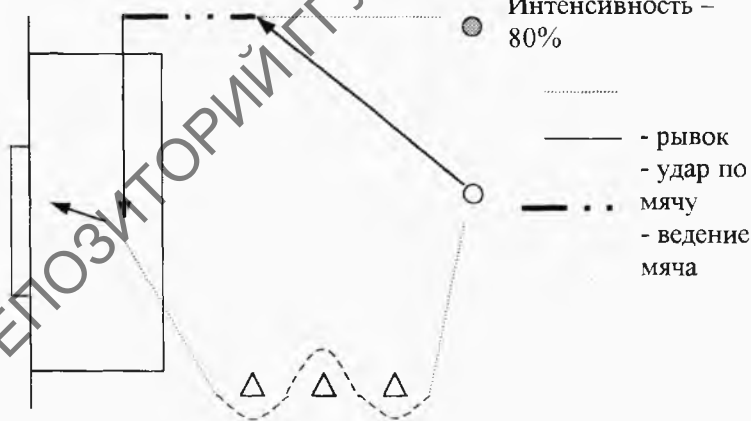
8-10 мин.

Интенсивность – 70-80%



С17 к.п. 2 x 10 (в парах). Пауза между сериями – 3 мин.

Интенсивность – 80%



С19 к.п. 2 x 9 Упражнение в тройках.

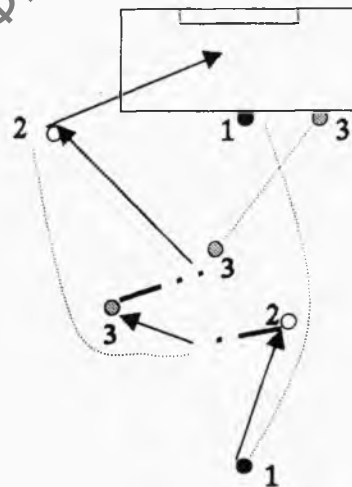
Между сериями пауза – 5 мин

- - передача мяча, удар
- - рывок
- . . — - ведение мяча



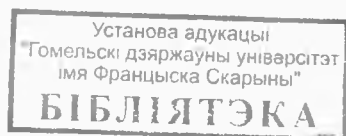
С18 к.п. 2 x 10 мин с двух сторон

- - передача мяча, удар
- - рывок, ускорение
- . . — - ведение мяча



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ.....	5
1.1 Тенденция развития современного футбола.....	5
1.2 Основы современной тренировки футболиста.....	8
1.3 Структура многолетней подготовки футболистов.....	9
1.4 Структура годичного цикла.....	13
1.5 Оперативный и текущий контроль физической подготов- ленности и технико-тактических действий футболистов...	27
1.6 Основы индивидуализации в подготовке футболистов.....	30
1.7 Основы технической подготовки футболистов.....	34
2 ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА....	41
ЛИТЕРАТУРА.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	70



УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

БОНДАРЕНКО Константин Константинович
ИВАНЕЦ Александр Яковлевич
БЛАШКЕВИЧ Андрей Владимирович

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

ПОСОБИЕ

Подписано в печать 17.02.2003 г.(17) Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «Таймс». Усл.п.л.3,2 . Уч.-изд. л 2,4.. Тираж 25 экз.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени
Франциска Скорины»

246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

Отпечатано на ризографе Учреждения образования
«Гомельский государственный университет имени
Франциска Скорины»

246019, г. Гомель, ул. Советская, 104