



МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

# ФУТБОЛ

УЧЕБНИК

ТАШКЕНТ – 2005



Учебник разработан в соответствии с программой по футболу для студентов институтов физической культуры и факультетов физвоспитания педагогических университетов.

В учебнике излагаются вопросы техники и тактики игры в футбол, методики обучения и тренировки. В отличие от предыдущих учебников в нем учтены специфика и особенности занятий футболом в Узбекистане, как региона с высокой внешней температурой и инсоляцией.

*Под общей редакцией к.п.н., доцента Нуримова Р.И.*

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

*Айрапетьянц Л.Р. – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Узбекистана,*

*Донченко П.И. – кандидат педагогических наук, профессор.*

Допущен к изданию научно-методическим советом Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан в качестве учебника.

Учебник подготовлен по инновационной программе «Центра науки и технологий» при Кабинете Министров Республики Узбекистан.

© Издательско-полиграфический  
отдел УзГосИФК, 2005 г.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Суверенному Узбекистану более десяти лет. За это время сменилось несколько поколений футболистов и тренеров. Сборные команды участвовали в международных соревнованиях различного уровня и имеют определенные достижения. Внутренний чемпионат страны ежегодно проходит организованно и стабильно. Много соревнований по мини-футболу проводится для детей и юношей. Особое внимание уделяется женскому футболу.

В Узбекистане свыше 70000 организованно занимающихся футболом, имеется свыше 320 футбольных школ и школ-интернатов, создаются новые центры подготовки сборных команд; свыше 3000 тренеров имеют среднее и высшее физкультурное образование.

Необходимость подготовки учебника «Футбол», в котором были бы отражены данные современных научных исследований, полученные за годы независимости Республики Узбекистан, оказалась сегодня особенно актуальной.

Учебник предназначен студентам институтов физической культуры, специализирующихся по футболу, он составлен в соответствии с программой подготовки специалистов по данному предмету.

Содержание учебника излагается в соответствии с требованиями программы подготовки тренеров-преподавателей по футболу и предусматривает изучение студентами курса теории и методики преподавания футбола, овладение теорией техники и тактики футбола, приобретение знаний, умений, профессионально-педагогических навыков, необходимых для самостоятельной работы. Особое место удалено вопросам планирования и тренировки яутболистов в условиях жаркого климата.



В подготовке учебника принимали участие: канд. пед. наук, доц. Г.М. Сергеев (глава I), канд. пед. наук, доц. Р.А. Акрамов (глава II, X), канд. пед. наук, доц. Р.И. Нуримов (глава III), доктор пед. наук, проф. И.А. Кошбахтиев (глава IV), канд. пед. наук, доц. А.И. Талипджанов (глава V), канд. пед. наук, доц. З.Г. Гаппаров (глава VI), канд. пед. наук З.Р. Нуримов (глава VII), А.А. Климов (глава VIII, XII), канд. пед. наук, доц. Ш.Т. Исеев (глава IX), О.А. Курбанов (глава XI), А.Р. Имамходжаев (глава XIII).

При написании учебника авторами использован опыт работы кафедры УзГосИФК, а также материалы исследований последних десяти лет, значительно расширены материалы, связанные с подготовкой юных и высококвалифицированных футболистов. Учтены также пожелания преподавателей УзГИФК.

Материалы учебника рассмотрены и рекомендованы экспертной комиссией Федерации футбола и учебно-методической комиссией Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан.

Все замечания и пожелания по учебнику просим направлять по адресу: город Ташкент, улица Аккурган, 2, УзГосИФК.



## ГЛАВА I. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

**Футбол** – одна из старейших спортивных игр. Англичане доказывают, что игра ногами в мяч на Британских островах была известна уже в IX веке.

26 октября 1863 года в Лондоне при организации английской футбольной ассоциации были утверждены первые официальные правила игры, содержащие 13 статей. В дальнейшем эти правила стали основой игры в футбол для всех других национальных ассоциаций.

В первых правилах игры в футбол было отмечено, что длина поля – не больше 200 ярдов (183 м), ширина – не больше 100 ярдов (91 м). Ворота состоят из двух стоек, расположенных на расстоянии 8 ярдов (7,32 м) друг от друга, без перекладины. В 1866 году между стойками натянули веревку, ограничивающую их высоту. Лишь спустя 10 лет веревку заменили деревянной перекладиной.

Вратарь не имел права играть руками. Только в 1871 году ему разрешили играть руками, и то лишь в пределах площади ворот. Потребовалось более 30 лет, чтобы вратарь получил право играть руками в пределах штрафной площади (1902 г.).

Долгое время не было ни штрафного, ни 11-метрового ударов. Наказания за нарушения ограничивались свободными ударами. Наконец, в 1891 году было введено одно из самых строгих наказаний – 11-метровый удар, или, как его называют по английской терминологии, пенальти.

В период зарождения футбола за соблюдением правил игры следили капитаны команд. Судья на футбольном поле появился в 1880 году, а через год судья стал выходить на поле с двумя помощниками. Свисток введен в 1878 году, до этого



судья останавливал и возобновлял игру голосом, либо руками.

В те годы правила не были едиными и обязательными для всех национальных футбольных ассоциаций. Каждая ассоциация по своему усмотрению вносила в них различные изменения. Это обстоятельство затрудняло проведение международных встреч и организацию международных соревнований.

В 1882 году состоялось объединение четырех самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утвержден Международный Совет, имеющий право производить те или иные изменения в правилах футбола.

В 1871 году в Англии был утвержден розыгрыш Кубка страны. За этот кубок английские футбольные клубы ведут борьбу и в настоящее время.

Первая футбольная встреча международного масштаба состоялась между командами Англии и Шотландии в 1873 году. Расстановка игроков в командах была иной, чем сейчас, хотя число игроков не превышало 11 человек. В команде Англии семь игроков было в нападении, один в полузащите, два защитника и вратарь. Шотландия в команду включала шесть нападающих, двух полузащитников, двух защитников и вратаря.

В 80-х годах XIX века игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы. В 1875 году футбол проникает в Голландию, затем, несколько позже, в Данию. С 1882 года в футбол начали играть в Швейцарии, с 1890 года в Чехии, с 1897 года в России.

В 1882 году было основано управление международных ассоциаций. Наконец, 21 мая 1904 года по инициативе Франции была организована Международная Футбольная



ассоциация – ФИФА, куда в настоящее время входит более 200 стран. Наряду с ФИФА с 1954 года существует Европейский футбольный союз – УЕФА. Начиная с 1930 года каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1958 года – чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные сборные команды. С 1900 года футбол стал олимпийским видом спорта, но официально он был включен в программу Олимпийских игр только в 1908 году.

Азиатская Футбольная Конфедерация (АФК) была организована в 1954 году и в настоящее время объединяет около 44 стран.

Федерация футбола Узбекистана с 1994 года входит в ФИФА и АФК и принимает участие во всех официальных соревнованиях, проводимых ФИФА и АФК.

## **РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ**

Современный футбол в Узбекистане появился в начале прошлого столетия и сразу стал популярной игрой. Местами его развития были Фергана, Ташкент, Андижан, Коканд и Самарканд.

Впервые же в футбол заиграли в городе Фергане. Именно здесь в конце 1911 года была организована первая футбольная команда.

Число организованных футбольных команд в Фергане позволило в августе 1912 года объединиться в «Общество футболистов».

Несколько позже, чем в Фергане, заиграли в футбол в Ташкенте. Наибольшей популярностью среди ташкентских любителей футбола пользовались футболисты общества ТОЛС (Ташкентское общество любителей спорта). Это



общество было создано в 1912 году и за очень короткое время сделало много для развития футбола и других видов спорта.

Во второй половине 1912 года начинается значительное распространение футбола в Узбекистана. Игрой в футбол начинают увлекаться в Коқанде, Андижане, Самарканде.

Наиболее интересный этап в эти годы, несомненно представляют встречи футболистов Ферганы, Ташкента, Андижана, Самарканда. Первыми футболистами, которые посетили Ташкент, были члены Самаркандинского кружка футболистов (СКФ). 29 августа 1913 года они провели встречу с футболистами ТОЛС. Хорошо сыгранная команда Ташкента одержала победу: 5:0.

В июне 1913 года в Андижане был утвержден «Андижанский клуб футболистов».

И, наконец, 25 мая 1914 года в Ташкенте состоялась центральная встреча двух сильнейших команд Узбекистана. Играли футболисты Ташкента и Ферганы. Ташкентцы выиграли матч со счетом 3:2.

Подводя итоги начального этапа развития футбола в Узбекистане, необходимо отметить, что за короткое время, несмотря на отсутствие футбольных полей, тренировочных занятий, в Фергане, Ташкенте, Коқанде, Андижане и Самарканде появились талантливые футболисты, сделавшие в дальнейшем многое для развития узбекского футбола.

В то же время следует отметить, что несмотря на успешное распространение футбола не только в Фергане, Ташкенте, Самарканде, но и в других городах Узбекистана, его развитие шло самотеком. Системы обучения команд не существовало, тренировки проводились от случая к случаю и носили примитивный характер. Ни в одном городе не были созданы футбольные лиги и поэтому даже в Ташкенте, где



насчитывалось больше десятка команд, не было проведено ни одного официального соревнования.

Начиная с 1920 года, футбол быстро проникает в отдельные уголки республики, в кишилаки, махалли и становится популярной игрой. К футболу потянулась молодежь, студенты, рабочие и дехкане.

1921 год знаменателен тем, что впервые была проведена встреча футболистов Москвы и Ташкента. В 1925 году Советом физической культуры страны составляется календарь спортивно-массовых мероприятий. Организация футбола в Узбекистане приобретает более стройную систему.

Так, первенство Ташкента проводится по трем классам, в которых приняли участие 28 команд.

В 1927 году была проведена 1-я Всеузбекская спартакиада, явившаяся важным этапом в подготовке узбекских спортсменов.

В финале спартакиады встретились постоянные соперники – команды Ташкента и Ферганы. В обоих составах выступали члены сборной команды Узбекистана. С большим трудом во втором тайме ташкентцы забили решающий мяч и выиграли со счетом 2:1.

Наиболее серьезным экзаменом для футболистов Узбекистана явилось их участие в международной спартакиаде в 1928 году в г. Москве.

Первенство спартакиады по футболу оспаривали 22 команды, в том числе сборные Англии, Германии, Австрии, Швейцарии и Финляндии, представленные рабочими клубами.

Большой интерес у любителей футбола вызвала встреча команд Швейцарии и Узбекистана. В этой игре узбекские футболисты показали коллективную игру, красивые стремительные комбинации. И все же основное время



закончилось со счетом 3:3. Для выявления победителя были даны дополнительные 30 минут. В последние 15 минут футболисты Узбекистана сумели сломить сопротивление швейцарцев и забить пять мячей. Со счетом 8:4 победу одержали футболисты Узбекистана.

Через день в трудной игре узбекские футболисты уступили сборной команде России со счетом 1:2.

В последующие годы в Узбекистан для проведения товарищеских игр приезжает большое количество сильных футбольных коллективов из Норвегии, Германии, Финляндии, Москвы, Ленинграда, Самары, Украины, Закавказья.

Например, в матче против сборной Норвегии, который состоялся 4 октября 1931 года выступил сборный коллектив профсоюзов Узбекистана. Норвежцы продемонстрировали техничный футбол и победили со счетом 5:2. Спустя три дня против гостей из Скандинавии играла первая сборная Ташкента. Узбекистанцы проведя игру в высоком темпе, одержали победу со счетом 4:2. В третьей встрече норвежских и узбекских футболистов зафиксирована ничья – 2:2.

В 1932 году Узбекистан посетили немецкие футболисты. Это была команда, составленная из лучших футболистов рабочих спортивных клубов. Большинство из них являлись участниками чемпионата Германии.

Узбекские футболисты тщательно готовились к предстоящим встречам и в первом матче одержали трудную победу со счетом 4:2.

После первой встречи капитан немецкой команды Лор заявил: «Ташкентцы обладают прекрасными качествами дружного коллектива и играли в высоком темпе, которому мы ничего не могли противопоставить. У футболистов Узбекистана имеются все возможности стать классной командой».



В повторной встрече немецкие футболисты были сильнее, продемонстрировав высокий уровень тактической подготовки, и победили со счетом 3:1.

Игры с норвежскими, немецкими и финскими футболистами были первыми международными играми в Узбекистане. Они помогли обменяться опытом в области технической и тактической подготовки, познакомиться с различными системами игры.

Ярким свидетельством роста физкультурного движения в республиках Средней Азии явился парад 36 тысяч физкультурников, проведенный в столице Узбекистана в честь открытия первой Среднеазиатской спартакиады в 1934 году.

Соревнования по футболу проводились одновременно на трех стадионах, из которых самый крупный «Спартак» с трибунами на 10 тысяч зрителей был построен накануне открытия спартакиады.

Это был первый розыгрыш по футболу на первенство республик Средней Азии. Футболисты Узбекистана выступили успешно, победив всех своих соперников: команду Туркмении – 3:1, Таджикистана – 5:0 и Киргизии – 10:1.

1934 год явился годом дальнейшего роста футбольных команд. Только в Ташкенте в первенстве профсоюзов приняли участие 50 команд.

В начале 30-х годов все больше внимания уделяется детскому и юношескому футболу. В 1935 году в Ташкенте состоялся первый розыгрыш первенства Узбекистана по футболу среди юношей, в котором приняли участие сборные команды Ташкента, Самарканда, Ферганы и Андижана. Юные футболисты столицы стали победителями.

1936 год был знаменателен тем, что футбольный сезон в городах республики открылся весенними блиц-турнирами. В



ташкенте в параде турнира участвовало 324 футболиста. Дальнейшее развитие получил массовый футбол. Свои первенства розыгрывают все общеобразовательные школы, техникумы, вузы, регулярно проводятся внутризаводские соревнования.

По решению городской футбольной секции в Ташкенте была открыта первая специализированная детско-юношеская школа по футболу. В ней совершенствовало свое мастерство большое количество наиболее одаренных юных футболистов.

В 1936 году в первенстве Узбекистана принимали участие сборные команды 16 городов. Игры вызывали огромный интерес и собирали большое количество зрителей. В результате упорных и напряженных игр 1-2 места разделили сборные команды Коканда и Ташкента.

Начиная с 1937 года в основу соревнований по футболу были положены не матчевые игры сборных команд городов, а соревнования клубных команд на первенство и Кубок Узбекистана. За минувшие с тех пор годы менялось большое число групп, лиг и участников соревнований, изменялись принципы их проведения и система зачета, но неизменной осталась борьба за звание чемпиона, в которой отшлифовывалось мастерство, определялись новые тактические пути.

Крупным событием футбольного сезона 1937 года явился чемпионат стран бывшего союза – разыгрывался он в группах между 56 командами. От Узбекистана выступали динамовцы Ташкента. Они были первой узбекистанской командой, принявшей участие в чемпионате страны по футболу. Своей игрой ташкентцы доказали, что являются равными соперниками испытанным мастерам кожаного мяча. Они хорошо провели игры на своем поле, одержав победы над ереванским «Спартаком» 5:0, бакинским «Нефтяником» 3:2, днепропетровской «Сталью» 2:1 и



Харьковским «Торпедо» 1:0. Неплохо ташкентцы провели игры в Москве с «Крыльями Советов» – 2:2 и в Ленинграде с «Авангардом» – 1:1. Но из-за отсутствия опыта не смогли занять высокого места: в итоге были лишь восьмыми (4 победы, 3 ничьи и 4 поражения).

Узбекские футболисты успешно выступили в первенстве Центрального Совета ДСО «Спартак», ведущего спортобщества бывшего союза. В предварительных играх в Саратове они буквально разгромили своих одноклубников (11:1), затем победили казанский «Спартак». Эти победы дали ташкентцам право участвовать в финальных играх, которые проводились в городе Иванове. В нем участвовали спартаковцы Харькова, Краснодара, Ташкента и Иванова. Ташкентцы, показав хороший футбол (они победили харьковчан – 3:1, сыграли вничью с Краснодаром – 1:1 и проиграли хозяевам – 0:4), заняли третье призовое место.

В этот же год успешно выступила команда «Локомотив» в турнире «Пяти дорог», который проводился в Ташкенте. В нем приняли участие команды Куйбышевской, Оренбургской, Туркестано-Сибирской, Ашхабадской и Ташкентской железных дорог. Победив всех своих соперников, ташкентцы заняли первое место.

Большим успехом ознаменовалось выступление динамовцев Ташкента в розыгрыше Кубка бывшего союза в 1939 году. 28 августа в Москве на стадионе «Динамо» узбекские футболисты в 1/4 финала играли с бакинским «Темпом». Матч прошел в очень острой и напряженной борьбе. Победили динамовцы Ташкента – 2:1 и вышли в полуфинал Кубка, где встретились с одной из сильнейших команд России – «Сталинцем» («Зенит») и уступили с результатом 3:0. В финале московский «Спартак» одержал победу над ленинградцами со счетом 3:2.



К футбольному сезону 1941 года, динамовцы Ташкент готовились очень серьезно. Согласно календарю игр чемпионата они принимали своих одноклубников из Алма-Аты. Но в трагический для всего мира – 22 июня 1941 года началась вторая мировая война, которая приостановила спортивную жизнь и в Узбекистане.

Только в 1942 году был разыгран Кубок Узбекистана, в котором приняли участие две ташкентские команды и по одной из Ферганы и Самарканда.

В сложных условиях военного времени в Алма-Ате в 1943 году была проведена Спартакиада стран Средней Азии и Казахстана. Футболисты нашей республики, показав техничный футбол, одержали победы над сборными командами Туркмении – 9:0, Таджикистана – 3:0, Киргизии – 5:0, и даже проигрыш казахам не помешал нашим футболистам занять первое место.

В начале 1950 года в Узбекистане было создано спортивное общество «Пахтакор». С ним связано создание в республике сильнейшей команды «Пахтакор», которая и поныне успешно выступает в чемпионате суверенного Узбекистана и в официальных международных соревнованиях.

С 1960 по 1991 год (с перерывами) «Пахтакор» выступал в высшей лиге бывшего Союза. Это было время реформ и преобразований. Чемпионат проводился с предварительными играми в подгруппах.

Основу команды, формируемой к выступлению в высшей лиге, составили два ташкентских клуба – «Пахтакор» и «Трудовые резервы». Все наиболее заметные успехи «Пахтакора» связаны с его выступлениями в группе сильнейших. Почетное шестое место в высшей лиге «Пахтакор» занимал дважды с интервалами в двадцать лет – в



1962 и 1982 годах. Самый крупный успех в розыгрышах Кубка Союза – выход в финал в 1968 году, где «Пахтакор» со счетом 0:1 проиграл московскому «Торпедо».

В 1965 году по итогам чемпионата пахтакоровцы награждены призом газеты «Вечерняя Москва» за лучший результат встреч с московскими командами (ташкентцы выиграли у «Динамо» – 2:0, у ЦСКА – 2:0, у «Спартака» – 1:0 и у «Локомотива» – 2:0). За годы выступлений в чемпионатах бывшего союза «Пахтакор» получал три командных приза: «За волю к победе» (1971), «Гроза авторитетов» (1978) и приз «Справедливой игры» (1983). Дважды футболисты «Пахтакора» становились лучшими бомбардирами чемпионата в высшей лиге – в 1968 году Б.Абдураимов совместно с Г.Гавашели из тбилисского «Динамо» (по 22 гола) и в 1982 году А.Якубик (23 гола). За первую сборную команду бывшего Союза играли пять пахтакоровцев: В.Федоров, Ю.Пшеничников, Г.Красницкий, М.Ан, А.Пятницкий. В числе тридцати трех лучших футболистов в разные годы назывались Ю.Пшеничников (1966, 1967), М.Ан (1974, 1978), Б.Абдураимов (1968), В.Хадзипанагис (1974), А.Якубик (1982) и А.Пятницкий (1991).

В те годы наибольший интерес любителей футбола Узбекистана вызвали игры пахтакоровцев с командой «Пирасикаба» (Бразилия) в 1964 году (1:0), с двадцатипятикратным чемпионом Уругвая – командой «Насьональ» (Монтевидео). Несмотря на отчаянное сопротивление уругвайцев «Пахтакор» одержал победу – 2:1.

После авиационной катастрофы 1979 года, в которой погибли 17 талантливых игроков, в 1980 году «Пахтакор» вновь уже в новом составе предстал в высшей лиге чемпионата бывшего союза и одержал победы над динамовцами Тбилиси – 3:0, донецким «Шахтером» – 2:1,



сыграл вничью с киевским «Динамо», и завоевал приз «Грос» авторитетов».

Пахтакоровцы 60-90-х годов оставили яркий след в развитии футбола Узбекистана.

В этот период времени огромный вклад в подготовку и выступления «Пахтакора» в чемпионате бывшего союза внесли тренеры: М. Якушин, Б. Аркадьев, Г. Качалин, В. Соловьев, Б. Абдураимов, Х. Рахматуллаев и др. Большой вклад в подготовку резерва для сборных команд республики и команд мастеров внесли также тренеры: Г. Сорвин, Х. Мухитдинов, И. Зубарев, С. Будагов, Г. Ермаков, С. Арутюнов, Д. Казанцев, М. Акбаров, Е. Валицкий, А. Тащуплатов, В. Сапожников, И. Тащумхамедов, Л. Максудов, В. Ятченко, Я. Аранович, Б. Тимошенко, Б. Хасанов, Г. Тер-Абрамян, А. Мошееев и другие.

Нельзя не отметить, что в эти же годы вырос большой отряд квалифицированных судей: В. Долженков, Б. Баклунов, С. Мурунов, Г. Багдасаров, Б. Белозеров, Г. Степанов, В. Вышинский, И. Вольшанский, О. Разевский, А. Салиджанов, Э. Бакунович, Ю. Буршанев, К. Ермаков, А. Блинков, Ф. Султанов и другие.

Существенный вклад в развитие футбола в Узбекистане в плане подготовки тренерских кадров внес Узбекский Государственный институт физической культуры. Институт был открыт в 1955 году. Специализация футбол тогда входил в состав кафедры спортивных игр, но уже в 1966 году выделилась в самостоятельную кафедру футбола. За время существования кафедра стала кузницей по подготовке тренерских кадров по футболу. В последствие многие выпускники добились определенных успехов в тренерской работе и стали заслуженными тренерами Узбекистана: Б. Абдураимов, А. Азизходжаев, Р. Акрамов, Я. Аронович, В.



Борисов, Х. Рахматуллаев, З. Курбанов, А. Талипджанов, Е. Тихонов и многие другие. В настоящее время много выпускников кафедры футбола успешно работают в различных областях Узбекистана и за рубежом.

1992 год был первым годом стартующего чемпионата суверенной Республики Узбекистан. Открылась новая страница в истории футбола нашей страны.

В нем приняли участие 17 команд в высшей лиге, 18 в первой и 42 команды во второй лигах.

Жесткую конкуренцию в борьбе за звание чемпиона Узбекистана именитому «Пахтакору» составили команды Ферганской долины и прежде всего «Нефчи» (Фергана), а также «Согдиана» (Джизак) и «Нурафшон» (Бухара).

7 июня 1994 года Федерация футбола Узбекистана была принята в члены ФИФА, а в декабре этого же года – в члены Азиатской Футбольной Конфедерации.

Большую роль в дальнейшем развитии футбола в стране сыграло постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 18 марта 1993 г. «О мерах по дальнейшему развитию футбола в Республике Узбекистан».

В 1994 году впервые посланцы молодого независимого государства были представлены на крупнейшем спортивном форуме азиатского континента на XII Азиатских играх, проходивших в Японии.

На пути к золотым медалям победителей узбекские футболисты уверенно победили сборные команды Саудовской Аравии (4:1), Малайзии (5:0), Гонконга (1:0) и Таиланда (5:4). В четвертьфинале выиграли у сборной Туркмении – 3:0, в полуфинале в упорной и очень сложной игре одержали победу над сильной командой Южной Кореи – 1:0 и, наконец, в финале уверенно победили со счетом 4:2 сборную команду Китая. Тренерами команды являлись



доцент Р. Акрамов и мастер спорта Б. Абдураимов. следует заметить, что семь игроков основного состава являлись студентами УзГИФК.

В этом же году футболисты ферганского «Нефти», также впервые принявшие участие в Кубке чемпионов Азии, заняли третье призовое место.

Огромное значение для дальнейшего развития футбола в Узбекистане имело постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 17 января 1996 года «О мерах по коренному совершенствованию организационных основ и принципов развития футбола в Узбекистане». В этом постановлении было указано на дальнейшее развитие футбола на клубной основе и открытие в 1996-1997 гг. в областных центрах юношеских школ-интернатов по футболу.

В период с 1992 по 2005 гг. лидерами чемпионата явились ташкентский «Пахтакор» и ферганский «Нефти». Пахтакоровцы пять раз становились чемпионами Узбекистана (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) и шесть раз выигрывали Кубок страны (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Нефти» выигрывал чемпионат республики пять раз (1992-1995 и 2001) и дважды Кубок (1994 и 1996). Чемпионами Узбекистана также были «Навбахор» (1996), МХСК (1997) и «Дустлик» (Ташкентская область) (1999 и 2000). Обладателями Кубка Узбекистана были также «Навбахор» (1992, 1995, 1998) и «Дустлик» (2000).

В 2002 году в Кубке чемпионов Азии участвовал «Насаф» (Карши). Одержав пять побед в отборочных турах, каршинцы вышли в полуфинал, где в игре за бронзовые медали уступили «Истиклолу» (Иран) со счетом 2:5 и заняли четвертое место.

В 2003 году в Ташкенте в 1/4 финала лиги чемпионов пахтакоровцы с большим преимуществом побеждают

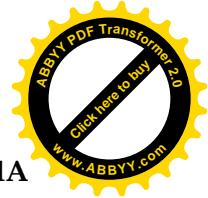


чемпионов Туркмении «Нисса» – 3:0, Ирана «Пируза» – 1:0, Ирака «Аль-Талиба» – 3:0. В полуфинале уступили по итогам двух матчей «Бек-Теро Сосана» из Таиланда.

В 2002-2003 годах большого успеха добились футболисты сборной молодежной команды Узбекистана. Выиграв в Катаре у сборных команд Таиланда – 4:0, Катара – 5:4 и проиграв Южной Корее – 0:2, наши футболисты вышли в 1/4 финала, где уверенно победили Сирию – 4:0. Полуфинале узбекские футболисты встретились со сборной Японии. Напряженная, острая по накалу игра в основное время закончилась со счетом 1:1. В серии 11-метровых ударов точнее оказались японцы – 4:2.

Заняв четвертое место молодежная сборная Узбекистана завоевала право выступить среди 16 сильнейших команд мира.

Чемпионат мира проходил в декабре 2003 года в ОАЭ. Футболисты Узбекистана играли красиво и организованно, но им не удалось пробиться в 1/8 финала. Однако игру сборной Узбекистана высоко оценили и специалисты, и болельщики. В трех матчах они на равных сражались со своими молодыми сверстниками, но все же уступили: сборной Мали (чемпион Африки) – 2:3, сборной Аргентины (действующий чемпион мира) – 1:2 и сборной Испании (чемпион Европы) – 0:1.



## ГЛАВА II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА

**Футбол** – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества.

В Узбекистане футбол как средство физического воспитания получил широкое распространение. Футболом занимаются в школах, в колледжах, в вузах, на предприятиях, в армии.

Игра протекает в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все усилия и умения для достижения наилучших результатов. В основе игры лежит борьба двух команд, игроки которых объединены общей целью – победой. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели. Футболист должен в совершенстве владеть всеми приемами техники, уметь целесообразно применять их в сложной игровой обстановке и действовать согласованно со всеми членами команды.

## ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ ФУТБОЛОМ

Федерация футбола Узбекистана (ФФУ) как общественно-государственная организация полностью отвечает за развитие футбола в стране. Главными задачами ФФУ являются популяризация и организационное обеспечение массового и детско-юношеского футбола в стране,



новышение мастерства и профессионального уровня футболистов, тренеров, судей, организация и совершенствование системы соревнований, содействие развитию материально-технической базы.

Федерация футбола Узбекистана разрабатывает текущие и перспективные планы развития футбола в стране, организует подготовку сборных команд Узбекистана.

ФФУ объединяет 14 территориальных и областных федераций футбола, свыше 200 команд мастеров, футбольные клубы, спортивные школы, центры талантов и подготовки сборных команд, взаимодействует со спортивными комитетами республики и областей.

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

Высшим органом ФФУ является Конференция, которая избирает сроком на четыре года президента. Рабочим органом является Исполнительный комитет. Для подготовки и рассмотрения вопроса развития футбола, обеспечения контроля за ходом выполнения принятых решений и подготовки предложений исполному созданы комитеты (детско-юношеский, учебно-методический, судейский и др.).

ФФУ осуществляет тесное сотрудничество с Международной Федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА), которая создана 21 мая 1904 г. и объединяет в настоящее время более 200 национальных федераций. Регионально ФФУ входит в состав Азиатской Футбольной Конфедерации.

Организационной основой ФИФА являются 6 континентальных организаций: УЕФА – Европейский союз футбольных ассоциаций, КОНКАКАФ – Конфедерация футбола стран Северной и Центральной Америки и стран бассейна



Карибского моря, КОНМЕВОЛ – Конфедерация футбола Южной Америки, КАФ – Африканская Конфедерации футбола, АФК – Азиатская футбольная конфедерация, КФО – Конфедерация футбола Океании.

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

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

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА**

Исследования наших специалистов (Г.Сергеев, И.Кошибахтиев, Р.Акрамов, Р.Нуриров, А.Талипджанов, Ш.Исеев, З.Нуриров) дали возможность получить данные о характере и объеме действий игроков как с мячом, так и без него.

Выяснено, что:

- чистое игровое время составляет 60-65 мин;
- игрок за 90 минут матча пробегает до 12-15 км, из которых 1000-2000 м приходится на скоростные перемещения по полю;
- наибольшее число раз мячом владеют игроки средней линии (170 с), наименьшее – центральные защитники (130 с);



- успешно играющие команды выполняют за матч в среднем до 900 технических приемов, из которых 60% нацелены на атакующие действия;
- в современном футболе защитникам приходится выполнять основной объем работы в своей зоне до 850 сек и в средней зоне поля, до 350 сек;
- количество ударов по воротам резко возрастает после передач с флангов (65% всех ударов).

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий.

В тактике игры современный футбол характеризуется:

- быстрой организацией атаки по всей ширине и глубине поля. Быстрой организацией компактной обороны с участием игроков обороны, средней линии, при необходимости и с привлечением нападающих;
- удельным весом организованных действий игроков при плотной игре в обороне, средней линии и в атаке. Почти совершенна тактика индивидуального и группового прессинга противника, владеющего мячом, на разных участках поля;
- усилением роли талантливых игроков – «звезд» в достижении конечного результата в матче;
- созданием «аритмии» игры, т.е. сочетания высокого темпа игры с паузами;
- усилением роли центральных нападающих в различных фазах атаки (начальной, при ее продолжении и в завершающей стадии);
- усилением роли крайних полузащитников и защитников с максимальным использованием преимуществ фланговых атак;



- максимальным использованием выгод от сложных ситуаций при исполнении стандартных положений (штрафные, свободные, угловые).

В технике игры футбол характеризуется:

- обработкой мяча на ходу, в движении, на скорости;
- повышением скорости полета мяча при плотных передачах и с наибольшей точностью;
- скоростной техникой владения мячом на ограниченном пространстве футбольного поля с каскадом неожиданных финтов.

В физической подготовке:

- двигательной активностью игроков во время матча, состоящей из рывков от 45 до 78 раз, по времени – от 1 до 3 мин (1000-2000 метров); из прыжков и борьбы за мяч от 11 до 42 раз; из ускорений на разные дистанции от 40 до 60 раз, по времени от 2 до 5 мин; из медленных пробежек от 224 до 367 раз, от 25 до 35 мин;
- высоким уровнем скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- высоким уровнем упорства и жесткости, необходимой в единоборствах с соперником;
- обеспечением постоянного повышения игрового потенциала команды. В последнее время заметно возросли скорость передвижения и быстрота действий футболистов в играх, повысилась интенсивность игровой деятельности, что значительно увеличило нагрузку на организм спортсменов.

В ходе каждой игры возможна работа различной мощности. Поэтому тренировка должна быть направлена на достижение у футболистов высокого уровня аэробной и анаэробной производительности.

Довольно большие энергетические затраты (около 1500 ккал, высокая частота пульса – 180-190 и больше ударов в



«минуту, потеря веса до 2-3 кг), говорят о повышенных требованиях к организму футболистов в ходе игры.

Разнообразные движения и действия, выполняемые игроками на свежем воздухе в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха для людей.

Положительное влияние оказывает футбол на центральную нервную систему. Большая быстрота выполнения движений и частая их смена, постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности, способствуют увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы.

У квалифицированных игроков латентный период двигательной реакции значительно укорочен: если у новичков он равен 217 м/сек, то у подготовленных футболистов – 180 м/сек.

Занятия футболом положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. У юных футболистов наблюдается увеличение поля зрения, развивается глубинное зрение, что важно не только в игровой, но и в ежедневной трудовой деятельности.



## ГЛАВА III. ТЕХНИКА ИГРЫ

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

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития футболистов.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Основные направления эволюции сводятся к следующему: существенно сократилось применение таких нерациональных приемов и способов, как удары боковой частью головы и затылком, остановки мяча голенью; повысился коэффициент использования ударов внешней частью подъема, остановок мяча бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря), расширился круг обманных движений (финтов).

В современном футболе технические приемы характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики системой движений, которая позволяет достаточно экономично использовать рабочие усилия для повышения быстроты и точности игровых действий. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования сегодняшнего дня к применению техники футбола.



## КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

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

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

Классификация техники футбола представлена на рис. 1. Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

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

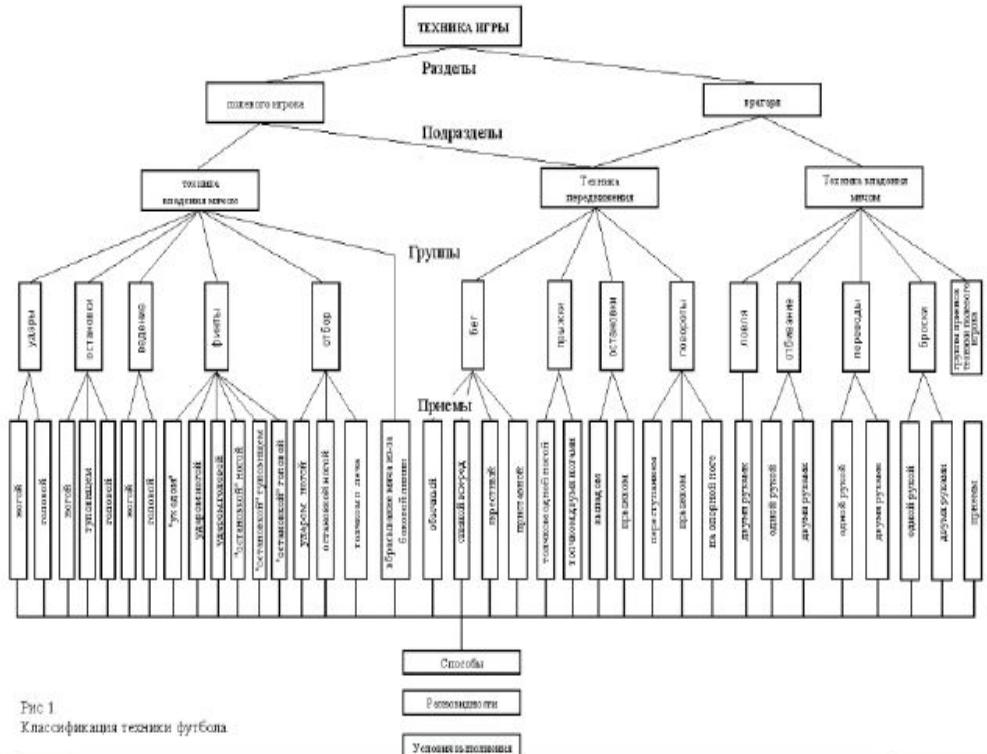


Рис 1  
Классификация техники футбола



## ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

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

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняется ритм бега и его направление. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами.

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

**Бег.** Бег – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом.

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

**Обычный бег** применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы оди-

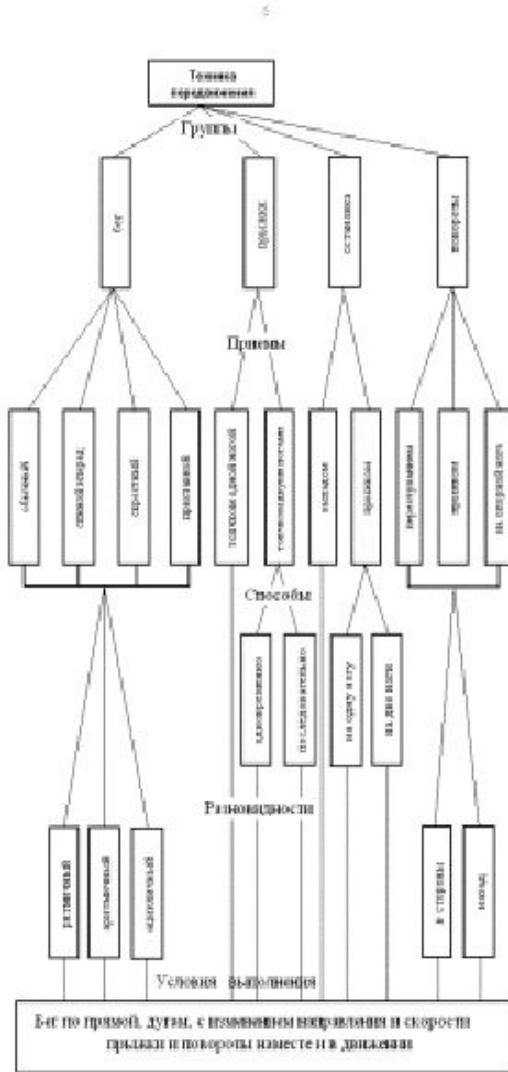


Рис 2.  
Классификация техники передвижения



аечной опоры и полета), так и по структуре такой бег отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

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

**Бег спиной вперед** используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Условия игры нередко требуют максимальной скорости передвижения спиной вперед. Причем скорость растет за счет увеличения частоты шагов, что в значительной степени связано с активным движением ноги назад.

В момент бега спиной вперед игрок иногда теряет равновесие и падает. Одно из условий устойчивости положения — расположение о. ц. т. тела в момент вертикали опорной ноги над площадью опоры.

**Бег окрестным шагом** применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону (рис. 3). В одном из шагов

цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.



Рис. 3. Бег скрестным шагом



Рис. 4. Бег приставным шагом

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

Бег приставным шагом выполняется на слегка согнутых ногах (рис. 4). Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Акцент усилий при толчках и маховых движениях должен быть направлен в сторону, а не вверх.

### Прыжки.

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ними направления. Часто игровая ситуация не предъявляет максимальных требований к высоте или длине прыжка. В данном случае его эффективность определяется координационными способностями футболиста, который должен выполнить из различных исходных положений оптимальные



но пространственным, временным и силовым характеристикам движения.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков — толчком одной и двумя ногами.

**Прыжки толчком одной ноги** осуществляют вперед, в стороны, вверх. Они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом о.ц.т. тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции о.ц.т. у границы площади опоры или за ней.

При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка (под углом к опоре) толчковой ноги после разбега. После подседания следует активное отталкивание вверх или вверх-вперед, которое сопровождается маховым движением рук до уровня груди, что повышает эффективность отталкивания.

**Прыжки толчком двух ног** выполняют вверх, вперед в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом о.ц.т. тела в сторону прыжка и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы



Сглаживания, полета и приземления осуществляются как и при прыжке с места.

**Остановки.** Остановки рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы вправо или влево, как с мячом, так и без мяча.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При **остановке прыжком** выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается (рис. 5). Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку **выпадом** осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухпорным положением со значительным сгибанием ног (рис. 6).

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

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

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости



от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

**Поворот переступанием** осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен поворот прыжком. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги развертывается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.



Рис. 5. Остановка прыжком



Рис. 6. Остановка выпадом

**Поворот на опорной ноге** имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию о. ц. т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется на ближайшей к направлению движения ноге. О. ц. т. тела смещается в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

## ТЕХНИКА ПОЛЕВОГО ИГРОКА

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



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

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

В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения приема, то оно у всех полевых игроков должно быть достаточно высоким.

## УДАРЫ ПО МЯЧУ

В футболе удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами. Классификация ударов дана на рис. 7.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, то, чтобы увеличить скорость полета мяча, надо увеличить скорость ударного звена.

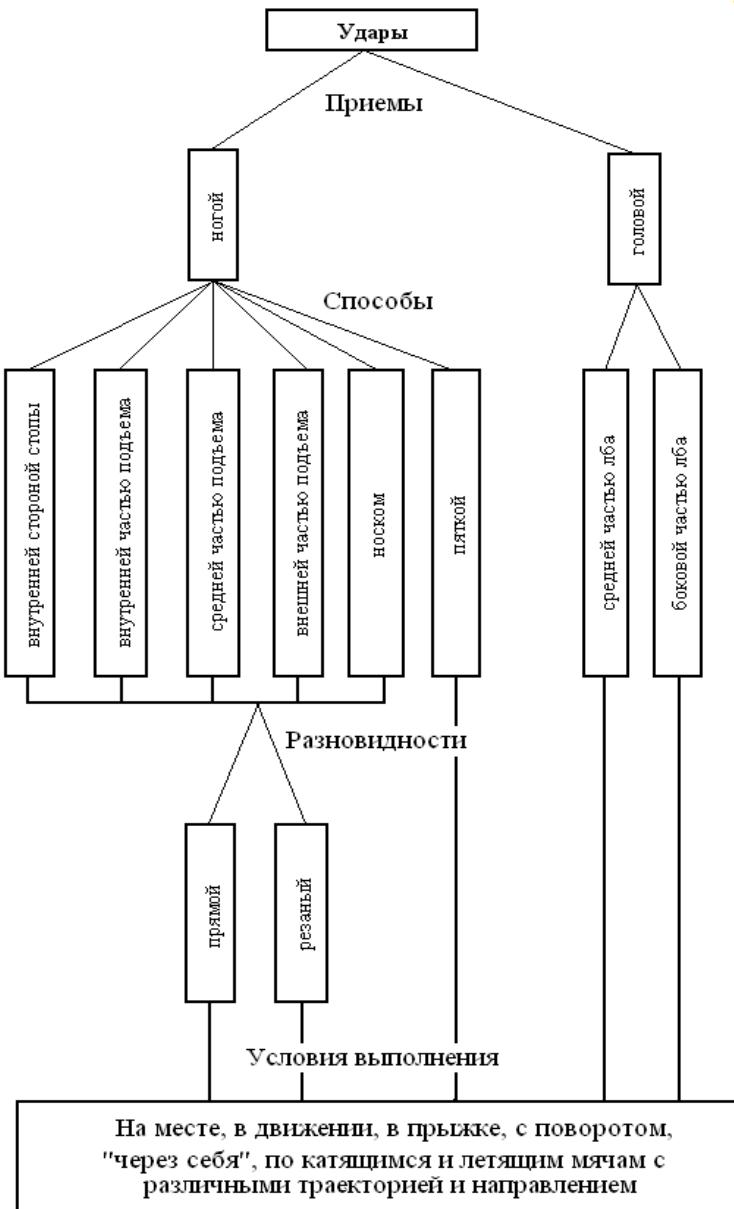
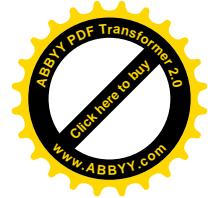


Рис. 7.



## УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Удары по мячу ногой выполняются внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно-структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

*Предварительная фаза* – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшать или увеличивать предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослых футболистов равна 130-150 см.

Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

*Подготовительная фаза* – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и стибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растяги-



ваются и участвуют в последующем сгибании. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35-45% и составляет 200—250 см. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

**Рабочая фаза** – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхайдзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения ( $mv$ ) со звена с большей массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

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

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



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

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

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко тактические соображения вызывают необходимость сократить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

## ОСОБЕННОСТИ ТРАЕКТОРИИ МЯЧА

Основным способом ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой удар и резанный удар.



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

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

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости.

При изменении места удара относительно вертикальной оси изменяется азимут вылета мяча (правее или левее в горизонтальной плоскости).

Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча. Поворот ударной поверхности вокруг вертикальной и горизонтальной осей вызывает изменение как азимута, так и угла вылета (вправо-вверх, влево-вверх).

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах.

В этом случае направление удара не проходит через о.ц.т. мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе подсечкой), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Сильно вращающийся в полете мяч встречает сопротивление воздуха, которое значительно изменяет его первоначальную траекторию (эффект Магнуса). Так, при



вращении мяча вокруг вертикальной оси траектория полета отклоняется в сторону вращения.

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

Знание особенностей полета мяча повышает надежность действий футболистов.

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

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис. 8). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



Рис. 8. Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги не достигает максимальной величины. Это связано с тем, что в крайнем положении мощные связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к вертлужной впадине и исключают необходимую для ударного движения супинацию бедра.

**Удар внутренней частью подъема** используется при «средних» и «длинных» передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 9).



Рис. 9. Удар внутренней частью подъема

Разбег при выполнении удара, производится под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Допустимые индивидуальные отклонения колеблются от  $30$  до  $60^\circ$ . Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав,



наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низкую траекторию.

**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 10).



Рис. 10. Удар средней частью подъема

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

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание



стопой грунта, что вызывает болевые ощущения и травмы. Это нередко приводит в дальнейшем к тому, что вследствие охранительного торможения меняется амплитуда движения, уменьшается сила удара, снижается его эффективность.

**Удар внешней частью подъема** наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пробижаются) голень и стопа (рис. 11).



Рис. 11. Удар внешней частью подъема

**Удар носком** выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате (рис. 12).

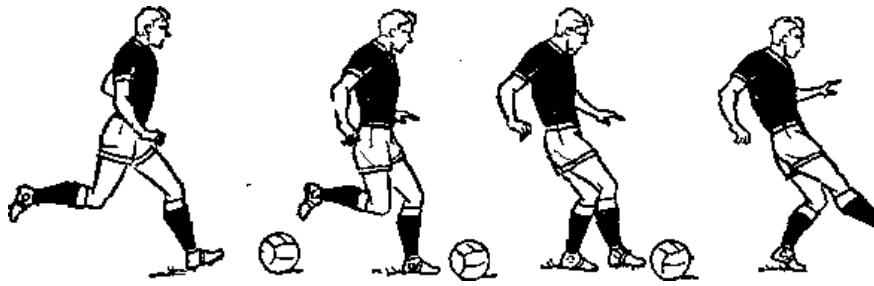


Рис. 12. Удар носком

При ударе разбег, мяч и цель находятся на одной линии. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.

Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удар пяткой реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников. Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча (рис. 13). **Рабочая фаза** – удар выполняется резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.



Рис. 13. Удар пяткой

Одним из вариантов этого удара является удар пяткой скрестно (рис. 14). При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно



Рис 14. Удар пяткой «скрестно»

по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

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

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

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

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные

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

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

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

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

При ударах по опускающемуся или низко летящему мячу структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги.



Рис. 15. Удар с поворотом

Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, то главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча. Он выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу (рис. 15).

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развертывается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в цель или передачу через голову назад (рис. 16).



Рис. 16. Удар через себя



Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад. В это время происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому способствует также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 17). Толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх.



Рис. 17. Удар через себя «ножницами»

Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая – вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.

**Удар с полулета** обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 18). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, стопа максимально согнута (носок оттянут вниз). Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией.



Рис. 18. Удар с полулета

## УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Рассматриваемый технический прием является важным средством ведения игры. Удары по мячу головой используются в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру.



Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты. Однако игровые ситуации настолько разнообразны, а направление, траектория и скорость мяча так вариативны, что в процессе игры встречаются моменты, когда нет возможности использовать основной способ и его варианты ударов головой. В данных случаях более эффективны такие способы, как удар боковой частью головы, затылком, теменной частью головы. Правда, эти удары выполняются крайне редко, и мы их специально не рассматриваем.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, голову запрокидывать не следует.

**Рабочая фаза** – ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

**При ударе серединой лба** значительный замах в переднее-задней (сагиттальной) плоскости позволяет выполнить удар большой силы. При этом имеется

возможность зрительного контроля полета мяча предполагаемой цели, что определенным образом обуславливает (при выполнении других важных условий) точность удара. В зависимости от игровой ситуации применяют два варианта удара серединой лба: без прыжка и в прыжке.

Исходное положение при ударе серединой лба без прыжка – стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на эту ногу вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис. 19).

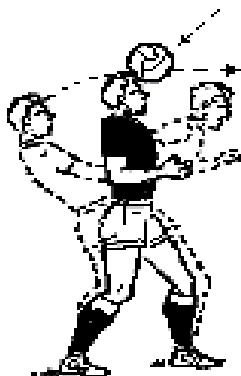


Рис. 19. Удар серединой лба

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

Удар серединой лба в прыжке выполняется вверх толчком одной или двумя ногами (рис. 20). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что

способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка.

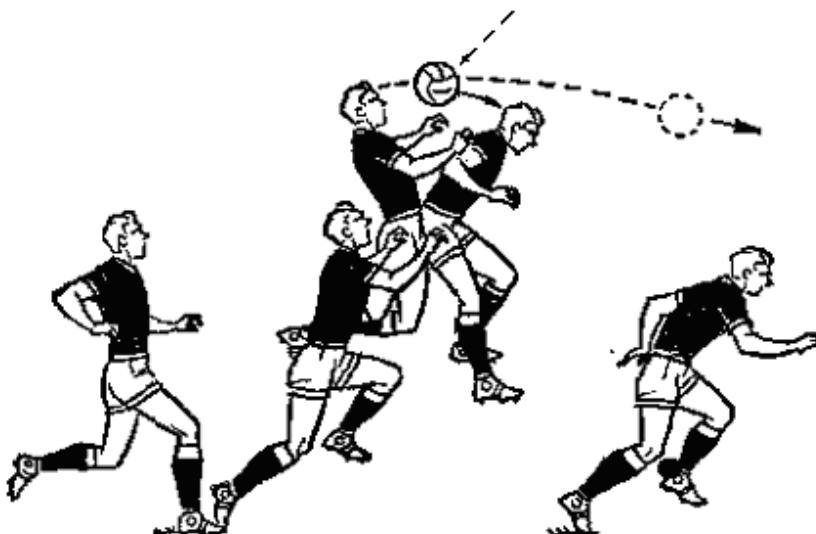


Рис. 20. Удар серединой лба в прыжке

Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

**Удар серединой лба с поворотом** применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча (рис. 21).

При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара.

вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30–50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Возникает исходное положение, идентичное с позой при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания туловище поворачивается в сторону удара, и одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом средней частью лба в прыжке.

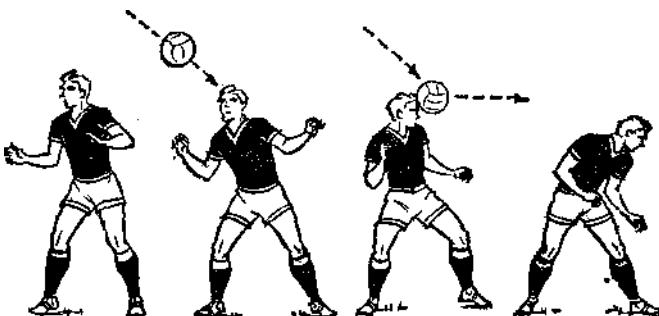


Рис. 21. Удар серединой лба с поворотом

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

При ударе без прыжка исходное положение — стойка ноги врозь (30–50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо (рис. 22). Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.



Рис. 22. Удар боковой частью лба

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняется за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка (рис. 23).



Рис. 23. Удар боковой частью лба в прыжке

Движения при ударе по мячу головой в падении, естественно, отличаются от описанных выше движений при ударах головой (рис. 24).

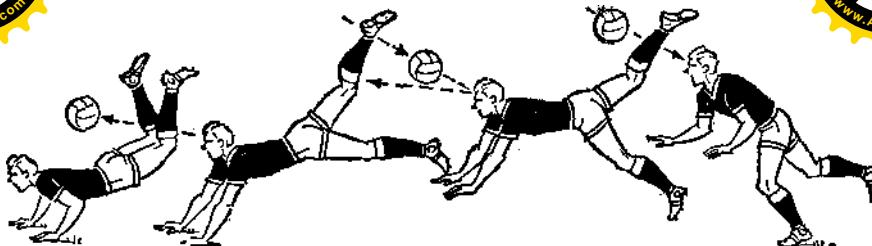


Рис. 24. Удар по мячу головой в падении

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе мячу.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба. В первом случае направление полета и цель удара расположены на одной линии. При ударе боковой частью лба мяч часто срезается и траектория мяча существенно меняется.

Заключительная фаза – приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги.

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



## ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспосабливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. Их классификация представлена на рис. 25.

**Остановка мяча ногой** – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посыпается навстречу мячу и развертывается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение

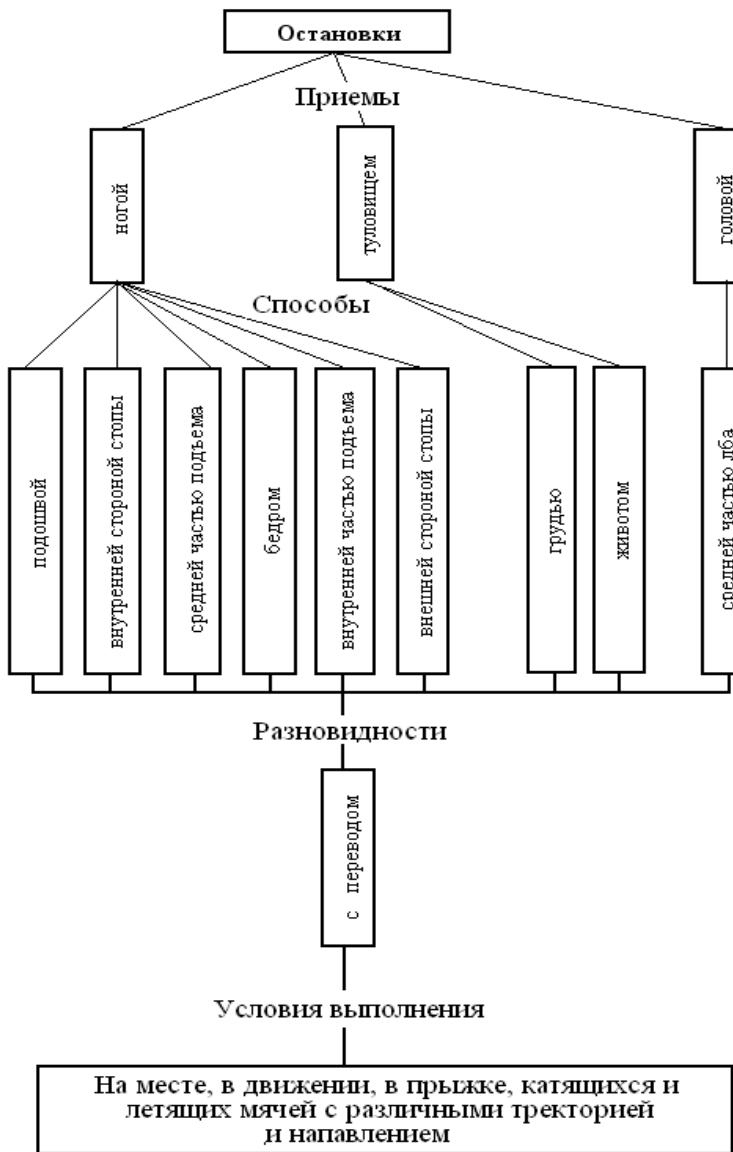


Рис. 25. Классификация остановки мяча



назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

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

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

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 26). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута кнаружи на  $90^{\circ}$ . Носок несколько приподнят.



Рис. 26. Остановка мяча внутренней стороной стопы

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



Движения при остановке низко летящих мячей, т. е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе стибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 27). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно стибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается книзу. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Рис. 27. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

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

При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30–40°. Пята стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см.

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена (рис. 28).



Рис. 28. Остановка мяча подошвой



Рис. 29. Остановка мяча подъемом

Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается (но не давится) к земле.

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

Подъемом останавливают преимущественно опускающиеся перед игроком мячи. При остановке низких мячей, т. е. летящих с низкой траекторией, останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах (примерно на 90°), выносится вперед. Носок согнут (оттянут вниз). В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча несколько раньше) выполняется амортизирующее



движение назад. Останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение выполняется вниз-назад (рис. 29).

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

В подготовительной фазе бедро выносится вперед (рис. 30). Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

**Остановки мяча с переводом.** В современном футболе все реже пользуются остановками без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы выгодно использовать игровую ситуацию. Безусловно, встречаются ситуации, когда игровая необходимость требует от игроков выполнения остановок без перевода. Однако современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до остановки мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовиться для дальнейших действий.



Рис. 30. Остановка мяча бедром

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

Рассмотрим особенности действий на примере **перевода мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы** (рис. 31). Останавливающая нога встречает катящийся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги на  $180^\circ$ . Мяч со значительно меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, о. ц. т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.



Рис. 31. Перевод мяча внутренней стороной стопы назад

При выполнении перевода в сторону (например, вправо) уступающее движение осуществляется назад-вправо. Футболист поворачивается примерно на  $90^{\circ}$ . При этом не только гасится скорость мяча, но и меняется его направление.

Действия при переводах другими способами во многом схожи.

**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение – вполоборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу (рис. 32). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа развертывается наружу.



Рис. 32. Перевод мяча внешней частью подъема



Поза игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

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

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

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

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на стоящей впереди ноге (рис. 33). При выполнении уступающего движения вес тела переносится на стоящую сзади ногу.

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад (рис. 34). Угол наклона зависит от траектории

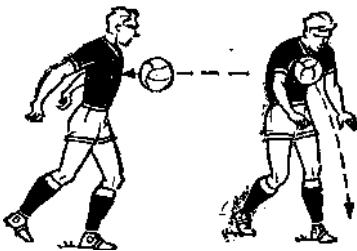


Рис. 33. Остановка мяча грудью



Рис. 34. Остановка опускающегося мяча грудью

полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу).

Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим две особенности перевода мяча назад. Для перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на  $180^\circ$ , игрок овладевает мячом.

При переводе мяча правой (левой) частью груди, который более эффективен (рис. 35), уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на  $180^\circ$ , игрок контролирует мяч, скорость которого заметно уменьшена.



Рис. 35. Перевод мяча грудью

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

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

Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

Остановка мяча грудью – эффективный технический прием, часто применяемый в игре. Однако относится этот прием к сложным по координации движениям и требует серьезной тренировки.

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

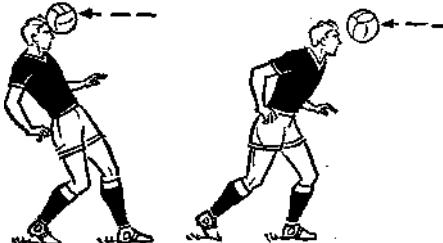


Рис. 36.Остановка мяча головой

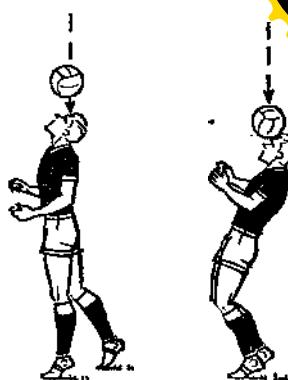


Рис. 37. Остановка  
опускающегося мяча  
головой

несмотря на трудности, освоение остановок головой крайне необходимо.

Средней частью лба возможна остановка мячей, летящих на уровне головы и опускающихся с различными траекториями.

В первом случае игрок располагается лицом к мячу в положении небольшого шага (рис. 36). Вес тела на стоящей впереди ноге. Туловище и голова поданы вперед (примерно до уровня опорной ноги). При приближении мяча туловище и голова отводятся назад. Вес тела переносится на стоящую сзади ногу.

Для остановки опускающихся мячей исходное положение – прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге (рис. 37). Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

В процессе игры возникают ситуации, когда высокие мячи необходимо остановить головой в прыжке. В данном



случае подготовительной фазой является прыжок вверх, который выполняется толчком одной или двумя ногами. Прыжок надо рассчитать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей («мертвой») точке полета. В момент соприкосновения мяча и головы (середина лба) выполняется уступающее движение за счет втягивания головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

Серединой лба возможны также переводы (преимущественно в сторону), но они крайне трудны по выполнению. При переводах вправо или влево выполняется не только уступающее движение, но и поворот туловища в сторону предполагаемого перевода.

## ВЕДЕНИЕ МЯЧА

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой. Классификация ведений мяча дана на рис. 38.

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

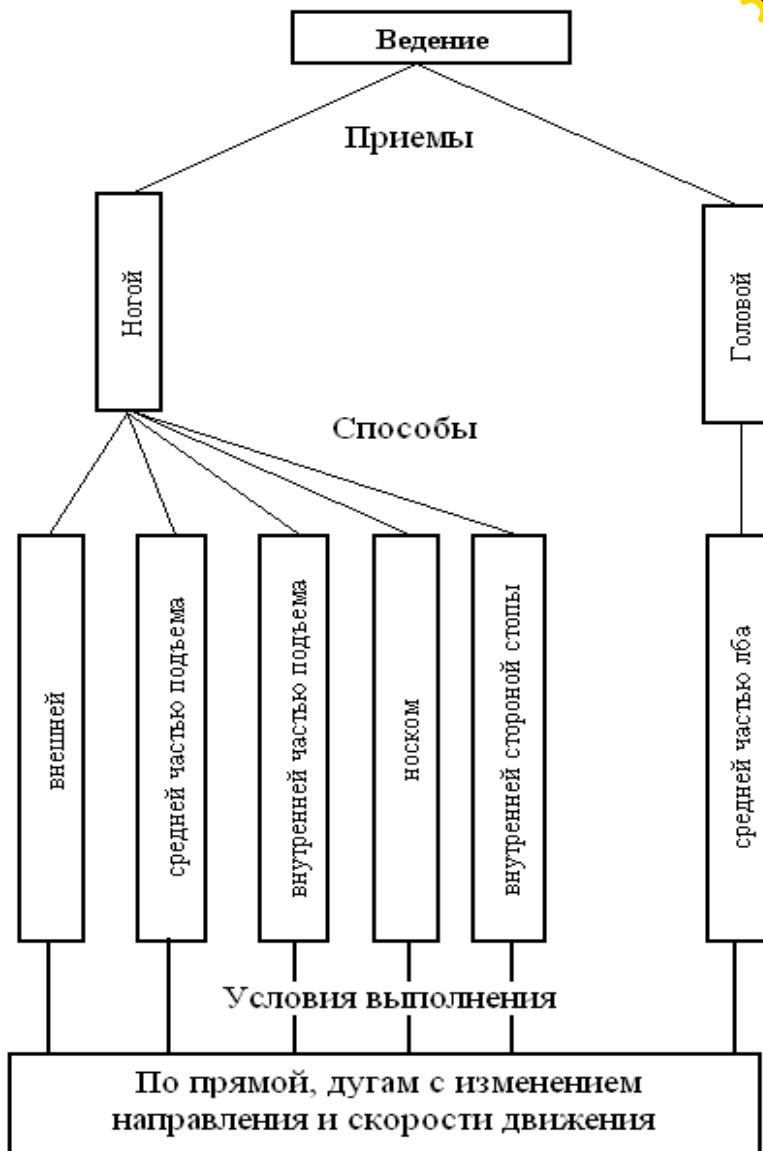


Рис. 38. Классификация ведений мяча



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

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

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

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 39).

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

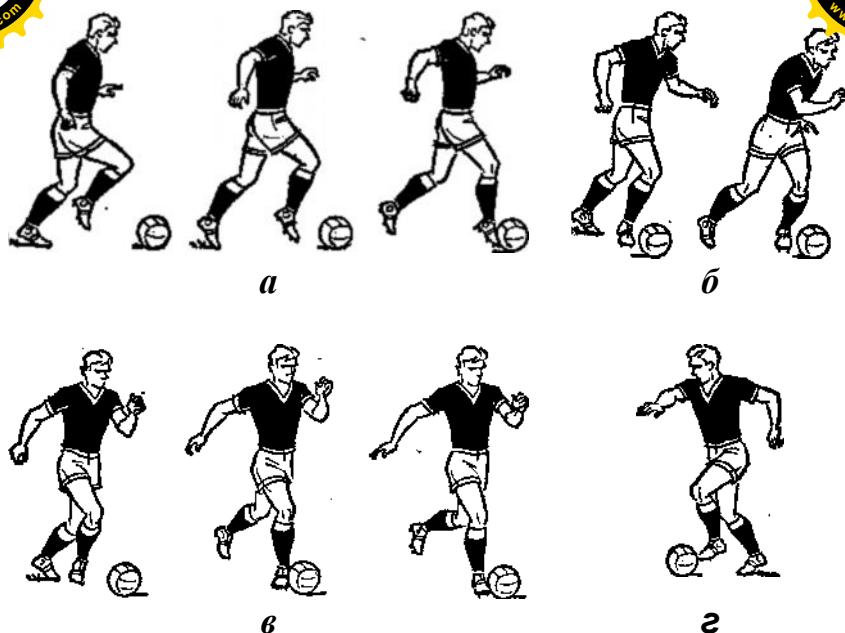


Рис. 39. Ведение мяча:

*а* - серединой подъема, *б* - внешней частью подъема, *в* - внутренней стороной стопы, *г* - носком

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

**Ведение мяча головой.** Используя данный прием, игрок перемещается в различных направлениях и удерживает мяч в воздухе с помощью последовательных ударов головой. Удары в основном выполняются средней частью лба. Мяч посыпается вперед с такой силой и траекторией, чтобы успеть переместиться, догнать летящий мяч и произвести последующий удар головой.



**Обманные движения (финты).** Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с противником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

В технике футбола выделяются следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация финтов представлена на рис. 40.

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

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

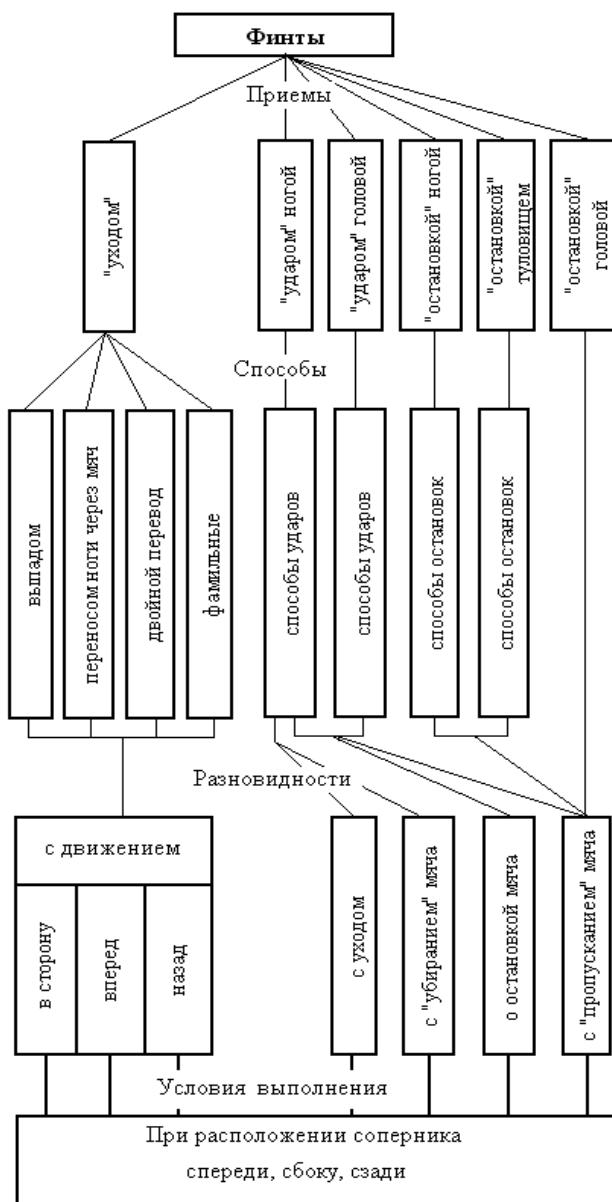


Рис. 40. Классификация финтов



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

Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а следовательно, и значительные перемещения противника, а также быстроту изменения направления движения.

**«Уход» выпадом.** При атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

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

**«Уход» с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 41). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево).

Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посыпает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 41. Финт «уход» с переносом ноги через мяч

**Финт «ударом» по мячу ногой.** Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способам выполнения подготовительной фазы, так и разновидностям реализации истинных намерений. Различны и условия исполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди-сбоку в подготовительной фазе, выполняется замах ударной ноги (рис. 42). Эта поза свидетельствует о том, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения



и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево и назад.



Рис. 42. Финг «ударом» ногой

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

**Финг «ударом» по мячу головой.** В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 43). Среагировав на замах, соперник, который



находится перед игроком с мячом или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.



Рис. 43. Финт «ударом» по мячу головой

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

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

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

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 44). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 44. Финт «остановкой» мяча ногой

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

**Финт «остановкой» мяча грудью и головой.** Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе



реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

## ОТБОР МЯЧА

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

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

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате. Классификация отборов мяча представлена на рис. 45.

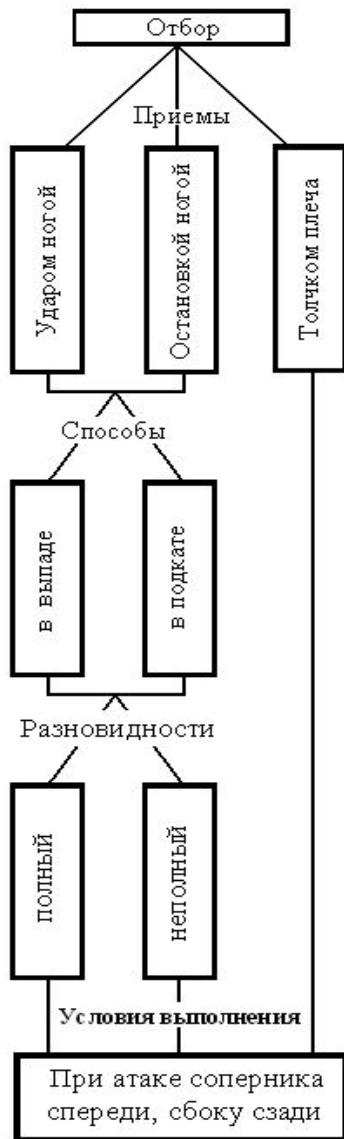


Рис. 45. Классификация отборов мяча

**Отбор мяча в выпаде** позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад (рис. 46). Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодоступные мячи отбирают в полуспагате и спагате. При отборе в выпаде применяют удар и остановку. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

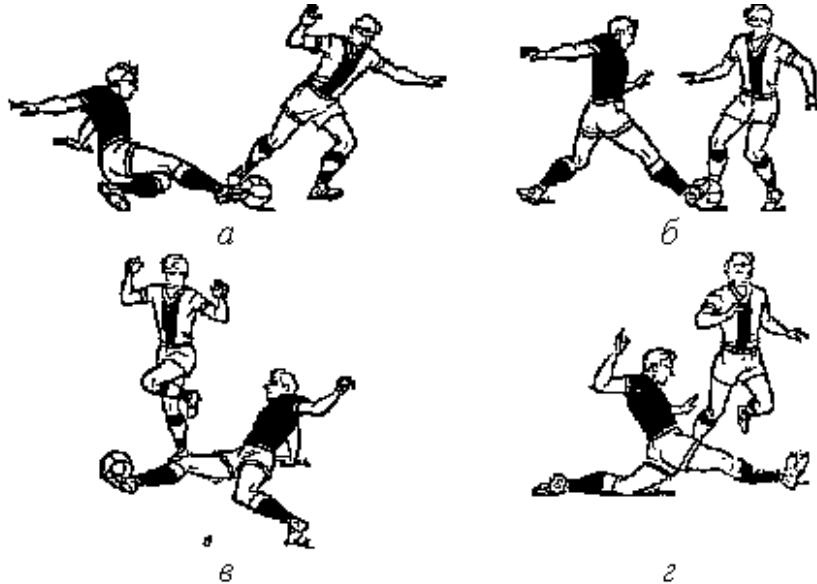


Рис. 46. Отбор мяча в подкате: (a, б), в выпаде (б), в спагате (?)

**Отбор мяча в подкате** позволяет овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор осуществляют преимущественно сзади или сбоку.

такующий игрок, сближаясь с соперником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

**Отбор толчком плеча** должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо (рис. 47). Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом надо выполнить в момент, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

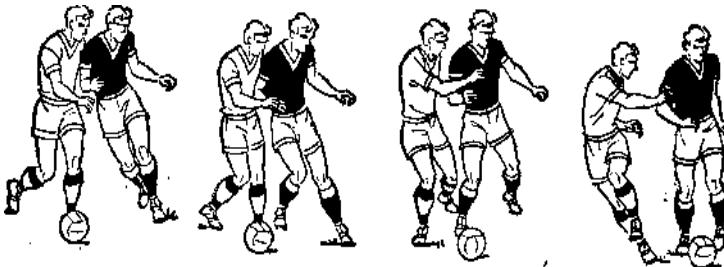


Рис. 47. Отбор мяча толчком плеча

## ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

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

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти, расставленными пальцами обхватывали его сбоку (несколько ближе к стороне мяча, обращенной к игроку), большие пальцы почти соприкасаются (рис. 48).



Рис. 48. Положение кистей при вбрасывании мяча

Вбрасывание мяча показано на рис. 49. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза – бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

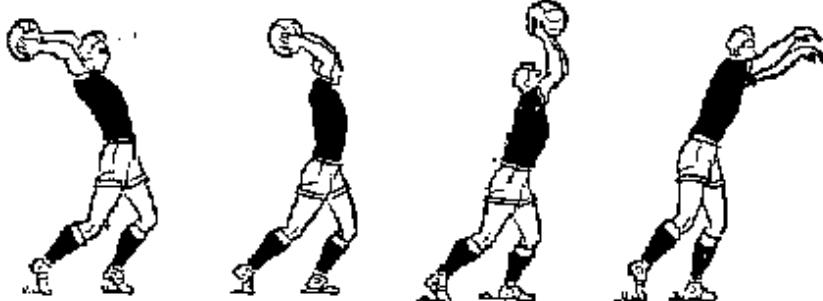


Рис. 49. Вбрасывание мяча из-за боковой линии



Выполнение завершающей фазы. Обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. В связи с этим существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч при прохождении руками фронтальной плоскости, и сразу движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска осуществляется приставной шаг сзади стоящей ноги.

И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, согбаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбегу. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

## ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

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

В технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Их классификация дана на рис. 50.

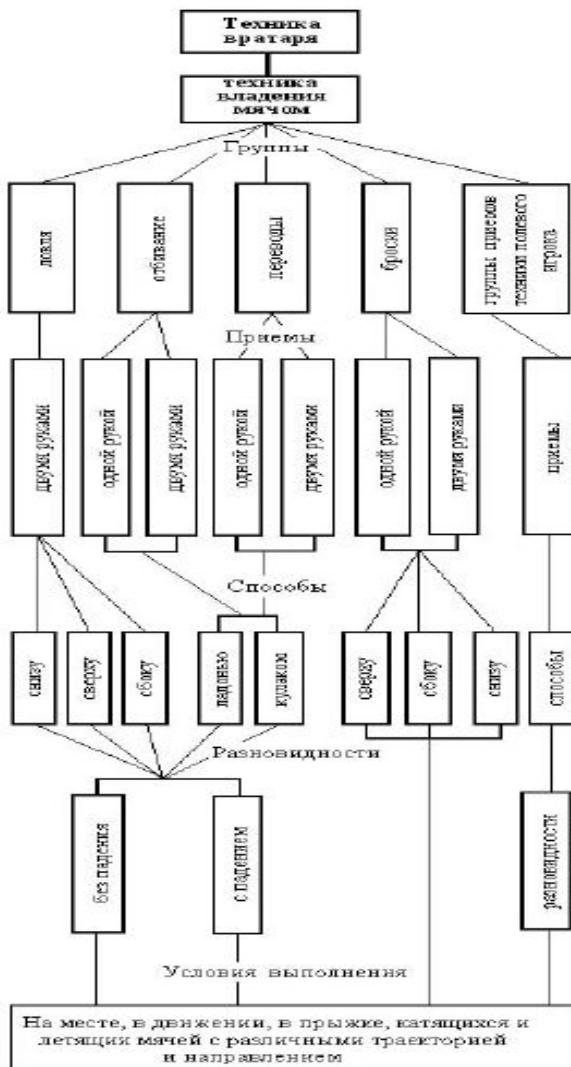


Рис. 50. Классификация технических действий вратаря



В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники игрока.

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

## ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча — основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками.

В зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

*Ловля мяча снизу* используется для овладения катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу вратарю мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 51). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнуты.

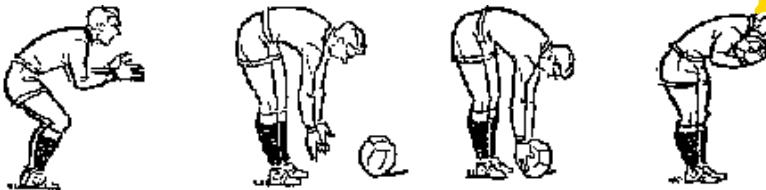


Рис. 51. Ловля катящегося мяча снизу

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу. Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая развертывается примерно на  $50-80^\circ$ . Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке, также развертывается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча происходит как и при описанном выше варианте. В завершающей фазе за счет поворота и разгибания ног происходит выпрямление вратаря в исходное для дальнейших действий положение. Данный вариант ловли более динамичен и надежен, так как имеет значительную площадь страховющей преграды.

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 52). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания



зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости полета мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

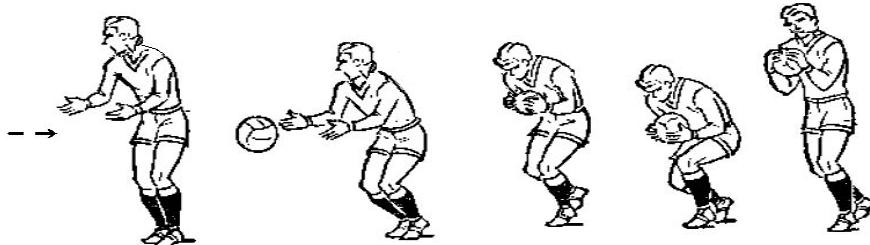


Рис. 52. Ловля летящего мяча снизу

В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны. Анализ системы дальнейших действий дан выше.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоко летящими и опускающимися мячами (рис. 53).



Рис. 53. Ловля мяча сверху

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

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

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

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

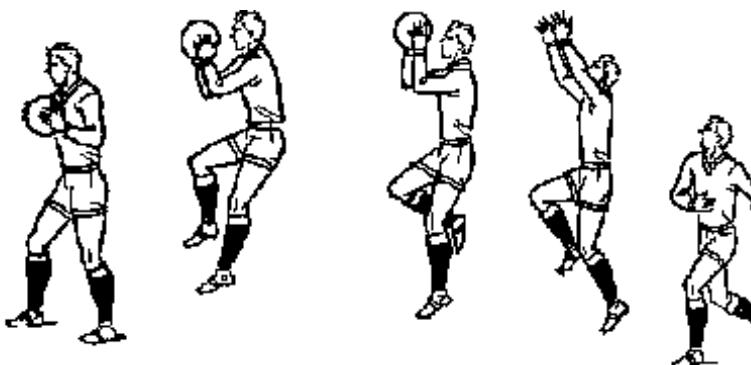


Рис. 54. Ловля мяча сверху в прыжке

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 54). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны. Прыжок толчком одной ноги выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

*Ловля мяча сбоку* применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря (рис. 55).

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

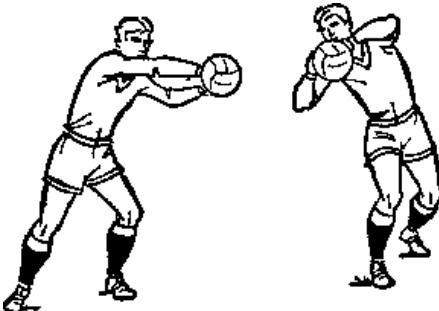


Рис. 55. Ловля мяча сбоку

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

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

Первый вариант обычно применяется для ловли мячей, катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря (рис. 56). В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. О.ц.т. выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит перекатом в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя

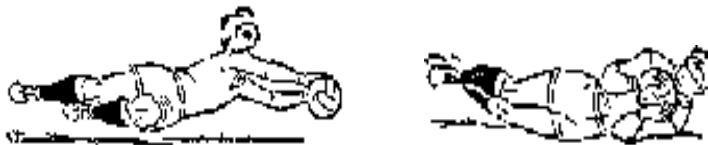


Рис. 56. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

руками сверху без падения. Группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используют падение с фазой полета (рис. 57). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса о.ц.т. за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. Движение рук и маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, – в сторону.



Рис. 57. Ловля мяча в падении (с фазой полета)



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

## ОТБИВАНИЕ МЯЧА

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодоступный мяч и т.п.), применяется отбивание мяча. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

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

В предварительной и подготовительной фазах движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча



приходится на предплечье. Рекомендуется направлять мяч в сторону от ворот.

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

В зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча выполняются необходимое предварительное перемещение и энергичный толчок в сторону мяча, которые аналогичны действиям при ловле мяча в падении. Вытянутые напряженные руки (одна или две) встречают мяч, и отбивание выполняется ладонями (одной или двумя) или кулаками (одним или двумя). В заключительной фазе происходят группировка и приземление, схожие с действиями вратаря при ловле мяча в падении.

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

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе вратарь выполняет замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 58). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Удар приходится на первые фаланги пальцев.

При ударе кулаком из-за головы для замаха несколько согнутая рука поднимается вверх и отводится назад за голову. Туловище также отклоняется. Ударное движение выпол-

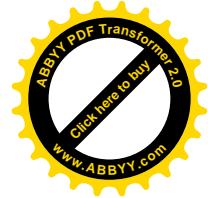


Рис. 58. Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

няется за счет резкого выпрямления туловища и руки. Непосредственный удар по мячу нужно нанести в тот момент, когда мяч находится несколько впереди вратаря. Удар выполняется средними фалангами пальцев.

Случаются ситуации (например, мокрый и тяжелый мяч), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом – руки согнуты в локтевом суставе, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками (рис. 59).

Отбивание мяча ударом кулака (одним или двумя) может выполняться на месте, в шаге, после различных перемещений и особенно часто в прыжке. Отбивание мяча в прыжке позволяет вратарю успешно бороться с соперником за высокие мячи. Отталкивание производится вверх-вперед толчком одной или двух ног. В фазе полета выполняются подготовительные действия. Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки взлета. Приземление происходит на слегка согнутые ноги.

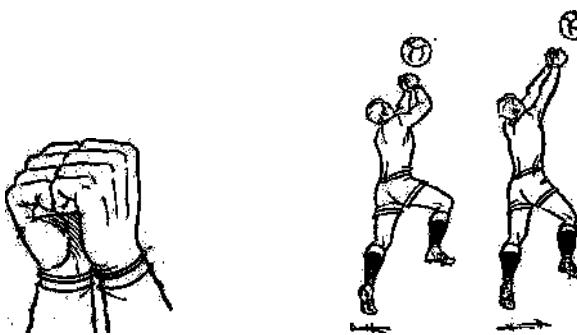


Рис. 59. Отбивание мяча кулаками

Во всех случаях удар кулаком по мячу должен приходиться в его среднюю часть, что предупредит опасные «резки».

### ПЕРЕВОД МЯЧА

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

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками. Труднодоступные мячи переводятся в падении.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 60). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться

напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх-назад.

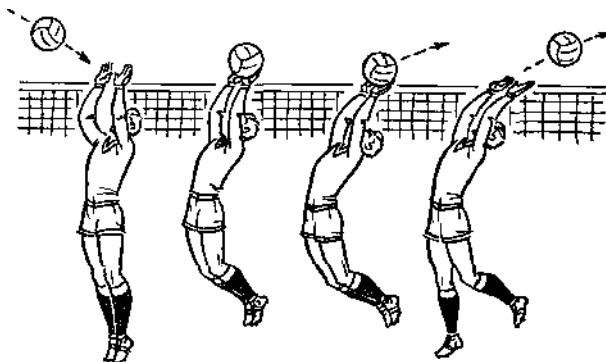


Рис. 60. Перевод мяча двумя руками в прыжке

Перевод одной рукой позволяет преградить путь мячам, летящим на более значительном расстоянии от вратаря. При этом наиболее эффективны переводы мяча в падении. Выполнение подготовительной фазы (толчок и полет) и завершающей фазы (приземление) идентично с действиями вратаря при отбивании мяча. В основной фазе перевод осуществляется ладонью или кулаком.

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

## БРОСКИ МЯЧА

В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно

направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40 м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

**Бросок мяча сверху** – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью (рис. 61).



Рис. 61. Бросок мяча сверху

Исходное положение перед броском – стойка ноги в шаге. Мяч свободно лежит на ладони и поддерживается расставленными и полусогнутыми пальцами. В подготовительной фазе выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха поворачивается и несколько наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога – на



нске. Бросковое движение в основной фазе начинается выпрямления ноги и поворота туловища. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кистью руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен (рис. 62).



Рис. 62. Бросок мяча сбоку

В подготовительной фазе из исходного положения стойка ноги в шаге выполняется замах. Рука с мячом отводится в сторону-назад (несколько ниже уровня плеча). Туловище поворачивается в сторону замаха. Вес тела на стоящей сзади незначительно согнутой ноге. Бросок выполняется за счет резкого выпрямления ноги, которая поднимается на носок, и поворота туловища. Эти опережающие действия завершаются энергичным движением прямой руки через сторону вперед.

«Отрыв» мяча от кисти происходит при приближении к фронтальной плоскости. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.



Бросок мяча снизу используется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

В исходном положении ноги в положении шага и значительно согнуты (рис. 63). Рука с мячом, который держится кистью снизу, опущена. Затем вратарь, отведя для замаха руку назад, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется параллельно земле вперед. Туловище несколько наклоняется. В крайнем переднем положении мяч скатывается с кисти и устремляется к цели.



Рис. 63. Бросок мяча снизу

Бросок мяча двумя руками выполняется преимущественно сверху, из-за головы. Движения здесь во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Надо отметить, что к броску вратаря не относится требование правил о двухопорном положении в момент выбрасывания мяча.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.



## ГЛАВА IV. ТАКТИКА ИГРЫ

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

Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Выбор тактики в каждом отдельном случае зависит от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих групп игроков, состояния поля, Климатических условий и т.д. Классификация тактики футбола представлена на рис 64.

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

Тактика является основным содержанием всей игровой деятельности во время встречи. Правильно выбранная тактика борьбы против конкретного соперника способствует успеху, а неправильно избранная или не осуществленная в ходе встречи тактика обычно ведет к поражению.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при хорошо организованных и обязательно



активных действиях всех футболистов в нападении и защите.

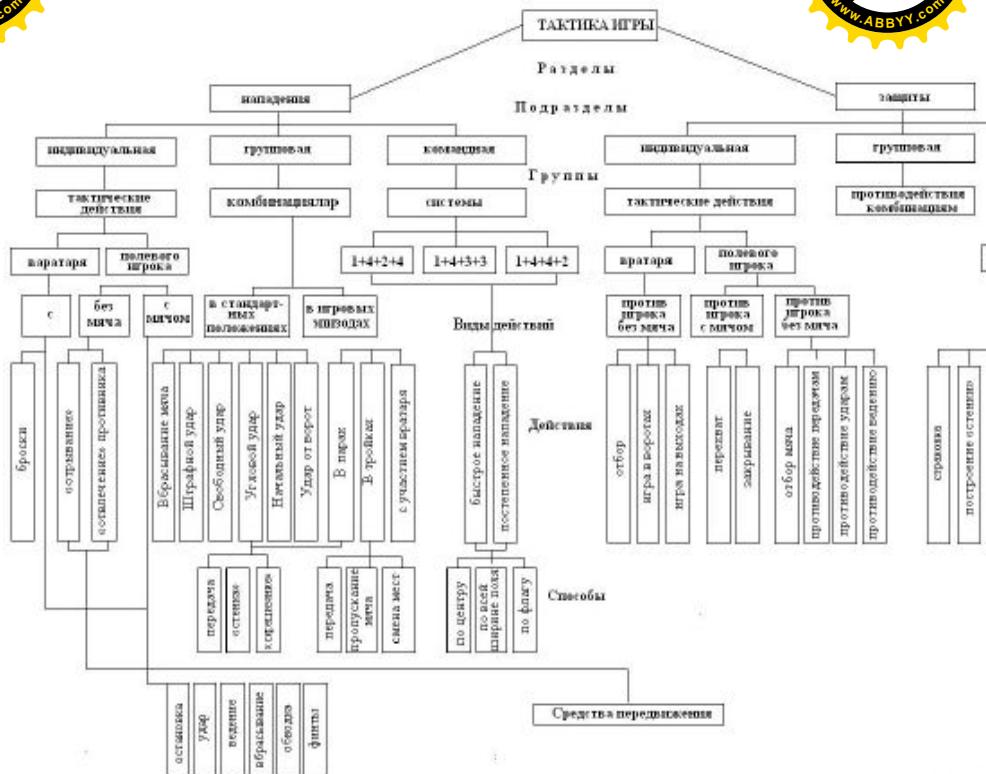


Рис. 64. Классификация тактических действий в футболе





Какие бы тактические планы на матч ни разрабатывал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического совершенствования немыслимо проведение четких командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно переплетаются между собой. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, в какой момент ударить по воротам, игрок использует тактическое мышление, а осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника служит средством претворения в действие тактических замыслов игрока. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия.

Нередко победу во встречах равных по силе команд объясняют недостатком воли или слабой физической и технической подготовкой побежденных. Однако чаще всего победа в футбольной игре определяется борьбой тактических замыслов. Тактика – важнейший фактор, который при равных показателях в физической, технической и морально-волевой подготовке двух команд обеспечивает победу одной из них. Это подтверждают многочисленные примеры крупнейших соревнований.

Успех может принести только гибкая тактика. Иногда команды играют тактически однообразно, применяя одни и те же тактические варианты против любого соперника. Такой тактический шаблон тормозит дальнейший рост мастерства. Каждая команда, и особенно команда высшего разряда, должна уметь играть в разнообразных тактических планах,



иначе она вряд ли добьется побед в соревнованиях, несмотря на отдельные успехи.

В учебно-тренировочном процессе тактической подготовке уделяется очень большое внимание. Каждый игрок и вся команда в целом должны в совершенстве овладеть разнообразными вариантами тактических действий.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба является главной движущей силой развития тактики футбола.

## ФУНКЦИИ ИГРОКОВ

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Современное деление игроков по функциям (игровая специализация) основывается на универсальности их подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан овладеть всеми техническими приемами игры и грамотно действовать в атаке и обороне. Отдельные же игровые функции игрок должен выполнять особенно хорошо.

Футболисты подразделяются по функциям на вратарей, крайних защитников, центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

Рассмотрим требования к игрокам каждой специализации и их основные функции.



## Вратарь

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

Как правило, вратарь – это игрок выше среднего роста (175 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим, гибким и резким; обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью; уметь мгновенно определять возможные направления, скорость и траекторию полета мяча, умело руководить обороной, т.е. придать ей стройность и организованность.

Вратарь должен отлично владеть всем арсеналом технических приемов игры на месте, в движении и в прыжке. От того, насколько правильно, четко и надежно выполняются эти приемы, зависит классность вратаря. Успешное сочетание игры в воротах с действиями на выходах и умелое взаимодействие с партнерами при обороне своих ворот и организации атак также показатели высокого класса вратаря.

## Игроки линии защиты

### *Крайние защитники.*

В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную и умелую игру в обороне с активными подключениями в атакующие действия своей команды. Большое увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня атлетической подготовки защитников: развития силы, быстроты, скоростной выносливости,



либкости, прыгучести, высокой стартовой скорости. Игроки должны быть с хорошей координацией движений, и умело вести единоборство на земле и в воздухе. Они должны свободно владеть всем техническим набором приемов, умело противодействовать соперникам (как с мячом, так и без него), своевременно и грамотно взаимодействовать при организации обороны и атаки.

***Основные требования к крайним защитникам в обороне:***

- а) умелые действия в зоне;
- б) при приближении соперника к воротам переход на плотную опеку (с умелыми действиями в единоборствах);
- в) ведение борьбы в воздухе (при верхних передачах мяча);
- г) осуществление страховки партнеров, а в случае необходимости и вратаря;
- д) своевременное противодействие передачам и ударам соперника.

***Основные требования к крайним защитникам в атаке:***

- а) своевременные и точные передачи мяча партнерам, после того как он отобран у соперников;
- б) умелое открывание на фланге, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
- в) неожиданное для противника подключение к атаке; при этом игрок владеет мячом и действует на фланге, а также осуществляет смену мест с крайним нападающим или заменяет его в случаях, когда зона на фланге остается свободной.

***Центральные защитники.***

Футболистов, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками. Ведь они



единоборствуют с соперником на наиболее опасном пространстве для взятия ворот.

В дополнение к физическим и техническим качествам крайних защитников центральный должен обладать высоким ростом и отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Первичным для него является контроль за порученным игроком, а вторичным – действия в зоне.

Передний центральный защитник в обороне внимательно контролирует действия центрального нападающего, а в случае необходимости взаимозаменяется с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне. В атаке, овладев мячом, он быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

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

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически он сам подключается в нападение, стремясь максимально использовать



относительную свободу для создания острых положений, порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции. Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями полузащитников и крайних нападающих.

## Игроки средней линии

Действия игроков средней линии в современном футболе рассматриваются как один из факторов, от которых во многом зависит успех команды. Футболисты этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча. Они должны быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они конструируют взаимодействия всех партнеров как в нападении, так и в защите. Игровые средней линии должны одинаково хорошо играть в обороне и атаке, уметь организовать игру всей команды. Их действиям сопутствует надежность и стабильность, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого разнообразия передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

*Основные требования к игрокам средней линии в атаке:*

а) организация перехода от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;



- б) контроль за серединой поля и обеспечение команды длительного владения мячом, а следовательно, и инициативы;
- в) участие в завершении атак;
- г) взаимодействие как с ближними, так и с дальними партнерами;
- д) создание внезапности в развитии атаки с помощью перевода мяча с фланга и скоростного открывания в освободившуюся зону.

*Основные требования к игрокам средней линии в обороне:*

- а) препятствие быстрому развитию ответной атаки противника правильным расположением по ширине и глубине поля;
- б) осуществление контроля за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
- в) противодействие передачам и ударам по воротам;
- г) страховка партнеров и взаимодействие с ними.

Средняя линия команды часто укомплектовывается футбо-листами, действующими в различном тактическом плане, и состоит из полунападающего, диспетчера и полузащитника.

*Полунападающий* выполняет в основном обязанности атакующего игрока. Порой он действует даже на острие атаки и активно ее завершает. *Диспетчер* организует групповые и командные действия в атаке и сочетает их с действиями во втором эшелоне.

*Полузаштитник* осуществляет в первую очередь помощь в организации обороны своих ворот и лишь эпизодически вклинивается в атакующие порядки своей команды.

При комплектовании средней линии игроки подбираются так, чтобы они, дополняя друг друга, могли



полнозначно и надежно обеспечить выполнение ВСС функций, предусмотренных для этой игровой специализации в целом. Однако основная тенденция развития тактики игры полузащитников характеризуется непосредственным участием их в завершающих атакующих действиях команды.

## **Игроки линии нападения**

### ***Крайние нападающие.***

Как и остальные игроки линии нападения, крайние нападающие в футболе должны быть быстрыми, ловкими, смелыми и выносливыми. Обязательное качество форвардов – умение менять темп и ритм действий, «взрываться» неожиданно для соперника. Нападающие должны обладать силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале – умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов: ударов, обработки мяча, ведения и обводки. Как и остальные нападающие, они обязаны проявлять решительность и самостоятельность в заключительной фазе атакующего действия, умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с индивидуальной импровизацией.

### ***Основные требования к крайним нападающим в атаке:***

- а) умелый выбор позиции на грани положения «вне игры» в сочетании с отходом назад для получения передач от игроков задней или средней линии;
- б) скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или прострелом мяча в штрафную площадь соперника;



в) взаимодействие с партнерами по линии нападения, либо с подключившимися в атаку защитниками или игроками средней линии;

г) участие в завершении атаки.

При переходе в оборону после срыва своей атаки крайний нападающий преследует крайнего защитника или вступает в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом. В оборонительных действиях крайний нападающий участвует эпизодически, но активно, сохраняя силы для результативного нападения.

#### *Центральный нападающий.*

Главной обязанностью этого футболиста является беспрерывный поиск острых продолжений атаки, игра на «острие» нападения, активное участие в результирующем завершении усилий команды. Центральный нападающий много и разнообразно открывается по ширине поля, стараясь кратчайшим путем выйти на ударную позицию. Он должен владеть скоростным маневром, умением в жестком единоборстве с одним, а порой и с несколькими защитниками выполнять удары по воротам, отлично использовать передачи партнеров по воздуху, идти на добивание отскочившего мяча. Смелость, решительность, самоотверженность в борьбе – все эти качества отличают центральных нападающих высокого класса.

По существу, центральные нападающие не имеют конкретных обязанностей в обороне. Сама их активность в атаке сковывает действия нескольких защитников, не рискующих подключаться в нападение, когда у них за спиной быстрые, маневренные соперники. Игру центрального нападающего отличает гибкое сочетание индивидуальных и групповых действий, умелый выбор позиций, выполнение



завершающих действий или приемов в условиях единоборства и дефицита времени.

## ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства всеми защитниками. Он осуществляет координацию всех оборонительных усилий команды. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построение атакующих, их намерения, которые порой скрыты для игроков, расположенных на отдельных участках поля. Поэтому своевременная «подсказка» партнерам по обороне может существенно влиять на прочность защитных действий. Больше того, вратарь – это тот футболист, который начинает значительное количество атак своей команды (при владении мячом или выполнении удара от ворот), и, следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

От индивидуальной тактической подготовки вратаря в значительной степени зависит общекомандная игра в обороне и нападении. Еще больше влияют тактические знания вратаря на полноценное использование в игре его технического мастерства и физической подготовленности. Вот почему вопросам тактической подготовки вратарей необходимо уделять самое серьезное внимание.

*В тактике вратаря можно различать:*

- а) действия в обороне;
- б) действия в атаке;
- в) руководство действиями партнеров.

**Действия вратаря в обороне.**



Основная задача вратаря – непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить «действия в воротах» и «действия на выходах».

### **Действия в воротах.**

При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарь руководствуется следующим:

1. Выбор позиции (места). Правильная позиция позволяет вратарю с наименьшей затратой сил обеспечить надежный прием ударов соперника. При этом необходимо учитывать положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т.е. угол, под которым может быть выполнен удар. Чем острее угол (например, игрок команды соперников сместился к линии ворот на фланге), тем ближе к передней по отношению к игроку с мячом штанге смещается вратарь. При атаке по центру вратарю следует выдвинуться несколько вперед, чтобы уменьшить угол поражения и облегчить себе прием мяча, направленного в любой угол ворот. Вратарь, хорошо выбирающий позицию, лишь изредка прибегает к падению, что создает впечатление, будто нападающий посыпает мяч прямо на вратаря. Это и есть высшая оценка умения выбирать позицию.

2. Знание излюбленных направлений ударов данного нападающего. Опытные вратари тщательно изучают действия соперников, составляя порой своеобразную картотеку на каждого из лидеров нападения. Это во многом позволяет облегчить выбор позиции, руководствуясь не просто общими закономерностями, а особенностями данного конкретного соперника. Поэтому вратарь порой действует логично, смещаясь в ту или иную сторону от «правильной позиции».

3. Знание сильных и слабых сторон своих действий. В отдельных случаях вратарь оставляет большую часть ворот с



той стороны, откуда ему удобнее принимать мяч в падении.

Это позволяет более целесообразно выбрать позицию для прикрытия большей части ворот. Совершенствование в выборе места требует систематической тренировки, сосредоточенности, исключительной внимательности, самообладания и спокойствия в ходе каждого матча.

Выбор способа действия позволяет вратарю правильно выполнять технический прием для нейтрализации удара. При этом вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.); силу удара, т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться ли к месту приема мяча или использовать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом решается, ловить мяч, отбивать его или переводить за линию ворот); состояние поля и мяча (мокрый или сухой грунт и поверхность мяча и т.д.).

Определив способ действия, вратарь осуществляет его с помощью соответствующего технического приема.

### **Действия на выходах.**

Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или прострелы), либо вступает в единоборство с соперником за владение мячом (мяч должен быть под контролем нападающего при выходе один на один с вратарем и «ничейным», когда идет борьба за летящий мяч).

Вратарь может покинуть ворота в случае, если:

- выход из ворот крайне необходим;
- вратарь уверен в том, что успеет выйти на передачу верхом, т.е. расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;



- соперник выполнил пристрельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Вратарь не должен покидать ворота, если:

- не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом;
- кто-либо из защитников ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или за «нейтральный мяч»;
- в пределах штрафной площади большая скученность игроков, которые могут помешать вратарю выйти на нужную позицию.

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

### **Действия вратаря в атаке.**

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

### **Организация атаки при ударе от ворот.**

*При выполнении удара от ворот используются два варианта организации атаки:*

1. Комбинация с целью получения вратарем права овладеть мячом. Вратарь адресует мяч одному из защитников, чаще всего крайнему, который отправляет его обратно. Овладев мячом, вратарь может осуществить различные способы продолжения атаки (бросок рукой, удар ногой на короткие, средние и дальние расстояния).

Все комбинации розыгрыша удара от ворот должны быть тщательно отработаны на тренировках, с тем чтобы исключить возможность перехвата мяча соперником.



2. Передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь адресует мяч одному из партнеров, открывшемуся на выгодную позицию. Чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как уже первая передача отрезает ряд игроков соперника от активного участия в обороне.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она и тем больше величина оправданного риска. Вот почему короткие передачи целесообразно чаще посыпать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата мяча соперник не сможет непосредственно угрожать воротам.

### **Организация ответной атаки.**

Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру очень точно, но на небольшое расстояние (правда, есть вратари, свободно передающие мяч рукой на 30-40 м), а при ударе ногой расстояние увеличивается, но одновременно снижается точность передачи.

Начиная ответную атаку, вратарь решает определенную тактическую задачу, так как его партнеры в этот момент маневрируют, стремясь занять наиболее выгодные позиции для осуществления тактического плана командных действий. Правильное решение этой задачи позволит команде владеть инициативой, навязывать сопернику свои условия игровых действий. Вратарь должен хорошо знать, что от него требуется при организации ответной атаки. Если команда часто практикует скоростные действия крайних нападающих,



то целесообразно адресовать мяч длинной передачей на фланг.

*Выбирая способ введения мяча в игру или начиная ответную атаку, вратарь руководствуется:*

- планом организации командных действий при ударах от ворот или при ответных атаках, начинаяемых вратарем;
- игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
- результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные мячи», особенно в воздухе (если защитники легко переигрывают нападающих, то нецелесообразно выбивать мяч верхом в центр поля, и, наоборот, если соперник стремится играть на перехватах, то можно использовать длинную передачу за спину защитника и т.д.);
- задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

#### **Руководство действиями партнеров.**

Совершенно невозможно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороны всей команды. Оценив игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно дать указания партнерам о направлении развития атаки, о перестроениях на страховку. И все это надо делать не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От отличного взаимопонимания вратаря и защитников (в первую очередь центральных) во многом зависят увереные действия в обороне, ее стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также при угловых ударах.

*Совершенствование тактической подготовки вратаря должно предусматривать:*



- а) точность, своевременность и быстроту определения избираемых действий;
- б) умение ориентироваться в воротах, в штрафной площади;
- в) взаимодействия с партнерами на основе высокого умения «читать игру», т.е. отличного понимания игровой обстановки в обороне и нападении.

## **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

### **Индивидуальная тактика.**

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

### **Действия без мяча.**

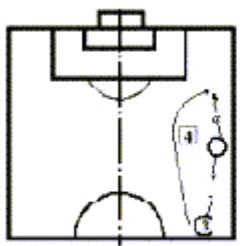
К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.



**Открывание** – это перемещение футболиста, чтобы создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Для умелого открывания нападающий должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, от действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит и от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

В основном нападающие передвигаются без мяча, маневрируя по полю. Маневрирование – это многократные перемещения футболиста, направленные на открывание или отвлечение соперника. От того, насколько правильно игроки выбирают позицию, сколько «предложений» делается футболисту, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и, в конечном итоге, исход матча.

На рис. 65 показано, как наиболее целесообразно открываться нападающему, действующему на фланге. Игрок 3 собирается передать мяч на фланг; у его партнера два варианта открывания: а) выдвинуться почти на одну линию с защитником, создавая выгодные условия для длинной передачи за спину защитнику на свободное пространство (такой вариант выгоден, если нападающий имеет преимущество над защитником в скорости бега); б) начать двигаться по направлению к своим воротам, увеличивая дистанцию между собой и защитником и создавая выгодные условия для передачи в ноги или «недоданной» передачи.



Условные обозначения:

- ← путь мяча
- ↔ движение игрока без мяча
- ~~~~ движение игрока с мячом
- □ соперники

Рис. 65. Тактическое действие «открывание»

В том случае, когда ни один из партнеров не атакует по центру, крайний нападающий может открываться по ширине поля, занимая позицию, наиболее выгодную для непосредственной угрозы воротам соперника.

*Во всех случаях при выборе позиции футболист должен руководствоваться следующим:*

1. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит отрываться от защитника, создавая определенный запас времени для получения мяча.
2. Открывание не должно затруднять действия других партнеров без мяча.
3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки.
4. Следует внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

**Отвлечение соперника** – это перемещение футболиста, чтобы создать выгодные условия для индивидуальных действий партнера. Хорошим маневром является ложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий либо



игроку, владеющему мячом, либо партнеру, находящемуся в выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

На рис. 66 изображено отвлекающее действие игроков нападения, чтобы создать свободную зону для атаки крайним защитником. Мяч у игрока 8, нападающие 9 и 7 смещаются влево, уводя за собой опекунов и оставляя открытой зону для свободного подключения в атаку крайнего защитника 2. В этом случае создаются отличные возможности для передачи мяча в наиболее выгодный для взятия ворот участок поля.

На рис. 67 показано отвлекающее действие игроков нападения для создания выгодных условий игроку 8, атакующему из второго эшелона. Игроки 9 и 7 резко перемещаются вперед- в сторону, уводя за собой защитников и открывая игроку 8 хорошую возможность для дальнейшего передвижения вперед и удара по воротам. Если защитники не последуют за перемещающимися, мяч может быть передан открывшимся партнерам.

**При отвлекающих действиях необходимо помнить следующее:**

1. Перемещения игроков должны быть «убедительными», т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися.
2. Перемещения не следует выполнять на максимальной скорости, так как соперник может не успеть среагировать на маневр и не начать преследование перемещающегося (быстрое перемещение будет не отвлечением, а открыванием, о котором говорилось выше).

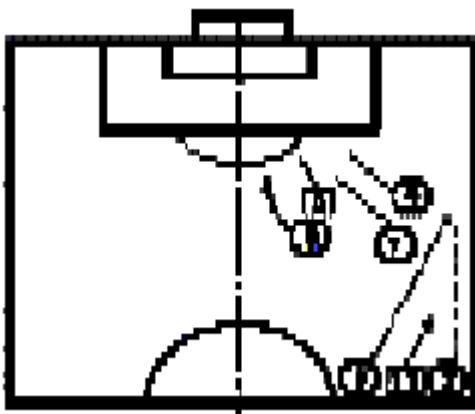


Рис. 66. Отвлекающее действие «освобождение зоны»

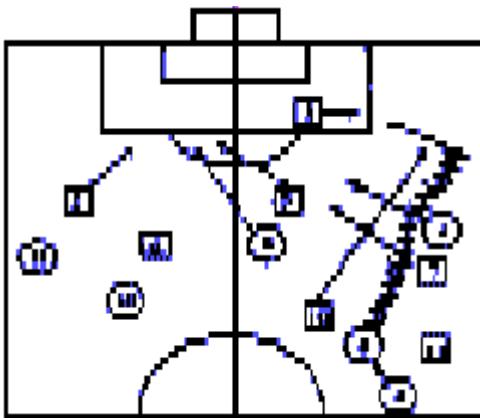


Рис. 67. Отвлекающее действие для создания выгодных условий партнеру

3. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

**Создание численного преимущества на отдельном участке поля.** Когда игроки нападения не справляются в единоборстве с защитниками на каком-то участке атаки,

целесообразно одному из игроков переместиться в зону, где находится нападающий с мячом. Тем самым будет создано численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника.

Численное преимущество достигается с помощью маневрирования, а также обыгрывания соперника в единоборствах и с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

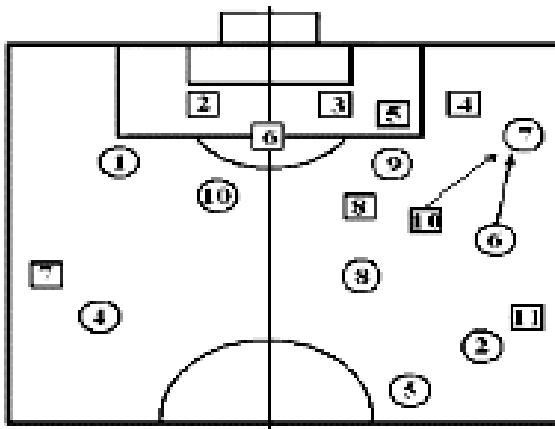


Рис. 68. Создание численного преимущества

На рис. 68 видно, как игрок 6, переместившись к игроку 7, владеющему мячом, создает численное преимущество. В случае, если полузащитник 10 не будет преследовать полузащитника 6, у последнего создаются возможности для активных индивидуальных действий.

Многократное сочетание открываний, отвлечений, создание численного преимущества на отдельном участке



поля обеспечивают игроки команды, владеющей мячом, тем больше можно использовать вариантов различных комбинаций при развитии атаки и тем вероятнее успешное завершение данной атаки. Именно по маневрированию можно судить о тактической грамотности отдельного игрока и команды в целом.

### **Действия с мячом.**

Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча.

Подробно все технические действия игроков разбирались в главе «Техника игры». Здесь мы ограничимся лишь некоторыми рекомендациями о целесообразности применения тех или иных действий в различных игровых ситуациях.

**Ведение.** Это тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет.

*Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля, ставя перед собой следующие цели:*

а) создание возможности для открывания партнеров, а также для перемещения кого-либо из них в зону атаки. В этом случае перемещение не должно выполняться на высокой скорости, чтобы у партнеров было достаточно времени для занятия новой позиции;

б) создание самому себе условий для непосредственной угрозы воротам соперника. Ведение при этом выполняется на максимальной скорости, чтобы затруднить принятие контрмер. Кроме того, футболист, владеющий мячом, должен внимательно следить за перемещением партнеров, чтобы немедленно использовать выгоду их позиции.



Надо всегда помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу. Передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

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

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

Обводка с изменением скорости движения выполняется следующим образом: футболист с мячом движется со средней скоростью, ожидая сближения с защитником, атакующим его сбоку, сбоку-спереди или сбоку-сзади. В момент предполагаемой встречи с защитником, когда тот находится на расстоянии 2-3 м, т.е. на дистанции непосредственной атаки, нападающий резко увеличивает скорость движения. При этом он как бы проскаивает условную точку встречи с защитником. Этот вид обводки наиболее выгоден при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, замедляя на каком-то участке движения скорость.

Обводка с изменением направления движения имеет два основных варианта: первый применяется, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом. Игрок с мячом движется со средней скоростью на защитника.



близившись с ним примерно на 5-6 м, игрок с мячом начинает движение вперед-влево с той же скоростью. Если защитник не реагирует на изменение направления движения, то можно резко увеличить скорость и оставить соперника за спиной. Если же защитник начинает смещаться, перекрывая новое направление движения игрока с мячом, то можно на полной скорости изменить продвижение вправо-влево. Если защитник очень быстро реагирует на изменения направления движения игрока с мячом и успевает перекрывать это направление, то выгодно несколько раз менять его. Нужно помнить главный принцип данного вида обводки: максимальная скорость включается только тогда, когда защитник не может помешать продвижению в данном направлении.

Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сзади-сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его. В момент сближения защитника с нападающим последний останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки применяется при ведении мяча как по длине, так и поперек поля, но особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом.

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

*Различают следующие разновидности финтов:*

**1. Финт ударом.** Игрок с мячом сближается с защитником и на расстоянии 3-4 м от него делает широкий замах ногой, имитируя сильный удар прямо в соперника. Тот, как правило, напрягается, чтобы принять на себя удар, и



не может быстро среагировать на уход игрока мимо себя. Этот финт применяется в случаях, когда рядом с защитником есть свободное пространство. Иначе нападающего встретит защитник, находящийся рядом с вступившим в единоборство.

**2. Финт уходом.** Нападающий с мячом движется прямо на защитника. На расстоянии 2-3 м от него нападающий имитирует уход влево, а затем на максимальной скорости старается обойти защитника справа. Этот тип обводки с одинаковым успехом может применяться на любом участке поля и в различных игровых ситуациях.

**3. Финт остановкой.** Игрок с мячом, видя, что защитник, двигающийся с ним в одном направлении, догоняет его, несколько снижает продвижение. Когда защитник оказался на расстоянии 1,5-2 м, нападающий останавливает мяч, а затем на максимальной скорости продолжает движение в прежнем направлении.

**Общие принципы обводки финтом.** Обводка состоит из двух движений ложного и действительного. Первая часть выполняется «на скорости данного защитника», т.е. финт должен быть «увиден» соперником, иначе тот не успеет среагировать на ложное действие и предпринять контрмеры. А ведь нападающий и рассчитывает именно на то, чтобы заставить соперника противодействовать на ложном направлении и освободить направление, нужное для продолжения обводки. Вторая часть выполняется на максимальной скорости.

Финт должен быть как можно более естественным, так как только в этом случае защитник поверит в действительность выполняемого движения.



Обойдя защитника, нужно занять такое положение, чтобы закрыть мяч туловищем и затруднить тем самым сопернику доступ к мячу.

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Это всегда средство, позволяющее создать выгодные условия для удара, передачи, численного превосходства на отдельном участке атаки и т.д.

Обводка наиболее целесообразна в пределах штрафной площади соперников и вблизи нее. Не рекомендуется часто применять обводку в средней части поля и особенно в своей штрафной площади, так как любая потеря мяча в этом случае опасна для собственных ворот.

**Удары по воротам** являются главным средством осуществления всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих «конечных» действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесполезными.

#### **Общие основы тактики ударов по воротам:**

1. Необходимо умело оценивать позицию вратаря перед выполнением удара и знать его излюбленные действия (знать, как он принимает мяч: слева или справа от себя, по земле или по воздуху и т.д.).

2. Надо правильно выбирать способ выполнения удара в зависимости от конкретной игровой ситуации.

3. Следует использовать удар, наиболее выгодный для данной ситуации по характеру выполнения (на силу, на точность, резаный, низом и т.п.).

4. Удар должен быть возможно более неожиданным для вратаря (без подготовки, без предварительной обработки, в самую трудную для приема часть ворот и др.).

5. Лучше отдать мяч тому из партнеров, который находится в более выгодной позиции для взятия ворот.



6. Игрок должен владеть различными способами выполнения ударов. Очень важно умение выполнять удары по воротам головой, так как они наиболее целесообразны при завершении атак после верховых передач.

**Передачи.** Передачи – это взаимодействия двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. Они являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая вопрос, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятное решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача является средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т. е. группового действия. Подробно о тактике передач рассказано в разделе «Групповая тактика».

### **Групповая тактика.**

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

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

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

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

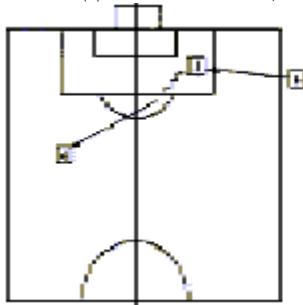


Рис. 69. Комбинация при вбрасывании мяча

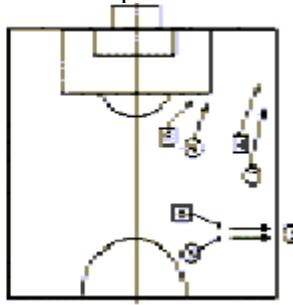


Рис. 70. Комбинация при вбрасывании мяча

**Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.** Первый вариант имеет целью сохранить мяч у своей команды (на рис. 69-70 показаны комбинации во взаимодействии игрока с вратарем и партнером). Цель второго варианта – выведение игрока на ударную позицию (рис. 71).

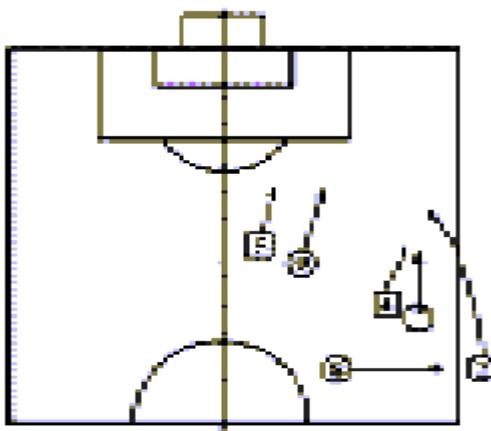


Рис. 71. Комбинация при вбрасывании мяча

*Комбинации при угловых ударах.* Первый вариант – подача мяча в штрафную площадь. Она обычно выполняется верхом, причем футболист старается подрезать мяч так, чтобы он летел по дуге, закручиваясь в направлении ворот ( случается, что мяч сразу влетает в сетку ворот), что чрезвычайно затрудняет действия вратаря и защитников. Иногда мяч подрезают таким образом, что он летит по дуге, уходящей от ворот (и от вратаря), но навстречу набегающим нападающим. Мяч может быть при обоих вариантах подан ближе к передней или задней штанге. Реже мяч «простреливают» низом вдоль ворот в расчете на подставленную ногу партнера или рикошет от ноги соперника. Второй вариант – розыгрыш углового удара. Подающий передает мяч располагающемуся рядом партнеру и получает ответную передачу в одно касание. Затем игрок с мячом либо движется вперед и сам выходит на ударную позицию, либо передает мяч партнеру, занявшему выгодную позицию (рис. 72).

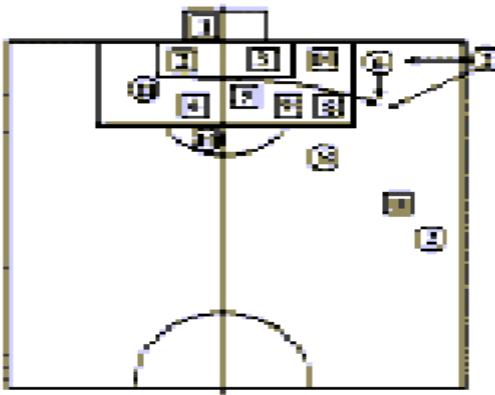


Рис. 72. Вариант розыгрыша углового удара

Каждый из вариантов имеет свои достоинства, однако при отличном исполнении подачи мяча верхом с помощью резаных ударов угроза воротам создается чаще, чем при розыгрыше углового.

*Комбинации при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника.*

**Первый вариант** – непосредственный удар по воротам. При этом чаще всего применяются резаные удары, так как соперники обычно выстраивают «стенку», чтобы преградить путь мячу. Выгодно направлять мяч в ту сторону ворот, которая закрывается «стенкой», так как вратарь основное внимание уделяет стороне ворот, открытой для прямого удара. Второй вариант – выведение на выгодную для взятия ворот позицию одного из партнеров.

На рис. 73 показана комбинация с подключением игрока на левом краю штрафной площади. Игроки 8 и 9 стоят рядом. Игрок 8 разбегается для выполнения удара и пробегает мимо мяча, затрудняя защитникам наблюдение за дальнейшими действиями игрока 9, который неожиданно выполняет передачу направо-вперед на стоящего вблизи

штрафной площади игрока 7. Последний в одно касание передает мяч игроку 8, который успел переместиться в штрафную площадь.

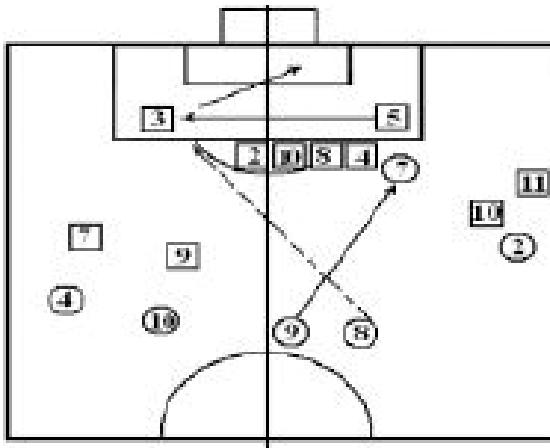


Рис. 73. Комбинация при штрафных ударах

*Комбинации при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника.* Их цель – так же, как и при выполнении второго варианта комбинаций при штрафных ударах, вывести партнера на выгодную для взятия ворот позицию.

*Комбинации при ударах от ворот* имеют две разновидности. В первом случае вратарь выбивает мяч одному из открывшихся партнеров, чаще всего открывшемуся у боковой линии. Во втором – вратарь выбивает мяч одному из защитников, открывшемуся у боковой линии штрафной площади. Защитник отправляет мяч обратно вратарю, и тот либо выбивает его ногой, либо выбрасывает рукой одному из партнеров.

Комбинации при штрафных и свободных ударах на других участках поля будут рассмотрены в разделе



«Комбинации в игровых эпизодах», так как они, по существу, мало чем отличаются друг от друга.

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

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

**Комбинации в игровых эпизодах** возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации, сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида, доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мышления.

Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных футболистов и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

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



прежде чем переходить к самим комбинациям, необходимо остановиться на так называемой тактике передач.

Выше говорилось, что комбинации осуществляются с помощью маневрирования и передач. Однако сколько бы игроки ни маневрировали, связующим звеном между ними, своеобразным «языком комбинаций» будут передачи.

**Тактика передач.** Все передачи в футболе по содержанию можно классифицировать следующим образом:

1. По назначению: а) в ноги; б) на ход – на свободное место, за спину защитнику; в) на удар; г) «недоданная» – партнеру, открывающемуся в сторону своих ворот или поперек поля; д) прострельная.
2. По дистанции: а) короткая (5-10 м); б) средняя (10-25 м);  
в) длинная (более 25 м).
3. По направлению: а) продольная; б) поперечная; в) диагональная.
4. По траектории: а) низом; б) верхом; в) по дуге.
5. По способу выполнения: а) мягкая (плосированная);  
б) резаная;  
в) откидка.
6. По времени: а) своевременная; б) запоздалая; в) ранняя.

Варьируя различные передачи, атакующие вызывают перемещение защитников, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводят с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный защитник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча;



хорошо или плохо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

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

Итак, чем короче передача, тем меньше потерять мяча, а чем длиннее (и острее), тем больше допустимый риск потери. Но и в том и в другом случае футболист, владеющий мячом, должен помнить, что потери мяча при передачах должны быть сведены к минимуму при возможно большей их остроте.

*Факторами, влияющими на эффективность передач, являются:*

- техническое мастерство футболиста;
- умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции);
- тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро и правильно определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации;
- маневренность партнеров и, следовательно, количество «предложений», сделанных игроку, владеющему мячом.

Комбинации в парах. К взаимодействию двух партнёров относятся следующие виды комбинаций: «в стенку», «скрещивание» и «передача мяча».

Комбинация в «стенку» является одним из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Ее сущность заключается в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнёром (или партнёр сблизился с ним), неожиданно посыпает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнёр в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч (рис. 74).

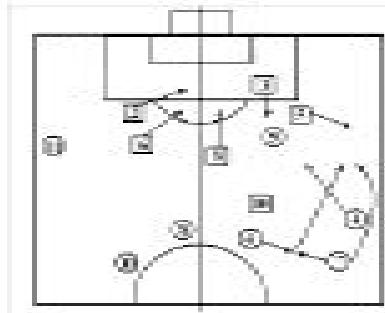


Рис. 74. Комбинация «в стенку»

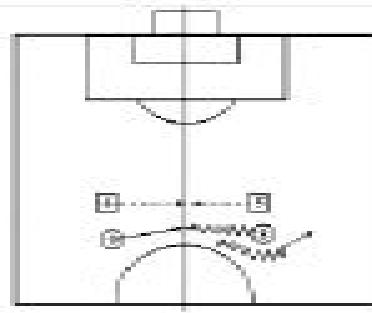


Рис. 75. Комбинация «скрещивание»

Этот вид комбинации требует от партнёров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Футболист, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнёра с мячом. Комбинация «в стенку» может с успехом применяться на любом участке поля. Однако ее эффективность снижается в условиях большой скученности игроков. Вот почему в штрафной площади соперников при современных такти-



ческих построениях обороны выполнение этой комбинации затруднено и требует большой точности.

Комбинация «скрещивание» (взаимодействие двух игроков, при котором партнеры двигаются навстречу друг другу и в точке встречи владеющий мячом уступает его партнеру) чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Взаимодействие игроков при «скрещивании» хорошо видно на рис. 75. Игрок 8, владеющий мячом, продвигается поперек поля, а его партнер 9 двигается навстречу. В определенной точке игроки встречаются, делают мгновенную паузу и продолжают движение в первоначальном направлении (теперь – расходятся). Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом. Если защитник 6, плотно опекая игрока 9, следует за ним, то у игрока 8 создаются отличные возможности для дальнейших индивидуальных действий. Если же защитник 6 решает атаковать игрока с мячом, то последний во время паузы оставляет мяч игроку 9, освободившемуся от опеки и получившему свободу действий.

Комбинация «передача мяча» чаще всего применяется с целью выигрыша времени. Суть ее заключается в том, что игрок, получающий мяч, без обработки направляет его одному из партнеров. При этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи передач в одно касание нападающие затрудняют защитникам определение дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот соперников и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

*Комбинации в тройках.* К взаимодействию трех партнеров относятся такие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».



Комбинация «смена мест» наиболее эффективна.

Основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей зоны в зону своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противодействующего ему соперника.

На рис. 76 показана комбинация «смена мест». В атаку подключается правый крайний защитник. Правый защитник 2, владеющий мячом, передает его правому крайнему 7, который движется навстречу защитнику соперников. В тот момент, когда защитник пытается атаковать своего подопечного, игрок 7 отдает мяч своему партнеру 6, который незамедлительно делает передачу подключившемуся на высокой скорости по правому краю защитнику 2. Смена мест произошла между крайним нападающим 7 и крайним защитником 2. В результате комбинации было получено игровое пространство для правого крайнего защитника, который включился в атаку со своей половины поля.

Комбинацию «смена мест» с успехом можно применять на любых участках поля. Более того, несколько комбинаций этого вида позволяют длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества на том или ином участке атаки.

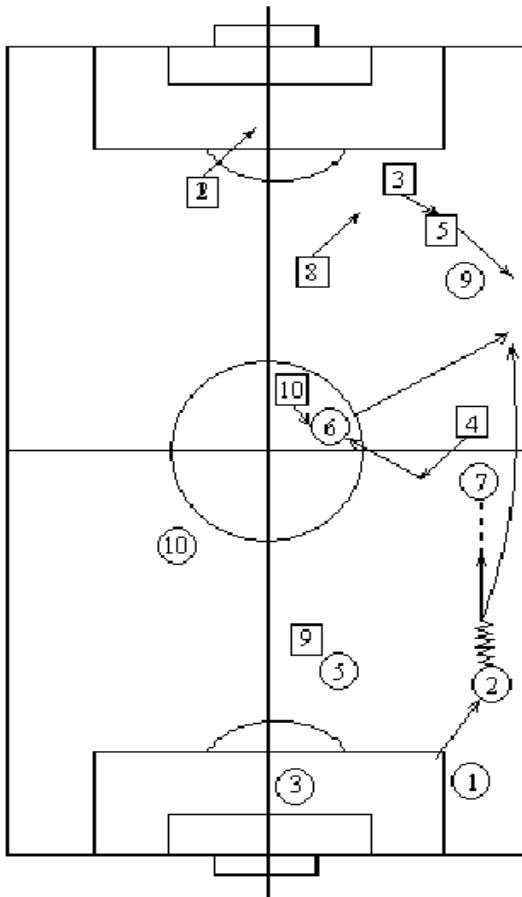


Рис. 76. Комбинация «смена мест»

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто выполняют сильную поперечную (прострельную) передачу вдоль ворот. Такая передача, как правило, направлена на стоящего



переди или набегающего партнера. Однако этого футболиста обычно внимательно опекают соперники, а иногда ему просто неудобно выполнить удар по воротам или обработать мяч и поэтому в том и в другом случае игрок, которому послан мяч, может пропустить его партнеру. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч. В это время партнер, двигающийся у него за спиной, получает выгодные условия для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников сосредоточено, как правило, на игроке, находящемся ближе других к мячу.

*Комбинация «одно касание»* при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Разница заключается в том, что теперь передачи могут идти в различных направлениях. Чаще всего осуществляется комбинация в треугольнике. Передачи в одно касание позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление развития атаки и при необходимости выиграть время для перегруппировки сил или смены позиции.

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

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

2. Тактическая комбинация является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания, а значит, и взаимодействия. Поэтому главное в осуществлении комбинации – не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.



3. Вся футбольная встреча состоит из сочетаний простых, наигранных до высокого уровня, и сложных, многоходовых тактических комбинаций с большим количеством игроков, участвующих в их осуществлении. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из нескольких простых комбинаций, следующих одна за другой. Если многоходовые комбинации довольно трудно тренировать и они возникают в ходе самой встречи, т.е. являются в большинстве своем импровизированными, то качество их выполнения во многом зависит от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.

4. При изучении различных вариантов комбинаций необходимо помнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Полезно знать различные варианты развития комбинаций из одного и того же стандартного начала. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

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

### **Командная тактика.**

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправлена, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом случае игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.



За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций отдельных игроков. Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения, т.е. организацию коллективных действий всей команды при решении задач, возникающих в конкретных игровых ситуациях.

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

### **Быстрое нападение.**

Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является *быстрое нападение*. Суть его заключается в том, что в течение одной-трех передач организуется атака или ответная атака с выводом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. Атака – это организация действий команды, направленных на взятие ворот соперника. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников нет в этом случае времени на перегруппировку сил в обороне. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности и выполняются на высоких скоростях. Игровики много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время с помощью небольшого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наибольший эффект быстрое нападение дает при ответных атаках, т.е. организации действий команды, овладевшей мячом в ходе игрового эпизода.

В современном футболе, после того как команда овладела мячом, в ходе игрового эпизода можно различать три фазы атаки.

Первая фаза – «переход», т.е. подготовительные действия при переходе от обороны к атаке способом

быстрого нападения. Эти действия включают быструю передачу мяча игроку, находящемуся впереди, и возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки.

Вторая фаза – «атака», т.е. осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки.

Третья фаза – «завершение атаки», т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам.

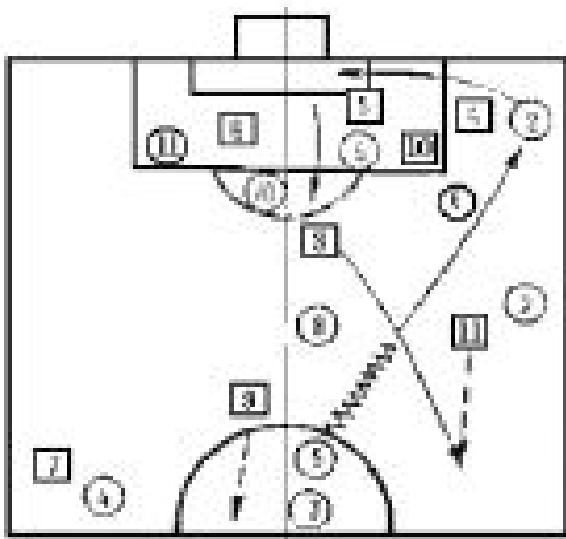


Рис. 77. Быстрое нападение

На рис. 77 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю. Правый центральный защитник 3 выиграл борьбу за верховой мяч и отдал его игроку 8. Тот незамедлительно делает передачу на свободного от опеки нападающего 11 и, на высокой скорости передвинувшись вперед, помогает



создать численное преимущество в передней линии. Игро-

11 имеет два варианта последующих действий: используя отвлекающий маневр партнеров, выйти на ударную позицию или, продвинувшись вперед и вытянув на себя одного из защитников, передать мяч освободившемуся партнеру для удара по воротам.

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

1. Обязательное выполнение быстрой передачи вперед с целью «отрезать» нападающих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону. На рис. 77 видно, что после передачи мяча игроку 11 «отрезанными» оказываются соперники 10, 2, 8 и 6. Конечно, каждый из них будет стараться как можно быстрее вернуться в оборону, но атакующие имеют бесспорное преимущество во времени и, умело его используя, могут создать реальные возможности для взятия ворот.

2. Действия игроков во второй и третьей фазах должны строиться на хорошо наигранных комбинациях, выполняемых на высокой скорости.

3. Скоростной маневр прорыва можно осуществлять по флангу, по центру и по всей ширине поля. Главное – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию. Всегда надо помнить, что промедление в развитии атаки позволит соперникам вернуть в оборону ранее «отрезанных» игроков, и атака будет затруднена.

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



5. В команде необходимо иметь определенного игрока, которому адресуется первая длинная передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этого футболиста, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать ему мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Часто первую длинную передачу получает диспетчер команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

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

#### **Постепенное нападение.**

При *постепенном нападении* организация атаки или ответной атаки с выводом игрока на выгодную для взятия ворот позицию осуществляется, в отличие от быстрого нападения, при помощи большого числа передач. При выполнении командных действий данного вида нападения создается возможность длительного контроля за мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. Следует добавить, что часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении в атаку игроков защитной линии. Но несмотря на длительное владение мячом, эффективность постепенного нападения сравнительно невысока. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся спокойно перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии



комбинаций в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев. Во многом успех атаки зависит от умелых действий нападающих. Совершенно очевидно и то, что преодолеть массированную оборону малыми силами удается крайне редко, а значит, в атаку надо включать значительное число игроков. При этом представляется возможным создавать численное преимущество на отдельном участке поля и за счет этого прорывать оборону соперников.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки и этим затруднить действия защитников, но одновременно предъявляет высокие требования к специальной подготовке атакующих. Поскольку в современном футболе в атаке и обороне участвуют большие группы игроков, намного увеличивается объем работы, выполняемой командой в ходе встречи. А это позволяет усложнять тактический рисунок игры, проводить многоходовые комбинации по длине и ширине поля. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при постепенном нападении.

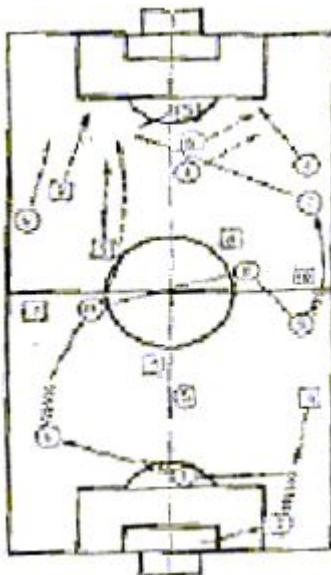


Рис. 78. Постепенное нападение

На рис. 78 показана атака, начатая вратарем с подключением полузащитника 10. Вследствие многоходовых комбинаций при постепенном нападении на ударную позицию выводится игрок середины поля 10.

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

1. Выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из открывшихся в зоне обороны партнеров. Целесообразнее всего передача к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не сможет непосредственно угрожать воротам.
2. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Особенно важно умелое открывание ближайших от игрока с мячом партнеров.



3. В любой момент игроки должны предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

4. Команда должна использовать смену ритма действий, чередование быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Игроки должны уметь изменять направление атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

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

7. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Атакующие должны быть предельно внимательны и точны в передачах мяча, так как они действуют в условиях большой концентрации игроков обеих команд, а это в значительной степени облегчает соперникам игру «на перехватах».

9. Расположение атакующих должно быть обязательно эшелонированным. В этом случае атака может быть продолжена, даже если соперники сумеют в какой-то момент неадресованно отбить мяч.

### **Взаимодействия игроков в атаке.**



Все современные построения предусматривают в линии защиты не менее четырех игроков. В то же время количество чистых нападающих (передняя линия) и игроков середины поля может меняться. Вот почему говорить об особенностях действий в атаке тех или иных игровых амплуа (специализаций) необходимо с учетом численных составов каждой линии команды.

### **Крайние защитники.**

Если команда имеет двух крайних нападающих, защитникам целесообразно выдвигаться вперед, чтобы совместно с игроками средней линии создать второй эшелон атаки. Эпизодически защитник может выдвигаться на передний край атаки. При этом он меняется местами с крайним нападающим, иначе защитник может уменьшить игровое пространство нападающих и обороняющимся будет легче осуществлять страховку, приходить на помощь друг другу.

Если команда имеет одного крайнего нападающего, то крайний защитник того фланга, где нет крайнего нападающего, может врываться на свободное пространство для активного участия в действиях переднего эшелона при завершении атаки. В этом случае его действия обеспечивают ширину фронта атаки. Но нужно помнить, что такие рейды защитника всегда должны быть неожиданными для соперника и не нарушать надежности обороны. Кто-то из партнеров должен занять зону, оставленную подключившимся к атаке защитником.

### **Центральные защитники.**

К атаке может подключаться только тот из центральных защитников, который в этот момент не опекает соперника. Подключение к атаке должно подстраховываться одним из



партнеров (лучше всего одним из игроков средней линии), что гарантирует сохранение прочности обороны по центру.

Подключение к атаке будет эффективным только тогда, когда центральный защитник умело действует в нападении и владеет хорошо поставленным ударом с дальней дистанции. Центральный защитник должен двигаться в «створе ворот» соперника, так как его обычно никто не опекает. Вот почему умелые подключения к атаке центрального защитника всегда таят реальную угрозу чужим воротам.

### **Игроки средней линии.**

Игрок, тяготеющий к атаке (его можно назвать полунападающим) выдвигается на передний рубеж и получает возможность для выхода на ударную позицию, так как его маневр начинается из глубины поля и на высокой скорости, что крайне затрудняет опеку. Игроки средней линии систематически подключаются к переднему краю атаки. При этом они стремятся менять направление своего маневра с целью запутать соперников. А это значит, что партнеры по команде должны хорошо знать излюбленные зоны действий игрока средней линии и незамедлительно передавать ему мяч, как только он окажется в выгодной позиции. Такой футболист должен участвовать и в обороне – в тех случаях, когда атака захлебнется, хотя он и не отвечает непосредственно за кого-то из соперников или за конкретную зону. В этом случае он действует в зависимости от сложившейся ситуации.

Игрока, основной задачей которого является организация атакующих действий команды, называют диспетчером. Как только команда овладела мячом, диспетчер открывается на одном из участков середины поля. Получив мяч, он мгновенно решает, какой способ организации атаки (быстрое или постепенное нападение) следует применить. Начав



комбинацию, он, как правило, действует во втором эшелоне и лишь эпизодически врывается на острие атаки. Для успешного завершения атаки диспетчер должен владеть сильным, хорошо поставленным ударом, так как чаще всего ему приходится выполнять удар с дистанции 18-25 м.

Игрок середины поля, основной задачей которого является участие в оборонительных действиях (зачастую с персональным заданием по нейтрализации определенного соперника), обычно ограничивает свое участие в атаке действиями во втором эшелоне. Это не значит, что ему противопоказано включение в передние ряды атакующих. Но в отдельных эпизодах, когда подсказывает игровая обстановка, такой игрок может внезапно появляться на переднем рубеже атаки и получать мяч для завершающего удара.

Общие задачи игроков середины поля: помогать команде сохранять длительную инициативу при владении мячом, контролировать середину поля, включаться в переднюю линию атаки, т.е. обеспечивать организацию эшелонированного нападения с включением большого числа игроков при постепенном нападении или острые передачи мяча при быстром нападении. От того, насколько правильно укомплектована средняя линия команды игроками различной специализации, и от их мастерства зависит в первую очередь командная организация нападения.

### **Крайние нападающие.**

Действия на флангах могут выполняться либо с отходом назад для взаимодействия с крайним защитником или игроком середины поля, владеющим мячом, либо с активным выдвижением вперед (на грань положения «вне игры» с целью создания партнеру выгодных условий для



выполнения длинной передачи на свободное пространство за спину защитнику соперников).

Перемещения по ширине поля могут выполняться в сочетании с отходом назад для взаимодействия с игроком середины поля, владеющим мячом, либо с быстрым выдвижением на передний рубеж атаки.

Получив мяч, крайний нападающий стремится обойти своего опекуна (индивидуально или с помощью партнера), продвинуться вперед почти до линии ворот и выполнить прострел или подачу мяча партнерам в штрафную площадь. Верховые подачи выгодны в тех случаях, когда кто-то из партнеров открыт для получения мяча либо когда нападающие успешно единоборствуют в воздухе с защитниками. Прострелы целесообразны во всех случаях. Действия обороняющихся при этом осложняются не только тем, что кто-то из нападающих может выйти на стремительно летящий мяч, но и возможностью «рикошета» от ног самих защитников, которые поставлены в условия жесткого временного лимита и не всегда могут успешно справиться со своими задачами. В этом случае крайний нападающий противоположного фланга перемещается к дальней штанге ворот.

Крайний нападающий играет близко к боковой линии, чтобы максимально растянуть защитников соперника. В случаях, когда центральный нападающий смещается к боковой линии и центр поля остается свободным, крайний нападающий на высокой скорости врывается в освободившуюся зону.

В отдельных игровых эпизодах крайние нападающие меняются местами. Такое маневрирование по ширине поля затрудняет организацию обороны и мешает крайним защитникам соперников приспособиться к особенности



действий того или иного нападающего. Особенность эффективна смена мест в ходе развития атаки, хотя и длительное пребывание то на одном, то на другом краю также способствует успеху.

Крайний нападающий всегда должен быть готов к скоростному маневру и при этом отлично владеть разнообразными способами единоборств и поставленным ударом.

### **Центральный нападающий.**

Футболист этой специализации всегда нацелен на ворота и ищет кратчайшие пути для выхода на ударную позицию. Он всегда находится под бдительным контролем нескольких соперников и поэтому должен много маневрировать, сочетая открывания с отвлечением ключевых игроков обороны соперников. Центральный нападающий при фланговых атаках выходит на прострел или подачу крайнего нападающего по центру или на переднюю штангу ворот, стараясь опередить защитников в борьбе за мяч.

Получив мяч, центральный нападающий стремится создать условия для удара по воротам, используя главным образом средства индивидуального обыгрывания соперника. Однако нельзя забывать и о партнерах. Центральный нападающий должен использовать взаимодействие с ними для облегчения обыгрывания соперника и для передач тому из партнеров, кто находится в лучшей для взятия ворот позиции.

В отдельных эпизодах центральный нападающий может открываться назад к своим воротам. Это делается либо для освобождения зоны партнеру, либо для получения мяча без плотной опеки соперников и последующего скоростного маневра.



## *Атакующие действия при разном числе нападающих*

### **Атака при четырех нападающих.**

При организации атаки четырьмя нападающими целесообразно часто использовать фланги. Крайние нападающие, которые должны обладать высокими скоростными качествами, в единоборстве или с помощью ближайшего партнера обыгрывают своего опекуна и начинают продвижение вперед.

#### **При этом возможны следующие действия:**

- а) выход к линии ворот и передача мяча верхом, желательно в район дальней штанги, для завершения атаки ударом головой;
- б) выход к линии ворот с последующим прострелом низом вдоль ворот или несколько назад в расчете на удар партнера или рикошет от ноги соперника;
- в) выход крайнего нападающего на ударную позицию в створ ворот, т.е. «срезание угла».

Основная задача центральных нападающих – организация прорыва в центре. Занимая удобную позицию для взятия ворот, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку в сочетании с взаимодействиями. Игроки этой специализации всегда нацелены на добывание мячей, отскочивших от вратаря или штанги, на использование малейшей возможности для выполнения удара по воротам. Если атака идет через центр, то центральные нападающие стремятся открыться на ударную позицию, используя ложные маневры и смену мест, действуя на переменной скорости. Наиболее выгодно открывание за спину одного из центральных защитников. При осуществлении комбинаций с подключением к атаке игрока средней линии центральный нападающий должен ложным маневром



увести центрального защитника из зоны, в которую предполагает войти партнер.

Игроки средней линии могут выдвигаться на передний рубеж. При этом один из них активно участвует в атаке, а второй действует несколько сзади, обеспечивая совместно с крайними защитниками поддержку атаки. Однако игроки средней линии должны лишь эпизодически подключаться к первому эшелону атаки. Постоянное выдвижение игроков средней линии далеко вперед будет лишь сковывать действия четверки нападающих, лишать их оперативного пространства.

Эпизодически подключаются к атаке и крайние защитники. Наиболее целесообразно это делать в ответных атаках, после того как обороняющиеся овладели мячом. Что касается центральных защитников, то они довольно редко устремляются в атаку, так как всегда помнят об играх соперника, взаимодействующих на центральном участке поля, и связанной с этим угрозе своим воротам.

**Если соперники применяют только зонную защиту, то действия нападающих характеризуются:**

а) созданием численного преимущества на отдельном участке атаки за счет коллективного маневра с подключением игроков средней линии и крайних защитников;

б) обыгрыванием в личном единоборстве одного из соперников в определенной зоне перед воротами с последующим созданием численного преимущества в соседней зоне или завершением атаки ударом.

*Если соперники используют комбинированную систему защиты и плотно опекают ключевых игроков, атакующие должны применять следующие действия:*

а) передать обязанности диспетчера одному из партнеров, одновременно смещая самого диспетчера вместе с



персональным опекуном на фланг, чтобы рассредоточить защитников и одновременно создать хорошие возможности для парных комбинаций с крайним нападающим;

б) активно маневрировать по ширине и отчасти по глубине поля.

### **Атака при трех нападающих.**

Команды, строящие атаку с тремя выдвинутыми вперед игроками, обычно действуют с двумя крайними и центральными нападающими и реже играют с двумя центральными и крайним.

Организация атаки в этом случае отличается от изложенной выше:

а) в первый эшелон атаки активно включаются два из трех игроков середины поля (чаще всего это полунападающий и диспетчер, располагающийся сзади);

б) полузащитник совместно с крайними защитниками, систематически подключающимися к атаке, создают второй эшелон атаки;

в) один из двух центральных защитников эпизодически подключается к атаке (обычно это выполняется на высокой скорости и создает реальную угрозу для ворот соперников).

Обязательное требования для обеспечения полноценной атаки – умелое выполнение всеми подключающимися к ней игроками действий нападающего, т.е. наличие значительного количества футболистов с универсальной подготовкой.

Крайние нападающие часто осуществляют маневр по ширине поля, так как их зоны могут заполняться кем-то из партнеров, действующих во втором эшелоне атаки. Все это позволяет нападающим беспрерывно менять направление атаки, перегруппировывать свои силы. Вот почему в



современном футболе организация атаки с тремя «чистыми» нападающими весьма популярна.

Если команда играет с двумя центральными нападающими, то на одном фланге образуется вакуум, который целесообразно использовать для подключения крайнего защитника или одного из игроков средней линии.

### **Атака при двух нападающих.**

Атака при двух нападающих заметно отличается от предыдущих. Обязательным в этом случае является участие в организации атаки не менее двух полунападающих и диспетчера. Без хорошо подготовленных игроков этих специализаций схема с двумя нападающими становится явно оборонительной и затрудняет перехват инициативы в ходе матча.

Один из главных тактических вариантов при этой схеме – искусственное освобождение того или иного фланга для активного включения в атаку одного из партнеров (крайний защитник, игрок средней линии). Почти каждый из четверки игроков средней линии может брать на себя обязанности нападающего. Это позволяет футболистам импровизировать не только индивидуально, но и в парах, тройках, что способствует успешным атакам из разных позиций и точек поля.

Нападающие, подготавливая атаку, много маневрируют по ширине поля. Они создают возможность получения «острой» передачи с выходом на ударную позицию при быстром нападении или образуют своеобразные «окна» – свободные зоны поля для подключения партнеров. В эти «окна» беспрерывно врываются игроки средней линии, крайние и даже центральные защитники. Все это благоприятствует постепенному нападению с включением в



атаку 5-6 активных игроков, не опасающихся за свои тылы, взаимодействующих в многоходовых комбинациях.

Важнейшая роль в атаке отводится игрокам средней линии, которые не только организовывают атакующие действия, но и часто завершают их. С повышенной активностью действуют и крайние защитники, обязанностью которых является систематическое, продуманное включение в атаку. Они либо проходят по флангу, действуя как крайние нападающие, либо поддерживают своих партнеров, действуя во втором эшелоне.

Повышается роль атакующих действий и центральных защитников, которые то и дело врываются в линию обороны соперников и, пользуясь своей относительной «бесконтрольностью», выходят на ударную позицию с попыткой взятия ворот или отвлекают игроков обороны и создают выгодные условия для действий партнеров.

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод, не используя хотя бы частично элементы другого, было бы ошибочно, так как это обеднило бы тактику защиты. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств и возможностей защитников.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и



преследовать противника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона позволяет команде более успешно выполнять и наступательные действия.

Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### **Индивидуальная тактика.**

Успех в обороне зависит не только от правильной страховки, взаимозаменяемости и согласованных действий групп игроков, но и от умения защитников индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без мяча, т.е. от того, насколько защитник правильно выбирает место по отношению к опекаемому игроку в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом.

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

Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится:

а) воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»;

б) перехватить мяч, адресованный «перехват».

**Закрывание** – это перемещение игрока обороняющейся команды с тем чтобы затруднить сопернику возмож-



ность получения мяча. Для закрывания соперника защитник должен занять позицию между игроком и своими воротами (немного боком или спиной к ним). Расстояние между защитником и нападающим может сокращаться или увеличиваться по мере приближения к воротам мяча и игрока или удаления их от ворот. Позиция может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил единоборствующих пар и других факторов.

**При закрывании защитник должен руководствоваться следующим:**

1. Закрывание осуществляется, когда соперник угрожает воротам или своими действиями может создавать выгодное положение для взятия ворот.
2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрыть.
3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков можно создать искусственное положение «вне игры».

**Перехват** – это действие игрока обороняющейся команды, совершаемые чтобы овладеть мячом, направленным сопернику, находящемуся в непосредственной близости от защитника. Так же как и при закрывании, успех перехвата будет зависеть от умения защитника выбрать правильную позицию, от своевременности выхода к мячу, от оценки обстановки, быстроты и т.д. Как правило, при перехвате расстояние между защитником и нападающим больше, чем при закрывании. Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рывок в предполагаемом направлении полета мяча.

**При игре на перехват защитник должен руководствоваться следующим:**



- а) в зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, сохранить нужное расстояние до нападающего;
- б) правильно оценить обстановку и момент осуществления действия;
- в) выбрать наиболее целесообразное средство перехвата мяча.

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

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

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

Защитник должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как большая часть внимания нападающего направлена на выполнение технического приема и лишь небольшая на дальнейшее тактическое действие.

Действия против игрока, владеющего мячом, защитник стремится;

- а) отобрать мяч;
- б) воспрепятствовать передаче мяча;
- в) воспрепятствовать ведению мяча;
- г) воспрепятствовать нанесению удара.

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

В футболе не существует одинаково повторяющихся моментов, ситуаций, а защитник сам должен определить, где



и когда целесообразно встать, чтобы не дать атакующему овладеть мячом. Иногда необходимо приблизиться к игроку вплотную, следовать за ним, а иногда лучше остаться на месте. Но в любом случае нельзя предоставлять атакующему возможность спокойно овладеть мячом.

Защитник, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или ждать? Стоя перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Когда же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, чтобы отобрать мяч или выбить его.

В зависимости от игровой обстановки и возможных последствий защитник выбирает тот или иной способ отбора мяча у соперника. Можно применять подкат, выбивание мяча, толчок плечом и т.д.

**Противодействие передаче.** Случается, что защитнику нужно воспрепятствовать передаче мяча игроку, занявшему выгодную позицию. В этом случае игровая ситуация такова, что попытка отобрать мяч или вступить в единоборство нецелесообразна, так как неудачные действия защитника могут привести к обострению положения. В такой ситуации защитник приближается к игроку, Владеющему мячом, на расстояние 2-3 м, чтобы воспрепятствовать передаче верхом или сбоку. Главной целью защитника является выигрыш времени, с тем чтобы партнеры по обороне могли занять свои позиции.

**Противодействие ведению.** Если защитник не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится помешать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если нападающему все же удалось начать движение, защитнику надо пристроиться к



нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии. Здесь нападающий будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

В том случае, когда соперник вблизи штрафной площади ведет мяч по диагонали или параллельно линии ворот, защитник должен не только препятствовать ведению, но и вынудить нападающего сделать передачу назад или поперек поля.

**Противодействие ударам.** Разумеется, наиболее опасная ситуация складывается, когда нападающий будет стремиться нанести удар по воротам вблизи штрафной площади. В этом случае, занимая позицию спиной или боком к своим воротам, защитник своей позицией или действиями должен воспрепятствовать удару в сторону ворот, при этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги, с тем чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

### **Групповая тактика.**

Вся игра в футболе насыщена комбинациями, которые и составляют, по существу, содержание игры. Во время игры встречаются многочисленные неповторяющиеся положения, каждое из которых имеет свою основу. Знать и понимать эти основы должны все игроки, и в первую очередь защитники. Тогда им легче будет противодействовать нападающим в тактическом плане и применять необходимые приемы.

Основным содержанием групповой игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Таким образом, кроме непосредст-



венной и единственной помощи партнеру организуется и его страховка. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места. Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скрепивание». К способам взаимодействий трех и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры» и действия с участием вратаря.

**Страховка.** Одним из способов помощи во время игры своему партнеру является страховка. Правильная и своевременная страховка в защите – залог ее стойкости и надежности. Позиция для страховки должна быть такой, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером. Такую позицию всегда надо искать сзади, ближе к своим воротам.

На рис. 79 показано правильное расположение страховщущего игрока 3. Полузаштитник соперников 10 владеет мячом. Крайний нападающий 11 отрывается от защитника 2 на свободное пространство. Туда следует передача от игрока 10. Однако к мячу раньше, чем крайний нападающий, спешит защитник 3, занявший правильную позицию для страховки защитника 2.

Хотя борьба против комбинаций «в стенку», «скрепивание», «пропуск мяча» и «игра в одно касание» довольно сложна для обороняющихся защитник, действуя индивидуально и согласованно со своими партнерами по защите, в состоянии успешно противодействовать этим комбинациям.

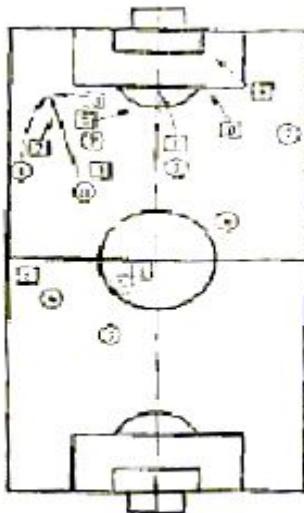


Рис. 79. Страховка

Противодействие комбинации «в стенку». В борьбе против комбинации «в стенку» необходимо учитывать место, где эта комбинация разыгрывается. Иногда целесообразно отказаться от плотной опеки одного из нападающих и играть в зоне либо сосредоточить силы обороны вблизи штрафной площади, с тем чтобы не оставить свободного пространства для осуществления комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получающему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его ответную передачу или заставить соперника изменить первоначальное решение. Важная роль отводится игроку, расположившемуся сзади. От его умения предвидеть



ход комбинации, а также от его своевременной помощи. Всемогущим может зависеть определение дальнейшего хода событий.

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

**Противодействие комбинации «пропуск мяча».** Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданных действиях, и поэтому защитники должны быть очень внимательны. Как правило, этой комбинации может противодействовать защитник, занявший правильную позицию между «своим» игроком и нападающим, оставленным на какое-то мгновение без присмотра. Защитник стремится опередить нападающего, которому адресован мяч, и не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время нападающий может сделать ложный замах на удар и пропустить мяч партнеру. Поэтому защитник должен быть готов к тому, чтобы иметь возможность не только помешать удару по воротам, но и перехватить пропущенный мяч. Партнеры защитника, вступающего в борьбу первым, должны быть готовы подстражовать его в случае неудачи и перехватить пропускаемый нападающим мяч.

**Создание искусственного положения «вне игры».**



*Эффективным методом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Как правило, его организация осуществляется в случаях, когда:*

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

Искусство создания положения «вне игры» зависит прежде всего от согласованности действий игроков защитной линии. Как правило, наиболее широкие возможности для организации положения «вне игры» предоставляются защитнику, находящемуся ближе других к своим воротам. Он должен очень внимательно следить за действиями и расположением других защитников, а также за действиями и намерениями соперников, владеющих мячом. Чем ближе мяч к воротам, тем сложнее становится защитникам согласовать свои действия и организовать положение «вне игры». Как показывает практика, лучше всего это делать между центральной линией поля и линией штрафной площади.

На рис. 80 показана правильная организация положения «вне игры». Игрок 10 длинной передачей передает мяч игроку 11 либо игроку 9. В обоих случаях пресечь быструю атаку может защитник 3, выходя вперед перед самым ударом и оставляя за собой нападающих в положении «вне игры».

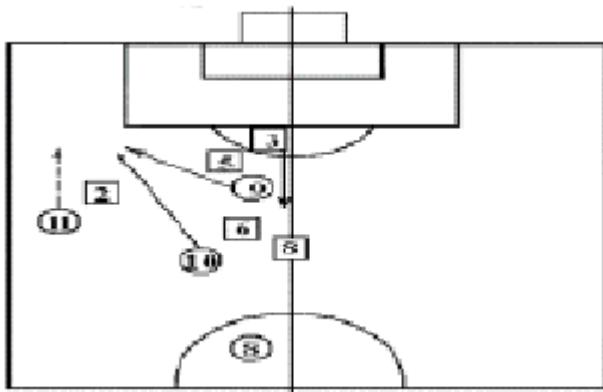


Рис. 80. Искусственное положение «вне игры»

**Построение «стенки».** Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и построение «стенки». «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при выполнении соперниками штрафных или свободных ударов в непосредственной близости от ворот. Правильная организация «стенки» во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в «стенку» встают 4-5 игроков (как правило, два защитника, два полузащитника и один нападающий). Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в «стенку».

Главная цель обороняющихся при организации «стенки» – обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот (вратарь защищает дальний).

Разновидности «стенки» зависят от тактических замыслов, формы построения и количества игроков. При построении «стенки» необходимо помнить и о возможности использования соперниками резаных ударов.

### Командная тактика.



Несмотря на то что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент ее зарождения. В дальнейшем, при развитии атаки и ее завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи выходящие за рамки зонного принципа.

### **Защита против быстрого нападения.**

Если соперники при переходе в нападение делают главный акцент на быстрой атаке, используя в качестве тактического средства пас по центру или по краю, в первой фазе обороны игроки защищающейся команды должны активно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- а) воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;
- б) заставить соперника ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам;
- в) плотно закрыть подопечных, так как закрытому игроку партнер с мячом посыпать мяч не будет, а все попытки передачи мяча игроку, занимающему дальнюю позицию, облегчают действия защитников в борьбе за мяч.

Вторая фаза обороны, если соперник активно маневрирует, предусматривает жесткую персональную опеку



либо (при зонной системе обороны) внимательное наблюдение за соперниками, появляющимися в отдельных зонах, и пресечение их попыток развить атаку.

Если соперники ведут игру по центру, то игроки защитных линий более плотно концентрируются в районе штрафной площади, чтобы укрепить центральную зону и уменьшить углы для атаки. Если нападение ведется по флангу, игроки защитных линий перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположные края ради надежной страховки. В первом случае, когда соперники ведут нападение по центру, главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, играет задний центральный защитник. Во втором случае наравне с задним центральным защитником ответственность за страховку несет крайний защитник, свободный от активной борьбы с игроком и занимающий позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

Третья фаза обороны предусматривает непосредственную борьбу за мяч и пространство.



Рис. 81. Действия против быстрого нападения.



На рис. 81 показан возможный вариант защиты против быстрого нападения. Задний центральный защитник 3 перехватил мяч, адресованный открывшемуся игроку 9. Несмотря на то что мячом завладел защитник, игрок 9 при поддержке игрока 7 и частично игрока 6 продолжает борьбу за мяч.

### **Основные требования к защите против быстрого нападения:**

1. Обязательное вступление в борьбу за мяч, чтобы вновь завладеть мячом или помешать сопернику сделать первую длинную передачу.
2. Четкие действия игроков во второй и третьей фазах, с тем чтобы предотвратить скоростной маневр соперников и одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на решающих участках поля.
3. Нейтрализация игрока, которому, как правило, адресуется первая длинная передача.

Весьма распространенным видом организации оборонительных действий команды является защита против постепенного нападения.

При осуществлении командных действий данного вида защиты создается впечатление, что такое построение на руку соперникам. Им отдана инициатива, они не лимитированы временем. Однако обороняющиеся, действуя согласованно, лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

Если соперники при переходе в нападение главный акцент делают на постепенном нападении, используя в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в первой фазе атаки предпочитает отходить назад без активной борьбы. При этом преследуется цель затруднить продвижение мяча соперниками вперед.



Во второй фазе постепенного нападения игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и участвуют в борьбе за пространство и мяч с непременной организацией страховки.

В третьей фазе атаки, когда соперник по мере приближения к воротам увеличивает не только скорость действий с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке, защитники должны создать плотный заслон и затруднить выход соперников на ударную позицию.

#### **Основные требования к защите против постепенного нападения:**

1. Отход игроков назад. Этот маневр осуществляется с целью занятия выгодной позиции, которая вынуждает соперников переходить на поперечные передачи. Одновременно игроки обороны внимательно следят за перемещением соперников и мяча.

2. Участие защитников в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды и увеличили скорость движения и количество игроков, участвующих в атаке.

3. Сохранение стройности оборонительных линий при страховке и взаимозаменяемости, а также перемещение игроков в направлении атаки соперников.

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

1. Оборона всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывание всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера,



владеющего мячом, и могут **получить мяч в ноги** или **вынудить** игрока занять **свободное место**, они должны быть закрыты **персонально**.

3. Строгое соблюдение принципов страховки и взаимо-страховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда надо занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Применение подсказа. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации и своевременным подсказом предупредить и исправить ошибки партнеров.

5. Использование искусственного положения «вне игры». Если попытки соперника прорвать оборону особенно настойчивы, а нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения «вне игры». Наиболее широкие полномочия для применения данного тактического приема имеет полевой игрок, находящийся ближе других к воротам.

6. Выход на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо выходить на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить ворота ударом по отскочившему мячу.

### **Командные действия.**

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выйти из состояния обороны с последующим



переходом в наступление. В своей защитной части эти действия сводятся к системе быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке и взаимозамене игроков защитных линий. В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи командные действия в защите разделяются на персональную, комбинированную и зонную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника. Каждому игроку команды поручается «держать» определенного соперника, с тем чтобы сковывать его действия и затруднять взаимосвязь с партнерами.

Основной смысл и цель «держания» игрока заключаются в том, что легче не дать сопернику начать игровые действия, чем расстроить уже начатую им игру. Для этого необходимо находиться на таком расстоянии от нападающего, которое позволяет перехватывать адресованные ему мячи, либо передвигаться вместе с ним, либо атаковать его в момент приема мяча.

Однако нередко случается, что при правильной организации атаки против строгой персональной защиты соперники имеют возможность с помощью маневров освободить нужную им зону или увести опекунов на непривычные для них позиции, где они не смогут эффективно выполнять свойственные им функции. Тем самым нарушаются взаимодействие между защитниками, возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков тонкого тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции.



В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но он попрежнему сохраняет важную роль в арсенале тактических средств защиты в футболе.

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

При зонной защите обороняющийся игрок должен чувствовать себя ответственным за каждую возникшую опасность для ворот. Кроме того, здесь присутствует и взаимопомощь партнеров в виде страховки.

Необходимым элементом в защитной игре является «передача» подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом начале ее. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется.

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

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



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

## ЭВОЛЮЦИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ

Тактика футбола показывает, что значение любой системы заключается в таком планомерном размещении игроков по полю, которое соответствует их индивидуальным особенностям и дает возможность добиться наибольшей эффективности как в обороне, так и в нападении.

В Англии на заре футбола тактика была еще не разработана, хотя уже в командах намечались линии обороны и атаки. Построение игроков было по системе 1-1-9 и 1-2-8 (рис. 82).

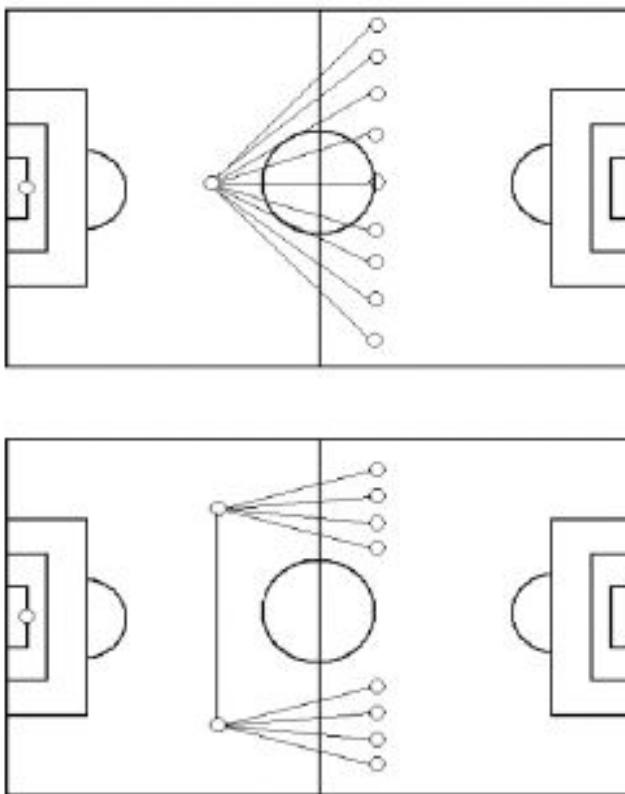


Рис. 82. Система расположения игроков 1-1-9, 1-2-8.

С 1853 по 1972 гг. в Англии играли по системе 1-1-2-7, 1-2-1-7 (рис. 83). При этой системе расположения игроков нападающие образовывали «кучу» вокруг мяча, игрок, владеющий мячом, пытался с помощью дриблинга прорваться вперед. Игра головой и удар по воротам с дальней дистанции не применялись.

Шотландия внесла в футбол игру в передачу мяча. Это нововведение привело к развитию игры, основанной уже как на индивидуальных, так и на групповых тактических дейст-

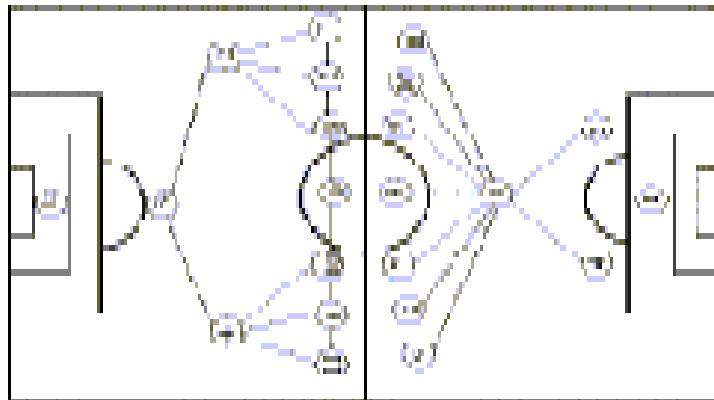


Рис. 83. Система расположения игроков 1-1-2-7, 1-2-1-7.

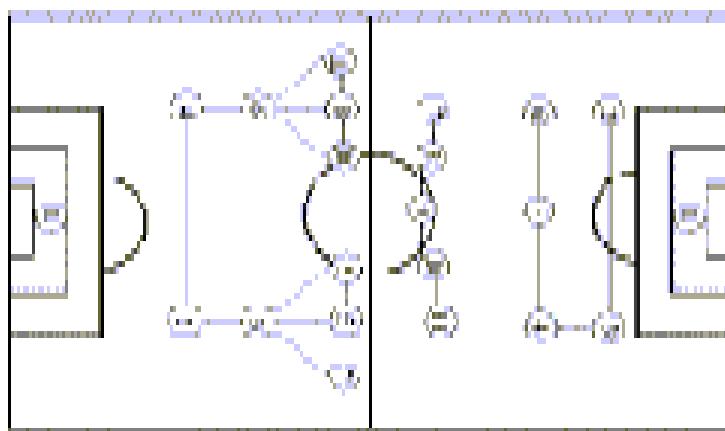


Рис. 84. Система расположения игроков 1-2-2-6, 1-2-3-5.

виях. Это заставило подумать о перестановке игроков в команде.



Взаимодействия футболистов привели к расстановке, которая сейчас известна как система, основанная на атаке через центр нападения: 1-2-2-6 (рис.84).

Затем до 1925 года играли по системе расположения игроков 1-2-3-5. При этой системе в команде было два защитника, три полузащитника и пять нападающих.

При системе "пять в линию" только два крайних полузащитника несли персональную ответственность за нейтрализацию крайних нападающих, а два центральных защитника действовали в зоне, подстраховывая крайнего и центрального полузащитников (рис.84).

Защитники славились сильными ударами, длинными передачами, высокие, плотного сложения, они хорошо играли головой, так как количество нападающих было значительно больше и было много передач верхом. У трех полузащитников обязанности были распределены так: в центре играл футболист, завязывающий большинство комбинаций, а крайние опекали нападающих. Среди пяти нападающих чаще на край ставили быстрых игроков, а в центре – футболист с мощным и точным ударом, то есть уже появляются обязанности игроков, налаживаются групповые и командные тактические действия. Первой четкой разработанной системой явилась система "пять за линию". Основа взаимодействия состояла в том, что защитники часто передавали мяч в линию атаки, так как нападающих было больше, чем игроков обороны. Получив свободу маневра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площади и забивать большое количество голов. Но между линией атаки и защитой возникла большая пустота, отобрав мяч, игроки обороны выключали из игры нападающих. В 1925 году Международная федерация футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о



положении “вне игры”. Теперь уже атакующему игроку момент получения им мяча достаточно было иметь перед собой двух соперников. С изменением правил “вне игры” количество забитых голов возросло.

Специализация игровых обязанностей повлекла за собой изменения в расположении игроков. Это послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей название “дубль-ве”. Из пяти нападающих двое полусредних размещались перед двумя полузащитниками. Они являлись связующим звеном между рядами защитников и нападения.

При таком построении защитники опекают крайних нападающих соперника, центральный защитник – центрального нападающего, а полузащитники – полусредних нападающих.

При этой системе выявляются наиболее четкие взаимодействия игроков: вратарь – центральный защитник – крайние защитники (в обороне); полузащитники – полусредние нападающие (в центре поля); правый крайний нападающий – правый полусредний – правый защитник (на правом фланге); левый крайний нападающий – левый полусредний – левый полузащитник (на левом фланге); правый крайний нападающий – центральный нападающий – левый крайний нападающий (на передней линии атаки).

Взаимодействия игроков в основном осуществляются по всей линии или справа, или слева (вдоль поля).

На первенстве мира 1958 года в Швеции бразильская сборная играла по системе 1-4-2-4. По этой системе крайние защитники опекали крайних нападающих соперника. Два центральных защитника опекали двух центральных нападающих противника. Четыре нападающих выполняли почти исключительно наступательную задачу. Двум



полузашитникам по сравнению с остальными игроками, приходилось нести наибольшую нагрузку.

Анализируя обязанности игроков при этой системе, К.Гриндлер, Х.Палке, Х.Хеммо (1976) подчеркивают, что четверо игроков линии обороны персонально опекают играющих на острие атаки нападающих соперника, но в благоприятных игровых условиях берут на себя обязанность и организацию атакующих действий. При системе 4-2-4 игру в значительной мере определяют игроки средней линии. Это ключевые игроки, которые должны быть физически подготовлены и владеть всем арсеналом технических и тактических средств игры в нападении и обороне. Чем быстрее они передают мяч нападению, тем успешнее и неожиданнее для соперника становится атака. Держание мяча и обводка дают сопернику возможность организовать оборону и закрыть освободившихся от опеки игроков.

Для системы 4-2-4 необходимы стремительные высокотехничные нападающие с сильным ударом, способные постоянно открываясь и предлагая себя партнерам, облегчать игру в пас не только своим полузашитникам, но и игрокам обороны (рис.85).

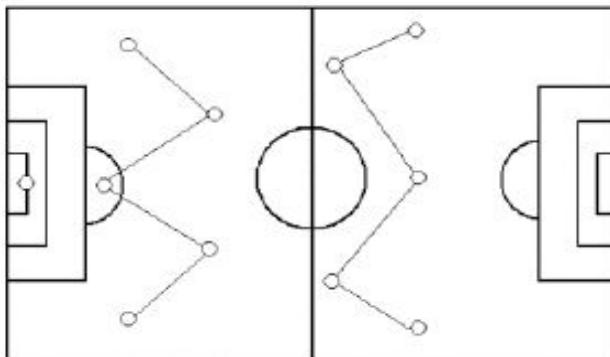
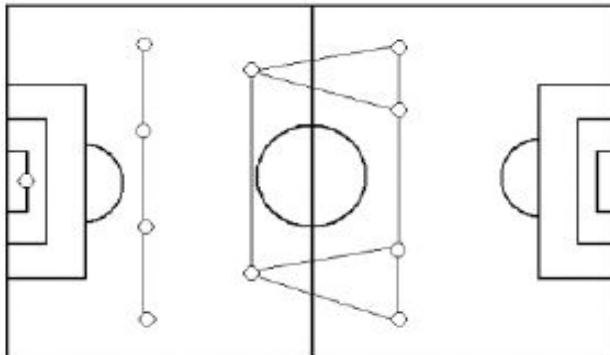


Рис. 85.Система расположения игроков 1-4-2-4 дубль-ве.

На чемпионате мира 1974 года появилось несколько новых тактических концепций. Ведущие команды в основном придерживались расстановки 1-4-3-3, эластично ее варьируя. В нападении задачи игроков состоят в том, чтобы, быстро преодолевая середину поля и не давая сопернику возможности организовать оборону, выводить на ударные позиции для удара по воротам. Наиболее подходящим средством для этого следует признать длинные передачи вперед нападающим. При массированной обороне целе-



собразно удержание мяча в середине поля, чтобы разыгрывая комбинации с помощью коротких передач, пытаться завлечь их на один фланг, чтобы затем длинной передачей подключить к атаке своего защитника или игрока средней линии.

Игроки средней линии располагаются эшелонированно, поэтому их дифференцированно называют передним, средним и задним игроками средней линии. Передний игрок то сзади, выводя нападающих на ударные позиции длинными передачами, то быстрыми перемещениями сам выходит на передний рубеж атаки, стараясь нанести завершающий удар.

В обороне передний и средний игроки средней линии в основном действуют по зонному принципу, стараясь перехватить мячи. Задний игрок средней линии преимущественно применяет персональную опеку.

Крайние защитники действуют против крайних нападающих, а передний центральный защитник должен нейтрализовать центрального нападающего. Играющий сзади свободный защитник должен нейтрализовать центрального нападающего. Играющий сзади свободный защитник организует оборону, исправляет ошибки своих партнеров, постоянно находясь на самом опасном участке перед своими воротами.

В играх команд ведущих футболистов четко просматривается умение вариативного использования систем игры в различных зонах ведения игры. Так, например, в оборонительных целях чаще всего использовалась расстановка игроков 1-4-4-2, в атакующих – 1-3-3-4 и далее – 1-2-4-4.



В связи с этим наиболее рационально выглядят следующие методы ведения игры:

В обороне – четыре защитника играют по комбинированному методу, со строгим осуществлением диагональной взаимной оборонительной функции.

В зоне продолжения атакующие действия атаки строятся с розыгрышем мяча в середине поля, затем перевод его в свободную зону на фланг, куда обычно подключаются крайние защитники или игроки средней линии.

Просматриваются наигранные комбинации, где каждый игрок знает маневр и свои тактические функции.

В современном футболе проявляется следующая тенденция: середина поля превращается в арену как маневра, так и борьбы.

Опыт сильнейших клубных команд убеждает: успех в наступлении зависит не только от мастерства форвардов, но и от того, насколько их партнеры из средней линии и линии защиты были способны начинать и активно завершать атакующие действия.

Из изложенного можно сделать вывод, что на заре зарождения футбола борьба велась настолько примитивными и плохо организованными средствами, что еще не могло быть и речи о таком важном оружии, как тактика, либо о ведении игры в рамках той или иной системы.

Когда стало действовать правило игры в мяч только ногами (с 1863 г.), тактические действия футболистов не отличались разнообразностью и не носили организованного характера. Но тогда были предприняты попытки разделения обязанностей между игроками (*одним – атаковать соперника, другим – защищать свои ворота*).

Дальнейшему развитию футбола способствовала передача мяча. Игровые действия стали носить коллективный



Характер, расстановка игроков и метод действия стали упорядоченными, команды стали играть по определенной системе.

На протяжении многих лет каждый игрок выполнял свои функции в границах заранее обусловленной для него зоны поля. При системе «дубль-ве» нападающие стали расширять радиус перемещений. Скоростные рывки из своей зоны в ходе наступательных операций стали выполнять одновременно несколько партнеров. Игровые обороны в целях преследования своих подопечных стали также перемещаться со своих привычных мест. Увеличилось количество тактических действий каждого игрока. Проявляются четкие взаимодействия футболистов. Тактические действия становятся все более организованными.

Тенденция сочетания игры на определенных участках поля с широким и глубоким маневром все больше развивалась. Круг обязанностей футболистов все увеличивался, что привело к уникальности технических действий.

Поэтому требования в области организации коллективных тактических действий все возрастали, утверждался основной принцип тактики – коллективная форма ведения игры, что не исключало самостоятельных тактических действий.

Для достижения успеха необходимо, чтобы команда в целом, группы игроков и отдельные спортсмены действовали соответственно обстановке на поле, для чего они должны быть определенным образом организованы.

Определенным образом организованные действия команды, группы игроков и отдельных игроков в борьбе с противником называют способом ведения игры.

Способы ведения игры могут быть:



- 1) индивидуальные, когда действия отдельных игроков организуются индивидуальными тактическими заданиями;
- 2) групповые, когда совместные действия группы игроков организуются в комбинацию;
- 3) командные, когда действия всей команды организуются в ту или иную систему.



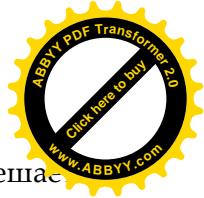
## ГЛАВА V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя.

Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения.

Однако следует учесть, что игровая деятельность футболистов состоит не только из прыжков, бега и ходьбы. Движения футболистов значительно сложнее. В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых невероятных движениях (в подкате) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи. Чем лучше футболисты владеют мячом, мыслят и передвигаются на поле, тем интереснее футбол как зрелище.

Физическая подготовка – важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе, предполагающий процесс воспитания физических способностей футболистов. Она направлена на укрепление здоровья, на разностороннее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей всех систем организма. Физическая подготовка делится на общую и специальную. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.



Общая физическая подготовка футболиста решает задачу всестороннего воспитания физических способностей, повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Так, длительный бег по пересеченной местности преимущественно направлен на развитие выносливости, ускорения на коротких отрезках развивают быстроту, а гимнастические упражнения – ловкость. Эти упражнения включаются в занятия как составная часть, а некоторые упражнения выносятся в утреннее занятие.

Цель специальной физической подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов.

Для этого обычно применяются специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. В занятиях по физической подготовке чаще



всего применяют повторный, интервальный, переменный, игровой и соревновательный методы.

Занятия по общей физической подготовке могут быть и самостоятельными, особенно в начале подготовительного и в середине соревновательного периодов.

Содержание и методика специальной физической подготовки строится с учетом особенностей игровой Деятельности футболиста, которая характеризуется изменчивостью двигательных средств, сложностью движений, непрерывным изменением ситуаций и условий, неравномерностью нагрузок, неравномерным чередованием работы и отдыха, зависимостью интенсивности динамической работы от возникших ситуаций.

Достижение высокого уровня физической подготовки обеспечивается упражнениями, адекватными футбольной игре.

Воспитание физических качеств – это, по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия.

Физическая подготовка юных футболистов направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер в практике учебно-тренировочной работы умело формирует техническое мастерство, тактический кругозор, психологическую и волевую устойчивость.



В детском и подростковом возрасте физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств. Одновременно решаются задачи:

- целенаправленного развития природных способностей к различным формам движения;
- совершенствования природной координации движений;
- постепенного обучения правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея в виду достижение максимального результата при минимальных энергозатратах;
- выработки способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса очень важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействия в процессе двигательной деятельности.

С повышением уровня развития выносливости, быстроты, силы, ловкости и гибкости у юных футболистов создаются предпосылки для эффективного овладения новыми, более совершенными двигательными навыками и умениями.

## **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость – качество многогранное и в самом общем смысле под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению. Под выносливостью



футболистов понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча.

Чтобы правильно подойти к методике воспитания выносливости у футболистов, необходимо учитывать характер игровой деятельности спортсменов и той нагрузки, которая выпадает на них в матче. Как известно, деятельность футболиста протекает в полярных зонах: с одной стороны, кратковременная работа максимальной интенсивности до 5-8 сек (рывки, ускорения, прыжки, борьба и т.п.), с другой – время игры длится 90 мин, что относится к умеренной работе. Если учесть, что тренировка в умеренной работе отрицательно влияет на работу максимальной интенсивности, то становится ясной вся трудность проблемы выносливости в футболе.

При определении методов воспитания выносливости у футболистов следует различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью обычно понимают способность длительно выполнять различные, даже значительно отличающиеся друг от друга, виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Специальная выносливость проявляется в способности футболиста поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча.

Для развития общей выносливости обычно используют упражнения, связанные с длительными передвижениями в виде быстрой ходьбы, бега (800-2000 м, кроссы 3-5 км). Эти упражнения выполняются в среднем темпе на ранней стадии подготовительного периода, когда футболисты еще не готовы к выполнению предельно мощных усилий.

В зависимости от занимаемого места в команде футболисты покрывают за игру расстояние от 10 до 15 км. При этом интенсивные действия (рывки, ускорения)



занимают около 5 мин, и за это время игроки пробегают 1500 до 2500 м отрезками длиной 7-15-25 м. В то же время они перемещаются от 25 до 35 мин легкими пробежками и от 45 до 57 мин – шагом. На первый взгляд может показаться, что игроки чрезвычайно много передвигаются с малой интенсивностью. Но это только компенсация той огромной затраты энергии, которая рассчитывается за 5 мин ускорений, рывков и борьбы за мяч.

Если учесть, что деятельность футболистов протекает в условиях большого психического напряжения и эмоциональная нагрузка довольно велика, то это вызывает еще большие энерготраты. Однако анализ регистрации игровой деятельности показывает, что у футболиста есть время для восстановления в паузах между мощными действиями. Следовательно, игроков надо готовить именно к такому виду деятельности. Качественным показателем тренировки нередко считают объем выполненной работы, но это совершенно неправильно. Большой объем нагрузок не должен быть самоцелью и основным средством воспитания выносливости.

Футбол характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий, что требует адекватной подготовки. Частая смена интенсивности работы связана со значительно большими энергетическими затратами, чем работа с равномерной интенсивностью. Это надо обязательно учитывать при воспитании выносливости у футболистов. Нельзя забывать, что такая вегетативная функция, как дыхание, приспосабливается к форме и характеру выполняемого движения. При этом вдох и выдох органически входят в структуру двигательного акта. Футболист дышит не так, как лыжник или стайер.



Не последнюю роль в воспитании выносливости играют волевые качества. Непрерывная длительная работа требует от спортсмена преодоления внутренних и внешних трудностей сильным, устойчивым напряжением воли, т.е. проявляется «стабильность волевых усилий». При выполнении нагрузок ациклического характера спортсмен преодолевает трудности с относительно кратковременными, но интенсивно повторяющимися усилиями. Футболистам хорошо известно, как трудно порой после нескольких рывков, вызванных игровой ситуацией, заставить себя еще раз выполнить какое-либо интенсивное действие на фоне глубокого утомления, да еще иногда при высокой температуре воздуха.

Наиболее эффективно задачи специальной функциональной подготовки решаются при выполнении игровых упражнений. По своему характеру и эмоциональной окраске они наиболее адекватны игре. Однако игровые упражнения следует сочетать с упражнениями без мяча. Занятия, направленные на совершенствование выносливости, надо проводить при соблюдении пяти компонентов нагрузки: времени работы, мощности работы, времени отдыха, характера отдыха, числа повторений. Изменение какого-либо компонента влияет на направленность тренировки.

Чтобы подготовить футболистов к эффективной производительности во время игры, необходимо выбирать наиболее адекватные средства и методы тренировки.

### **Интервальный метод воспитания выносливости футболистов**

Для эффективных действий футболиста во время игры необходимо, чтобы его организм получал достаточное количество кислорода. Это возможно лишь в том случае,



когда при активных двигательных действиях ЧСС (частота сердечных сокращений) и СО (sistолический объем) достигнут своего оптимума. Если учесть, что оптимальная ЧСС лежит в пределах 180-190 уд/мин, то это произведение во многом зависит от СО. Отсюда следует, что наиболее полезным будет метод, который способствует благоприятным условиям для увеличения СО. Как известно, наибольший эффект дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха. Продукты анаэробного распада служат здесь мощным стимулятором дыхательных процессов. При этом наибольшая величина СО достигается не во время работы, а при кратковременном отдыхе, когда ЧСС начинает падать, что приводит к увеличению потребления кислорода. Метод тренировки, при котором время нагрузки и отдыха строго регламентировано, носит название интервального. При выполнении нагрузки по этому методу ЧСС должна быть 180-200 уд/мин, а в конце паузы отдыха не должна превышать 120-140 уд/мин. Время работы и отдыха устанавливается в зависимости от задач урока.

Ниже приведены варианты интервального метода тренировки, которые целесообразно использовать для улучшения работоспособности футболистов.

Таблица 1

#### Варианты интервального метода

Компоненты тренировки	1-й вариант. Интервальный спринт (увеличение анаэробной производительности)	2-й вариант. Улучшение деятельности сердца	3-й вариант. Улучшение анаэробной производительности
-----------------------	--	---	---



Длительность работы	3-15 сек	30-90 сек	5-15 мин
Скорость	100% от максимальной	100%	100%
Время отдыха	10-30 сек	Время отдыха равно времени работы	После 1-й попытки 5 мин, после 2-й – 4 мин, после 3-й – 3 мин.
Характер отдыха	Ходьба	Ходьба	Ходьба
Количество повторений	Серия из 5 повторений, 3-5 мин.	До 10 повторений. Если сериями, то 5 повторений в серии, 3-4 серии.	3-4 повторений
Время отдыха	Между сериями – 2-4 мин.	Между сериями - 3-5 мин	

Тренировочные упражнения при интервальном методе не должны быть только бегового характера и без мяча. Занятия можно построить таким образом, что воспитание выносливости будет идти параллельно с совершенствованием технического и тактического мастерства, т.е. по методу сопряженного воздействия.

### **Упражнения, способствующие повышению работоспособности футболистов**

#### *1-й вариант интервального метода тренировки*

##### **а. Упражнения без мяча:**

– стоя боком к возвышению высотой 50-60 см (ступени лестницы, сидения трибун и т.д.), напрыгивание, спрыгивание в максимально высоком темпе в течение 15 сек, после отдыха выполнять упражнения стоя другим боком;

– бег по кругу или по футбольному полю от линии ворот с рывками в течение 5 сек;



– партнеры двигаются навстречу друг другу расстояния 5-7 м. Один из них выполняет кувырок, другой перепрыгивает через партнера, затем оба как можно быстрее разворачиваются и выполняют те же движения, поменявшись ролями – 10 сек;

– два барьера высотой 100-120 см стоят под углом 90° впритык. Футболист перепрыгивает один и подлезает под другой, быстро разворачивается и повторяет движение в обратном направлении – 10 сек;

– из положения лежа на спине менять положения по командам: «Живот!», «Влево!», «Вправо!», «Сесть!», «Приесь!», «Выпрыгнуть!», «Спина!», «Живот!» и т.д. – 15 сек;

#### **б. Упражнения с мячом:**

– рывок с мячом на 16-20 м вдоль боковой линии к угловому флагу, прострелить мяч вдоль ворот, резко развернуться – рывок к месту старта – 7-9 сек;

– на расстоянии 13-16 м от стенки или батута расположены параллельно стенке две стойки, отстоящие одна от другой на 5 м. Ударяя мяч в стенку, обегать стойки «восьмеркой» – 10-15 сек;

– упражнение в парах. Один из партнеров стоит перед гимнастической скамейкой, другой – напротив в 3-4 м от скамейки с мячом в руках. Игрок набрасывает мяч таким образом, чтобы партнер мог в прыжке вернуть его обратно в руки, при этом бьющий перепрыгивает скамейку, а вторым прыжком возвращается в исходное положение. После 15 сек работы смена мест;

– два футболиста находятся у стартовой линии с одним мячом. По сигналу один начинает жонглирование, а другой выполняет рывок на 12-15 м и возвращается к месту старта, подхватывает мяч, давая возможность партнеру также



выполнить рывок туда и обратно. Игроκи выполняют упражнение по 5 раз каждый;

– стоя у тугο натянутой сетки (батута) на расстоянии 5-7 м, в течение 15 сек проводить удары различными способами без остановки в максимально быстром темпе.

*2-й вариант интервального метода тренировки*

**а. Упражнения без мяча:**

– прыжковый бег вверх (5-6 прыжков), поворот на 90 градусов – рывок 15 м, поворот на 90 градусов – семенящий бег вниз, поворот на 90 градусов – рывок к месту старта, поворот на 90 градусов – вновь прыжковый бег и т.д.;

– бег по периметру равностороннего треугольника со стороной 20 м. На одной стороне две стойки, отстоящие на 2 м одна от другой, на другой стороне – препятствие высотой 30-40 см, третья сторона – без препятствий;

– челночный бег. Дистанция 21 м разграничена линиями на 7-метровые отрезки. Занимающиеся поочередно добегают до каждой из контрольных линий и возвращаются на старт, т.е. выполняют три возвращения;

– бег с препятствиями. Стартуя, футболист возвращается через 5 м на старт, затем вновь набирает скорость, обегает три стойки, образующие равносторонний треугольник со стороной 3 м, бежит к барьерам высотой 30-40 см, отстоящим на 2 м один от другого, и на рывке возвращается к старту;

– выбрав седловину между двумя холмами протяженностью 15-20 м, выполнять непрерывный челночный бег, подобно движению маятника.

**б. Упражнения с мячом:**

– упражнение в тройках, у ворот. Два партнера с мячами располагаются у лицевой линии за пределами штрафной площади с противоположных сторон, третий – в



радиусе у штрафной площади. Один из партнеров выполняет сильную передачу по воздуху в район 11-метровой отметки, а стоящий у штрафной площади рывком движется к мячу и в прыжке или без прыжка ногой или головой старается послать мяч в сетку ворот. После удара игрок моментально возвращается в исходное положение, разворачивается лицом к другому партнеру, который сразу должен сделать такую же верховую передачу, и т.д.;

– в 10-15 м от средней линии на фланге устанавливаются 4 стойки через 3 м каждая. За последней стойкой лежат 2-3 мяча. Один из игроков стартует напротив стоек, другой – чуть позже точно по центру. Первый из них обегает все 4 стойки, подхватывает один из мячей, проходит с ним до линии ворот и простреливает вдоль ворот. Мяч должен принять игрок, и тот, кто получил мяч, посыпает его на угол штрафной площади, а сам делает рывок к месту старта первого футболиста. Игрок, выполнивший прострельную передачу, после разворота старается принять посланный мяч в воздухе; выполнив рывок, ведет мяч к стойке, оставляет его там и затем продолжает рывок к месту старта в центре поля. Упражняться можно с двух сторон;

– с двух сторон в 10-15 м от средней линии рядом с углами штрафной площади поставлены 4 стойки в 3 м одна от другой, а около них, ближе к средней линии, – два препятствия (барьера) высотой 40-50 см. У правого угла штрафной лежат 2-3 мяча. Игроки А (справа) и Б (слева), одновременно стартуя, обегают стойки и продолжают рывок к углу штрафной площади, где, резко изменив направление, двигаются по линии штрафной навстречу друг другу. При этом игрок А, подхватив мяч у угла штрафной, продолжает его вести. В радиусе штрафной площади происходит комбинация «скрещивание», игрок А уступает мяч партнеру



и продолжает движение к углу штрафной площади, партнер бьет в ворота и также продолжает движение к другому углу штрафной.

После разворота на углах на 180 градусов игрок Б подхватывает другой мяч и ведет его навстречу партнеру. После той же комбинации игрок А бьет в ворота, оба игрока продолжают движение к углам штрафной, откуда поворачивают в сторону барьеров и делают затяжной рывок к месту старта, по пути перепрыгнув через оба барьера;

– игра в тройках. Двое маленьких ворот расположены одни от других на расстоянии 20-30 м. В каждогох воротах по игроку (А и Б), третий игрок (В) начинает игру у одних из ворот. У каждогох ворот по 2-3 мяча. Например, игрок А посыает мяч игроку В, находящемуся у противоположных ворот, и тот, двигаясь с мячом, старается сходу обыграть игрока А, который выходит ему навстречу в 7-10 м от ворот. Игрок В, закончив единоборство (без остановки, сходу) выигрышем или проигрышем мяча, тут же разворачивается в противоположную сторону и получает мяч от игрока Б. Весь ход борьбы повторяется. Через 30-90 сек игрок В меняется местами с игроком А или Б и т.д.;

– игроки располагаются так: игрок А – в углу площади ворот, где лежат несколько мячей, игрок Б – у боковой линии, напротив 11-метровой отметки, игрок В – в 10-12 м от линии штрафной. Игрок А с мячом, а игрок Б без мяча одновременно начинают движение навстречу друг другу и за пределами штрафной осуществляют комбинацию «скрещивание». Игрок А продолжает движение на место игрока Б, а тот передает мяч в радиус штрафной площади и движется к игроку В. Последний на скорости без обработки посыает мяч в ворота и продолжает движение к углу площади ворот.



такая «карусель» выполняется в высоком темпе и без остановки.

Как видно из характера упражнений, их трудность заключается не только в жестком лимите работы и отдыха, но и в том, что футболисты постоянно резко меняют направление движения, совершают прыжки, т.е. в действия игроков вносятся помехи, адекватные игровой деятельности футболистов.

### *3-й вариант интервального метода тренировки.*

Этот вариант тренировки выполняется всегда с мячом и представляет собой не что иное, как сопряженный метод, где одновременно совершаются выносливость, техника и тактика футболистов. Ниже приведены некоторые упражнения:

– игра в «квадрат» на четверти поля один на один, когда футболисты играют персонально друг против друга, не отвлекаясь даже на подстраховку. Продолжительность – 5 мин;

– игра в центральном круге тремя тройками. Две тройки играют, третья отдыхает. Через 3 мин смена. Чтобы поддержать высокий темп после ухода мяча за пределы круга, тренер вводит моментально в игру другой мяч из числа запасных;

– двусторонняя встреча с двумя противниками – командами А и Б. Игра состоит из 4-6 таймов по 15 мин. В каждом тайме выступает новый противник, вначале А, затем Б, потом опять А и т.д.;

– игра в гандбол, но мяч вести и нести нельзя – можно только передавать; забивать гол – головой в маленькие ворота. Продолжительность – 5 мин;

– игра в двое футбольных ворот с вратарями на участке, образованном двумя штрафными площадками. Две команды



но 5 человек имеют право играть по всей площади. Забиват голы с воздуха ногой и головой можно из любой точки. С земли можно забивать голы только из района своей штрафной площади. Продолжительность – 5 мин.

Интервальный метод тренировки требует жесткого контроля за временем нагрузки и отдыха, поэтому тренер должен строго по секундомеру следить за ходом тренировки. Игровки должны выполнять упражнения на предельной скорости, а паузы отдыха заполнять ходьбой.

При построении урока желательно, чтобы в начале занятия шли упражнения из 1-го и 2-го вариантов, а заключали урок упражнения из 3-го варианта. При этом дозировка упражнений в основном определяется количеством метров, пробегаемых в тренировке, а эта дистанция, в свою очередь, складывается из длины отрезков, пробегаемых в каждой попытке и серии. Если учесть, что за игру футболист за счет мощной работы покрывает расстояние 1500-2500 м, то по-видимому, это расстояние или чуть больше и будет мерой объема одного урока.

### **Методы длительной работы**

При воспитании выносливости у футболистов наиболее эффективна нагрузка анаэробного характера, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими паузами отдыха. Но эту «жесткую» работу можно начинать только тогда, когда создана «мягкая подушка» с помощью продолжительной работы средней интенсивности. В противном случае интервальная тренировка может привести к самым печальным последствиям, вплоть до патологических изменений в организме. Методы длительной работы, к которым относятся равномерный и переменный методы



тренировки, а также «фартлек», должны применяться в общеподготовительном периоде не менее 4-6 недель. Только такая база позволит с успехом применять метод кратковременных повторений с максимальной интенсивностью.

Непрерывную продолжительную работу можно выполнять прежде всего в виде равномерного бега средней интенсивности (1 км в 5 мин) в течение 30 мин (в начале занятий) и 60 мин (в середине и конце периода). Нагрузка большого объема и средней интенсивности лучше всего способствует увеличению емкости сердца и одновременно улучшает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Средние скорости помогают оптимальному кровоснабжению, что служит прекрасной предпосылкой для капилляризации мышц ног, а следовательно, и улучшения снабжения мышц кислородом.

Еще более эффективен бег с переменной интенсивностью. Сохраняя ту же скорость, что и ранее, т.е. 1000 м за 5 мин, на каждого 200 м (если бег ведется по дорожке, то при выходе с виража) надо сделать «мягкое» ускорение 30-50 м и вновь бежать в прежнем темпе. Ускорение повышает кислородный долг, который должен быть погашен до следующего ускорения. Такая работа еще больше улучшает дыхательные возможности футболистов.

И, наконец, в тренировке футболистов можно использовать «фартлек» («игра скоростей»). Суть его в том, что спортсмен бежит также со средней скоростью, как правило, по пересеченной местности и в зависимости от самочувствия повышает интенсивность бега на различных по длине отрезках.

Кроме бега очень хорошо повышает дыхательные возможности произвольное плавание, игра с мячом и без мяча в воде. Здесь кроме развития общей выносливости и



игиенического воздействия водной среды прекрасно расслабляются мышцы, что улучшает восстановление после нагрузки. К длительной работе относятся различные игры на снегу.

Двусторонние игры больше способствуют развитию общей, чем специальной, выносливости. Темп игры, накал борьбы, эмоциональные нагрузки здесь значительно ниже, чем в официальной встрече. Отсюда мощность работы меньше, а паузы отдыха больше игровых и частота пульса, как правило, не превышает 150-170 уд/мин.

Таким образом, чтобы адекватно развивать качество выносливости в футболе, необходимо создать предпосылки с помощью продолжительной работы средней интенсивности. Затем в зависимости от задачи урока, строго контролируя мощность нагрузки и количество повторений, надо приблизить характер тренировки к игровой деятельности футбола.

## ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

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

- время реакции;
- время одиночного движения;
- максимальная частота движений;
- быстрота начала движений.

Скорость человека в сложном двигательном акте зависит как от комплексного проявления быстроты, так и от других факторов (длины шага, силы отталкивания и т.п.). В футболе же скорость – это не только быстрота передвижения на поле, но и скорость мышления, и скорость работы с



мячом. Быстрый с футбольной точки зрения игрок имеет возможность выиграть время и пространство у соперника, а значит, может при относительной свободе более успешно решать тактические задачи.

В футболе кратчайшее расстояние до ворот в большинстве случаев не является прямой линией. Чтобы достичь цели – поразить ворота, игрок перемещается по полю в зависимости от расположения партнеров и мяча. В свою очередь, эти перемещения совершаются в условиях единоборства. Футболист всегда должен быть готов к действию, к тому, чтобы внезапно изменить направление движения на большой скорости, выполнить какой-либо технический прием в сложной позе и часто в одноопорном состоянии. В связи с этим футболисты должны стремиться к тому, чтобы центр тяжести их тела была как можно ниже. Таким образом, скорость футболиста – это целая серия составляющих.

Исследования показывают, что скоростные качества футболистов складываются из:

- скорости старта в простой ситуации;
- скорости старта в сложной ситуации;
- скорости стартового разгона;
- абсолютной (пиковой) скорости;
- скорости рывково-тормозных действий;
- скорости выполнения технического приема;
- скорости переключения от одного действия к другому.

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



## СКОРОСТЬ СТАРТА В ПРОСТОЙ СИТУАЦИИ

Примером таких ситуаций могут служить:

а) выполнение 11-метрового удара, когда футболисты, стоя за пределами штрафной площади, ждут удара по мячу, с тем чтобы одним устремиться на добивание, а другим – на защиту своих ворот;

б) позиция защитника перед нападающим в ожидании, когда последний чуть-чуть отпустит от себя мяч, что послужит сигналом для отбора или перехвата мяча.

В описанных ситуациях направление движения заранее обусловлено, а сигналом к началу движения служит удар по мячу. В данном случае все зависит от скорости старта, которая складывается из времени от момента появления сигнала до момента появления активности в мышцах ног (скрытый, или латентный, период реакции) и из времени от момента начала движения до полного ухода с места (заключительный, или эффективный, период реакции).

Отметим, что латентный период реакции уменьшается под действием тренировки, хотя и не беспредельно. Известно, что у футболистов высокого класса время простой реакции уменьшается до 0,11-0,15 сек. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту реакции за счет увеличения «взрывной» силы ног, и особенно ее разновидности – «стартовой» силы. «Стартовая» сила – это способность мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения. Следовательно, прыжковые упражнения и старты из различных положений будут способствовать и увеличению «стартовой» силы, и улучшению способности к началу движения.



## Упражнения для совершенствования скорости старта в простой ситуации:

- рывок 5-7 м из положения стоя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения);
- рывок 5-7 м из положения сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения);
- рывок 5-7 м из положения лежа на животе (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения);
- рывок 5-7 м из положения лежа на спине (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения);
- рывок 5-7 м после прыжка вверх;
- рывок 5-7 м после прыжка вверх и поворота на 180 и 360 градусов;
- рывок 5-7 м после кувырка (по направлению, против направления, в сторону от направления движения);
- прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90 градусов и доставая носки пальцами рук (7-10 раз);
- прыжки вверх с места, прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пятки ног (7-10 раз);
- прыжки вверх из положения «выпад» с быстрой сменой ног до исходного положения (7-10 раз).

## СКОРОСТЬ СТАРТА В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ

Игровая деятельность футболистов, как правило, протекает в сложных ситуациях. Поэтому прежде чем начать действовать, футболист должен увидеть движущийся объект (мяч, соперник, партнер), оценить направление движения объекта, принять определенный план действия из многих вариантов и только после этого начинать движение. Результаты исследований показывают, что в этом случае спортсмены затрачивают на старт от 0,7 до 1 сек. Естественно,



ного, как и при простом страте, значение здесь имеет «стратовую» силу, так как в данном случае направление движения и исходная поза при начале движения могут быть самыми разнообразными. В то же время огромное значение приобретают реакция на движущийся объект (РДО) и реакция с выбором.

Установлено, что если все время РДО взять за 100%, то около 70% приходится на глазодвигательные операции. Таким образом, главным в РДО является умение увидеть предмет, двигающийся с большой скоростью. Эта способность тренируема. Совершествуют ее с помощью специальных тренажеров в лабораторных условиях, а также специальными упражнениями и играми, связанными с быстрым переключением внимания.

Реакция с выбором улучшается с приобретением опыта. Известно, что квалифицированные спортсмены достигают очень высокой быстроты реакции с выбором, приближающейся по времени к простой реакции. Спортсмен реагирует не на само движение, а на подготовку к нему. Так, по данным исследований, время полета мяча с линии штрафной площади до ворот (16,5 м) при сильном ударе составляет 0,60-0,65 сек, а время реакции вратаря намного больше. Таким образом, вратарь теоретически может задержать мячи, летящие только рядом с ним. Однако на практике даже при ударе с 11-метровой отметки вратари отбивают мячи из самых различных точек ворот. Это происходит оттого, что вратари заранее, по особенностям подхода к мячу бьющего, предугадывают полет мяча. С другой стороны, большое значение для сокращения реакции с выбором имеют тактическая грамотность, игровая дисциплина и сыгранность партнеров.



Глядя на сыгранные звенья, можно заметить, что изобретательство, импровизация основаны на действиях, которые выполняются как бы автоматически. На самом деле это связано с тем, что футболист, владеющий мячом, по расположению одних партнеров предполагает, где находятся другие. Отсюда реакция выбора сводится к простой реакции.

Все это свидетельствует о том, что действия в сложной ситуации намного убыстрятся, если футболисты будут хорошо подготовлены тактически, отработают стандартные положения и изучат сильные и слабые стороны своих партнеров.

Таким образом, старт футболиста в сложной ситуации зависит от реакции на движущийся объект, реакции с выбором и стартового усилия футболиста.

#### **Упражнения для совершенствования скорости старта в сложной ситуации:**

- находясь в центре полукруга (световое табло), как можно быстрее увидеть двигающийся зайчик. Увидев, выключить табло;
- сидя у теннисной сетки, почти не поворачивая головы, следить за полетом теннисного мяча;
- находясь в различных исходных положениях, начинать движение после того, как мяч появится справа или слева от игрока;
- после кувырка сделать рывок вправо или влево, в зависимости от того, с какой стороны появится мяч, догнать мяч до контрольной линии;
- упражнение в тройках. Один партнер стоит в 5-7 м от стенки лицом к ней, двое других из-за спины в различной последовательности выполняют удар в стенку. Стоящий у стенки должен развернуться, догнать мяч до контрольной линии и поменяться местами с тем, кто выполнял удар;



- два партнера, находясь в одном и том же исходном положении на одной линии, ждут появления мяча на воображаемой прямой, проходящей на одинаковом расстоянии между ними. При появлении мяча партнеры стартуют и догоняют его до контрольной линии. Тот, кто первым коснулся мяча, меняется местами с пасующим;
- игра в настольный теннис;
- игра в теннисбол (игроки посылают мяч ногой или головой через сетку, натянутую как при игре в теннис);
- игра в баскетбол, но в пол мяч не бить и с мячом на месте не стоять.

**Скорость стартового разгона, абсолютная скорость, скорость рывково-тормозных действий.**

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник перехватить форварда. Исследования показывают, что основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки 7-15-20 м. Отсюда становится понятной вся важность способности игрока быстро набирать скорость. Известно, что если выиграть у соперника хотя бы метр, можно даже уменьшить скорость, так как, «закрыв» соперника туловищем, можно решить тактическую задачу. С другой стороны, скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта.

Частота движений чаще всего наследственная «черта» и тренировка поддается крайне слабо. Следовательно, для совершенствования остаются два других параметра: длина шагов и время отталкивания. Оба этих параметра зависят от «стартовой» силы мышц ног. Чем сильнее толчок при беге,



тем меньше фаза опорной реакции и длиннее шаг при той же частоте, а стало быть, и выше прирост скорости. Поэтому опять приходится говорить о развитии «взрывной» силы, с тем чтобы иметь положительный перенос на скорость стартового разгона.

Как правило, футболисты располагают резервами скорости на первых 10-15 м. В то же время, имея неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке, футболисты не в состоянии долго ее поддерживать. В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную («пиковую») скорость. В связи с этим футболистам следует уделять больше внимания бегу на отрезки с места, с ходу, длиной не более 50 м. Отрезки 10, 15, 30, 50 м вполне удовлетворяют игровой деятельности футболистов. Удлинение дистанции приведет к тому, что будет тренироваться не скорость, а скоростная выносливость. Однако нельзя забывать и о том, что специфика футбола обусловливает характер бега спортсмена. В процессе игры ему приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному. Исследования показывают, что если футболисты способны пробежать 15 м по прямой с места (включая время старта) за 2,9-3,1 сек, то те же 15 м зигзагом они пробегают за 4,4-4,5 сек, а челночный бег на 15 м занимает 5,0-5,1 сек. Все эти действия, связанные с возможно быстрым преодолением инерции собственного тела, заставляют работать мышцы ног в уступающем преодолевающем режиме. И чем «жестче» фаза амортизации, тем короче она будет по времени, тем мощнее растягивается мышца, чтобы «выстрелить» футболиста в нужном направлении. Следовательно, и здесь нужно сочетать прыжковые упражнения с бегом в различных направлениях.



## Упражнения для совершенствования стартового ускорения:

- бег в гору под углом 5-10 градусов с места;
- бег под гору (уклон 5-7 градусов) с места;
- бег по песку, опилкам, воде с места;
- бег по дорожке на 10-15 м с места;
- бег с поясом весом 3-4 кг с места;
- бег за лидером (световым, механическим) с места;
- прыжки (двойной, тройной) с места под уклон, с уклоном, по песку, воде, опилкам.

Все эти упражнения особенно эффективны, когда применяется комбинированный (вариативный) метод воздействия. Например, последовательно выполняется бег с места по прямой на 10-15 м, бег в гору, бег по прямой, бег под гору 10-15 м, бег по прямой, бег в гору и т.д. Ввиду того что при развитии скорости предпочтителен повторный метод тренировки, между попытками должен быть отдых не менее 2-3 мин. При этом критерием оценки длины дистанции при вбегании на подъем будет частота шагов, снижение которой легко определить визуально. Как только частота шагов начинает снижаться, футболист должен прекратить упражнение. Это необходимо потому, что при оптимальной частоте шагов бег в гору способствует увеличению силы отталкивания. В связи с этим длина отрезка для каждого футболиста будет различна. Бег под гору позволяет увеличить частоту и длину шагов и облегчает по сравнению с естественными условиями бега. Такое чередование условий, более трудных при беге в гору, нормальных при беге по прямой, облегченных при беге под уклон, совершенствуя скорость разгона, не тормозит развития скоростных качеств.



Очень хорошо проводить тренировки в лесу, на берегу водоема. При этом надо помнить, что увеличение уклона до 15-20 градусов нежелательно. В этом случае при вбегании в гору будет совершенствоваться силовая выносливость, так как время отталкивания резко возрастет, а при беге под уклон спортсмен будет не разгоняться, а тормозить, т.е. у него будут работать совсем другие группы мышц.

#### **Упражнения для совершенствования абсолютной скорости:**

- бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, семенящий;
- бег на 15-30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения;
- бег с ходу под уклон 3-5 градусов (разогнаться на участке 10-15 м, бег под уклон 10-15 м и вновь по прямой 10-15 м);
- в положении виса на предплечьях на брусьях совершать как можно чаще беговые движения ногами;
- переменный бег на дистанции 100-150 м: 15-20 м в полную силу, 10-15 м расслабленно, 15-20 м в полную силу и вновь 10-15 м расслабленно и т.д.;
- из исходного положения стойка на плечах вращательные движения ногами («велосипед»). Скорость – максимальная.

#### **Упражнения для совершенствования рывково-тормозных действий:**

- рывок на отрезке 10-15 м; в конце бега, не снижая скорости, выпрыгнуть строго вверх и остановиться;
- рывок на отрезке 10-15 м; в конце бега остановиться на месте;
- бег зигзагом вправо и влево на отрезках 7+7+7 м;



- бег под углом вправо и влево на отрезках 7+7+7 м;
- челночный бег на отрезках 7+7+7 м;
- рывок на 15 м с обеганием стоек высотой не менее 1,5 м и отстоящих одна от другой на расстоянии 2-2,5 м;
- повторение движений партнера, который выполняет бег предельной интенсивности с изменением направления;
- бег по прямой с резким изменением направления в зависимости от сигнала тренера.

**Скорость выполнения технических приемов и скорость переключения от одного действия к другому.**

Как уже говорилось, быстрота футболиста – это не только его линейная скорость, но и скорость выполнения технических приемов, скорость мышления. Одним из основных требований современного футбола является скорость работы с мячом, т.е. скоростная техника.

Известно, что двигательные навыки базируются на определенном уровне развития физических качеств. Чем выше уровень физических качеств, тем шире двигательные возможности человека. Так и в футболе.

Футболисты, у которых скорость движения и техническая оснащенность соответствуют друг другу, имеют возможность выполнять технические приемы на высокой скорости и так же легко менять ее в зависимости от обстановки. Те же игроки, которые развивают скорость передвижения отдельно, а тренировку по технике ведут в тепличных условиях, могут эффективно работать с мячом только на определенной скорости. Когда футболисты действуют без сопротивления, т.е. отсутствует дефицит времени и пространства, они практически без ошибок выполняют сложные технические приемы. В игровой же обстановке, когда надо не только быстро выполнить прием,



и быстро переключаться от одного действия к другому, картина резко меняется.

Наиболее ярко проявляется взаимосвязь между скоростью движения, скоростью мышления и скоростью переключения от одного действия к другому в передаче мяча. Чтобы передать мяч, его нужно вначале получить. А для этого необходимо двигаться с той или иной скоростью, выбирая наиболее выгодную позицию, чтобы принять мяч.

Двигаясь на прием мяча, футболисты высокой квалификации видят поле и на ходу решают, в каком направлении выполнить передачу. Чем выше скорости и больше игровых связей, тем труднее видеть поле, тем меньше времени на принятие решения.

Имея подчас дефицит времени и пространства, а также единоборствуя с соперником, игрок должен выполнять передачу в нужном направлении и удобно для партнера. Поэтому совершенствование технико-тактических действий должно проводиться максимально приближенно к игровой обстановке, с тем чтобы скорость движения и мышления, скорость переключения и выполнения технического приема органически сочетались с линейной скоростью футболиста.

**Упражнения для совершенствования скорости выполнения технических приемов и переключения от одного действия к другому:**

- кувырок вперед и удар в ворота (передача справа и слева);
- прыжок через барьеры высотой 40-50 см, прием передачи слева или справа и удар в ворота;
- обегание четырех стоек, расположенных в 2 м одна от другой, прием передачи справа или слева, пас в стенку и удар в ворота;



- кувырок вперед, пас партнеру, удар по подвешенному мячу головой, обратный пас от партнера и удар в ворота;
- из положения сидя быстро встать по сигналу, добежать до мяча, пробить в ворота и вернуться в исходное положение;
- кувырок вперед, рывок и удар по мячу в падении головой;
- подбросить мяч вверх-вперед на расстояние 8-10 м, сделать кувырок и, не давая мячу второй раз удариться об пол, нанести удар в ворота;
- упражнение в тройках. Один из партнеров набрасывает мяч руками на голову стоящему в середине, другой – на ногу. Игрок, находящийся в середине, в прыжке возвращает мяч партнерам, совершая при этом рывок на 5 м;
- быстрое ведение мяча в центральном круге одновременно группой занимающихся (15-17 человек). По сигналу тренера спортсмены начинают движение в указанном направлении, стараясь как можно быстрее достигнуть контрольной линии.

При тренировке на развитие скорости выполнения технических приемов и скорости переключения от одного действия к другому могут применяться как повторный, так и интервальный метод тренировки, когда футболист совершенствуется на фоне некоторого утомления.

При совершенствовании скоростных качеств футболистов важно помнить о следующих методических условиях:

- упражнение надо выполнять на предельной скорости;
- выполняемое упражнение (движение) должно быть хорошо изучено футболистом, с тем чтобы основное внимание уделялось не способу, а скорости выполнения;
- время выполнения упражнения должно быть таким, чтобы футболист не снижал скорости в конце упражнения, а



интервалы отдыха должны позволять каждую следующую попытку выполнять не хуже предыдущей;

- средства и методы, направленные на повышение скоростных качеств футболистов, варьируются, с тем чтобы избежать образования «скоростного барьера»;
- занятия развитием скоростных качеств футболистов должны быть тематическими и проводиться после достаточного отдыха.

## ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

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

Футболист всегда имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела и мяча. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу – вот те действия, в которых проявляется сила футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. Таким образом, характер игровой деятельности определяет уровень развития и специфику проявления силы в игре. Многочисленные исследования показывают, что чем меньше величина преодолеваемого сопротивления и чем больше скорость мышечного сокращения, тем меньшее значение имеет величина максимальной силы.

Футболисту нужен определенный уровень силы, которую он сможет реализовать в наиболее короткий отрезок времени, т.е. «динамическая сила».



Известно, что уровень силы можно повысить за счет двух факторов: увеличения мышечного поперечника и улучшения нервно-мышечной регуляции.

Рассмотрим с этой позиции целесообразность увеличения силы у футболистов. Все мышцы в морфологическом отношении представляют собой комплексные образования, состоящие из ряда пучков, каждый из которых содержит большое число волокон. Каждое волокно иннервируется веточкой нервного отростка – аксона, составляя так называемую двигательную единицу (ДЕ). Благодаря этим морфологическим особенностям сокращение мышцы может осуществляться как в целом, так и частично отдельными группами волокон. Возможность сокращения мышц не в целом, а за счет лишь некоторого количества ДЕ является важнейшим свойством мышечной системы для координации движений. Чем дифференцированнее футболист осуществляет межмышечную и внутримышечную координацию, тем лучше он владеет своим телом и мячом.

Предположим, что мы решили развивать силу с помощью собственно-силовых упражнений, направленных на увеличение мышечного поперечника. В этом случае нужно использовать отягощения не менее 60-70% от максимального веса, тренируясь регулярно 4-5 раз в неделю по 1,5-2 часа в течение 2-6 месяцев.

В практике футбола обычно воспитание силы с использованием отягощений ведется не более 1-1,5 месяца с весами 40-50% от максимума, что, практически не увеличивая силы, приводит к ухудшению межмышечной координации. При такой тренировке непременно произойдет увеличение абсолютной силы, но неизбежны и некоторые негативные явления. Во-первых, увеличится собственный вес футболиста, что нежелательно. Во-вторых, ухудшится внутримышечная и



вежмышечная коорди-нация. Это связано с тем, что в процессе упражнений с тяжестями возможны морфологические изменения в самой мышце. Испытывая постоянное мощное внешнее воздействие, мышечные волокна противодействуют этому воздействию. В связи с этим, с одной стороны, происходит «спайка» волокон в группы, а с другой – под действием продолжительной тренировки отдельные волокна стремятся при любом внешнем раздражении реагировать совместно. Таким образом, теряется так необходимая футболисту способность к тонкой дифференциации ответных действий.

Предположим, что мы имеем возможность точно фиксировать количество ДЕ, участвующих в том или ином движении. До начала силовых упражнений предложим футболисту выполнить технический прием «ложное движение влево и уход с мячом вправо». Фиксируем, что при идеальном выполнении приема в этом действии участвует 50% ДЕ мышц ног. После длительных занятий футболиста с большими отягощениями предложим ему вновь выполнить тот же технический прием. Оказывается, что теперь уже в выполнении приема участвует больше 50% ДЕ. От этого и сам технический прием выполняется грубо, и энергии затрачивается больше. Следовательно, повысив силу, мы увидим технику владения мячом, т.е. один из самых главных компонентов футбола.

Наконец, полученный прирост силы может не сказаться положительно на скорости выполнения специфических действий. Поэтому, выбирая средство силовой подготовки, необходимо совершенно четко представлять себе, каковы специфика и условия проявления силы в том движении, ради которого развивается сила. Действительно, футболисты, приседая со штангой или партнером, вырывая штангу,



отжимая ее ногами, выполняют движения, которые при большом внешнем сопротивлении и по темпу, и по структуре отличаются от соревновательных.

Исследования показывают, что мышца состоит из «быстрых» и «медленных» ДЕ. Поэтому направленность тренировки может существенно повлиять на преимущественную активность тех или иных групп волокон. В результате этого силовой потенциал может оказаться излишним.

Высокий уровень относительной силы будет эффективным при быстрых движениях только тогда, когда человек способен проявить ее в минимальный промежуток времени. В практике футбола это особенно ярко проявляется при ударах по мячу. Нередки случаи, когда футболисты с рельефной мускулатурой ног бьют по мячу намного слабее, чем игроки с менее выраженной мускулатурой. Повидимому, это происходит в большей степени из-за нарушения межмышечной координации. При ударе по мячу мышцы задней поверхности бедра (мышцы-антагонисты) должны включаться в последний момент перед соприкосновением стопы с мячом, чтобы не мешать мышцам передней поверхности бедра «разогнать» стопу до максимальной скорости. Однако напряжение обеих групп мышц при медленной работе с большими весами отрицательно оказывается и на таком взрывном действии, как удар по мячу. То есть еще раз подтверждается необходимость структурного сходства движения при развитии силы в той или иной специализации.

Таким образом, чтобы достигнуть у футболистов органического сочетания силы и быстроты и при этом не ухудшить координационных возможностей и не снизить выносливость, необходимо использовать такие средства и методы тренировки, которые бы соответствовали требо-



ваниям двигательной деятельности в футболе. Наиболее рациональным средством воспитания силы и быстроты у футболистов является комбинированная работа уступающей-преодолевающего характера.

Примером уступающей работы является амортизация при приземлении после прыжка, когда мышцы передней поверхности бедра растягиваются. Преодолевающая работа выполняется при мощном выпрыгивании после приземления, когда те же мышцы энергично сокращаются.

В процессе игровой деятельности футболиста часто требуется, чтобы сила проявлялась в короткий промежуток времени. Именно разнообразные прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега и с места, классический тройной прыжок, прыжки в высоту и особенно прыжки в глубину, когда человек спрыгивает с высоты в 70-110 см и мгновенно выполняет какое-то последующее действие) являются наиболее эффективным средством увеличения специальной «взрывной» силы у футболистов.

В процессе тренировки важно обращать внимание на то, чтобы спортсмен как можно быстрее выполнял соприкосновение с опорой. Это нужно для того, чтобы постепенно подавляющее большинство двигательных единиц, когда это нужно спортсмену, «научилось» включаться одновременно, т.е. чтобы улучшилась внутримышечная координация и мышцы с тем же поперечником стали сильнее.

Однако, применяя в тренировке прыжки в глубину, нельзя забывать, что высота спрыгивания должна постепенно увеличиваться, но не превышать 110 см, иначе фаза амортизации значительно возрастет, что отрицательно повлияет на максимальную величину усилия. Исследования показывают, что динамическая силовая тренировка с



упражнениями уступающе-преодолевающего характера, более благоприятно влияет на прирост динамической, чем статической, силы. Ведь в этом случае, как правило, применяется такой режим работы мышц, который сходен по структуре с соревновательным. При этом повышается не только силовой потенциал, но и обеспечиваются специальные морфологические и биохимические адаптации, специфичные для игры в футбол.

#### **Упражнения для воспитания силы мышц ног:**

- прыжки с места в длину (одинарный, двойной, тройной);
- прыжки с разбега в длину и высоту;
- тройной прыжок с разбега;
- многоскоки на левой и правой ноге;
- спрыгивание с высоты 70-100 см и рывок, прыжок в длину, прыжок в высоту;
- прыжок через барьер высотой 70-100 см и рывок, прыжок в длину, напрыгивание на гимнастический стол;
- прыжки на двух ногах через барьеры высотой 70-80 см, отстоящие один от другого на 100-150 см, с последующим напрыгиванием на гимнастический стол;
- прыжок через барьер высотой 70-100 см с последующим прыжком в длину и ударом головой в падении по мячу, подвешенному над матами;
- выпрыгивание вверх с ударом по мячу, подвешенному на высоте 200-220 см над матами;
- прыжки на двух ногах, а также на правой ноге с подтягиванием коленей к груди;
- бег с наступлением одной ногой на гимнастические скамейки. При беге одна нога попадает на скамейку, другая между ними (хромающий бег). В следующей попытке сменить ногу. Всего 4-5 скамеек;



– необходимо учесть, что прыжки с места и многоскоки, особенно на первых порах, не должны превышать 5-6. При большем числе прыжков фаза амортизации будет увеличиваться, а следовательно, уменьшится «взрывная» сила, т.е. работа изменится в сторону совершенствования силовой выносливости.

На начальных этапах тренировки в прыжках в глубину необходимо приземляться на две ноги, так как нагрузка настолько велика, что может привести к травме голеностопного и коленного суставов. Однако во всех случаях основное внимание уделяется уменьшению фазы амортизации, для чего футболистам предлагают как можно быстрее после приземления сделать рывок или прыжок. Иногда для воспитания силы следует отводить не часть тренировки а целое занятие, в котором выполняется 40-50 прыжковых упражнений. Для этого выбирают 7-8 видов прыжков, которые выполняются сериями (2-3 серии). Например, группа из 15-17 человек выполняет попытку. Время выполнения попытки всей группой составляет 1-1,5 мин, т.е. первый участник получает необходимую дозу отдыха перед второй попыткой. Таким образом выполняется, скажем, дважды спрыгивание-напрыгивание, после чего группа переходит к следующему упражнению. Выполнив все 7-8 упражнений, группа заканчивает серию из 14-16 прыжков и получает 10-15 мин на активный отдых между сериями, после чего повторяет серию вновь. Такое занятие длится до двух часов, так как время отдыха занимает значительную долю занятия. Однако повторный метод развития силы необходим для того, чтобы следующая попытка выполнялась в полную силу.

## Методы воспитания силы с использованием отягощений



Упражнения с отягощениями широко применяют в тренировке футболистов для воспитания силы основных мышечных групп. Однако в работе с квалифицированными футболистами, имеющими определенный уровень развития физических качеств, в том числе и силы, нельзя систематически использовать упражнения из классических движений штангистов. Величина отягощения здесь должна быть такой, чтобы она не нарушала необходимую взаимосвязь в работе специфических мышц и мышечных групп и позволяла сохранять специфическую структуру движения. В связи с этим весьма перспективно использование отягощений в виде поясов или жилетов, вес которых составляет 3-5% от веса футболиста, т.е. 3-4 кг. При этом целесообразно применять методы вариативного и сопряженного воздействия.

Суть вариативного метода состоит в оптимальном количественном чередовании упражнений с отягощением и без него. Например, те же 7-8 прыжковых упражнений, о которых говорилось ранее, должны выполняться следующим образом:

- первая серия – 14-16 прыжков без отягощения;
- вторая серия – 14-16 прыжков с отягощением (пояса или жилеты весом 3-4 кг), при этом сохраняются все требования к выполнению (сохранение координационной структуры упражнения, быстрота при отталкивании от пола);
- третья серия – 14-16 прыжков без отягощения.

Суть сопряженного метода заключается в том, что развитие физических качеств идет в тесной взаимосвязи с совершенствованием в технике выполнения упражнений. В футболе этот метод можно использовать в процессе



совершенствования техники, тактики и в игровых упражнениях. При выполнении технико-тактических действий используются отягощения в виде поясов или жилетов весом 3-5% от веса футболиста. Естественно, что при этом не обязательно проводить всю тренировку с применением отягощения во всех упражнениях. В зависимости от задач урока можно варьировать нагрузки, используя отягощения в начале, конце или в середине занятия. Увеличивая собственный вес за счет дополнительного отягощения, можно тем самым увеличить кинетическую энергию при рывках, остановках, изменениях направления и прыжках. Если при этом удается преодолеть инерцию хотя бы за столь же короткое время, как и без отягощения, то, естественно, возрастет и скоростно-силовой потенциал.

Исследования показали, что развитие динамической силы эффективно и в том случае, когда применяются упражнения с отягощением весом до 20% от максимального. Например, футболисты могут присесть с весом, в среднем равным 100 кг. Следовательно, оптимальным отягощением для них будет вес 18-20 кг. В этом случае увеличивается быстрота движения с грузом и без него. Движения надо выполнять с предельным усилием, стараясь как можно быстрее достичь максимальной скорости.

В качестве отягощения лучше всего использовать рюкзаки с песком. Во-первых, они не противоречат естественной форме движений. Во-вторых, позволяют выполнять упражнения всей группе одновременно. В-третьих, при использовании штанги футболисты испытывают болезненные ощущения от давления грифа на плечи, что снижает эмоциональный настрой и ухудшает координационную структуру упражнения.



## Упражнения с отягощением весом 20% от массы тела:

- поднимание и опускание на носках на опоре высотой 6-8 см;
- прыжковый бег;
- выпрыгивание с ноги на ногу на месте;
- выпрыгивание вверх, поочередно отталкиваясь от гимнастической скамейки правой и левой ногой;
- из исходного положения «выпад» прыжком сменить ноги;
- ускорение 10-15 м;
- прыжки с продвижением типа «лезгинка»;
- прыжки вперед на двух ногах типа «кенгуру»;
- выпрыгивание из полуприседа с гирей или мешком в руках;
- спрыгивание с гимнастической скамейки и толчком двух ног доставание высоко подвешенного мяча.

Основным условием при выполнении этих упражнений остается быстрота движения. Необходимо следить за тем, чтобы футболисты максимально быстро старались достичь предельной скорости. Отдых между упражнениями надо увеличить от 2 до 3 мин, так как упражнения довольно мощные и выполняются 6-10 раз в одной попытке. Выполнение упражнений может быть либо поточным методом (сериями), либо по принципу круговой тренировки. Особое внимание следует уделить отдыху как между попытками, так и между сериями.

*Участие мышц туловища в игровой деятельности футболистов.*

Игровая деятельность футболистов требует хорошего мышечного «корсета» спортсменов, т.е. хорошо развитых мышц туловища (спины и живота). Однако большое



увеличение силы верхнего плечевого пояса необязательно.

Развитый верхний плечевой пояс приводит к чрезмерному закрепощению. При этом игроки чрезвычайно плохо выполняют обманные движения туловищем. Хорошо же развитые мышцы туловища позволяют выполнять сложные движения и сохранять равновесие в одноопорном состоянии. Поэтому футболисты должны уделять большое внимание этим группам мышц не только на специальных занятиях, но и в упражнениях утренней гимнастики.

#### **Упражнения для развития силы мышц туловища:**

- сидя, ноги закреплены, сгибать и разгибать туловище (руки на груди, за головой, вытянуты, с грузом);
- лежа бедрами на опоре (гимнастический конь), ноги закреплены; то же, что и в упражнении 1;
- из положения виса на перекладине достать ногами перекладину;
- раскачиваясь на кольцах, переносить ноги через коня, верхняя часть которого на уровне таза;
- упражнение в парах. Первый партнер держится за шею второго, а тот, обхватив партнера за туловище, поочередно забрасывает его себе на левое и правое бедро. Первый партнер активными действиями ног помогает второму;
- стоя в парах спиной друг к другу, передавать набивной мяч весом 8-10 кг слева, справа, над головой, между ног;
- лежа на спине, поднимать ноги, опуская их за головой слева и спратаа от себя;
- стоя или сидя с рюкзаком весом 18-20 кг, выполнять повороты и наклоны туловища в различных направлениях.

При выполнении упражнений надо обращать внимание на то, чтобы движения были быстрыми, подобно тем,



которые совершаются при игровой деятельности футболистов.

Развитию качества силы желательно посвящать специальные занятия, причем тогда, когда еще не накопилась усталость от предыдущих нагрузок и организм готов к мощной «взрывной» работе. Тренеры должны постоянно варьировать средства тренировки, так как к одним и тем же средствам организм постепенно адаптируется и эффективность работы понижается.

Нужно помнить, что даже в соревновательном периоде должны быть занятия на поддержание уровня достигнутой силы, хотя бы раз в 10 дней. Отсутствие таких занятий повлечет за собой ухудшение качества силы.

**Таким образом, можно сделать следующие выводы:**

1. Чрезмерное увлечение собственно-силовыми упражнениями может привести к ухудшению координационных возможностей футболистов.

2. Силовая подготовка футболистов только до определенного уровня и при определенной направленности ведет к улучшению быстроты движений.

3. Увеличение силы должно происходить не столько за счет прироста мышечной массы, сколько за счет совершенствования межмышечной и внутримышечной координации, способности к проявлению максимума силы в кратчайший промежуток времени.

## ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Как известно, измерителями ловкости являются координационная



сложность задания, точность его выполнения и время выполнения.

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

При совершенствовании качества ловкости нужно овладеть большим кругом новых движений, тогда на базе известных навыков легче формируются неизвестные.

В теории спорта широко применяется понятие «экстраполяция», т.е. способность быстро формировать новое ответное действие (на базе известных двигательных навыков) в ответ на внезапно возникшую обстановку. В качестве примера экстраполяции в футболе может служить удар в прыжке через себя. На тренировке этому элементу уделяется обычно мало внимания. Однако в ситуации, когда нет иного выхода, футболисты часто используют прыжок через себя. А это возможно только потому, что у игрока довольно широкий круг других двигательных навыков,



которые он проявляет в зависимости от сложившейся обстановки.

Экстраполяция будет тем выше, чем богаче координационные возможности индивидуума. Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте. Однако это вовсе не значит, что у квалифицированных футболистов не следует развивать и совершенствовать ловкость. Надо, однако, помнить о том, что перенос ловкости довольно ограничен, так как это качество специфично. Нередки случаи, когда на тренировке футболист сколько угодно может жонглировать мячом ногами, головой, туловищем, а в игре оказывается беспомощным в элементарных ситуациях. В связи с этим развивать ловкость целесообразно с помощью тех средств, которые позволяют использовать круг «заработанных» навыков в игровой деятельности футболиста.

Положительно сказываются на улучшении координационных возможностей игроков занятия акробатикой, слаломом, водными лыжами, на батуте, подвижными и спортивными играми. Улучшению ловкости будут способствовать упражнения, направленные на повышение технического мастерства в условиях дефицита времени и непрерывно меняющейся обстановки. Не последнюю роль при этом играет деятельность анализаторов. Чем выше способность спортсменов точно воспринимать движение, тем лучше они овладевают новыми навыками. Для совершенствования ловкости необходимы такие упражнения, которые в одинаковой мере воздействовали бы и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

#### **Упражнения для совершенствования ловкости:**

- различные виды кувыроков и сальто;



- прыжок через барьер высотой 70 см подлезание под другой барьер той же высоты, отстоящий от первого на расстоянии 2,5-3 м. Развернуться и проделать все в обратном порядке (всего 3-4 раза);
- прыжок через барьер высотой 70-100 см, толкаясь двумя, выполнить сальто и сесть на «высокие» маты («высокие» маты – поролоновые маты для прыжков в высоту);
- разбег, переворот через коня высотой 100-150 см;
- прыжок через барьер высотой 70-100 см, удар по мячу, подвешенному над барьером или набрасываемому тренером, внешней частью подъема, рывок до контрольной линии;
- рывок 7-10 м, длинный кувырок на маты, удар по мячу, подвешенному около мата, рывок 5-7 м, кувырок и сесть на «высокие» маты;
- бег, перепрыгивая через веревки высотой 40-50 см, расположенные лесенкой, удар в ворота после паса слева или справа;
- кувырок, рывок по ходу кувырка, догнать мяч до контрольной линии и пробить в ворота;
- упражнение в тройках. Двое партнеров с мячами на одной линии на расстоянии 8-10 м друг от друга. Третий находится на перпендикулярной линии от них на расстоянии 15-20 м. Один из партнеров посыпает мяч низом третьему, тот возвращает его назад и делает кувырок вперед, получает мяч от другого партнера, вновь возвращает, но делает кувырок уже назад и т.д.;
- занимающиеся лежат на матах лицом вниз. Тренер быстро произносит команды: «Влево!», «Вправо!», «Спина!», «Живот!», «Сесть!», «Присесть!», «Выпрыгнуть!» и т.д. Под эти команды занимающиеся должны как можно быстрее менять исходную позу: повернуться на левый бок, затем на



правый, на спину, на живот, сесть на мат вытянув ноги, упор присев, выпрыгнуть вверх, лечь на спину и т.д.;

– батут. Прыжки с изменением позы при «приземлении» на сетку;

– прыжки двух игроков по краям батута с поочередным ударом головой, ногой по подвешенному мячу;

– прыжки на батуте с последующим кувырком на высокие маты;

– пятнашки, баскетбол, теннисбол.

Упражнения можно проводить в виде эстафет, игр, соревнований, используя поточный метод и метод круговой тренировки («станции»).

Если внимательно присмотреться к движениям, которые определяют ловкость футболиста, то можно заметить, что эти движения требуют способности соизмерять усилия спортсмена во времени и пространстве. Иными словами, ловкостные действия требуют быстрой силы, которая должна проявиться в определенный отрезок времени, с тем чтобы движение было выполнено абсолютно точно в пространстве. Значит, ловкость – это то, что объединяет вместе и силу, и быстроту.

При воспитании ловкости, так же, как силы и быстроты, надо помнить, что относительно быстро наступает утомление. В то же время выполнение упражнений по развитию ловкости требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости, так же как быстроты и силы, важно использовать интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения выполнять тогда, когда нет значительных следов утомления от предшествующих нагрузок.



«Взрывную» силу, быстроту и ловкость футболисту приобрести трудно, поэтому эти качества следует воспитывать в течение всей спортивной жизни. К их воспитанию надо подходить особенно внимательно, ибо именно эти качества в основном определяют эффективность игровой деятельности футболистов.

Объединение воедино указанных качеств позволяет комплексно совершенствовать их одновременно в одном занятии.

**Примерное занятие, направленное на одновременное развитие силы, быстроты и ловкости футболиста (1-я серия)**

Разминка:

- прыжки на левой ноге (5 раз), на правой (5 раз), на обеих (10 раз) с подтягиванием коленей к груди;
- прыжок через барьер высотой 70-100 см, толкаясь одной ногой, приземление на обе, прыжок вверх на гимнастический стол высотой 100-150 см – 3 раза;
- прыжок через барьер высотой 70-100 см, толкаясь двумя ногами, кувырок и сесть на «высокие» маты – 3 раза;
- прыжки на двух ногах через барьер высотой 70 см (3 барьера, отстоящие один от другого на 100-150 см), после третьего барьера, толкаясь двумя, кувырок, сесть на «высокие» маты – 3 раза;
- прыжок через барьер высотой 70-100 см, толкаясь двумя ногами в длину, нанести удар головой по мячу, подвешенному над «высокими» матами – 3 раза;
- толкаясь левой ногой, выпрыгнуть вверх, принять горизонтальное положение в воздухе и нанести удар правой по мячу, подвешенному над «высокими» матами на высоте 180-200 см – 3 раза;
- то же, толкаясь правой ногой, удар левой – 3 раза;



– то же, толкаясь сильнейшей ногой, удар через себя – – – – – раза.

Упражнения выполняют потоком или на «станциях» группой 16-20 человек. Перерыв между попытками 1,5-2 мин, после трех попыток отдых лежа, расслабляя мышцы ног – 2-3 мин. Серия заканчивается активным отдыхом – 10-15 мин, во время которого выполняют упражнения для мышц туловища. Всего 2-3 серии.

## ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, проходящих у того или иного сустава. Эластичные свойства мышц меняются под влиянием центральной нервной системы (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается), температуры внешней среды (с ростом температуры растет эластичность), времени суток (утром ниже, чем вечером), возраста.

При недостаточной подвижности в суставах у спортсменов

- замедляется темп приобретения двигательных навыков;
- чаще обычного возникают повреждения;
- не полностью используют возможности развития двигательных качеств;
- ограниченная амплитуда движений снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

Различают два вида гибкости: пассивную и активную. Пассивная гибкость проявляется в движениях, которые выполняются за счет использования внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением. Под



активной гибкостью подразумеваются максимально важные для подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивные движения сопровождаются растягиванием мышц, а активные – сокращением. Существует мнение, что гибкость прежде всего зависит от растяжимости мышц, а потому в тренировке применяются упражнения с отягощением, с наклонами к ноге, укрепленной на различной высоте, и т.д. Исследования же показали, что при предельном сокращении одних мышц и удержании достигнутой амплитуды движения создаются благоприятные условия для еще большей растяжимости мышц-антагонистов.

Оптимальным методом для развития гибкости следует считать комплексное применение активных движений преодолевающего, статического и уступающего характера, которые позволяют формировать нормальные координационные отношения между мышцами-антагонистами. При этом амплитуда укорочения одних мышц и размах растягивания других приводят к минимальной разнице. Такие соотношения между мышцами-антагонистами обеспечивают прочность в суставах и намного сокращают повреждения мышц.

Таким образом, надежный успех обеспечивает лишь правильная комбинация упражнений для всех групп, ибо отдельное упражнение производит лишь ограниченное воздействие на гибкость, а спортивная практика предъявляет к ней многообразные требования.

Естественно, что, как и при развитии других качеств, подбор упражнений должен обуславливаться требованиями избранного вида спорта и способствовать увеличению амплитуды движений.



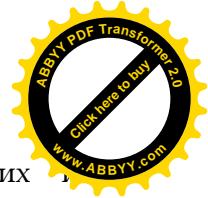
Упражнениям на гибкость необходимо уделить ежедневно 20-30 мин. Наиболее удобное время – утренняя зарядка. Паузы между упражнениями на гибкость надо заполнять упражнениями на расслабление.

### **Упражнения на развитие гибкости:**

- имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. Быстрые движения на месте левой и правой ногой;
- имитация жонглирования внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой;
- имитация жонглирования внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой;
- имитация удара по мячу, летящему на уровне пояса;
- имитация удара по мячу через себя правой и левой ногой;
- вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе. Нога согнута в коленном суставе до 90 градусов;
- вращательные движения туловища в тазобедренном суставе;
- наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.д.;
- из положения сидя коснуться головой коленей;
- лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

### **Взаимосвязь физических качеств футболистов.**

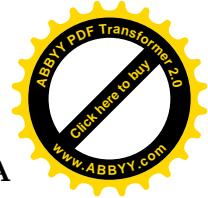
Воспитание физических качеств должно привести к их гармоническому развитию, но в таком соотношении, чтобы они давали максимальный эффект в игровой деятельности футболистов. Весь тренировочный процесс должен быть пронизан сознанием того, что игрок должен быть не просто гибким или ловким. Игрок должен достичь оптимального, разумного развития каждого из этих качеств.



Именно к идеальной взаимосвязи физических и технических качеств, определяющих исполнительского мастерства должны стремиться футболисты. Все их помыслы должны быть направлены на то, чтобы заложить такой фундамент из физических качеств, который позволит плодотворно совершенствоваться в технике. Не мощные габариты, а техника и разум выдвинули большинство футболистов в лидеры мирового футбола (Пеле, Гаррича, Марадона). Все эти выдающиеся футболисты были отнюдь не «аполлонами», однако легко владели своим телом и виртуозно обращались с мячом. Именно высокий уровень быстроты и ловкости позволяет выдающимся футболистам освобождаться от «непроходимых» защитников, украшать игру каскадом технических приемов и разумностью пасов.

Под атлетизмом футболиста нужно понимать такое соотношение физических качеств (при преимущественном развитии скорости и ловкости), которое способствует наиболее эффективной игровой деятельности спортсмена, его высокому техническому мастерству.

Только тогда, когда атлетизм максимально способствует раскрытию исполнительского мастерства, можно говорить о гармоничном для футболиста развития физических качеств.



## ГЛАВА VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Вся тренировочная деятельность спортсмена, направленная на выработку отдельных двигательных актов, системы действий, тактических комбинаций и т.д., в конечном итоге сводятся к выработке программы действий. Управление выработанной программой осуществляется психикой. Программа действий спортсмена вырабатывается двумя путями, а именно: *эмпирически* – в ходе многократного повторений действий и *целенаправленно* – путем специального формирования тех сторон психики, при помощи которых осуществляется управление действиями спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

В современных условиях подготовки спортсменов актуальной становится проблема психологической готовности их к соревнованиям самого разного уровня.

Психологическая подготовка футболиста – один из важных разделов педагогической деятельности тренера. Глубокое знание тренером психических факторов, необходимых для успешной спортивной деятельности, целенаправленное их развитие обеспечит более раннее достижение спортсменами высокого уровня мастерства, обеспечивающего надежность и стабильность их выступлений в соревнованиях.

В настоящее время многие психологи спорта делят психологическую подготовку на два раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованию.

Общая психологическая подготовка футболиста включает в себя следующие задачи:



1. Способствовать формированию и совершенствованию необходимых для футболиста свойств личности (духовность, мировоззрение, разнообразные интересы, оправданные мотивации занятия футболом, нравственные и эмоционально-волевые черты характера и др.)

2. Способствовать развитию психических процессов. К ним относятся: ощущения, восприятия, специализированные виды восприятия, специфичные для этого вида спорта свойства внимания, мышления, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т.д.

3. Адаптация к соревновательной обстановке.

Задача психологической подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и уметь сохранить её в ходе спортивной борьбы.

## **ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

Когда мы говорим о психологической подготовке спортсмена, то следует иметь в виду прежде всего формирование его личности. Победа в соревнованиях есть победа самой личности с присущей ей направленностью: духовности, разнообразных интересов, мотивации занятия футболом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера.

### **Развитие наблюдательности, внимательности у футболистов**

В психологии существуют термины наблюдение и наблюдательность. *Наблюдение* – это простое восприятие. Например, игроки пришли на соревнование и наблюдают за



матчем: какие комбинации, приемы используют спортсмены, отмечают победителей и т.д. *Наблюдательность* - есть свойство или черта личности, проявляющаяся в умении подмечать существенные, в том числе и малозаметные признаки предметов и явлений. *Внимательность* – неотделимая сторона наблюдательности. Как черта личности, наблюдательность проявляется не только в спортивной деятельности, но и в других сферах деятельности: в труде, быту, учении и т.д.

Для развития наблюдательности следует применять просмотр матчей по специально разработанной тренером схеме наблюдения. При этом спортсмен должен выделить те стороны игры, которые малозаметны при восприятии. Ведение записей, выявленных во время наблюдения, помогает накапливать информацию и повышать личный опыт игроков. Такие занятия следует проводить не от случая к случаю, а планомерно, систематически, так как это также является частью общей тренировки.

### **Развитие интереса к футболу**

Большое значение в формировании личности спортсменов-футболистов имеют правильно выработанные интересы. Интерес к своему виду спорта всегда стимулирует спортсмена к систематическим занятиям, повышению спортивного мастерства и роста результатов.

*Как повысить интерес к своему виду спорта?  
Существует множество путей, например:*

- творчески проводить занятия, избегая стандарта и однообразия;
- занятия проводить так, чтобы игроки понимали задания тренера и выполняли их, будь то разучивание техники, физическая подготовка, тактическая подготовка;



- создавать атмосферу творческого подхода к усвоению тренировочного материала;
- научить автономно, без участия тренера самостоятельно совершенствовать своё спортивное мастерство (технику, тактику, физические качества), оставляя для этого часть тренировочного времени;
- чаще проводить тренировочные, соревновательные игры с равными по спортивному мастерству командами;
- обсуждать с игроками результаты матчей;
- проводить со спортсменами конкурсы, викторины на знание победителей чемпионатов мира, победителей международных соревнований и др.;
- интересоваться личной жизнью игроков, их бытовыми и материальными условиями, работой, учебой.

На фоне привития интереса к футболу у спортсменов будут расширяться и другие интересы, например: к биомеханике, физиологии, гигиене питания, психологии и др. Тренер должен способствовать расширению круга интересов спортсменов: проводить беседы и дискуссии на научно-познавательные темы, приглашать для чтения лекций специалистов, прививать вкус к чтению, различным видам искусств.

### **Самопознание, самооценка, самосовершенствование**

Формирование личности футболистов в процессе психологической подготовки будет успешным только в том случае, если тренер будет развивать стремление спортсмена к самосовершенствованию и стимулировать его самостоятельность в решении задач тренировки и подготовки к соревнованиям. Основу самосовершенствования составляет самопознание и самооценка своих сил, возможностей,



поведения. Чтобы воздействовать на самого себя в определенном направлении, необходимо знать самого себя, критически оценивать своё поведение, исходя из общественных интересов. Самопознание может осуществляться в двух направлениях:

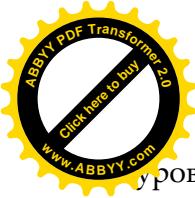
1. Оценка окружающих (тренера, товарищей по команде, психолога и др.), наблюдения их действий и приёмов, особенностей стиля, тактики, волевых качеств.
2. Самонаблюдение своего физического и психического состояния.
3. Самоанализ спортсменом своей деятельности, поступков, выявление причин успехов и поражений.
4. Самооценка своих физических, волевых, интеллектуальных и др. качеств; ведение дневника для описания своих переживаний, мыслей и др.

Вышесказанное всегда должно быть под наблюдением и контролем со стороны тренера, при необходимости осуществляться индивидуальную беседу об испытываемых трудностях с целью самосовершенствования спортсмена.

### **Формирование уровня притязаний личности футболиста**

Одним из важных личностных качеств футболиста является умение определять свой уровень притязаний. Он определяется соответствием или несоответствием поставленной цели и имеющихся возможностей. Несоответствие цели возможностям у футболиста вызывает отрицательное эмоциональное состояние, при этом снижается интерес к тренировкам и соревнованиям.

В основе уровня притязаний лежит уровень самооценки личности. Высокая самооценка порождает завышенный



уровень притязаний, низкая самооценка – заниженный уровень притязаний. Если самооценка оптимальная и соответствует возможностям спортсмена, то уровень притязаний считается адекватным. Определяется он путем сопоставления субъективного прогноза спортсмена и объективного результата. Уровень притязаний – не врожденный дар личности, он формируется в процессе деятельности и может варьироваться. Поэтому тренеру необходимо в процессе тренировки, тестирования, соревнований выявлять уровень притязаний и вносить соответствующую корректировку.

### **Значение мотивов в деятельности футболистов**

В тренировке необходимо учитывать: возраст, интересы, мотивы к занятиям спортом и возможности футболистов. Мотив всегда является внутренним побудителем человека к деятельности. Если цель деятельности определяет, что хочет человек, то мотив определяет – почему, во имя чего он хочет заниматься той или иной деятельностью.

Изучение мотивов спортивной деятельности показало их большое многообразие. К ним можно отнести мотив вступления в спортивный коллектив, стремление приобрести хороший уровень физической подготовки или его совершенствовать, сознательное стремление к общественно полезной деятельности, желание получить общественное признание и др.

Мотивы неустойчивы, т.е. они не постоянны и могут изменяться под влиянием различных факторов: личностных, бытовых, социальных, общения и др., поэтому постоянное управление мотивацией у спортсменов-футболистов явля-



стается одним из важных разделов деятельности тренеров в психологической подготовке своих учеников.

С повышением уровня мастерства возникают всё новые стремления (мотивы). Знание мотивов занятий спортом тренером имеет большое практическое значение, т.к. даёт возможность использовать их для повышения активности спортсмена во время обучения и тренировок, для совершенствования некоторых моральных и волевых качеств, а наиболее значимые – для успешного выступления в соревнованиях.

Выделяют четыре группы мотиваций к спортивной деятельности: первая группа – «индивидуалисты» (индивидуалистические мотивы), это те спортсмены, у которых, в содержании мотивов преобладают узко личностные интересы. Вторая группа – «коллективисты» (коллективистические мотивы). У данных спортсменов преобладают мотивы, связанные с интересами коллектива, группы, а индивидуалистические мотивы выступают как подчиненные. Практика спортивной деятельности показывает, что наиболее благоприятные условия создаются тогда, когда у спортсменов сочетаются в равной мере оба мотива. Третья группа – «процессуальные мотивы». У спортсмена доминирует не достижение спортивных результатов, а сам процесс тренировок: ношение спортивной формы, нахождение в коллективе и т.д. Четвертую группу составляют спортсмены, у которых доминирует «результативный мотив», они ориентированы больше на спортивный результат.

Важным является осознание тренером своей роли в мотивационной сфере спортсменов. Необходимо следить за развитием мотиваций игроков к футболу, а при необходимости вносить корректизы. С этой целью необходимо:



- наблюдать за подопечными и выяснить, что им нравится, что им не нравится;
- общаться с другими людьми, преподавателями, друзьями, членами семьи, которые близко знают вашего ученика, с целью получения информации о его мотивах;
- периодически предлагать занимающимся перечислить причины, побуждающие их к занятиям спортом.

### **Значение коллектива в формировании личности футболистов**

В психологической подготовке футболистов, а именно в формировании личности большое значение имеет коллектив. Поэтому одной из задач, стоящих перед тренером, является формирование из группы спортсменов сплоченного коллектива. Группа спортсменов становится коллективом тогда, когда это объединение воплощает в себе задачи социально полезной деятельности. Например, решает оздоровительные задачи, завоевание медалей на международной арене, задачи патриотического воспитания и др.

Практика спорта показывает, что из сплоченных коллективов, с крепкими традициями, где высокая сознательность сочеталась с твёрдой спортивной дисциплиной, всегда выходило больше всего хорошо воспитанных, трудолюбивых спортсменов высокого класса.

Как коллектив воздействует на формирование личности спортсменов?

**Во-первых**, через **коллективные связи**. Когда коллективные связи окрепнут, то взаимовлияние спортсменов внутри коллектива станет распространяться на все сферы жизни и поведения. В коллективе легче преодолеваются



трудности, когда во время тренировок и соревнований обостряется проявление эмоций и черт характера.

**Во-вторых**, в процессе **возникновения товарищеской взаимопомощи**, которая проявляется в советах, поддержке, исправлении ошибок во время тренировок, психологической поддержке во время соревнований;

**В третьих**, путем **взаимной требовательности** по соблюдению установленного порядка дня, дисциплины, правил соблюдения санитарно-гигиенических требований, выполнения заданий и указаний тренера. Взаимная требовательность ценится в коллективе лишь тогда, когда высокая требовательность к товарищу сочетается с высокой требовательностью каждого члена коллектива к самому себе.

**В четвертых**, при создании **сплоченности коллектива**. Это достигается соблюдением дисциплины, повышением интереса к игре, как виду спорта, а так же и к тренировочным занятиям. Большую роль играет создание полезных традиций: чествование победителей соревнований, проведение показательных тренировок с приглашением зрителей, хорошая организация занятий на учебно-тренировочных сборах, поздравления спортсменов со знаменательными датами, выпуск фотомонтажей о жизни и деятельности коллектива и другие.

**В пятых**, при **организации самоуправления**, когда весь коллектив должен следить за взаимоотношениями, складывающимися между членами коллектива, пресекая проявления грубости, нетактичности, где каждый должен считаться с мнением коллектива.

Воспитание любви к спортивному коллективу, активного желания выступить за него, содействовать успехам всех остальных его членов служит одним из условий развития и укрепления у спортсменов патриотических чувств. Таким



образом достижение большого успеха в крупных соревнованиях станет патриотическим долгом каждого спортсмена.

## РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ

### РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ

Игровое поведение футболиста на поле есть результат его мыслительных процессов. Поэтому важнейшее значение имеет последовательное, систематическое развитие мышления в ходе тренировок и соревнований. Развитие мышления нельзя ограничивать рамками спорта, оно связано с особенностями личности, с ее умственным развитием, культурой, образованностью и т.п.

Развитие мышления игрока создает благоприятные предпосылки для роста его тактического мастерства, позволяет осваивать новые приемы и тактические комбинации, в кратчайшие сроки отшлифовывать наработанные действия.

В зависимости от тех задач, которые предстоит решать игроку в процессе тренировки и соревнований, у него проявляются различные **виды мышления**: аналитическое и интуитивное мышление, наглядно-образное мышление, тактическое мышление.

*Аналитическое мышление* развернуто во времени, имеет более или менее четко очерченные этапы, а сам процесс мышления в достаточной мере осознан.

*Интуитивное мышление* свернуто во времени, иногда решение проблемы производится молниеносно, в нем отсутствуют этапы и, наконец, его процесс осознается в минимальной степени.

*Наглядно-образное мышление* связано с представлением ситуаций и изменений в них. В *образе* может быть



зарегистрировано одновременно видение предмета нескольких точек зрения. Важной особенностью такого мышления является установление непривычных, «невероятных» сочетаний предметов и их свойств. В этом своем качестве наглядно-образное мышление практически неразличимо с *воображением*.

Все указанные выше виды мышления воплощаются в тактическом мышлении игрока.

*Тактическое мышление* – это мышление спортсмена, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях спортивного состязания и непосредственно направленное на решение тактических задач.

Для тактического мышления спортсмена характерно то, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита (дефицита) времени, в процессе интенсивных физических напряжений и на фоне разнообразных и весьма интенсивных переживаний спортсменами и совершается с учетом степени вероятности (возможности) ожидаемых событий.

Тактическому мышлению спортсмена присущи следующие качества, основываясь на которых можно его оценить и развивать: *быстрота, гибкость, целенаправленность, самостоятельность, глубина, широта, критичность мышления*.

**Быстрота** процесса мышления обусловлена жестким лимитом времени выполнения тактических действий.

**Гибкость** процесса мышления проявляется в умении спортсмена подмечать изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятное решение.

**Целенаправленность** мышления означает умение концентрировать мысль, не отвлекаясь и не прекращая



Поиски новых тактических решений, она связана с развитием воображения, так как решение тактических задач осуществляется в сложных условиях игры.

**Самостоятельность мышления** проявляется в умении решать тактические задачи своими силами, самостоятельно принимать решение, не поддаваясь постороннему влиянию.

**Глубина мышления** – это один из важнейших признаков тактической сообразительности спортсмена. Глубина тактического мышления проявляется в умении выделить главное, существенное, самостоятельно приходить к новым обобщениям.

**Широта мышления** заключается в умении спортсмена постоянно держать под своим контролем большое количество связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом спортсмен опирается не только на данные конкретной ситуации, но и использует личный и чужой опыт.

**Критичность мышления** – это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которой немыслимо творческое решение задачи. Критический подход к любой информации – это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

*В тактическом мышлении игроков, особенно нападающих и вратаря, находит свое проявление «опережающее отражение» мышление, которое называется антиципацией.*

**Антиципация** означает **упреждение, предвосхищение** – это способность человека действовать с пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых будущих событий.

*При решении тактических задач в ходе игры футболист использует такую разновидность антиципации, как рефлексивное управление.*



Рефлексивное управление – это активное управление действиями соперника. При этом осуществляется сознательная передача определенной информации противнику с целью получить заранее запланированный и нужный для себя результат.

Мышление футболиста будет успешно решать тактические задачи в ходе поединков при наличии заранее выработанных в процессе тренировок **концептуальных моделей**.

**Концептуальные модели** – это обобщенные образы-эталоны ситуаций и адекватных им действий, которые позволяют спортсмену принимать быстрые и целесообразные решения в процессе деятельности.

В современном футболе часто становится важным не только результативность игры той или иной команды, но и содержание игры, ее зрелищность, интеллектуальная насыщенность, тактическая усложненность. Поэтому прогрессивный футбол требует от игрока прежде всего развития у него творческого мышления, рефлексивных способностей, прогностических способностей и способности к усвоению собственного позитивного опыта. Все вышеуказанные мыслительные способности формируются прежде всего в процессе развития творческого мышления.

*Для развития творческого мышления футболиста необходимо вырабатывать:*

1. Умение творчески разрешать проблемные ситуации.
2. Умение анализировать собственные действия и действия партнеров и соперников по игре.
3. Умение планировать свои действия с учетом действий партнеров и соперников по игре.
4. Умение и играть «на опережение», развитие игровых ситуаций и способность к усвоению опыта.



## 5. Способность к саморазвитию.

Следует признать, что именно развитие у футболистов (с юного возраста) творческого мышления может способствовать появлению новой, прогрессивной и современной модели футбольной игры: игры интеллектуальной, насыщенной множеством тактических комбинаций, игры мыслительной, психологически содержательной и интересной как для специалистов и знатоков футбола, так и для болельщиков.

Развитие мышления у футболистов играет чрезвычайно важную роль потому, что в футболе нет стандартных ситуаций, события проходят скоротечно и часто возникшие ситуации не похожи друг на друга. Для развития мышления следует создавать такие ситуации, при которых активизируется мышление спортсмена. Продуктивность мышления зависит от того, насколько быстро и точно игрок оценивает обстановку и принимает адекватное (сообразно сложившейся обстановке) решение.

Продуктивное мышление в игре непосредственно зависит от других психических процессов – внимания, быстроты и точности восприятия создавшейся ситуации, сохранения полученной информации в памяти (по необходимости кратковременно или долговременно).

### **Внимание футболиста и его развитие**

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



В процессе игровых действий футболисту приходится воспринимать одновременно несколько игроков и их действия с мячом, это становится возможным благодаря развитию объема внимания футболиста.

Объем внимания необходим, прежде всего, для распознания и успешного решения тактических задач. Решение таких тактических задач в тренировочном процессе, которые требуют проявления объема внимания, весьма полезно для развития данного свойства внимания.

Интенсивность внимания способствует быстроте входа игровой информации в сознание футболиста. Чем интенсивнее внимание футболиста, тем больше информации воспринимает игрок во время игры и таким образом обеспечивается быстрота восприятия игровой ситуации, ее переработка и быстрое реагирование на мяч или действие других игроков. Футболист с высокой интенсивностью внимания обеспечивает и быстроту мышления, быстроту и правильность разгадывания намерений противника и соответственно этому ответных действий.

Интенсивность внимания важна для всех игроков – нападающих, защитников, вратарей. Она развивается в упражнениях, где лимитируется время выполнения действий или тактических комбинаций.

Внимание футболиста во время игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредотачивает его на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей.

Выработка сосредоточенности внимания помогает игроку следить за событиями, происходящими на поле на протяжении всего матча. Сосредоточенность внимания способствует мобилизации психических и физических функций и сказывается на эффективности игровой Дея-



тельности. Развитие этого свойства осуществляется во время самого тренировочного процесса, давая установку на сосредоточение и сохранение его, включая при необходимости волю футболиста.

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

Особое значение в соревновательной деятельности футболиста в зависимости от хода игры имеет быстрота переключения внимания с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иные по структуре и характеру. По данным наблюдений, футболист выполняет за игру свыше 600 отдельных действий.

Все перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности.

Свойства внимания можно успешно развить, создавая специальные условия в тренировочном процессе, а также в процессе ОФП, СФП, включая различные подвижные игры, условия которых требуют проявления тех или иных свойств внимания.

## Развитие памяти у футболистов



Для успешной игровой деятельности футболисту необходимо не только помнить приемы, но и разновидности тактики, различные игровые комбинации, особенности тактики разных команд и игроков, причем запоминание должно быть прочным. Эта информация будет успешно сохраняться, если у футболиста развивать профессиональную память. Для развития памяти тренер должен знать условия при которых осуществляется прочное запоминание.

К ним относятся:

- ведение дневника спортсменом и запись изучаемого материала, анализа выступлений в соревнованиях, особенностей игры соперников, мыслей о своих успехах и неудачах, состояниях до и во время соревнований и др.;
- самостоятельное повторение написанного;
- устный контроль обучающихся со стороны тренера;
- соблюдение принципа последовательности в обучении от известного к неизвестному, от легкого к трудному;
- установка на долговременное запоминание: «Я у вас спрошу об этом через неделю, десять дней», «Помните о своих соперниках. Вы всегда должны быть готовы дать мне характеристику их», с последующим контролем запоминенного.

Таким образом, развитие памяти у спортсмена ускоряет процесс становления его опыта. Память, как и мышца, требует систематической тренировки.

### **Специализированное восприятие и его развитие**

Одним из признаков высокого спортивного мастерства футболиста является совершенное владение мячом, т.е. наличие у него очень тонкого, комплексного, специализированного восприятия – «чувства мяча». В его основе лежит



тонкая и точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы при работе с мячом. Главную роль при этом сложном специализированном восприятии наряду с другими ощущениями играют мышечно-двигательные и зрительные ощущения. Благодаря этому футболист отчетливо воспринимает особенности мяча, его вес, упругость, силу своего удара по мячу и очень тонко согласовывает с этим свои движения, которые обеспечивают наибольшую точность действия с мячом.

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

«Чувство мяча» развивается в процессе различных упражнений мячом. К ним относятся: жонглирование с мячом, ведение и обводка мяча, специальные упражнения для приема мяча при различных передачах. Установка тренера во время этих упражнений будет способствовать более успешному развитию ощущений и восприятий, которые обеспечивают управление «чувством мяча». Так, при жонглировании мячом необходимо обращать внимание на развитие зрительно-моторной координации, т.е. на согласованную деятельность зрительных и мышечно-двигательных ощущений и восприятий. Чем разнообразнее и сложнее упражнения при жонглировании, тем совершеннее становится зрительно-моторная координация у футболиста. При ведении и обводках делать установку на меру силы удара по мячу в зависимости от скорости передвижения футболиста. Во время упражнений по приему мяча следует акцентировать внимание футболиста на точность зрительного восприятия траектории, направления, характера полета мяча (прямолинейное, крученое), скорость полета



мяча. Самоконтроль за точностью восприятия характера полета мяча проявляется в точном определении места падения мяча, точном выходе на мяч футболиста и точности соприкосновения ноги с мячом. Зрительно-моторная координация во время передач успешно формируется, когда упражнения выполняются со стандартных дистанций. При этом зрение измеряет расстояние, а мышцы «прощупывают» меру приложения силы, на расстояние, которое измерило зрение. Такие упражнения наряду с развитием зрительно-моторной координации формируют у футболиста и глубинный глазомер – умение футболиста точно определять расстояние в глубину.

Развитие глубинного зрения имеет непосредственную связь с повышением мастерства футболистов, так как правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценить расстояние между движущимися игроками и мячом. От точного определения расстояния (до мяча, партнеров, ворот) зависит своевременный выход игрока к мячу, точность направления и траектория полета мяча. Глубинное зрение необходимо также и для того, чтобы не только правильно оценить расстояние, на которое футболист намерен послать мяч, но и точно соразмерить силу удара по мячу с этого расстояния.

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

Для футбола специфичны и другие специализированные восприятия, такие, как «чувство времени», «чувство пространства».



Для быстрой ориентировки футболиста во время игры, кроме глубинного зрения большое значение имеет объем поля зрения, т.е. объем пространства, на основе которого формируется так называемое «чувство пространства».

Экспериментально установлено, что «чувство пространства» в состоянии спортивной формы увеличивается, а в состоянии нетренированности оно сужается. Ограниченнное «чувство пространства» приводит к тому, что футболист не использует благоприятные ситуации для развития и завершения атаки, принимает неправильные и неадекватные сложившейся ситуации решения и тем самым создает условия для успешных действий соперника. Это происходит в силу того, что такой игрок хуже ориентируется в ситуации игры, замечает меньше выгодных положений для продолжения или завершения атаки, совершает больше ошибок.

Для развития «чувства пространства» необходимо во время тренировки и игровой деятельности футболиста акцентировать внимание игрока на охвате как можно большего пространства игровой ситуации с последующим отчетом или самоотчетом воспринятого пространства.

Чрезвычайно важно в тренировке футболиста развивать не только мышечно-двигательные, зрительные, тактильные ощущения, но и вестибулярные ощущения. Роль вестибулярных ощущений очень важна во время игры. Они прежде всего, помогают сохранять равновесие во время передвижения, ускорения, при резких поворотах, падениях. Хорошо развитые вестибулярные ощущения укрепляют и волевую сферу спортсменов, участвуют в быстроте ориентировки в создавшейся ситуации и в конечном итоге оказывают влияние и на быстроту принятия решения, и на своевременное осуществление технического действия с мячом во время игры.



## Быстрота реакций в футболе

Быстрота реакций – одно из важных качеств футболиста. Время двигательной реакции является одним из показателей игровой деятельности футболиста.

Понятие «реакция» означает сознательный ответ спортсмена на известные ему раздражители.

Реакции в спорте бывают простыми и сложными. *Простыми* называют реакции, при которых спортсмен на один известный раздражитель отвечает одним заранее известным действием. *Сложными* называют такие реакции, при которых спортсмену заранее известно несколько раздражителей и адекватно им несколько ответных действий. При этом спортсмен предварительно не знает, какое действие наступит и каким действием нужно отвечать.

В футболе из двух реакций наиболее необходимой в игровой деятельности является сложная реакция, раздражители которой расположены в большом пространстве и находятся не только перед футболистом, но и справа и слева, а порой и сзади него.

Разновидностями сложных реакций в футболе являются:

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

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



Скорость реакции у футболиста не является постоянной. Она улучшается в процессе занятий футболом и ухудшается после прекращения тренировки. Исследованиями установлено, что под влиянием разминки достаточной интенсивности скорость реакции повышается, при этом больше улучшается сложная реакция, чем простая. Наряду с этим при сильном утомлении к концу игры возможно снижение скорости реагирования. Развитие волевых качеств у футболиста создает условия для сохранения скорости реакции во время утомления.

Развитие быстроты реакции успешно может быть реализовано в подготовительной части тренировок, так как внимание и нервно-мышечный аппарат спортсмена еще не утомлены значительными нагрузками. В этой части используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Тренер применяет систему команд и сигналов (поднимает руки, хлопает ими, применяет свисток, различные упражнения с мячом), на которые игроки должны реагировать, с возможно большей быстротой выполняя соответствующие действия и движения.

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ У ФУТБОЛИСТА

### Волевая подготовка футболиста

Важнейшей задачей волевой подготовки футболиста является научение его максимальной мобилизации воли для достижения поставленной цели, управления своим эмоциональным состоянием. У футболиста волевые действия проявляются во время сознательного стремления к достижению определенных целей, при этом он должен



проявить усилия, необходимые для преодоления трудностей, стоящих на пути к цели.

Волевая подготовка футболиста по сути дела сводится к развитию волевых качеств.

**К ним относятся:** целеустремленность (ясность цели); решительность и смелость (принятие обоснованных решений, даже связанных с риском и опасностью); настойчивость, упорство (неуклонное движение к намеченной цели несмотря на трудности); самостоятельность и инициативность (самостоятельное определение своих поступков и убеждений, не ориентируясь на информацию извне); выдержка и самообладание (способность сдерживать свои психические и физические проявления, мешающие достижению цели) – тормозная функция воли.

Волевые качества развиваются в процессе постепенного увеличения трудностей.

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

**Объективные трудности можно подразделить на следующие:**

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

- большая физическая нагрузка;
- необходимость многократных ускорений и рывков с максимальной скоростью;
- необходимость преодоления болевых ощущений.

2. Трудности, связанные с выполнением разнообразных технических приемов:

- необходимость высокой точности и координации движений;



– необходимость быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, с одних форм **движений на другие**.

3. Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов:

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

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

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

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой:

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



Субъективные трудности, в отличие от объективных, выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивных соревнований и т.д. К ним можно отнести: отрицательные предстартовые состояния и эмоциональные состояния во время игры; боязнь получить травму; боязнь противника; неудобная манера игры противника; большой шум на стадионе; суеверия; раздражительность при неправильном судействе.

Для преодоления субъективных трудностей прежде всего необходимо выяснить причину возникновения их и в зависимости от установленной причины подобрать средства для устранения.

Преодоление объективных и субъективных трудностей всегда связано с проявлением волевых усилий, при их отсутствии воля спортсмена не проявляется.

У футболистов, как впрочем и у других спортсменов, различаются следующие волевые усилия связанные:

- с преодолением утомления, усталости в конце тренировки, а также в ходе матча;
- с преодолением боли в результате полученных травм;
- с напряжением внимания во время игры;
- с соблюдением режима, особенно при подготовке к крупным по масштабу соревнованиям.

Развитие воли у спортсмена осуществляется в двух направлениях: общее и специализированное. Под общим развитием воли подразумевается всестороннее воспитание волевых качеств. Ставясь чертами характера, они проявляются в различной сфере деятельности (трудовой, учебной и т.п.).

Специализированное развитие волевых качеств осуществляется в зависимости от специфических особен-



ностей футбола, ибо в каждом виде спорта волевые качества имеют свои оттенки. Поэтому нельзя отождествлять, например, смелость футболиста и смелость парашютиста. Методы и средства специализированного развития воли должны отражать специфику каждого вида спорта.

В развитии воли футболиста велика роль тренера. Дисциплинированность, настойчивость, требовательность к себе и спортсменам, тактичность, знание индивидуальных особенностей личности занимающихся – вот небольшой перечень качеств личности тренера, необходимый для воспитания воли у своих подопечных.

Волевая подготовка игрока – это не эпизодическая работа тренера перед соревнованиями, а постоянный кропотливый труд на протяжении длительного времени.

Воспитывая целеустремленность, следует формировать у футболиста умение ставить задачи спортивного совершенствования, планировать спортивную деятельность и подчинять себя достижению намеченных целей.

Самостоятельность и инициативность развиваются путем самостоятельного повышения своего спортивного мастерства в поиске индивидуального стиля игры, изобретения новых тактических комбинаций в поиске средств психологической подготовки и т.д.

Решительность и смелость формируются при создании игрокам таких ситуаций, решение которых не позволяет медлить.

Настойчивость и упорство требуют овладения умением добиваться поставленной цели, выполнения режима жизни и спортивных тренировок, выполнения запланированных больших физических нагрузок независимо от погодных условий, настроения, нежелания тренироваться и прочее.



Для воспитания выдержки и самообладания необходимо научить футболиста трезво оценивать ситуацию, владеть своими чувствами, управлять действиями в экстремальных ситуациях.

Самовоспитание – важная сторона воспитания воли. Оно будет эффективным, если довести до сознания футболистов основные принципы, на которых строится самовоспитание воли:

- научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется;
- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвижая результаты и последствия своих действий;
- всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в «сложившихся обстоятельствах», быть самым строгим судьей для самого себя.

Важной стороной в развитии психических качеств футболистов является его научно обоснованное планирование. В имеющейся литературе по футболу данному разделу не уделяется должного внимания. Отсюда – реализация намеченных задач психологической подготовки осуществляется не целенаправленно.

Тренерам надо помнить, что психологическая подготовка футболиста должна осуществляться с раннего юношества. Поскольку эта подготовка не является самостоятельным разделом тренировки, ее следует осуществлять в ходе ежедневных тренировочных занятий по физической, технической, тактической, специально-теоретической подготовки, а также в соревновательной Деятельности. Там, где эта сторона подготовки футболиста методически организована правильно, там есть хорошая



основа для успешного развития и совершенствования вышеприведенных психических качеств.

Футбол – это командная игра, поэтому, планируя содержание психологической подготовки, следует учитывать не только развитие личностных качеств спортсменов, но и внутргрупповые взаимодействия во время игры, формирование таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность, создание положительного психологического климата в команде. Вышеуказанные свойства малой группы зависят от того, насколько игроки совместимы между собой (социальная, психологическая, психо-физиологическая совместимость).

В игровой деятельности эту совместимость можно осуществлять двумя путями. Первый путь – подбор игроков на основе совпадения свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, мотиваций, стиля игры, совпадения эмоциональной сферы личности футболистов. Другой – путем наигрывания у футболистов идентичных концептуальных моделей, тактических действий и комбинаций, тем самым вырабатывая у команды единое групповое мышление.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается с момента, когда спортсмен узнает о своем участии в них. Главная задача психологической подготовки к соревнованиям – это создание у футболиста готовности к выступлениям, которая должна сохраняться и во время матча. Готовность как психическое состояние спортсмена характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной



эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

*Психологическая подготовка футболиста в предсоревновательный период состоит из ряда разделов или звеньев:*

1. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящих соревнований и соперниках.
2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена и перспективах их изменения к началу соревнования.
3. Правильное определение цели участия в соревнованиях.
4. Вероятностное программирование соревновательной деятельности, возможное моделирование условий предстоящих соревнований и направления определение тактического плана, т.е. оптимального варианта вероятностной программы действий, предполагаемых условий соревнований.
5. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнения в их преодолении.
6. Предвидение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний и условий внешней среды.
7. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований и восстановление ее в ходе соревнования.

«Моделирование» соревновательной обстановки – одно из важнейших средств ранней психологической подготовки к соревнованиям. Для «моделирования» тренер сначала детально анализирует условия предстоящего соревнования, особенности противников, внешней среды (погода, реакция зрителей, место проведения соревнований и т.д.).



Для создания нервной свежести футболистов предсоревновательный период очень важно установить для них правильный распорядок дня, который, с одной стороны, должен соответствовать требованиям строгого спортивного режима, а с другой, содержать отвлекающие, интересные для участников мероприятия: коллективные прогулки, просмотр кинокомедий, любимая музыка, выезд за город и т.д. При этом следует учитывать индивидуальные наклонности и вкусы игроков.

Важная проблема психологической подготовки футболиста к соревнованиям – совершенствование его умения регулировать свое эмоциональное состояние. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не только в период подготовки к соревнованиям, но и в процессе всего годичного тренировочного цикла. Поэтому тренер должен на каждой тренировке убеждать футболистов в том, какое огромное значение для их подготовки, для преодоления трудностей имеют приемы самовоспитания и саморегуляции, и требовать, чтобы спортсмены систематически упражнялись в совершенствовании этих приемов.

### **Психологическая подготовка к конкретному матчу**

При подготовке к матчу, когда футболисты уточняют свои действия и действия соперников и настраиваются соответствующим образом, им полезно отключиться от предстоящей встречи до момента начала разминки перед игрой. Могут быть и другие варианты настройки на матч.

Основная задача тренера, подготавливающего игроков к выступлениям, состоит в том, чтобы снять излишнее нервное напряжение появляющееся перед выходом на поле,



выработать разумную уверенность в своих силах и боевую готовность. При этом нельзя допускать, чтобы уверенность подменялась самоуверенностью. Это приведет к самоуспокоению, потере бдительности и ослаблению внимания. В практике психологической подготовки спортсмена к выступлениям на соревнованиях существует ряд приемов, которые могут быть избирательно использованы тренером. Настраивать на матч должен не только тренер, но и сам себя спортсмен. Для этого он должен научиться применять перед матчем приемы самовнушения, самоободрения, самоубеждения, самоприказа и т.д. Перед матчем очень действенную помощь оказывают приемы аутогенной тренировки – особенно для чрезмерно возбудимых и неуравновешенных игроков.

### **Психологическая подготовка в перерывах между таймами**

Огромную роль в психологической настройке игроков во время матча играют правильные наставления тренера. При этом следует помнить, что тренер, не обладающий умением саморегуляции и не умеющий сдерживать проявления своих отрицательных предстартовых состояний, должен воздержаться от наставлений, так как его неблагоприятное состояние быстро передается подопечным. Для мобилизации воли футболиста на те или иные действия можно воздействовать на черты его характера, самолюбие или использовать наиболее важные для команды мотивы выступления.

Опыт работы со спортсменами на соревнованиях различного масштаба показал, что фиксация спортсмена на



результате, а не на средствах его достижения, создавался барьер в достижении намеченной цели.

Следует гибко использовать разные способы воздействия на психику и поведение игрока. Если игра идет по плану, не следует давать другие наставления, когда в этом нет острой необходимости. Это может отрицательно повлиять на имеющийся у игрока в данный момент настрой на матч.



## ГЛАВА VII. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

### ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе спортивной подготовки у футболистов формируется умения и навыки. Это достигается неоднократным повторением упражнений, которые, в свою очередь, оказывают воздействие на деятельность всех органов и систем. Спортивная подготовка — это направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), с помощью которых обеспечивается готовность футболиста к спортивным достижениям.

Условно весь процесс спортивной подготовки можно разделить на обучение и тренировку.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Основное содержание обучения — освоение технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков.

Тренировка — это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки — совершенствование технических приемов, индивидуальных, групп-повых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств. Спортивная тренировка — это подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов управления.

Обучение и тренировку следует рассматривать как многолетний специально организованный единый педагогический процесс. Между ними нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя — обучаем.



Выделение обучения и тренировки как понятий позволяет четче определить своеобразие задач учебно-тренировочной работы. На разных этапах подготовки футболиста удельный вес обучения и тренировки изменяется.

Процесс обучения и тренировки должен иметь воспитывающий характер. В связи с этим к учебно-тренировочным занятиям предъявляются большие требования. Занятия должны быть построены так, чтобы они развивали у занимающихся необходимые навыки и умения в сочетании с воспитанием их мировоззрения.

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит прежде всего от личности тренера, который является центральной фигурой в учебно-тренировочном процессе. Тренер должен непрерывно совершенствовать специальные знания, повышать свой идеально-политический уровень, быть в курсе новейших достижений науки и практики, уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов.

## ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Организованные занятия футболом призваны решать задачи, поставленные системой физического воспитания страны. Основным содержанием занятий должно быть гармоническое совершенствование человека, всестороннее развитие его духовных и физических способностей, необходимых для творческого труда и защиты Родины.

Однако в погоне за высокими спортивными результатами в футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность обучения и тренировки, их воспитывающий характер. Такой односторонний подход к



тренировке, как правило, приводит к нежелательным последствиям.

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

- а) совершенствование двигательных навыков и волевых качеств;
- б) расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- в) сохранение и повышение спортивной работоспособности;
- г) расширение знаний в области спорта и привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- д) воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволяет более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный рост уровня мастерства соперничающих команд вынуждает постоянно повышать требования ко всем сторонам подготовки футболистов. Полноценное выполнение повышенных требований к подготовке футболистов обеспечивается путем последовательной реализации педагогических принципов тренировки и в первую очередь – неукоснительного соблюдения законов научного управления ее процессом.

## СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ



Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы.

Формирование и совершенствование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Они многообразны, и их выбор диктуется задачами, которые ставятся в процессе обучения и тренировки.

Физические упражнения способствуют улучшению координации движений, увеличению силы, быстроты, выносливости и ловкости. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и, следовательно, повышается спортивная работоспособность, ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Каждое упражнение оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества и навыки. Поэтому физические упражнения подбираются по их преимущественному воздействию.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

- 1) соревновательные,
- 2) специально-подготовительные,
- 3) общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия либо их совокупность, составляющие предмет игры в футбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств в условиях постоянной и внезапной смены ситуаций и форм движений и представляют собой подвижную, варьируемую в зависимости от условий



совокупность различных двигательных действий, объединенных «сюжетом».

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей (игровые действия и комбинации).

Состав специально-подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой игры в футбол. В то же время эти упражнения не тождественны игре. Они подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленные и дифференцированные воздействия на развитие качеств и навыков, необходимых футболисту.

В свою очередь, специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие и развивающие. Подводящие упражнения способствуют в основном освоению формы, техники движений. Развивающие упражнения предназначены главным образом для развития физических качеств.

Общеподготовительные упражнения направлены преимущественно на общую подготовку футболиста. К их числу могут быть отнесены самые разнообразные упражнения, как приближенные по своему воздействию к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них.

С помощью общеподготовительных упражнений можно эффективно решать задачи всестороннего физического воспитания и избирательно воздействовать на развитие основных физических качеств, двигательных навыков и умений футболиста.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на основные и вспомогательные.

**К основным упражнениям относятся:**



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

**К вспомогательным упражнениям относятся:**

- а) общеразвивающие упражнения, которые способствуют образованию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка;
- б) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;
- в) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

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

Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, своевременное питание, режим сна, гигиена труда и быта.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ**

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими



принципами, т.е. принципами, отражающими общую закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является **принцип воспитывающего обучения**. В процессе обучения и тренировки тренер не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них сознания и положительных черт характера.

Руководствуясь общей целью воспитания, тренер в каждом занятии решает конкретные воспитательные задачи. При этом большое значение имеют точное и своевременное начало занятий, личный пример тренера, любовь к своему делу, высокая культура поведения, требовательность, педагогический такт.

Воспитывающий характер обучения и тренировки обязывает тренера внушать ученикам уверенность в своих силах, стимулировать дальнейший спортивный рост. Разумное, постепенное повышение спортивных нагрузок при хорошо поставленном педагогическом и врачебном контроле является гарантией неуклонного роста мастерства футболиста.

**Принцип сознательности и активности** обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности ученика.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться высоких спортивных результатов. Нужно, чтобы



занимающиеся понимали цель и назначение выполняемых упражнений. Важным средством повышения сознательности являются самостоятельное выполнение и разучивание технических и тактических приемов, самостоятельные занятия под контролем тренера. К ним следует отнести и анализ футболистом своих ошибок, недостатков.

Активность особенно важна в соревнованиях. В игре футболист должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки. В игре не придет на помощь тренер. Здесь нужен творческий подход к решению самых разнообразных тактических задач.

Если футболист не обладает гибким мышлением, способностью самостоятельно принимать решения в конкретных условиях, не нарушая при этом правил соревнований и общего тактического плана, – он не сможет играть хорошо.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет **принцип наглядности**. Правильно подобранные средства наглядности могут более ярко отразить те моменты, на которые тренер хочет обратить особое внимание.

Наглядность в обучении и тренировке имеет различные формы и способы. Тренер может показать прием сам или поручить это опытному футболисту. Можно посмотреть с футболистами игру команд более высокого класса, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, кинограммы, кинофильмы, видеозаписи и т.п.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки: при разучивании и объяснении



новых приемов и при их закреплении и совершенствовании, независимо от уровня мастерства футболистов.

**Принцип систематичности** предусматривает установление строгой последовательности в изучении материала и определенной системы в самих занятиях.

Распределение времени на различные виды подготовки в течение года планируется с учетом периодизации. Частота и система чередования занятий зависят от задач подготовки и контингента занимающихся. Так, например, в подготовительном периоде на первом этапе тренировки ведущее положение занимают средства общефизической, функциональной подготовки, на втором этапе – специальной подготовки. Это не значит, что средства технической и тактической подготовки их этих этапов исключаются. Им просто отводится меньше времени по сравнению с последующими этапами.

Перерывы в занятиях, нарушения последовательности изучения упражнений, слишком частые состязания, отступления от оптимальных параметров состязаний, занятий и отдыха будут затруднять обучение и тренировку и замедлять спортивный рост футболистов.

Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей. Реализуя этот принцип в процессе обучения и тренировки, исходят из педагогических правил: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному.

Следовать в обучении и тренировке от известного к неизвестному – это значит соблюдать определенную последовательность, опираясь на предыдущий опыт и



представления занимающихся, на знания, полученные ими, предшествующие годы, периоды, этапы занятий. Так, например, обучение сложным передачам мяча осуществляется после овладения ударом, так как выполнение передач мяча базируется на умении хорошо выполнять удары.

Прежде чем обучать новому техническому приему или тактическому действию, нужно восстановить связанные с этим новым старые представления, органически связать новое с предыдущим, известное с неизвестным. Так, прежде чем обучать нападающих тактической комбинации с перемещением, необходимо дать несколько упражнений на правильное открывание.

Правило от освоенного к неосвоенному предусматривает расширение двигательных умений. Известно, что основными навыками в футболе являются сильный и точный удар, непринужденная остановка, быстрое ведение, надежный отбор мяча – поэтому они изучаются прежде всего. Увеличение надежности и вариативности основных навыков, расширение их круга способствуют овладению вершинами технического мастерства.

Следовать от простого к сложному – это значит начинать с простого. До изучения тактических комбинаций занимающиеся обучаются передачам мяча; прежде чем обучать удару с полулёта, надо научить ударом с места и с лета, т. е. постепенно подготавливать занимающихся к усвоению более сложных приемов.

Следовать от главного к второстепенному – это значит уметь из всего многообразия направлений, средств, форм и методов тренировки выбрать для применения ведущие, определяющие в данной конкретной ситуации, на данном этапе подготовки.



В футболе применяется и такое правило обучения, Ка. от общего к частному, когда вначале дается общее представление об изучаемом приеме, доступное пониманию занимающихся, а затем переходят к глубокому его изучению.

Прежде чем изучить прием по частям, целесообразно показать его и объяснить, потом дать попробовать выполнить прием в целом. До того как футболист приступит к тренировке различных тактических действий, он должен получить общее представление о тактической системе, которую будет применять команда.

Однако не следует думать, что при обучении приемам нужно идти только от общего к частному. Можно и нужно также использовать прием обучения от частного к общему. Так, для того чтобы провести с футболистами двустороннюю игру по определенной тактической системе, полезно предварительно ознакомить их с обязанностями на определенных местах в команде. Общее и частное неразрывно связаны между собой и дополняют друг друга.

**Принцип доступности** означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями занимающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития, условиям внешней среды. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным. Опираясь на предшествующий опыт, можно будет постепенно увеличивать нагрузки.

Непосильные нагрузки снижают интерес к занятиям и вредно отражаются на состоянии здоровья, тренированности футболистов и, в конечном счете, на спортивных результатах.



В то же время нельзя допускать чрезмерное облегчение процесса обучения и тренировки. Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями. Конечно, при этом надо иметь в виду установление строго оптимальных границ степени трудности нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Принцип прочности** заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у футболиста при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы. Приобретенный навык должен быть не только прочным, но и подвижным. Это достигается тем, что закрепление навыков проходит через несколько ступеней, последовательно усиливающих трудность выполнения упражнений. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. Отступление от этого условия ведет к тому, что недостаточно закрепленные навыки легко разрушаются под воздействием повышенных нагрузок и при переходе к неосвоенным, сложным формам упражнений.

Наряду с дидактическими принципами обучения и тренировки футболистов используются принципы управления процессом тренировки, т.е. принципы объективности, конкретности, оптимальности, стимулирования, научности, эффективности, систематичности контроля. Знание всего комплекса задач подготовки, умение предвидеть, в каком направлении будет развиваться система спортивной тренировки, какая при этом из задач подготовки будет иметь



решающее значение, – необходимое условие управления процессом тренировки.

Современная спортивная тренировка как специализированный процесс в целом осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений.

Опираясь на общие принципы системы физического воспитания (принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, принцип всестороннего гармонического развития личности, принцип оздоровительной направленности физического воспитания), теория спортивной тренировки выдвинула и такие, присущие ей специфические закономерности, как направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность процесса тренировки, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнобразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Стремление к высшим спортивным достижениям стимулирует напряженную учебно-тренировочную работу на протяжении многих лет спортивной жизни, строжайший режим труда и отдыха, повышение своих теоретических знаний, морально-волевую закалку и творческий подход в использовании научно-теоретической мысли.

Для футболиста, поставившего перед собой задачу добиться наивысших спортивных достижений, максимальное использование своих возможностей является законом. Такой футболист в применении спортивных нагрузок и организации тренировки равняется на доступные ему наивысшие показатели, использует наиболее прогрессивные формы,



средства и методы, проявляя при этом творческую инициативу.

Высокие спортивные достижения в футболе, как и в других видах спорта, возможны при соблюдении единства общей и специальной подготовки спортсмена.

При общей подготовке тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации, а установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. Специальная подготовка характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта.

Единство общей и специальной подготовки следует понимать как строгое соблюдение принципа всесторонности в обучении и тренировке футболиста, причем тренер должен уметь видеть общее в специальном и специальное в общем. Это предполагает такое взаимодействие средств и методов тренировки, при котором специализированный процесс ведет к всестороннему развитию и, как следствие, к прогрессу в футболе.

Поиск оптимального соотношения общей и специальной подготовки футболистов – непременная задача творческой деятельности тренера, врача, научного работника и спортсмена.

Тренировка футболиста – это непрерывный круглодличный процесс чередования состязаний, занятий и отдыха. Занятия и состязания среди футболистов чаще всего проводятся на фоне частичного недовосстановления, что предусматривается режимом состязаний, занятий и отдыха. Как показывают практика и специальные исследования, занятия и состязания на фоне частичного недовосстановления не только допустимы, но и рациональны.



адаптация к подобного рода режиму состязаний в конечном счете выражается в повышенной работоспособности организма футболиста. Спортсмен может участвовать в соревнованиях с укороченными интервалами (2–3 дня), что открывает перспективы для круглогодичных соревнований по футболу как одного из условий его прогресса.

Общеизвестно, что организм человека – динамическая система, которая быстро приспосабливается к различным стандартным условиям, к постепенному увеличению или уменьшению нагрузок, монотонной работе. На фоне такой стандартной работы большие по степени воздействия на организм футболиста нагрузки становятся средними, средние – малыми. Занятия же с малой нагрузкой уже представляют собой, по существу, разминку. Стандартная утренняя зарядка высококвалифицированного футболиста, разминка перед состязанием перестали исполнять отводимую им роль раздражителя для приведения организма футболиста в состояние боевой готовности к предстоящей работе (состязание, занятие и др.). Потребовалось изменить подход к вопросу о соотношении между постепенностью в увеличении нагрузок и применением максимальных нагрузок и их взаимосвязи.

Выход был найден в периодическом применении стрессовых нагрузок, что позволяет вывести организм из сбалансированного состояния. Затем, применяя средние и малые нагрузки, можно создать условия для восстановления и сверхвосстановления организма. И все это будет находиться во взаимосвязи с постепенным увеличением и снижением нагрузок динамического, волнообразного характера.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке футболистов находит свое конкретное выражение в распределении



нагрузок в тренировочных и межигровых циклах проявляется волнообразном характере их возрастания.

При этом предусматривается:

- при повышении спортивных нагрузок подготовка организма к восприятию последующей, более высокой нагрузки;
- создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в состязаниях путем использования неспецифических средств тренировки;
- упрочение выработанного режима на фоне высокой интенсивности восстановительных процессов, широкого использования восстановительных упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Требование постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок опирается на единство работы и восстановления и их органическую взаимосвязь. Использование этого требования в практике – творческий процесс, предусматривающий хорошую теоретическую и практическую подготовку тренера, нормальные условия для тренировки и строгое соблюдение футболистами общего и спортивного режима.

Для тренировки футболистов типичен волнообразный характер нагрузок, позволяющий удерживать высокую спортивную форму продолжительное время за счет соответствующего определения объема и интенсивности спортивных нагрузок и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления.

К числу основных закономерностей процесса тренировки футболистов относится его циклический характер. В недельных, месячных и годовых циклах предусматриваются периодические разгрузки в зависимости от числа и



плотности состязаний, взаимодействие объемных и интенсивных упражнений в зависимости от периодов и этапов тренировки, что находит свое практическое разрешение в рекомендациях по планированию тренировки.

Так, в подготовительном периоде тренировки упражнения выполняются в большем объеме, чем в соревновательном. В то же время интенсивность упражнений значительно выше в соревновательном периоде, чем в подготовительном.

Недельные тренировочные и межигровые (малые) циклы ударного характера чередуются с меньшими по объему и интенсивности упражнений циклами, в том числе и разгрузочными. В определенной последовательности чередуются месячные и годовые циклы и циклы многолетней подготовки.

Развитие спорта вызвало появление новых принципов, отражающих особенности процесса спортивной тренировки. Основными из них являются принципы специализации, всесторонности, постепенности, повторности, индивидуализации.

Принцип специализации в овладении футбольным мастерством играет ведущую роль. Специализированная тренировка в футболе предусматривает наибольший процент упражнений с мячом (80%), так как игровая подготовка здесь – решающий фактор, и никакими другими упражнениями ее заменить нельзя. В том случае, когда используются дополнительные упражнения (общеразвивающие и др.), предпочтение отдается средствам тренировки, положительно взаимодействующим с основными двигательными навыками, с тем чтобы получить необходимые изменения в органах и системах организма спортсмена применительно к требованиям игры в футбол.



Однако нельзя забывать, что путь к специализации проходит через реализацию принципа всесторонности. Это достигается соответствующей направленностью специальной подготовки и подбором специальных упражнений, а также оптимальным соотношением общей и специальной подготовки.

Принцип специализации имеет большое значение в занятиях с детьми. К занятиям футболом можно привлекать детей с самого раннего возраста (7-8 лет). Экспериментально доказано, что занятия футболом благотворно влияют на физическое развитие детей и состояние их здоровья.

В основе принципа всесторонности лежит физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем человеческого организма, их связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга.

Во время тренировки все системы организма футболиста работают как единое целое. Лишь в дидактических целях тренировка рассматривается с трех сторон: как тренировка психики, вегетативных и двигательных функций.

Всесторонняя подготовка футболиста – основа его спортивной специализации. Реализация принципа всесторонности выражается в физической, тактической, технической, психологической и теоретической подготовке спортсмена.

Принцип постепенности предусматривает постепенное повышение и снижение нагрузок в тренировке, увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений, возрастные ограничения, соблюдение принятой периодизации, правильную организацию проведения занятий.

Человеческому организму присуща инертность, что учитывается при переключении на каждую новую работу. К тому же не все системы организма с одинаковой скоростью



включаются в новую работу. Особенно осторожного и постепенного подхода требует совершенствование функций центральной нервной системы. Если в практике спортивной деятельности эта особенность организма не учитывается, происходят неприятные явления (перенапряжения, травмы и др.).

Принцип постепенности в тренировке футболистов реализуется в виде постепенного повышения и снижения спортивных нагрузок в занятии, тренировочных и межигровых циклах, в годовом цикле и в плане многолетней тренировки футболистов. Свое выражение этот принцип также получает в последовательном переключении в занятиях на различные по характеру выполнения упражнения.

Особенного внимания заслуживает реализация принципа постепенности в регуляции спортивных нагрузок. Постепенное повышение тренировочных нагрузок не следует рассматривать как равномерный процесс. В спортивной тренировке у футболистов повышение нагрузок чаще всего имеет волнообразный, ступенчатый характер. Нередко приходится периодически снижать нагрузки для полного восстановления сил, с тем чтобы в последующем поднять нагрузки на более высокий уровень.

Принцип постепенностиложен в основу становления и развития спортивной формы. Несоответствие спортивных нагрузок функциональным возможностям футболистов не только отрицательно сказывается на их спортивной форме, но и может повредить здоровью.

Принцип повторности утверждает важнейшее физиологическое требование о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей для изменения, перестройки и усовершенствования органов и систем и их функций.



Чтобы росли спортивные достижения, футболист должен закрепить полученные им знания, навыки и умения. А этого можно добиться, многократно повторяя усвоенные приемы и, разумеется, оптимально чередуя работу и отдых.

Повторение тех или иных технических приемов, тактических комбинаций нужно также для полного закрепления того, что было усвоено ранее и несколько забылось. При многократном повторении на занятиях футболист глубже осмысливает то или иное движение, прием, комбинацию, находит новые варианты более удачного и надежного их выполнения в условиях игры.

При определенном числе повторений упражнений, спортивных нагрузок исходят из подготовленности футболиста, его возраста, характера упражнений, условий занятий и др. При этом пользуются имеющимся опытом, данными срочной информации, педагогическим и врачебным контролем и самоконтролем.

Регулярное, систематическое проведение занятий и состязаний обеспечивает успешную реализацию принципа повторности.

Принцип индивидуализации напоминает о том, что в спортивной тренировке необходимо соблюдать соответствие между возможностями организма занимающегося и предъявляемыми к нему требованиями. Для реализации этого принципа нужно, чтобы тренировочные нагрузки, подбор физических упражнений, их интенсивность и продолжительность, методы выполнения соответствовали возрасту занимающегося, уровню его функциональных возможностей, спортивной подготовленности и состоянию здоровья.

Индивидуализация тренировки позволяет увеличить ее эффективность, а также ускорить темпы роста спортивного



мастерства футболистов, продлить их спортивную Деятельность.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, нравственного воспитания и воспитания воли.

При построении обучения и тренировки следует использовать разнообразные методы, учитывая особенности занимающихся, изучаемого материала и имеющиеся возможности. В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Известны следующие группы методов, применяемых в процессе обучения и тренировки:

**1. Наглядные методы:** показ упражнений на схеме, макете, кинограмме, просмотр учебных и официальных соревнований.

**2. Словесные методы:** рассказ, объяснение, указание, замечание, убеждение, беседа, лекция, доклад.

**3. Практические методы:** метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Кроме указанных основных методов имеются и другие методы для решения различных задач тренировки.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение тренера.

Показ помогает получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований.



демонстрируемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, поэтому тренер выбирает наиболее удобное место по отношению к группе или команде. Показывать прием нужно неторопливо, четко и выразительно, сосредоточивая внимание обучаемых на наиболее важных элементах. Так, при показе удара по мячу с разбега надо четко выделить момент постановки опорной ноги по отношению к мячу, оттенить характер движения бьющей ноги в голеностопном и коленном суставах.

Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением или предшествовать ему. Показ и объяснение дополняют друг друга. Чему отдать предпочтение, зависит от характера приема. Так, обучая ведению мяча внешней частью подъема, после того как уже было изучено ведение мяча внутренней стороной стопы, достаточно будет ограничиться показом. Занимаясь же с хорошо подготовленными футболистами и изучая новые технические приемы и тактические действия, основанные на знакомом материале, можно применить лишь объяснение. Существенную помощь окажет и демонстрационный материал.

В процессе занятия к объяснению прибегают с целью исправления ошибок, создания правильных представлений о том или ином приеме. По окончании занятия с помощью объяснений закрепляют в памяти занимающихся наиболее важные моменты.

С помощью наглядных и словесных методов создается лишь общее представление об изучаемом материале. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой игры, необходимо применять практические методы.



В каждом практическом методе обучения или тренировки различают определенные составные части или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности. Так, например, метод многократного повторения движений или действий включает следующие приемы:

- а) показ тренером того или иного действия (например, остановка мяча и т. п.);
- б) попытки футболиста воспроизвести показанные действия с исправлением на ходу возможных ошибок по указанию тренера;
- в) повторение футболистом усвоенного действия вплоть до образования соответствующего автоматического навыка;
- г) усложнение действия, введение в него новых элементов (например, тактические комбинации и т.п.).

Подобным образом можно разложить на составные элементы или приемы и другие методы.

При выборе методов обучения и тренировки тренер руководствуется правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы.

Согласно основным требованиям, предъявляемым к методам обучения и тренировки, эти методы должны:

- а) соответствовать целям и задачам тренировки, индивидуальным и возрастным особенностям футболистов;
- б) обеспечивать активность футболистов на занятиях, сознательное и прочное усвоение ими знаний, умений и навыков игры;
- в) способствовать систематичности и последовательности тренировки и обучения, вести футболистов от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному.



При освоении игры у занимающихся формируются конкретные двигательные навыки. Поэтому каждый прием изучают в соответствии со стадиями формирования двигательного навыка. При разучивании приема соблюдается такая последовательность:

- а) ознакомление с приемом;
- б) разучивание приема в упрощенных условиях;
- в) совершенствование приема в условиях, близких к игровым;
- г) закрепление приема в игре.

Ознакомление с приемом. На данной стадии обучения занимающиеся должны получить правильное, четкое представление о приеме. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения. Для создания представления о приеме используют кинограммы, схемы, макеты и т. п.

Прежде чем занимающиеся начнут выполнять прием самостоятельно, нужно добиться, чтобы они верно воспроизвели его. Но и в процессе повторения уже разученного надо систематически контролировать правильное выполнение приема. Контролируя занимающихся, тренер следит за всеми деталями выполнения. Каждую замеченную ошибку необходимо устранять немедленно.

При изучении приемов можно использовать методы целостного обучения и расчлененного. При относительно простых действиях прием обычно разучивается в целом, при сложных - по частям с последующим сведением их в целое.

При целостном обучении тот или иной прием выполняется сразу, без расчленения его на элементы. Так, если разучивается удар подъемом с разбега, то тренер не обучает сначала разбегу, потом постановке опорной ноги и лишь потом приложению середины подъема к мячу, а,



показав прием в целом, предлагает занимающимся сразу произвести удар и потом указывает на отдельные ошибки.

При целостном методе обучения сохраняется общая структура движения, лучше используются индивидуальные особенности занимающихся. Этот метод является основным при обучении техническим приемам игры.

При расчлененном обучении тот или иной прием осваивается по элементам с последующим их соединением и освоением в целом. Однако, осваивая элементы раздельно, очень трудно воспроизвести условия, в которых выполняется прием в целом, характер выполнения элементов изменяется. Так, при обучении удару подъемом с разбега по частям нельзя сделать замах бьющей ногой стоя на месте, который по характеру соответствовал бы замаху с разбега. Если упустить это из виду и разучивать прием с места, он будет усвоен неправильно и впоследствии потребуется много времени, чтобы выучить его заново. Поэтому методом расчлененного обучения следует пользоваться осторожно и главным образом при изучении очень сложных приемов, а также для устранения ошибок в выполнении приема.

Разучивание приема в упрощенных условиях. На данном этапе обучения занимающиеся овладевают правильной структурой движений. При этом необходимо строго соблюдать такую последовательность в постановке задач перед занимающимися: сначала надо овладеть правильным исходным положением, уточнить, какие части тела участвуют в движении, каково их направление и согласованность. Затем добиваются согласованного выполнения движений по оптимальной амплитуде, точности движений, и только после этого предъявляются требования к другим сторонам приема. Обязательное условие при этом – отсутствие каких-либо помех во время выполнения приема.



При изучении технических приемов или тактических взаимодействий можно варьировать условия выполнения, изменения исходное положение, расстояние, направление при выполнении приема, количество взаимодействующих партнеров и т. п.

В процессе обучения занимающиеся нередко допускают ошибки. При их определении не следует проявлять поспешность. В зависимости от характера ошибки тренер пользуется различными приемами для ее исправления: акцентированием внимания в нужных фазах, разучиванием приема по частям, повторными показами, объяснениями и пр. На всех этапах обучения и тренировки важно осуществлять индивидуальный подход к занимающимся.

**Совершенствование приема в условиях, близких к игровым.** После того как занимающиеся овладели техническим приемом в упрощенных условиях, этот прием совершенствуется в усложненных условиях. При этом используют многократные повторения приема в самых разнообразных сочетаниях с другими приемами, с различной силой, точностью и скоростью выполнения, с сопротивлением, при различной погоде и т.п. Так, совершенствование удара по воротам выполняется ударами из различных положений (с лета, полулёта, в движении, с сопротивлением), в различных сочетаниях с другими приемами (остановка – удар, ведение мяча – удар, ведение мяча – обманное движение – удар), с использованием специального оборудования. Усложнять условия нужно постепенно. Однако при этом надо стараться избегать однообразия в упражнениях и не злоупотреблять излишним повторением.

Закрепление приема в игре. Окончательно закрепляется прием в процессе выполнения его в игре. На этом этапе



Большое значение приобретают учебные игры. Перед каждой учебной игрой должны быть четко определены задачи. При этом тренер акцентирует внимание занимающихся не только на правильном выполнении технического приема, но и на тактически правильном его использовании в игровой обстановке.

### **Формы организации обучения и тренировки.**

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (занятие). При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки.

В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

*Требования, предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:*

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью обучения и тренировки.
2. Занятия должны воспитывать у футболистов коллективизм, трудолюбие, дисциплину.
3. Строить занятия надо таким образом, чтобы футболисты сознательно и прочно овладевали двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.
4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих футболистов к достижению высшей ступени спортивного мастерства.
5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития футболистов, расширять круг их знаний, умений и навыков.



6. На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и совершенствования мастерства футболистов, соответствующие цели и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, разрешаемые специфическими средствами.

**В подготовительной части** объясняются задачи и содержание занятий. Выполняются специальные упражнения, которые помогают успешно решить задачи основной части занятия. Содержание подготовительной части занятия целиком зависит от содержания основной части. Так, если основная часть занятия будет посвящена изучению технических приемов, то упражнения подготовительной части не должны быть слишком интенсивными. Целесообразно выполнить упражнения на растягивание и расслабление, которые устраниют некоторую закрепощенность движений в суставах и позволяют свободнее выполнять технический прием. С этой же целью можно использовать игровые упражнения. Упражнения этой части не должны быть излишне утомительными и слишком эмоциональными, иначе выполнение их может отрицательно повлиять на способность занимающихся тонко воспринять технический прием.

**Основная часть** включает в себя основной материал данного конкретного занятия по овладению техникой и тактикой игры, способствующий улучшению физической и морально-волевой подготовленности занимающихся.

**Заключительная часть** организованно завершает занятие. Организм занимающихся приводится в относи-



тельно спокойное состояние. В заключительной части можно использовать медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление. Здесь же подводятся итоги занятия, указываются ошибки, делаются объявления о проведение игр.

В процессе каждого занятия важно соблюдать принцип постепенности нарастания и снижения нагрузки, чередования периодов высокого напряжения с периодами относительного отдыха. Соблюдение этого принципа предполагает правильный подбор упражнений, последовательность в их выполнении.

Занятия, схожие по своей цели и методике проведения, делятся на комплексные и тематические.

## КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ

Комплексные занятия проводятся на протяжении всего года. Наибольший удельный вес они имеют в тех случаях, когда задачи тренировки необходимо решить в ограниченные сроки. Чаще всего это приходится делать при большой частоте состязаний в основном периоде тренировки.

Комплексные занятия бывают четырех видов. При этом в каждом занятии могут решаться одновременно задачи:

- а) физической, технической и тактической подготовки;
- б) физической и технической подготовки;
- в) физической и тактической подготовки;
- г) технической и тактической подготовки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ



На каждом тематическом занятии решается одна какая-либо задача: физической, технической или тактической подготовки.

**Занятие по физической подготовке.** Содержание занятия по физической подготовке составляют упражнения, способствующие общему и специальному развитию физических качеств.

Занятия по физической подготовке проводятся на протяжении всего года, но их содержание изменяется в зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе годового цикла обучения и тренировки. Наибольший удельный вес занятия по физической подготовке имеют в подготовительном периоде, особенно в его начале.

На занятиях по физической подготовке решают задачи общей и специальной физической подготовки. Если цель занятия — общая физическая подготовка (например, скоростно-силовая подготовка), то его примерное содержание может быть таким: разминка, упражнения с отягощениями, повторный бег, ускорения, старты, прыжки, ручной мяч, заключительный бег и ходьба. Занятия с акцентом на специальной физической подготовке (скоростно-силовая подготовка) включают в себя примерно следующее: разминку с мячами, жонглирование мячом, доставание головой подвешенного мяча, бег с мячом от середины поля до штрафной площади с ударом по воротам, игровое упражнение «борьба за мяч», бег и ходьба.

**Занятие по технике игры.** В занятиях по технике игры выполняют упражнения, направленные на овладение техническими приемами игры и совершенствование в них. Занятия проводятся на протяжении всего годичного цикла тренировки — как на открытых площадках, футбольных полях, так и в закрытых помещениях.



Занятия по технике игры слагаются из подготовительных упражнений, упражнений с мячом в стандартных, усложненных и игровых условиях примерно по следующей схеме: упражнения для развития гибкости, произвольные упражнения с мячом, упражнения в ударах по воротам с преодолением оборонительных заслонов (партнер), игровые упражнения 5х5 в одно-два касания.

**Занятие по тактике игры.** Содержание занятия по тактике составляют упражнения, направленные на овладение (с дальнейшим совершенствованием) тактическими действиями игры. Кроме того, в занятиях по тактике разучаиваются новые и совершенствуются знакомые тактические комбинации и системы игры. Занятия по тактике игры в основном проводятся в конце подготовительного периода тренировки и затем на всем протяжении соревновательного периода. Занятия по тактике проводятся преимущественно на футбольных полях.

Примерное занятие по тактике игры может быть таким: разминка с мячом, передачи мяча в парах, ведение мяча со сменой мест в тройках, игра «нападение против защиты», двусторонняя игра, заключительный бег и ходьба.

#### **Групповые и индивидуальные занятия.**

Занятия могут быть групповыми и индивидуальными. К сожалению, пока в командах проводятся главным образом групповые занятия. Индивидуальные занятия практикуются крайне редко, в то время как их следует проводить систематически и не реже одного раза в неделю.

При индивидуальной тренировке футболиста в отличие от групповой налицо все условия для более обоснованного выбора, использования и применения средств и методов тренировки, контроля за их воздействием на занимающегося, развития и совершенствования мастерства футболиста с



учетом его индивидуальных особенностей. Однако командный характер игры в футбол предусматривает повышение требований к взаимодействию в процессе игры, необходимость решать групповые задачи, способность подчинять свою индивидуальную цель командной.

В групповых занятиях, где особенно заметны элементы соревнования, более успешно решаются вопросы воспитания.

Для организации индивидуальной тренировки все это необходимо принимать во внимание. Правильное решение этих вопросов возможно при строгом сбалансировании индивидуальных и групповых занятий. При этом время, отводимое на групповые занятия, значительно превышает время, отводимое на индивидуальные занятия. Условно эту идею можно выразить в пропорции один к шести, что по отношению к основным занятиям составляет примерно около 30 индивидуальных занятий в год (из 200 занятий). Кроме того, футболист после групповых занятий уделяет время (20-30 мин) для самостоятельных упражнений, а в процессе групповых занятий по указанию тренера выполняет различные упражнения с учетом индивидуальных особенностей.

Цель индивидуальной тренировки – ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства футболистов.

*В наиболее общем виде задачами индивидуальной тренировки футболистов будут:*

- а) совершенствование двигательных качеств и навыков с учетом особенностей и уровня развития футболиста и его игровой специальности;
- б) исправление недостатков в физической, технической, тактической подготовке;



в) восстановление утраченных качеств после вынужденных перерывов в тренировке;

г) овладение необходимыми навыками для решения специальных задач в соревнованиях и повышения психологической устойчивости.

Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах. Индивидуальная тренировка футболиста зиждется на общепринятых дидактических принципах, реализация которых в практике индивидуальных занятий дает наибольший эффект в обучении и совершенствовании мастерства футболистов.

Индивидуализация тренировки позволяет избежать часто встречающиеся нарушения в дозировании нагрузок, образование и закрепление косных стереотипов и других типичных для групповых занятий явлений. Кроме того, значительно облегчается контроль за действенностью занятий.

Основной формой индивидуальной тренировки является самостоятельное занятие футболиста, проводимое под контролем тренера и врача команды. Средствами индивидуальной тренировки могут быть специально подобранные упражнения для совершенствования различных сторон подготовки: физической, технической, тактической, психологической.

При подборе средств для самостоятельных занятий надо учитывать возможность их использования без спарринг-партнеров и зачастую вне специальных мест занятий.

Ведущими для индивидуальных занятий будут круговой, повторный, интервальный, сопряженный методы тренировки. В меньшей доле используются игровой и соревновательный методы.



Решающее значение для самостоятельных занятий имеют специальное оборудование, тренажеры, лидеры и пр.

*К их числу относятся:*

- а) отбойные стенки, батуты, миши, подвесные мячи, стойки для обводки;
- б) гимнастические снаряды, штанги, гантеля, набивные мячи, скакалки, эспандеры, барьеры;
- в) мячи футбольные, теннисные, волейбольные, баскетбольные;
- г) динамометры кистевые, становые, ударные, полидинамометры;
- д) тензометрические платформы, электронные отбойные стенки, автоматические приспособления для подачи мячей.



## ГЛАВА VIII. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ

Основной формой обучения и совершенствования футболистов является тренировка. При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия с применением различных методов тренировки.

Футбол – игра коллективная поэтому тренировочные занятия в основном являются коллективными.

Требования к тренировке:

- тренировка должна решать поставленную задачу;
- тренировка должна воспитывать дисциплину, трудолюбие;
- планировать тренировку нужно так, чтобы футболисты сознательно овладевали двигательными навыками и качествами;
- тренировка должна быть звеном единого тренировочного процесса;
- содержание тренировки должно отвечать улучшению технической, тактической, физической, психологической подготовок, развивать морально-волевые качества;
- в тренировке должны применяться различные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели и содержанию занятий, степени подготовленности, возрастным особенностям занимающихся.

Структура тренировки предусматривает три части: подготовительную, основную, заключительную.

Задачи частей тренировки:

- подготовительная – подготовка организма к основной работе;



- основная часть должна предусматривать обучение, совершенствование технических приемов, тактических действий, развивать физические качества, способствовать улучшению психологической подготовки, морально-волевых качеств;
- заключительная – восстановление организма до дотренировочного уровня.

В процессе тренировки должен иметь место принцип постепенного нарастания, стабилизации и снижения тренировочной нагрузки. При этом важны паузы отдыха между упражнениями, позволяющие восстанавливать организм до определенного уровня, тем самым регулируя процесс самой тренировки. Количество и продолжительность этих пауз позволяют дозировать нагрузку, вносить корректизы в упражнение, исправлять ошибки, сосредоточиться на выполнении следующего упражнения.

Тренировки по своим целям, задачам и методике делятся на комплексные и тематические.

## КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА

В общем объеме тренировок годичного цикла комплексные тренировки занимают первостепенное место. Эти тренировки решают задачи развития и повышения уровня всех видов подготовки.

Сочетания видов подготовки в комплексной тренировке:

- физическая, техническая, тактическая;
- физическая, техническая;
- физическая, тактическая;
- технико-тактическая.



## ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Тематические тренировки в общем объеме тренировок годичного цикла занимают гораздо меньшее время. Но они должны иметь место на различных этапах и переходах подготовки:

а) тренировка по физической подготовке. Содержание тренировок составляет набор упражнений способствующих развитию общих и специальных физических качеств. Больше количество тренировок по физической подготовке проводится в подготовительном периоде (втягивающий, общеподготовительный);

б) тренировка по технической подготовке содержит весь набор технических приемов ведения игры. Больше тренировок, связанных с обучением и совершенствованием технических элементов, проводится в подготовительном, соревновательном и переходном периодах подготовки.

в) тренировка по тактической подготовке включает набор упражнений, направленных на обучение и совершенствование индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Тренировки по тактической подготовке проводятся в подготовительном периоде (специально подготовительный, предсоревновательный) и соревновательном периодах. На этапе обучения тренировка по тактической подготовке содержит большой набор упражнений, связанных с перемещениями по полю и теоретической частью тренировки, а на этапе совершенствования тактики она неразрывно связана с применением технических составляющих игры. Поэтому на этапе совершенствования тренировка по тактике невозможна без использования сложных технических приемов, а значит и



тренировку нужно назвать по направленности техники тактической.

## ГРУППОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Командный характер игры в футбол предусматривает повышенные требования к взаимодействию игроков, необходимости решать групповые задачи, способности подчинять свои индивидуальные действия коллективным. Поэтому тренировки в футболе в основном имеют групповую форму занятия. В групповых тренировках решаются задачи взаимодействия, выполнения технических приемов в упрощенных и сложных условиях, минимально и максимально приближенных к игровым. В групповых тренировках эффективно решаются соревновательные задачи, воспитывается дух коллективизма.

В индивидуальных тренировках обоснованно выбираются и применяются средства и методы тренировки, совершенствуется мастерство футболиста с учетом индивидуальных особенностей и способностей. Индивидуальное занятие упрощает контроль за подготовкой футболиста.

Цель индивидуальных тренировок – ускорение темпов совершенствования подготовки футболиста.

Задачи индивидуальной тренировки:

- совершенствование двигательных качеств и навыков с учетом индивидуальных особенностей, специализации;
- исправление недостатков в физической, технической, тактической подготовке;
- восстановление утраченных качеств, после вынужденных перерывов в тренировках;
- совершенствование технических приемов, личных качеств;



– совершенствование сложных технических элементов техники.

Основной формой индивидуальной тренировки является самостоятельное занятие, проводимое под контролем тренера и врача команды.

Методы проведения индивидуальной тренировки:

- круговой,
- повторный,
- интервальный,
- сопряженный.

Очень важно для индивидуальных занятий иметь площадку оборудованную специальным инвентарем, вспомогательным оборудованием.

## АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Известно, что организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых, это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов и тканей.

Как правило, в разные возрастные периоды процессы роста и развития осуществляются неравномерно и не параллельно. При этом отдельные органы и системы органов имеют свои особенности и закономерности в динамике роста и развития. Однако рост и развитие органов и систем в организме находятся в тесной взаимосвязи. Так, формирование функций нервной системы оказывает положи-



тельное влияние на развитие двигательной деятельности, развитие мышечной системы способствует совершенствованию нервной деятельности.

Ведущая роль в развитие функций организма принадлежит центральной нервной системе, а именно коре головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы заканчивается к моменту полового созревания. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозге заканчивается к 12-13 годам.

Перестройка функций коры больших полушарий находит отражение в поведении детей и их психике. Начинается процесс самоутверждения, появляется стремление проверить свои силы, добиться каких-либо достижений.

В возрасте 8-12 лет существенные изменения происходят в мышление и памяти. В процессе обучения развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях выполнения.

Память на движение у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в периоде 7-12 лет. В этот период координация произвольных движений значительно улучшается. Движения выполняются с меньшей затратой энергии, становятся более точными и быстрыми. У подростков при изучении сложных по координации движений, элементов техники тормозящее влияние оказывает пубертатный период (13-14 лет). Поэтому чем раньше начнутся занятия футболом, тем качественней будет навык. А прочное, качественное овладение техни-



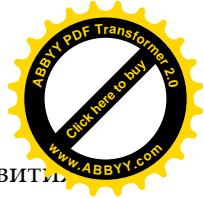
ческими приемами обязательно повысит интерес дальнейшим занятиям футболом.

Правильная методика занятий футболом в детском возрасте несомненно скажется на формировании организма. Это влияние проявится в виде изменений антропометрических признаков и функциональных сдвигов в виде повышения работоспособности.

Особенно заметно влияние физических упражнений на развитие костной системы. Наибольшей подвижностью обладает позвоночник у детей 8-10 лет. К началу школьного периода у детей формируются шейные и грудные изгибы. Поясничный изгиб полностью формируется только к периоду совершеннолетия. Наибольшее количество нарушений осанки сопровождается искривлением позвоночника в возрасте 11-15 лет. Очень важно в этом возрасте давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие позвоночного столба происходило без отклонений.

Ядро окостенения клиновидных костей появляется в 3-4-летнем возрасте, пятоного бугра – в 6-7 лет. В период 3-7 лет в голеностопном суставе в основном завершаются перестройка хряща. К 10 годам дифференцировка тканей, компонентов сустава заканчивается.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека относительно коротка и сужена в пятонной области. У детей на стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. Надо учитывать, что объем движений в стопе у детей больше, чем у взрослых. Формирование сводов стопы заканчивается к 11-12 годам, вся стопа формируется к 16-18 годам. Поэтому чрезмерные нагрузки в этот период могут привести к плоскостопию.



Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц меняются. У детей 8-10 лет мышечная система еще развита слабо. Процентное отношение веса мышечной массы к массе тела составляет 27,2%, в 14-15 лет этот показатель равен 32,6%, у юношей 18 лет он составляет 44,2%.

После 8-10 лет наблюдается интенсивное развитие всех групп мышц. Быстрее идет прирост объема мышц. Тем не менее работоспособность мышц остается низкой: они быстро утомляются, особенно при сохранении однообразных положений тела, однообразных движениях.

В период 8-12 лет прирост силы мышц верхних конечностей происходит интенсивнее, чем нижних; средний прирост силы сгибателей голени равен 3,6 кг, а сгибателей кисти 8,3 кг.

В период с 8 по 14 лет происходит совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. Результаты различных исследований показали, что в это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений.

Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам определяются состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Время кругооборота крови меняется с возрастом следующим образом:

6-10 лет	- 16 сек
11-13 лет	- 17 сек
14-16 лет	- 18 сек
взрослые	- 17-29 сек



В детском и подростковом возрасте сердечная мышца, еще не достигает завершения своего развития. Минутный объем крови с возрастом увеличивается, а величина минутного объема на 1 кг веса тела уменьшается.

Эти показатели характеризуют следующими величинами:

- у детей 8 лет - 2240 и 88 см куб;
- у подростков 15 лет - 3150 и 70 см куб;
- у взрослых - 3600 и 60 см куб.

Следует подчеркнуть, что величина минутного объема крови у детей и подростков увеличивается за счет частоты сердечных сокращений.

С возрастом повышается артериальное давление крови, которое характеризуется следующими величинами (мм.рт.ст.).

Возраст	Максимальное	Минимальное
7-8 лет	99	64
9-12	105	70
13-15	117	73
16-18	120	75

Следует отметить, что благоприятной особенностью сердечно-сосудистой системы детей является то, что относительное количество крови у детей больше, чем у взрослых. Артерии детей отличаются большей эластичностью, капилляры широки, вены узки. Вследствие этого ткани детей питаются кровью интенсивнее, чем взрослых, процесс окисления протекает более активно. Поэтому у детей наблюдается более короткий период восстановления по сравнению со взрослыми.

Дыхательная система у детей и подростков находится в стадии развития и совершенствования. Частота дыхания



быстро изменяется под влиянием различных внешних и внутренних воздействий. Данные под действием различных физических нагрузок приведены в таблице.

Таблица 2

#### Легочная вентиляция (мл)

Возраст	В покое	Стоя	При ходьбе	При беге
8-9 лет	4500	5500	11500	45000
10-13 лет	5500	7000	15000	55000
14-16 лет	6500	8500	20000	65000
взрослые	9000	12000	24000	64000

Важное значение имеют показатели, характеризующие возрастную динамику функционального состояния аппарата дыхания у детей и подростков.

Жизненная емкость легких с возрастом увеличивается и достигает следующих величин:

в 7 лет - 1400 мл.

в 12-14 лет - 2200 мл.

в 17 лет - 4000 мл.

Изменяется также количество поглощения кислорода из одного литра воздуха. Так, по данным А.Шалкова, оно характеризуется следующими цифрами:

8-10 лет - 35-36 мл.

14-16 лет - 38-43 мл.

взрослые - 70 мл.

В связи с этим занятия футболом на воздухе имеют большое значение для улучшения работы органов дыхания.

## МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

Процесс подготовки новичка до игрока высокого класса един и должен протекать в соответствии с закономерностями



физического, психического развития, интеллектуальные качества занимающихся. На этих закономерностях основано деление долговременного тренировочного процесса. Многолетнюю подготовку футболиста можно условно разделить на четыре этапа:

- |          |                                |                    |
|----------|--------------------------------|--------------------|
| I этап   | - предварительная подготовка   | - 7-9 лет          |
| II этап  | - начальная подготовка         | - 10-12 лет        |
| III этап | - углубленная подготовка       | - 13-16 лет        |
| IV этап  | - спортивное совершенствование | - 16 лет и старше. |

Каждый этап подготовки включает в себя конкретные цели и задачи, характеризуется специфическими особенностями воспитания, обучения и тренировки (табл. 3).

Таблица 3

**Особенности этапов подготовки**

Этап подготовки	Техника	Тактика	Физическая подготовка
Предварительный	Размер мяча № 3. Упрощенные правила игры. Технические элементы являются частью игры. В играх применяются свои технические приемы. Простые советы, минимально влияющие на ход игры.	Миниигры 3×3, 4×4, максимум 7×7. Простые правила. Отсутствуют тактические построения. Футболисты свободно участвуют в игре с мячом и без мяча. К концу периода поощрение проведения широкой атаки. Знакомство с основами тактики (атака, оборона).	Общие беговые упражнения, гимнастические упражнения. Подвижные игры. В конце периода переход от простых игр к командным. Соревновательный бег, эстафеты. Упражнения на гибкость, быстроту реакции, внимание.



Начальной подгото- вки	Размер мяча № 4. Простые несоревновательные тренировки на развитие индивидуальной техники. Внимание хорошему контролю мяча. Развитие правильных движений с мячом. Техника в условиях пассивного сопротивления.	Игры 5×5, 6×6, максимум 8×8. Понимание основ распределения обязанностей, поддержки, взаимопомощи. Поощрение понимания основ тактики (защита, нападение). Начало знакомства со специализацией.	Командные, беговые, соревновательные упражнения. Развитие скорости, ловкости, гибкости, быстроты реакции.
---------------------------	--	---	---



глубокой подготовки	Размер мяча № 5. Тренировки на развитие индивидуальной техники в соревновательном режиме. Упражнения с минимальным временем принятия решения. Техника в условиях активного сопротивления опеки. Обучение сложным техническим приемам.	Игры 11×11 по правилам игры в футбол. Обучение игры в защите и атаке (индивидуальная, групповая, командная тактика). Обучение подстраховке, персональной опеке, прессингу. Обучение атакам с фланга, по центру, из глубины поля. Обучение тактическим схемам ведения игры.	Больше динамики в простых упражнениях. Развитие скорости, ловкости, гибкости. Начало работы над развитием выносливости. Увеличиваются дистанции. Увеличивается объем тренировки.
Спортивное соревнование	Размер мяча № 5. Совершенствование техники. Совершенствование технических приемов в игровых упражнениях, приближенных к игровым.	Совершенствование тактических схем ведения игры: - тактика оборонительная; - тактика атакующая; - позиционная атака; - быстрая атака; - прессинг. Совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий.	Развитие всех физических качеств (общих, специальных). Увеличение объема и интенсивности тренировок.



Каждый ребенок, начавший заниматься футболом, имеет собственный путь развития индивидуальных способностей, и это именно то, что в конечном итоге предопределяет его потенциал.

Тренер, работая с молодыми футболистами должен осознать, что вершин успеха его воспитанник может достичь путем упорной работы, которую нужно начинать с детства.

В работе с юными футболистами тренер должен руководствоваться следующими принципами:

- детский футбол – это прежде всего игра, которая должна нести радость играющим вместе детям и помогающим обучать футболу друг друга;

- дети играют в команде. Друзья и товарищи играющие вместе, создают командный дух; каждый футболист должен быть задействован по максимуму. Тренер должен давать играть всем по возможности равное время;

- футболист должен уметь не только выигрывать, но и проигрывать;

- футбольные матчи не должны заменять тренировочный процесс;

- детский футбол должен развивать специфические универсальные способности, физические качества параллельно с привитием норм спортивной гигиены и правильного питания спортсменов;

- родители и родственники должны поддерживать усилия детей веры в себя;

- юный футболист должен быть обеспечен необходимым инвентарем и экипировкой.

## ОТБОР ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ



Одна из причин, тормозящих подготовку молодых перспективных футболистов, кроется в недопонимании руководителями ДЮСШ, спецклассов и групп подготовки роли квалифицированного отбора детей, подростков для занятий футболом, а также в слабом знании методики отбора.

Несмотря на всеобщую заинтересованность в решении этой проблемы, вопросы организации, методики отбора, прогнозирования способностей футболистов не нашли пока должного освещения в литературе. Отдельные разработки по проблеме отбора, хотя и представляют значительный интерес для практиков, отражают лишь некоторые стороны этого вопроса.

Вот почему возникает необходимость в научно обоснованных рекомендациях по прогнозированию способностей и отбору детей для занятий футболом, в которых были бы учтены тенденции в развитии игры и требования к футболисту завтрашнего дня.

Достижение высоких спортивных результатов доступно не каждому человеку. Знакомство с биографиями выдающихся узбекских и зарубежных футболистов (Пеле, Марадона, Г.Красницкий, А.Абдураимов, М.Ан, В.Федоров, М.Касымов) свидетельствует о том, что все они в подростковом возрасте выделялись среди сверстников своими способностями. При этом у Б.Абдураимова ярко проявлялись способности в технике владения мячом, ему не составляло труда обыграть двух-трех соперников. Г.Красницкий умел бить по воротам из любых положений, особенно с хода. М.Ан отличала большая работоспособность, рациональность в применении технических приемов игры. Юный М.Касымов обладал незаурядными способностями в умении мгновенно оценивать обстановку и творчески



действовать в соответствии с ней. У Пеле, Марадоны наблюдалось редкое сочетание способностей, что и позволяло им эффективно решать любые по сложности технико-тактические задачи.

Практика игры показывает, что далеко не все спортсмены даже при хорошей организации занятий, грамотном построении учебно-тренировочного процесса могут достичь уровня международного класса. В связи с непрерывным повышением требований к спортсменам перед тренерами стоит сложная задача: определить, кто из большой массы детей, подростков, желающих заниматься футболом, обладает наибольшими потенциальными возможностями.

Анализ литературы свидетельствует о непременном стремлении специалистов футбола к совершенствованию организации и методов отбора. Несмотря на некоторые различия во взглядах по организации отбора, все специалисты считают обязательным просмотр возможно большего количества детей.

## ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия футболом предъявляют к спортсменам высокие требования. Они связаны с овладением техникой, тактикой игры, повышением функциональных возможностей организма, значительными энерготратами в процессе занятий, физическими и психологическими нагрузками в ходе состязаний. Игровая деятельность футболистов сопряжена с мгновенным решением различных по сложности задач, умелым взаимодействием с партнерами в обстановке непрерывного противоборства с соперниками. Она требует от каждого спортсмена высокой помехо-



устойчивости в условиях постоянного психологического напряжения, связанного со значимостью матча, неблагоприятной погодой, слабой освещенностью поля, реакцией зрителей, счетом в игре и т.д.

Изучение литературы, наблюдения позволяют представить в схематическом виде особенности тренировочной и игровой деятельности футболистов (табл. 4).

Таблица 4

#### Требования, предъявляемые к действиям футболистов

Формы двигательной деятельности	Требования к действиям
Без мяча: Передвижения: ходьба, приставные, скрестные шаги, скачки, прыжки вперед, вверх, вверх-вперед; медленный бег, учкорения, рывки с места (10-20 м); быстрый бег (отрезки 30-70 м); бег с изменением направления и скорости передвижения.	Быстрота, ловкость, быстрая переключаемость с одного вида передвижения на другие; высота подскока, дальность прыжка, легкость, быстрота, высокая стартовая скорость, легкость, высокая скорость, быстрота изменения направления, легкость.
С мячом: Ведение мяча.	Легкость, высокая скорость при минимальном зрительном контроле за мячом. Быстрота переключения с одного способа ведения на другой.
Удары по мячу ногами.	Быстрота, оптимальная амплитуда движений, высокая точность приложения силы, своевременное превращение ноги в единый жесткий рычаг. Высокая стабильность и точность.
Удары по мячу головой	Точная оценка пространственно-временных характеристик полета мяча. Высокий уровень прыгучести, точность в выборе



	момента удара и места приложения силы. Точность, сила удара.
Обманные движения (финты)	Своевременность, неожиданность, достоверность первой части «финта», быстрота второй части. Легкость, быстрая переключаемость на следующее действие.
Отбор мяча у соперника	Точная оценка ситуации, неожиданность, быстрая переключаемость на последующие действия.
Тактические взаимодействия в обороне.	Быстрая оценка ситуации, прогнозирование действий соперников, партнеров. Быстрота передвижений и реакции. Решительность в действиях.
При переходе от обороны к атаке.	Предельно быстрое развитие атаки посредством длинного паса за спину соперников, принимающих участие в атакующих действиях, скоростного маневра партнеров для получения мяча.
В атаке.	Неожиданность, быстрота маневра, согласованность в групповых действиях. Наличие отрепетированных комбинаций с завершающим ударом по воротам. Агрессивность. Точность ударов.
При переходе от атаки к обороне.	Предугадывание замыслов соперников. Мгновенный выбор способов борьбы за потерянный мяч. Быстрота маневра, решительность, организованность в создании помех соперникам, начинающим атаку. Применение наиболее рациональной тактики.

Известно, что люди различаются по уровням задатков, одаренности и способностей.

**Задатки** – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомно-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или



сердечно-сосудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в футболе.

**Одаренность** представляет собою комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера или Интеллектуального плана.

**Способности**, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действий или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим арсеналом и поднимутся на определенный уровень подготовки.

*В структуре способностей следует различать следующие компоненты:*

- основные способности (без них данная деятельность не может быть эффективной, и их нельзя компенсировать другими компонентами);
- дополнительные способности (существенные, но не обязательные, которые можно компенсировать);
- сопутствующие способности (проявляются в виде компенсаторных способностей).

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 работать на высоком уровне, тонко и точно оценивать пространственно-



временные и силовые характеристики движений, способность к быстрому овладению приемами игры и рационального их применения 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. Способности людей внутренне связаны с другими особенностями личности и обусловлены как наследственными задатками, так и воспитанием. Значит, при отборе следует принимать во внимание наследственные факторы.

Наблюдения показывают, что отдельные недостатки в технике владения мячом компенсируются высоким уровнем скорости, выносливости, умением мгновенно оценивать игровую обстановку и разумно действовать в соответствии с ней. И несмотря на то что до сих пор не выяснено, насколько та или иная черта может компенсироваться другой, несомненно, что в футболе существуют такие требования к спортсменам, без которых становится невозможной успешная учебно-тренировочная и игровая деятельность. Так, вряд ли сможет надежно охранять ворота низкорослый вратарь, к тому же не обладающий достаточной прыгучестью и способностью предугадывать действия соперника. По-видимому, эти недостатки вратаря невозможно компенсировать другими высокоразвитыми качествами и способностями. Все это проводит к мысли о том, что при отборе подростков к занятиям футболом нельзя не считаться с тем, что существуют некомпенсируемые или с трудом компенсируемые требования личностного 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 подготовке могут компенсироваться. В таких случаях правомерно говорить о компенсируемых требованиях. Можно предположить, что у полевых игроков абсолютно некомпенсируемых требований нет. 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.

И все же при отборе детей в специализированные школы нельзя не учитывать того, что низкий уровень физического развития, двигательных качеств, задатков и способностей ограничивает перспективу подростков в достижении спортивного мастерства.

Весь путь подготовки футболиста рассматривается как единый управляемый процесс. В зависимости от возрастных факторов, целей и задач тренировки его условно можно подразделить на 3-4 этапа.

**Первый этап (7-9 лет)** рассматривается как этап предварительной подготовки, в задачу которого входит



привить детям интерес к занятию футболом и заложить общий фундамент спортивного мастерства. Реализацию этих задач, помимо специализированных форм занятий, можно осуществлять в условиях внеурочного секционного времени общеобразовательных школ, а также в рамках дворового футбола и соревнований на приз клуба «Футбол Гунчаси». Следует заметить, что целенаправленный отбор на этом возрастном этапе подготовки представляет значительную трудность в силу следующих причин:

- у детей 7-9 лет интересы к занятиям являются еще недостаточно устойчивым, не сформированы и не закреплены мотивы;
- многие значимые для футболиста качества и функции еще слабо развиты, плохо проявляются и их трудно оценивать.

Период с 10 до 12 лет целесообразно рассматривать как **этап начальной специализации**. Как с биологической, так и с педагогической точек зрения, этот возраст является наиболее благоприятным для начального отбора юных футболистов. Интересы у детей уже достаточно устойчивы, формируются мотивы поведения; все показатели, обуславливающие физическое и технико-тактическое совершенствование юных футболистов, достаточно четко проявляются и оцениваются. На данном этапе вопросы отбора и комплектования групп получают особую активность. Здесь производится основной отбор детей для занятий футболом. К тому же возникает необходимость на основе учета различий занимающихся по технико-тактической и физической подготовленности комплектовать однородные группы в целях применения дифференцированной формы обучения.

**На этапе углубленной специализации (13-16 лет)** оценивать способности и производить отбор детей весьма



сложно, так как возникает необходимость учитывать различия в биологическом и паспортном возрасте. Дети вступили в период бурного полового созревания и у них наблюдаются различные индивидуальные темпы биологического развития. На этом этапе целесообразно на основе оценки индивидуальных особенностей (физических, технико-тактических, психологических) подбирать для юных футболистов наиболее приемлемые игровые амплуа и функции в целях комплектования звеньев и команды. Кроме того, здесь имеет смысл комплектовать юных футболистов в однородные группы по уровню и темпам полового созревания и согласно этому дифференцировать тренировочный процесс.

**Этап спортивного совершенствования (16 лет и более),** когда проводится отбор футболистов в сборные юношеские и взрослые команды, имеет свои особенности, которые заключаются как в составе используемых тестов, так и в самой организации. Не останавливаясь подробно на этом вопросе, укажем лишь на несколько видов отбора, которые могут иметь место при подготовке команды к какому-либо ответственному турниру:

– предварительный выбор (селекция) кандидатов для подготовки к предстоящим соревнованиям. Здесь проводится преимущественно чисто селекционная работа: выбирается группа кандидатов из числа лиц, рекомендованных тренеру селекционной группой;

– текущий отбор: оценка готовности к соревнованию. Оценивается физическая, техническая, тактическая подготовленность, а также уровень функциональных и психических возможностей футболистов. Это позволяет определить окончательный круг спортсменов для участия в соревнованиях;



– оперативный отбор с целью определения состава команды на игру. В основу оперативного отбора положена оценка оперативного состояния спортсмена, которая сводится к определению типа предстартового состояния и уровня эмоционального возбуждения (волевой устойчивости).

Таковы основные задачи отбора, стоящие на разных этапах многолетнего процесса подготовки футболистов. В дальнейшем все внимание будет уделено наиболее важному и сложному звену – начальному отбору и комплектованию групп юных футболистов.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Большая популярность футбола среди детей обуславливает тот факт, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и групп подготовки футболистов просто не в состоянии вместить всех желающих. С другой стороны, неоспоримо то, что коллективы должны работать с отобранным контингентом, т.к. основным назначением их является пополнение рядов узбекского футбола игроками высокого класса. В этой связи становятся понятными опасения тренеров в том, что ими, возможно, допускаются ошибки при наборе детских групп. По статистическим данным известно, что в ДЮСШ происходит огромный отсев занимающихся, который достигает 60-70%. Это в значительной мере вызвано несоответствием физических и нервно-психических данных юных футболистов.

Естественный отбор не позволяет решить проблему подготовки резерва, так как наряду с неспособными детьми отсеиваются и способные (обычно недостаточно подго-



твленные по специальным качествам, но имеющие высокие потенциальные возможности), по отношению к которым допущен неправильный методический подход при обучении. Многие тренеры используют различные критерии для отбора наиболее способных детей, однако эти критерии в большинстве случаев носят односторонний или субъективный характер. Вместе с тем, зачастую отбор производится вообще стихийно или в лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный уровень технико-тактических умений и навыков, проявляемых детьми в контрольных играх. Потенциальные же возможности детей, основанные на высоком уровне скоростно-силовых качеств и координации движений, скорости переработки информации, оперативности мышления и памяти, распределения и переключения внимания, скорости и точности двигательных реакций, волевых качеств, а также на быстроте усвоения нового материала, – в расчет не принимаются.

## Организационные мероприятия

Отбор юных футболистов должен быть хорошо организован от начала до конца. Сначала нужно провести мероприятия по вовлечению детей в занятия футболом и обеспечению массового прихода их в школу. Это очень важный и ответственный момент. Если не провести соответствующие мероприятия, то тренеры не будут иметь возможность провести набор из наибольшего контингента. При этом большая часть перспективных детей останется вне поля зрения. Кандидатов целесообразно, в первую очередь, подбирать из ближайших жилых массивов и школ, так как в этом случае их легче организовать и контролировать, а в последующем эффективнее строить многолетний процесс



подготовки. Конечно, следует обращать внимание и на наиболее способных ребят из других районов.

О наборе следует сообщить задолго до его начала. Однако опыт организации отбора показывает, что только объявления в газете и информации по радио не дают необходимого эффекта. Лучшим средством является приход тренеров в школы и оповещение детей в классах за 4-5 дней до отбора, что, как правило, обеспечивает массовый приход детей. Это объясняется психическими особенностями детей младшего школьного возраста (интересами, памятью, вниманием, несамостоятельностью). Нужно, чтобы на вступительные экзамены дети приносили с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы кандидатов практически невозможно. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при большом уровне способностей вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом. Следует заметить также, что большинство детей, занимающихся уже в какой-либо другой секции или имеющие другое серьезное увлечение (музыка, рисование), также чаще всего отсеиваются в дальнейшем.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы к началу отбора был тщательным образом приготовлен инвентарь, места занятий (станции контрольных испытаний и игровые площадки), заведены протоколы для регистрации результатов и создана приемная комиссия, достаточная по численному составу.

## Структура отбора

В процессе отбора необходимо решить две основные задачи:



- дать заключение о целесообразности поступления мальчика на отделение футбола и осуществить прогноз успешности его обучения;
- из числа поступивших детей выделить наиболее способных и отсеять (перевести в низовой коллектив) отдельных, менее способных ребят. Поэтому начальный отбор, в целом, является достаточно длительным процессом, так как развитие способностей учеников может измениться под воздействием факторов тренировки. Исходя из этого, процесс начального отбора целесообразно подразделить на два этапа.

**Первый этап.** На этом этапе решается первая задача отбора. Для этого проводится оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющего определить первоначальные способности детей и дать прогноз успешности их обучения. Длительность рассматриваемого этапа, если не принимать во внимание подготовительные организационные мероприятия, может быть от нескольких дней до нескольких недель. Нужно предусмотреть количество желающих поступить в школу. При большом числе кандидатов время приема следует несколько увеличить. Это позволит, во-первых, качественней провести тестирование и отбор; во-вторых, снизит общий эмоционально-психологический фон, чрезмерное повышение которого может отрицательно сказаться на результатах испытаний.

Однако уместно заметить, что полностью исключать психологический фактор и создавать идеальный психологический микроклимат тоже нецелесообразно. Хоть и не следует чрезмерно акцентировать внимание детей на жесткости требований отбора, все же приемные испытания нужно проводить в соревновательной обстановке, что



позволит выделить детей с выраженным уровнем волевых качеств. Из общей массы кандидатов на первом этапе отбора следует отобрать соответствующее количество детей, исходя из возможностей конкретной спортивной школы и предела наполняемости групп. В целом же число зачисленных в группу детей должно всегда превышать цифру окончательного набора.

**Второй этап.** Второй этап отбора (испытательный срок) может продолжаться от одного до двух лет. Здесь уточняется степень способностей каждого ученика. В начале и конце этого этапа юные футболисты подвергаются тестированию по специальной программе и на основе сопоставления данных контрольных испытаний выявляются сильные и слабые стороны занимающихся, а также оцениваются темпы прироста результатов, характеризующие способности к обучаемости (тренируемости). В период испытательного срока учитываются и такие качества занимающихся, как интерес к занятиям, трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность.

### **Методика отбора при поступлении детей на отделение футбола (первый этап)**

Современный футбол предъявляет исключительно разнообразные и высокие требования к физическим качествам, здоровью, психике спортсменов. Вместе с тем уровень подготовленности и способностей футболистов определяется комплексом вполне определенных двигательных качеств, психических и личностных свойств.

Обобщение литературного материала и передового опыта, а также результаты специально проведенных исследований позволяют считать, что физическая сторона



подготовленности футболиста находит свое специфическое проявление главным образом в общей и специальной ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношений определенных свойств.

Футболисту необходимо в совершенстве владеть многими сложнокоординированными действиями, проявление которых связано с нестационарными условиями игры, определяющими ее тактический фон. Большой поток непрерывно поступающей разнообразной информации и сложность принятия решений в ситуациях множественного выбора обуславливают необходимость осуществления не только заранее заданных действий, но и, в основном, действий, являющихся следствием решения проблемных ситуаций. Исходя из этого, игровые навыки представляют собой сложную и целостную систему технико-тактических операций, выполняемых при непосредственном участии сознания.

В структуре игровых умений и навыков с особенной отчетливостью и полнотой видится совокупность ориентировочной (тактической) и исполнительной (технической) части двигательного действия при ярко выраженной роли ориентировочного компонента. Тактическая основа игрового действия состоит из быстрой и правильной оценки ситуации и своевременного принятия оптимальных решений, с учетом предвидения развертывающихся событий. Уровень тактических возможностей определяется из таких показателей, как оперативность мыслительных процессов, игровое мышление и ориентировка, скорость переработки информации, оперативная память игровых ситуаций, объем и распределение внимания, быстрота сложной реакции выбора, подвижность нервных процессов и некоторых других.



Однако, для успешного ведения игры футболисту необходимо при непосредственном контакте и жестком противодействии противника с высокой эффективностью реализовать принятые решения. Для этого игрок должен иметь на вооружении широкий диапазон технических умений и навыков, доведенных до высокой степени совершенства, что определяет возможности футболиста в исполнению игровых действий и их успешному совершенствованию способствуют: высокий уровень координации движений, а также психические функции, такие как скорость и точность реакции на движущийся объект, чувство микроинтервалов времени, тонкость мышечных дифференцировок, скорость простой и сложной реакции, свойства внимания, объем и глубина поля зрения и некоторые другие функции.

И, наконец, необходимо учитывать, что многосторонняя психическая деятельность, характерная для футболиста, проявляется на фоне высокой эмоциональной возбудимости. Поэтому следует выделить некоторые эмоционально-волевые и мотивационные характеристики, которые в совокупности составляют морально-волевую сторону подготовленности футболистов. К числу таких показателей можно отнести ряд характерологических и мотивационных черт личности (интерес, упорство, трудолюбие, настойчивость) и некоторые специфические для игровой деятельности проявления психики, находящие свое внешнее выражение в таких чертах личности, как игровая агрессивность и «бойцовские» качества.

Как видно, успешному обучению и совершенствованию в футболе способствует очень широкий круг двигательных качеств, психических функций и свойств личности. В



в практике футбола для оценки различных характеристик. было выбрано и специально разработано около 50 тестов. Однако, применение такого большого числа контрольных испытаний при отборе не только затруднено, но и неоправданно. Поэтому, прежде всего, выбраны наиболее значимые (информационные) показатели. Далее учтено, что выделенные значимые качества воспитываются и совершенствуются в разной степени. Часть качеств легко поддается развитию в тренировке (выносливость, сила, гибкость), другие же являются более стойкими, консервативными по своей природе и развивать их если можно, то с большим трудом и до определенного предела. Вместе с тем недостаток в развитии отдельных качеств можно достаточно легко компенсировать за счет высокого уровня развития других показателей.

Комплекс тестов и показателей на первом этапе отбора должен быть сужен до разумных пределов. Контрольные упражнения должны быть доступными по технике исполнения и не требовать сложного оборудования. Но обязательно должен использоваться комплекс, а не один или несколько показателей. Комплексность требований является ведущим принципом отбора в спортивных играх. Другим принципом является учет уровня различных способностей – общих и специальных. Менее всего рекомендуется ориентироваться на уровень технической подготовленности, т.е. на «умение играть». Это объясняется тем, что показатель «умение играть» может ввести в заблуждение, так как при этом оценивается подготовленность юного футболиста на текущий момент (актуальные способности), т.е. уже сформированный уровень умений и навыков. Этот критерий не учитывает возможности юного футболиста к соревнованию. При отборе нужно оценивать информативные и



прогностичные качества, отражающие уровень потенциальных способностей подростка, его перспективность. Такой подход позволяет поступить на отделение футбола и детям, не имеющим еще опыта игры, но обладающим скрытыми возможностями, которые проявляются уже на первых порах обучения. В то же время экзаменаторов не введет в заблуждение предварительный опыт игры некоторых потенциально неспособных ребят. Как показывают исследования, есть дети, которые в момент поступления имеют недостаточно высокий уровень технических и игровых показателей, но в итоге опережают многих за счет того, что они имели высокий уровень физических и психологических предпосылок, которые в сумме обеспечивают быстрый рост технико-тактического мастерства. Определен комплекс показателей, который следует применять при первонаучальном отборе.

#### **В него входят шесть тестов и показателей:**

1. Важным, во многом врожденным и не компенсируемым качеством является скорость бега. Для оценки скоростных качеств рекомендуется применять бег на 30 метров.
2. Значительную роль в развитии способностей играют скоростно-силовые возможности, которые можно оценить по высоте выпрыгивания после разбега толчком двумя ногами.
3. Очень важна и почти не компенсируется ловкость, которая к тому же после 12-13 лет развивается с трудом. Ловкость во многом обуславливает последующий уровень технического мастерства. При отборе необходимо учитывать как общую, так и специальную ловкость. Для определения общей ловкости рекомендуется применять комплексный тест.



4. Специальная координация оценивается по дрилингу с мячом (обводка 5 кругов).

5. Важнейшим в футболе психическим качеством, трудновоспитуемым и не компенсируемым, является игровое мышление и ориентировка. Диагностика этого качества при помощи инструментальных методик представляет большую сложность. Поэтому рекомендуется применять метод оценки тренерами, которым будет предложена специальная схема наблюдения и выставления оценок.

6. Последним показателем на первом этапе отбора служит «игровая агрессивность и бойцовские качества». Острая конкуренция, характерная современному футболу, а также тенденция к выравниванию технико-тактических и физических возможностей многих команд приводят к тому, что именно этот показатель футболиста, помноженный на игроков всей команды определяет результат игры. К тому же есть данные, свидетельствующие о том, что рассматриваемая особенность психики футболиста в значительной мере генетически обусловлена.

Таким образом, на первом этапе применяются всего 5 тестов и 2 показателя оцениваются в игровой обстановке (инструкция и методика приема контрольных упражнений приводится ниже). Пропускная способность данной программы отбора может составить до 30-50 детей на один день приемных экзаменов. Для этого требуется хорошо организовать процесс отбора. Прием контрольных испытаний должен проводиться на 4-х станциях. На первой станции принимается бег на 30 метров. На второй – прыжок вверх. На третьей станции оценивается общая ловкость (комплексный тест). На четвертой определяется уровень специальной координации движений и способность распределять внимание в процессе ведения мяча и обводки



ругов. Оценка игрового мышления и «игровой агрессивности» осуществляется в процессе двусторонних соревновательных игр по мини-футболу.

В качестве обобщенного суждения о целесообразности поступления на отделение футбола и прогноза успешности обучения следует использовать не результаты в отдельных тестах, а сумму оценок в баллах по всем тестам. Однако, поступающие должны иметь не ниже удовлетворительных оценок по отдельным тестам. Для подсчета количества набранных баллов конкретным юным футболистам приводится таблица оценочных норм (табл. 5).

Таблица 5

**Градации оценок по результатам тестирования на этапе начальной специализации (10-12 лет)**

Тесты и показатели	До начала занятий (10 лет)	После одного года занятий (11 лет)	После двух лет занятий (12 лет)
Бег на 30 м	Хорошо, удовл., плохо	Хорошо, удовл., плохо	Хорошо, удовл., плохо
	5,3-5, 55,6-5, 85,9-6,1	5,0-5,25,3-5,65,7-5,9	5,0-5,25,3-5,55,6-5,8
Прыгучесть	31-34 30-26 25-22	36-33 32-28 27-24	40-37 36-31 30-27
Комплекс на общую ловкость	23-24,525-27 27,5-29	21-23 23,5-25,5 26-28	20-21 21,5-23 23,5-25
Обводка 5 кругов	10,5-12 12,1-13 14-15,7	9,8-10,7 10,8-12,4 12,5-13,5	8,6-9,6 9,7-10,8 10,9-12
Игровое мышление	4 3 2	4 3 2	4 3 2
Игровая агрессивность	4 3 2	4 3 2	4 3 2



Примечание: Если результаты по отдельному показателю оказываются выше градации «хорошо», то выставляется оценка «отлично»; если результаты ниже градации «плохо», то выставляется оценка «очень плохо».

Результаты приемных экзаменов сообщаются детям через некоторое время, необходимое для анализа материала. Из числа всех поступающих отбирается группа для занятий. Некоторые дети, показавшие достаточно высокие результаты, но не прошедшие по конкурсу, могут быть определены в группу кандидатов. Они получают домашние задания на полгода или на год, после чего просматриваются вновь. На этом первый этап заканчивается. Рекомендуемая программа и методика отбора вполне надежна, чтобы дать заключение о целесообразности поступления мальчика на отделение футбола и дать прогноз успешности его обучения на несколько лет вперед.

## **МЕТОДИКА ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

### **1. Бег на 30 метров.**

На футбольном поле размечаются линия стarta и финиша. Участники стартуют в кедах. В одном забеге участвуют не более 2 человек. Старт высокий, выполняется на сигнал «внимание» и свисток старта. Время оценивается при помощи двухстрелочного хронометра. Необходимо, чтобы на протяжении всего процесса отбора у всех детей скорость бега оценивалась одним секундометристом. В противном случае, при оценке времени разными экзаменаторами результаты могут оказаться ненадежными и необъективными. Для объективизации оценки скорости бега предпочтительнее всего применять электронно-счетные секундометры, используя



ся контактные платформы или фотодатчики. При испытании дается 2-3 попытки, в последующем принимается во внимание лучшее время.

## **2. Оценка высоты выпрыгивания.**

Упражнение выполняется на футбольном поле, место – у ворот. На стойке ворот заранее прикреплена рейка, на которой нанесена разметка. Участник становится лицом к рейке. Сначала делается предварительный замер: стоя на всей стопе, нужно вытянуть максимально руки вверх и отметить пальцами (мелом) след на рейке. Затем с расстояния 3-5 метров под углом 15-30 градусов к рейке совершается разбег и на уровне рейки производится прыжок вверх толчком двумя ногами. В прыжке нужно как можно выше дотронуться пальцами или провести черту на рейке. Результат прыжка определяется по расстоянию между верхней и нижней отметкой. Из 2-3 попыток во внимание берется лучший результат.

## **3. Комплексный тест на общую ловкость.**

Упражнение включает в себя ряд элементов. Выполняется на травяной площадке длиной 13 м. Старт и финиш находятся на одной линии. В семи метрах от нее ставится стойка (флажок) и далее через каждые два метра вперед и один метр в сторону устанавливаются еще три стойки. Таким образом, образовывается параллелограмм длиной 6 метров и шириной 1 метр.

Для проведения теста испытуемому предлагается встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить установленную программу действий (два поворота на 360 градусов, два кувырка назад, поворот на 180 градусов, кувырок вперед, с правой стороны оббегание вокруг стоек, слаломный бег, продвижение спиной вперед в коридоре между стойками до



линии финиша). Регистрируется время выполнения теста, даются 2 попытки, в зачет идет лучшая.

#### **4. Оценка специальной координации движений.**

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 метров. От линии старта последовательно через каждые 5 метров обозначается 5 кругов диаметром 150 см. В 2-х метрах от последнего круга находится линия финиша.

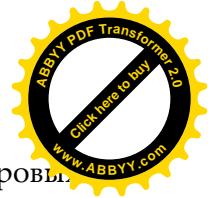
Специальная координация оценивается по сложному ведению мяча (дриблинг). Из двух попыток определяется лучший результат. Не разрешается заходить с мячом в площадь круга.

5. В целях диагностики уровня игровой ориентировки и мышления юных футболистов в естественных условиях их взаимодействия в игре применяется метод экспертной оценки. Привлекается не менее 3-х квалифицированных тренеров. Испытания проводятся в условиях соревнования по мини-футболу. Небольшие размеры площадки и ограничение состава занимающихся позволяют детям лучше проявить себя и в то же время экспертам удобно вести наблюдение за ними. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с разными партнерами против разных противников.

В целях повышения надежности данных наблюдений экзаменаторам следует протоколировать действия игроков, обращая главное внимание на регистрацию характеристик, по которым можно судить об уровне игрового мышления:

– быстрота ориентировки и выбора решения. Испытуемый быстро воспринимает, оценивает игровую ситуацию и выбор решения для него не представляет существенную трудность (легкость выбора решения);

– эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их осуществления;



– способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Необходимо указать, что во избежание споров и путаницы каждую характеристику игрового мышления надо оценивать альтернативно: да (+), нет (-).

Таблица 6

#### Примерный протокол для регистрации

№	Ф. И. О.	Быстрота ориентировки и выбора решения	Эффективность решения	Способность предугадывать события
1.		+-+-++	-++-++	++
2.		--+---	+---+	--

В последующем для объективизации диагноза экспертам рекомендуется использовать эмпирически разработанную шкалу оценок. Она имеет 4 градации:

**Оценка «5»** выставляется в том случае, если испытуемый проявлял высокий уровень определенности тактического мышления. Игровые задачи во всех ситуациях решались быстро и правильно, было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения.

**Оценка «4»** ставится тем игрокам, которые проявляли достаточно хорошую ориентировку, но не во всех случаях. Иногда они находили хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или, наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительной частью действия, что позволяло противнику разгадывать намеченный план и мешать его реализации.



**Оценки «3»** получают те, которые часто (более, чем 50-60% случаев) допускали ошибки тактического порядка или затрачивали лишнее время на обдумывание и выбор способов действия.

**Оценка «2»** выставляется тем испытуемым, которые в подавляющем числе случаев очень медленно ориентировались и принимали неэффективные решения, и так как им не хватало времени на обдумывание хода, они действовали чаще всего наугад, отбивая мяч без адреса.

В конечном итоге оценки экспертов суммируются и усредняются, что также служит одним из способов объективизации оценок.

6. Игровая агрессивность и бойцовские качества. Этот показатель также определяется экспертами в процессе наблюдения за детьми во время соревнований по мини-футболу. Для протокольной регистрации и определения оценки тренерам рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

- активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;
- настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери;
- смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;
- выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания борьбы.

Шкала оценок имеет 4 градации:

**Оценка «5»** выставляется тем испытуемым, которые на протяжении всей игры и во всех случаях проявляли высокий уровень отмеченных выше психолого-игровых характеристик.



**Оценку «4»** получают те испытуемые, которые проявляли регистрируемые характеристики, но не всегда. В отдельных случаях было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевую сферу психики игрока. Игрок мог отличаться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

**Оценку «3»** имеют те игроки, которые по изучаемым показателям проявляли себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях среды.

**Оценка «2»** ставится тогда, когда испытуемые в игре «не зажигались», вели себя вяло и безынициативно, сникали при первых же неудачах, уклонялись от обострения борьбы.

Оценки экспертов суммируются и усредняются, затем выводится окончательный балл (табл. 7).



Таблица

Примерная форма протокола для занесения данных  
тестирования к выставлению оценок

№	Тес- ты, пока зате- ли ФИО	Бег на 30 м			Прыгучесть			Общая ловкость			Спец. корд.			Игровое мышле- ние	Игровая агрессив- ность	Сумма баллов по всем тестам	
		1 попытка	2 попытка	Лучший результат	балл	1	2	балл	1	2	балл	1	2	балл			
1	И-ов	5,2	5,7	5,7	3	35	32	5	24	25	4	12,1	11,5	4	5	3	24
2	О-в	5,4	5,5	5,3	4	28	29	4	23	22	5	10,6	10,3	5	4	5	27



3	A-B	5,5	5,5	5,5	4	21	23	2	25	25	3	12,3	12,2	3	3	4	19	
---	-----	-----	-----	-----	---	----	----	---	----	----	---	------	------	---	---	---	----	--



## Методика отбора юных футболистов на втором этапе

Второй этап отбора предназначен для того, чтобы дать прогноз успешности совершенствования и выделить из числа занимающихся наиболее одаренных юных футболистов. Для этого является недостаточным ориентироваться на исходный уровень показателей. Необходимо определять обучаемость юных футболистов (способность к развитию) на основе изучения темпов прироста результатов. В основе этого лежит предположение, что большей способностью обладают те ученики, которые при достаточно хорошем исходном уровне, быстрее и качественнее обучаются. Для этой цели тесты, применяемые на первом этапе, не дают должного эффекта. Анализ показал, что для оценки способности к развитию оправданно использовать несколько иной круг показателей:

1. Удар по мячу на дальность ведущей ногой.

Дается 3 попытки, используется лучшая.

2. Тест на технику. Из угла до центра штрафной площади выполняется ведение мяча, затем производится обводка 3-х стоек, расположенных через 3 метра друг от друга, с последующим ударом по воротам. Мяч должен попасть в ворота по две попытки из каждого угла штрафной площади. Лучшие результаты выполнения упражнения с правой и левой стороны штрафной площадки усредняются.

3. Тест на специальную координацию (обводка кругов на время). Описание этого упражнения было дано выше, так как оно применялось и на первом этапе отбора.

4. Бег на 300 м для оценки общей выносливости.

5. Оперативная память игровой ситуации определяется по методике предъявления тактической ситуации на карточке с последующим воспроизведением ее на чистом,



специально заготовленном бланке. Игроки обеих команд наносятся на карточки в виде условных обозначений.

Для приема проводится одна из таких ситуаций, которая предъявляется футболисту на 2 сек. Оценка за оперативную память определяется по количеству и характеру допущенных ошибок. К числу существенных ошибок относилось нанесение лишнего символа игрока, отсутствие его или абсолютно неправильное воспроизведение. Кроме того, к одной грубой ошибке приравнивается наличие 3 мелких ошибок.

**Оценка на каждую попытку выставлялась по следующей шкале:**

- |  |            |
|--|------------|
| – отсутствие грубых; 1-2 несущественные ошибки | оценка «5» |
| – одна грубая ошибка                           | оценка «4» |
| – две грубых ошибки                            | оценка «3» |
| – три грубых ошибки                            | оценка «2» |
| – четыре и более                               | оценка «1» |

Всего использовалось три последовательно нарастающих по трудности задания. Полученные оценки усреднялись.

6. Сложная реакция выбора при 3-х раздражителях в лабораторных условиях или же на установках, моделирующих игровую деятельность. Для этой цели используются методики, применяющиеся в психологических и физиологических исследованиях. Вычисляется средний результат по 10-12 попыткам.

Как оценить темпы прироста? Для этого необходимо после первого этапа дополнительно протестировать уже отобранных детей по перечисленным выше показателям.



Затем соответствующим образом рассчитывается сумма баллов по данным шести тестов. Далее через один или два года занятий вновь проводится тестирование по предлагаемому комплексу и вновь определяется сумма баллов. Таблица с оценочными нормами приведена ниже (табл. 5).

Темпы прироста определяются по разнице между суммой баллов в начале занятий и после одного или двух лет обучения. Окончательная характеристика способностей составлена с учетом исходного уровня способностей (первый этап отбора) и способности к развитию по темпам прироста (второй этап отбора).

Таблица 8

#### Градация оценок по местам, оценивающим прирост результатов

Тесты и показатели	10 лет			11 лет			12 лет		
	хорошо	удов.	плохо	хорошо	удов.	плохо	хорошо	удов.	плохо
Удар на дальность	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
Ведение, обводка, удар	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12,0
Обводка кругов, слалом	10,5-12,0	12,1-13,9	14,0-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,5	10,9-12,0
Оперативная память игровой ситуации	3,8-3,3	3,2-2,8	2,7-2,2	3,8-3,4	3,3-2,7	2,6-2,2	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,7
Бег на 300 м	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,5-74	57-60	61-65	66-69
Сложная	480-	511-	560-	470-	507-	552-	400-	434-	473-



реакция выбора (рукой)	510	561	590	506	551	595	435	472	505
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 9

**Общая схема отбора и оценки способностей**

№	Ф.И. О.	Исход- ный уро- вень спо- соб- нос- тей по I эта- пу (Сум- ма бал- лов)	Аттес- тация по уровню	Сум- ма бал- лов по тес- там, оцен- ка при- роста в на- чале II этапа	Сумма баллов по тес- там, оценка при- роста. Конец II этапа	Темп при- роста по раз- нице бал- лов	Аттес- тация за при- рост ре- зуль- тата	Оконча- тельный прогноз спосо- бностей
1	А-в	27	высо- кий	21	24	-3	низ- кий	средние спосо- бности
2	П-в	23	сред- ний	22	20	-2	высо- кий	большие спосо- бности
3	Н-в	28	высо- кий	26	24	-2	высо- кий	очень большие спосо- бности
4	Д-о	30	выс- ший	25	25	0	сред- ний	большие спосо- бности
5	К-в	22	сред- ний	17	20	-3	низ- кий	малые спосо- бности



Как видно из таблицы 9, способность имеет индивидуальную структуру. Наиболее вероятно ожидать высокий уровень совершенствования при высоком исходном уровне и хороших темпах прироста или наоборот. При низком исходном уровне даже при наличии высоких темпов прироста на начальном этапе обучения можно ожидать лишь средний уровень способностей, так как недостаточный уровень природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом. То же самое можно сказать в случае наличия высокого исходного уровня и низких темпов прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования мастерства. Наиболее осторожно следует делать прогноз при среднем исходном уровне и средних темпах прироста результатов. В этом случае нельзя сказать что-либо определенное, и решающую роль здесь сыграет настойчивость и трудолюбие юного футболиста.

Более сильными в психологическом отношении часто оказываются те индивидуумы, которые испытывают значительные трудности в спортивном совершенствовании. Поэтому упорству и трудолюбию должно уделяться огромное внимание со стороны тренера.

### **Методика комплектования групп с целью организации занятий с отобранным контингентом на этапе начальной специализации (10-12 лет)**

Успешная подготовка юных футболистов будет иметь место лишь в случае, если наряду с эффективными методами отбора будут применяться передовые методы тренировки. Особенно остро этот вопрос встает тогда, когда тренер имеет дело с отобранным контингентом. Отбор способных детей –



Это лишь половина успеха. Естественно, что важно не только выявить способности, но и правильно развивать и формировать их. Имеющиеся рекомендации по соотношению средств, отводимых на тот или иной раздел подготовки юных футболистов, рассчитаны на весь контингент занимающихся в целом, не учитывая индивидуальные особенности и различные типы способностей учеников. Современные научные данные и передовая практика показывают, что наиболее действенной формой подготовки является дифференцированное обучение, основанное на учете индивидуально-типических особенностей юных футболистов. В связи с этим возникает еще одна специфическая разновидность отбора – это комплектование из числа отобранных детей однородных групп, исходя из учета сильных и слабых сторон в подготовленности занимающихся. Создание таких типологических групп позволяет дифференцированно обучать юных футболистов и проводить индивидуализацию учебно-тренировочного процесса.

*Методика комплектования однородных групп заключается в следующем:*

1. В одну группу отбираются и объединяются занимающиеся, у которых физические возможности значительно ниже, чем их технико-тактические показатели.

2. Во вторую группу выделяются дети, у которых физические данные значительно превышают их технико-тактическую подготовленность.

Объективная возможность организации однородных по составу групп содержится в том, что для этой цели могут быть использованы те же тесты и показатели, которые применяются и при отборе. Таким образом, нет необходимости проводить какое-либо специальное тестиро-



вание. Комплектование однородных групп можно проводить на основе результатов по следующим тестам и показателям:

по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м;
- прыгучесть;
- удар на дальность;
- комплексный тест на ловкость;
- бег на 300 м.

По технико-тактической подготовке:

- ведение, обводка, удар в цель;
- слаломная обводка кругов на время;
- распределение внимания при ведении и обводке;
- оперативная память игровой ситуации;
- игровое мышление.

Градации оценок в баллах по перечисленным показателям были приведены ранее в таблицах 3, 6. Определение ученика в ту или иную группу производится в индивидуальном порядке. За основу комплектования однородных групп можно использовать принцип суммирования баллов по физической и технико-тактической подготовленности отдельно. Если сумма баллов по физической подготовке окажется значительно ниже, чем сумма баллов по технико-тактическому компоненту, то ученика следует включить в первую группу. И, наоборот, если соотношение уровней суммы баллов окажется противоположным, то ученик определяется во вторую группу.

После того как однородные группы скомплектованы, возникает необходимость решения вопроса – сколько времени отводить в той или другой группах средствам физической и технико-тактической подготовки, т.е. уделять ли основное внимание развитию сильных сторон ученика или же акцентировать внимание на подтягивании



отстающих звеньев подготовленности. В тренировочном процессе высококвалифицированных футболистов и на более поздних этапах подготовки юных футболистов специалисты рекомендуют основное внимание уделять совершенствованию сильных сторон мастерства, не забывая, конечно, и о слабо развитых качествах. Это объясняется тем, что индивидуальное мастерство футболиста уже сформировано, а также по причине отсутствия возможностей эффективного совершенствования отстающих сторон, так как благоприятные возрастные периоды для этого уже прошли. Иначе обстоит дело с начинающими юными футболистами. Период 9-13 лет считается лучшим периодом обучаемости в плане развития большинства необходимых качеств. Анализ теоретических материалов, а также обобщение передового практического опыта и результаты проведенных исследований показывают, что в условиях дифференцированного обучения начинающих юных футболистов наряду с развитием сильных качеств все же основное внимание должно уделяться отстающим звеньям. Это определяется следующими положениями:

- необходимо использовать благоприятные естественные возрастные предпосылки для развития слабых сторон, ибо на более поздних этапах это будет сделать очень трудно. Не исключено, что именно слабые индивидуальные качества впоследствии окажутся камнем преткновения (непреодолимым барьером) для достижения вершин спортивного мастерства;
- представляется возможность гармонично развивать важные для футбола качества, что создает предпосылки для оптимизации тренировочного процесса на последующих этапах подготовки и исключает однобокость развития мастерства, что может пагубно сказаться в дальнейшем;



– возможность использования природных предпосылок, детей и характерного для этапа начального обучения явления переноса уровня развития одних качеств на другие.

Использование принципа подтягивания отстающих звеньев при дифференциированном обучении занимающихся вовсе не означает, что не следует развивать сильные качества детей. Просто необходимо выбрать оптимальное соотношение средств в отводимых на тот или иной раздел подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Внутри созданных однородных групп при этом открываются широкие возможности для детальной индивидуализации тренировки. Фронтальный же метод обучения не учитывает индивидуальную подготовленность занимающихся, и соотношение средств определяется на всех занимающихся одинаково: допустим, для 10-летних детей 60% на технику и 40% на физическую подготовку.

Установлено, что для детей, отстающих по показателям физической подготовленности, целесообразно на этот период отводить 60% времени средствам общей и специальной физической подготовки, а 40% времени – технико-тактическим средствам. Это позволит повысить уровень физических качеств и в то же время значительно улучшится технико-тактическая подготовка. Оправдано отводить до 60-70% времени для работы над техникой и тактикой.

Итак, рассмотрен вопрос комплектования однородных групп с целью организации занятий с отобранным контингентом. Общая логическая схема методики комплектования групп в целях дифференциированного обучения юных футболистов приводится в таблице 10.

Таблица 10



### Схема комплектования групп дифференциированного обучения юных футболистов

№	Ф.И.О	Сумма баллов по физической подготовке	Сумма баллов по технико-тактической подготовке	Определение группы и основной направленности средств подготовки	Индивидуальная направленность внутри группы
1.		22	15	Направленность на технико-тактическую подготовку 60%-40%	Специальная ловкость и координация движений
2.		17	22	Направленность на физическую подготовку 60%-40%	Скоростные качества

Необходимо подчеркнуть, что данная методика дифференциированного обучения занимающихся, основанная на подтягивании отстающих звеньев, рассчитывается только на период начального обучения и не может быть использована на более поздних этапах подготовки. Применяемые тесты для комплектования однородных групп одновременно служат для комплексного педагогического контроля за подготовленностью занимающихся. Результатом этого контроля и является применение дифференциированного обучения занимающихся и выбор индивидуальной направленности тренировочного процесса.



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Сила – это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. Критерии силовых способностей – показатели максимального мускульного напряжения. Силу можно считать одной из важнейших двигательных способностей, а также биологической основой всех двигательных способностей. Сила обеспечивает всестороннюю деятельность футболиста и гарантирует скорость движения, достаточную выносливость, ловкость, а также успех в единоборствах.

Проявление мышечной силы в игре зависит от деятельности центральной нервной системы, от физиологического поперечника и эластичности мышц и от уровня техники движения. Также важен фактор воли: максимальное напряжение мышц требует больших волевых усилий.

Физиологической основой силы является напряжение, которое мышцы способны развивать в момент сокращения. Определяющим фактором в этом направлении является физиологический поперечник и морфологическая структура мышц. Мышца состоит из волокон соединение которых дает двигательную единицу.

Короткие мышечные волокна способны развивать кратковременное максимальное усилие. Длинные, наоборот, влияют на объем, скорость движения. Режимы мышечных напряжений:

- изотонический – мышца укорачивается и сокращается или удлиняется и вытягивается;
- изометрический – мышца не меняет длину. Возникает только статическое напряжение.



В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности футболиста чаще всего различают две основные силы – статическую и динамическую.

Статическая сила – это изометрическое действие нервно-мышечной системы.

Динамическая сила – это динамическое действие нервно-мышечной системы, которое проявляется в основном как составная часть двигательного навыка. Особое значение проявления силы – действие, обеспечивающее скорость и ловкость.

В футболе применяют разные комбинации приведенных способов работы мышц.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Тренировка силы – база для роста результатов в развитии физических качеств. Тренируя силу, мы воздействуем на функциональный рост нервно-мышечной системы, которая в свою очередь улучшает ее способность к изменению энергетики и направляет обменные процессы. Это ведет к более интенсивной иннервации мышц, в результате чего организм способен развивать большую силу.

Общая тренировка (комплексная) увеличивает силу отдельных групп мышц.

Специальная тренировка – развивает мышцы, которые непосредственно участвуют в типичных для футболиста движениях. Тренируя эту силу, необходимо применять те упражнения, которые отвечают форме движения футболиста.

В практике подготовки футболиста применяют четыре основных метода воспитания силы.



Метод максимальных усилий используется для подготовки сформировавшихся футболистов. При этом методе нагрузка близка к максимальной (85-100%). Серия – 2-5 повторений. Интервал отдыха – 2-4 минуты. Начинать лучше с меньших отягощений, чтобы выполнять их технически правильно и постепенно переходить к максимальным нагрузкам. Обычные средства: штанга, гимнастические снаряды, тренажеры, партнер.

Метод динамических нагрузок используется для развития способности быстро проявлять силу. Необходимая силовая нагрузка достигается формой перемещения определенного отягощения в более быстром темпе, что обеспечивает улучшение нервно-мышечной координации. Серия – 2-5 повторений, интервал отдыха – 2-4 мин. Обычные средства: средняя, малая штанга, набивные мячи, гриф штанги, гантели.

Метод повторных нагрузок используется при повторении упражнений со средним и малым отягощением до легкой усталости. Этот метод особенно влияет на выносливость при развитии силы.

Метод изометрических нагрузок используется при изометрическом напряжении, близком к верхней границе интенсивности (80-90%), длительность упражнения должна составлять 4-5 секунд, интервалы отдыха – 2-3 минуты. Изометрические упражнения влияют на выносливость мышц.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Из всех видов тренировок силы наибольшее применение находят «упражнения на местах», «круговая тренировка», «игровая тренировка».



«Упражнения на местах» используются прежде всего для развития максимальной силы и имеют два варианта. В первом каждое упражнение тренировочной программы выполняется перед началом следующего в заранее определенном объеме. Второй вариант – это комбинация из двух-трех упражнений, дающих нагрузку на отдельные мышцы или группы мышц (например, выжимание штанги лежа на спине). Между сериями в обоих вариантах обязательны перерывы для активного отдыха, в которых выполняются упражнения на расслабление мышц, которым давалась нагрузка.

«Круговая тренировка» представляет собой несколько упражнений, выполняемых последовательно – «по кругу». Оптимальный объем серии 50-75% максимально возможного числа повторений. Продолжительность – 1-2 минуты, интервал отдыха между циклами – 2-4 минуты. Продолжительность выполнения одного упражнения – 10-15 секунд.

«Игровая тренировка» предполагает использование различных подвижных игр, соревнований (упражнения с партнером), которые способствуют развитию скоростных и силовых качеств.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В интересах гармоничного воспитания молодого организма тренировка силы должна быть как можно более разнообразнее. Лишь постепенно она приобретает специальную направленность. Юным футболистам не рекомендуются занятия со штангой и отягощениями большого веса. Эффективны гимнастические упражнения, упражнения с набивными мячами, малыми гантелями, упражнения с партнером (один выполняет упражнение,



другой оказывает сопротивление). Максимальная нагрузка – 33% веса тела.

Самый благоприятный возраст для занятий развитием силы – после 16 лет. Максимальная нагрузка в этом возрасте 75-100% веса тела. Но наиболее эффективны в этом возрасте упражнения с отягощением 60-70% веса тела. Число повторений и серий не должно быть стереотипным, а число повторений в серии не должно превышать 10. Интервал отдыха – 2-4 минуты. При тренировке силы обязательны упражнения на расслабление. Средства развития силы: упражнения с набивными мячами, гантелями, грифом штанги, упражнения с партнером, круговая тренировка, изометрические упражнения, упражнения на тренажере.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Быстрота – способность организма реагировать на раздражители (внутренние или внешние) движением, выполненным в наиболее короткий срок.

**Быстрота зависит от ряда факторов:**

- от врожденной функциональной быстроты, которая определяется скоростью нервных процессов;
- от степени развития мышечных групп;
- от координации соответствующих движений;
- от быстроты мышления;
- от оптимального волевого усилия.

При большом числе движений в ходе матча проявление быстроты очень многообразно.

Вот типичные проявления быстроты в футболе, имеющие специфический характер:

- скорость бега;
- скорость реакции;



- скорость специфических двигательных актов;
- скорость взаимодействия игроков.

Скорость бега. Ее максимальные показатели складываются из максимального усилия, максимальной частоты, техники бега. Чтобы достичь требуемой слаженности этих факторов, необходимо все компоненты, влияющие на скорость бега, отрабатывать параллельно.

Развитие скорости бега предполагает овладение техникой следующих фаз:

- фаза старта. В игре возникает масса ситуаций, требующих стартов из различных положений и в различных направлениях;
- фаза стабилизации скорости бега наступает при стабилизации циклических движений. Сила отталкивания и частота шага определяют ритм бега;
- фаза повторов, разворотов необходима для изменения направления движения.

Разумеется, основа скорости бега – вторая фаза, но для достижения общего уровня быстроты перемещения по полю большое значение имеют первая и третья фазы.

Скорость реакции – это время с момента возникновения импульса до начала двигательной реакции. Это латентный (скрытый) период реагирования организма на внешний раздражитель. Латентный период реакции уменьшается под действием тренировки. У хорошего футболиста этот период длится примерно от 0,1 до 0,2 сек.

Вся деятельность футболиста на поле – это в той или иной степени проявление реакции, которая существенно влияет на быстроту и имеет характер избирательной реакции.

Скорость избирательной реакции зависит:

- от совершенства ориентации в игровой ситуации;



- от быстроты передачи импульса в нервные центры;
- от быстроты передачи импульса к мышцам.

Быстрота избирательной реакции значительно влияет на эффективность игры всей команды. Проявляется она в быстроте принятия решений (способ обыгрыша, способ удара по воротам, способ передачи мяча, способ отбора, выбор способа начала атаки, обороны своих ворот и т.д.).

Скорость специфических двигательных актов – это специфические движения в футболе: движение ноги при ударах по мячу, движение головой при ударе по мячу головой, движения голеностопного сустава при остановке мяча, при обыгрыше движения рукой в вратаря в воротах и т.д. Поэтому при развитии специфической быстроты движений необходимо исходить из анализа соответствующего конечного двигательного акта игровой деятельности, точно определить решающие факторы и установить соответствующие формы и методы их развития. Несмотря на большую разнородность в овладении необходимой техникой движения, решающим фактором быстроты является динамическая сила.

Скорость взаимодействия игроков зависит от четкости организации игры, основу которой составляет взаимодействие игроков в типичных игровых ситуациях, доведенное до автоматизма. Современный футбол предполагает максимально быстрое перемещение игроков, сильные направленные передачи, обводку только на максимальной скорости. Все эти факторы заставляют тренера подбирать упражнения в тренировочном процессе максимально приближенные к игровым с элементами творчества (игра на 3, 4, 6 ворот).



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Успешное развитие быстроты зависит от воспитания волевых качеств, силы, техники. Многосторонность и комплексность быстроты футболистов требует систематического ее развития в ходе всего годового тренировочного цикла.

Работу по воспитанию быстроты надо начинать в том случае, если организм способен к восприятию и не утомлен.

Основная часть тренировочного занятия начинается именно с упражнений на быстроту.

Быстрота развивается во всех типичных для нее проявлениях различными средствами. Такой способ тренировки необходим для противостояния скоростному барьеру – закреплению стереотипа.

Повысить скорость выполнения технических приемов до максимальной в игре очень сложно. Поэтому с самого начала тренер должен стремиться к постоянному закреплению техники с повышением интенсивности. Наиболее подходящими для этого являются ускоряющие упражнения.

Одно из важнейших условий при ускоряющих упражнениях – достаточная продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, так как только после этого можно достичь выполнения следующего упражнения с большей скоростью.

Упражнения на скорость активно чередуются с расслабляющими и дыхательными.

Важный эмоциональный фактор при развитии быстроты – соревнование между игроками (в беге, упражнениях, игре).

Между повторениями движения при максимальном усилии – основные при развитии быстроты. Характерный



признак этого метода – длительные интервалы отдыха, необходимые для полного восстановления организма. Этот метод дополняется, методом динамических усилий, способствующих воспитанию силы при высокой скорости. Метод реакции на неожиданный импульс воспитывает главным образом быстроту мышления используется для развития простой и сложной (избирательной) реакции на зрительный сигнал.

### **СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ:**

Развитие силы (динамической), спринт (гладкий бег, с ускорением, семенящий, высоко поднимая бедро, приставным шагом, по склону – вверх и вниз), всевозможные старты (из разных положений), упражнения на ловкость с быстротой реакции, акробатические упражнения выполняемые с максимальной быстротой, бег комбинированный (с препятствием, боком, изменением направления).

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость – способность организма противостоять утомлению.

В футболе двигательная деятельность протекает с переменной интенсивностью, с меньшими и большими интервалами отдыха.

Уровень выносливости зависит от многих факторов. Он определяется прежде всего функциональной способностью органов обмена и нервной системы, а также общей координацией работы органов и систем организма. Существенную роль играет функциональная экономичность основных органов.



Выносливость имеет свои специфические формы проявления, она бывает общей и специальной.

Общая выносливость – это способность организма повторять определенную деятельность относительно низкой интенсивности.

Она требует мобилизации всех функциональных возможностей организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем при работе в аэробной фазе. В этом состоянии система обмена работает на кислороде, получаемом из внешней среды, который используется в тканях организма.

Экономический критерий работы сердца – его минутный объем. Разумеется, что только сердце с большим систолическим объемом может работать при нагрузке экономично, с малым числом сокращений. Повышение способности быстрой передачи кислорода в работающие ткани зависит от расширения сети капилляров. Благодаря систематическому развитию выносливости вдвое возрастает число капилляров. В этом причина повышения артериально венозного распределения содержания кислорода в крови у тренированного футболиста.

Специальная выносливость – специфическое свойство организма сохранять дееспособность при мускульной работе максимально высокой интенсивности. При этом в мышцах происходит активный обменный процесс в анаэробных (бескислородных) условиях, когда организм способен работать на внутренних кислородных резервах.

Продолжительность нагрузки в матче приблизительно такая же, как в беге на длинные дистанции, что сопоставимо с долговременной выносливостью. Разница в постоянном чередовании интервалов и самих двигательных форм. Кроме



того, игра прерывается (нарушение правил, мяч уходит за пределы поля), что придает нагрузке интервальный характер.

В футболе очень важно развивать скоростную выносливость, ведь игра состоит из рывков, обыгрышей, открываний, быстрых возвращений в свою зону и т.д. Скоростная выносливость зависит от сопротивляемости усталости в анаэробных условиях.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тренируя выносливость, необходимо учитывать специфичность игры. Время и интенсивность нагрузки требует от игроков высоких аэробных и анаэробных затрат. Аэробную мощность, являющуюся основой специальной выносливости, лучше всего развивать продолжительной нагрузкой средней интенсивности. Поэтому на общих тренировках спортсмены должны выполнять прежде всего циклические упражнения, прежде всего бег.

При развитии специальной выносливости специальные тренировочные средства необходимо различать:

- по продолжительности,
- по интенсивности,
- по числу повторений,
- по продолжительности и характеру отдыха.

Систематическое развитие выносливости невозможно без определения степени нагрузки. В практике чаще используется контроль нагрузки по пульсу в ходе упражнения и во время отдыха.

Методы развития выносливости: непрерывный, чередования, фартлек, интервальный. Непрерывный метод характеризуется продолжительной нагрузкой без перерыва (упражнения, бег). Продолжительность зависит от трени-



рованности и от возраста, обычно она составляет 30-60 минут при частоте пульса 150-170 уд/мин. Метод чередования характеризуется продолжительной нагрузкой, где скорость меняется планомерно. В заранее обусловленное время интенсивность должна повышаться, так чтобы организм вынужден был работать при недостатке кислорода. В следующем временном отрезке этот недостаток должен восстанавливаться. Частота пульса должна доходить до 180, а при отдыхе – до 140 уд/мин.

Метод фартлека – характеризуется чередованием скорости бега, которая заранее не планируется. Скорость бега футболист определяет самостоятельно, руководствуясь своим самочувствием. Для фартлека обязательна пересеченная местность. Скорость бега меняется в соответствии с трудностью трассы.

Интервальный метод характеризуется чередованием нагрузки и отдыха в строго ограниченные отрезки времени. Интервалы для отдыха тренер определяет в соответствии с продолжительностью и интенсивностью упражнения. Новая нагрузка дается в момент, когда частота пульса достигает 120-130 уд/мин, т.е. частично восстановившись. По характеру и влиянию на организм интервальный метод ближе к нагрузке, которую испытывает футболист во время матча. Поэтому этот метод можно считать одним из основных методов тренировки футболистов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выносливость развивается методом чередующейся и непрерывной нагрузки.

В школьном возрасте выносливость воспитывается естественно: повторением упражнений, эстафетами, игрой. К



применению интервального метода развития специальной выносливости переходят по достижении игроками юношеского возраста.

### **Средства развития выносливости**

Ходьба в разном темпе, в чередовании с бегом; свободный бег с различной интенсивностью по пересеченной местности, бег с различными интервалами отдыха: повторение стартов из различных положений, круговая тренировка, спортивные игры.

### **Особенности развития ловкости**

Ловкость – это способность овладения сложной двигательной координацией для быстрого овладения и совершенствования техники.

Ловкость – результат вражденых и приобретенных координационных способностей. Ловкость составляет основу всей двигательной деятельности футболиста. Ловкость вообще – основа специальной ловкости, приобретаемой футболистом в ходе систематической подготовки при помощи физических упражнений. Естественно, что ловкий футболист осваивает специальные требования быстрее.

Специальная ловкость составляет техническую сторону игровой деятельности, поэтому можно считать техничность проявлением специальной ловкости. Элементы специальной ловкости надо развивать при помощи специфических средств, отвечающих требованиям футбола.

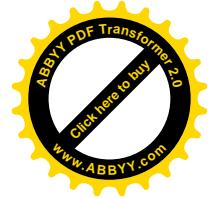
### **Методика развития ловкости**



Основной метод развития ловкости – комплексный метод повторения движений, требующий хорошей координации. Если другие физические качества можно воспитывать относительно простыми движениями, то упражнения, развивающие ловкость, должны иметь определенную степень координационной сложности.

Ловкость развивается в двух направлениях. Первое заключается в систематической отработке самых разных упражнений, требующих координации. Диапазон двигательных навыков можно расширить, овладев техникой различных двигательных структур общего характера, которые заметно отличаются от движения футболистов в игре. Это акробатические упражнения, упражнения с отягощением, прыжки через снаряды, преодоление препятствий. Эти упражнения помогают усваивать новые двигательные навыки и двигательные комбинации. Чем разнообразнее двигательный опыт игроков, тем быстрее и точнее их реакция на вновь возникшие двигательные ситуации.

Второе направление развития ловкости – развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют и комбинируют уже усвоенные навыки, потом появляются новые оригинальные решения (неожиданно возникающие ситуации). Упражнения на развитие ловкости надо включать в начало тренировочного занятия. Упражнения на ловкость приводят к быстрому утомлению Ц.Н.С. Поэтому для отдыха необходимы такие интервалы, которые достаточны для относительного восстановления сил. В одном тренировочном занятии объем упражнений на ловкость должен быть небольшим, однако упражнения на ловкость надо чаще включать в тренировки.



## Средства развития ловкости

Нетипичные координационные упражнения со снарядами и без снарядов, гимнастические упражнения зеркальным способом, акробатические упражнения, упражнения на батуте, прыжки через снаряды, упражнения в воде, различные способы бега, подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, регби, мини-футбол).

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Гибкость – это двигательная способность, дающая возможность выполнять движения в максимально широком диапазоне.

Понятие «гибкость» включает в себя эластичность, упругость мышц, а также способность мышечной релаксации. Практика физической культуры доказала, что правильное выполнение движений предполагает хорошую гибкость.

Недостаточная гибкость ограничивает развитие быстроты и ловкости. Чем больше ограничен диапазон движений, тем ниже быстрота движений футболиста. Футболист вынужден работать с большей силой и поэтому быстрее устает. Недостаточная гибкость бывает причиной частых травм (надрыва мышц, сухожилий, растяжений).

Способность выполнять движения быстро, правильно, в максимальном диапазоне зависит:

- от эластичности мышц, связок, сухожилий;
- от подвижности суставов и позвоночника;
- от общего состояния Ц.Н.С., влияющего на тонус мышц.



При движении с максимальным диапазоном подвижность суставов ограничивается недостатком эластичности мышц антагонистов. Улучшения эластичности мышечных волокон добиваются тренировкой. При этом, разумеется, недопустимо снижение способности возвращения мышечных волокон в первоначальное состояние. Специальные упражнения на развитие подвижности необходимо соединять с силовыми. Сила – составная часть гибкости.

Развитие гибкости – обязательный элемент круглогодичной подготовки. Максимальная нагрузка должна приходиться на область позвоночника, бедра, колена, голени, шеи, мышц плечевого пояса.

### **Методика развития гибкости**

В подготовительный период достигают высшего уровня развития этого качества, в соревновательном периоде этот уровень поддерживается.

Гибкость нужно развивать систематически (ежедневно). Упражнения на гибкость нужно включать в утреннее занятие, в разминку перед тренировкой, игрой.

Включаются эти упражнения в основном в подготовительную часть тренировки. Тренировка гибкости проводится очень активно. Не имеет смысла заниматься упражнениями на гибкость на фоне утомления (в конце тренировки, после упражнения на развитие силы, выносливости). Не следует заменять упражнения на развитие гибкости упражнениями на расслабление, восстановление дыхания.

Лучше всего развивать гибкость в младшем возрасте.

Упражнения на развитие гибкости выполняются с постепенным увеличением числа упражнений, с повышением динамики и расширением диапазона.



Начинать нужно со свободных динамичных элементов, махового характера. После того как организм разогрелся, надо переходить к статистическим и динамическим упражнениям с максимальным диапазоном. Заканчивать лучше динамичными свободными упражнениями. Каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Наиболее эффективны упражнения с максимальным диапазоном движений, но без болевых ощущений. Приступая к выполнению упражнений после травм, необходимо вернуться к исходному числу повторений, нагрузку увеличивать постепенно.

### **Средства развития гибкости**

Целенаправленная гимнастика (в одиночку и в парах), упражнения со скамейкой, гантелями, набивными мячами.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническое мастерство футболиста определяется арсеналом технических приемов, которые он может хорошо выполнять.

Процесс спортивной подготовки тесно связан с постоянным улучшением техники футболиста.

Для решения данной задачи требуется:

- в равной степени владеть всеми современными техническими приемами игры и уметь их выполнять в сложных игровых условиях;
- уметь сочетать технические приемы один с другим;
- владеть техническими приемами, которые в игре приходится наиболее часто использовать в связи с функциональными обязанностями в команде;



- постоянно повышать качество выполнения технических приемов в игровых условиях.

Совершенствование технического мастерства футболистов строится на общетеоретических основах и осуществляется совместно с совершенствованием тактики, развитием двигательных, морально-волевых качеств.

В процессе тренировки нужно определить, за счет чего можно улучшить технику выполнения приема. Следует помнить, что этому эффективно способствует повышение уровня двигательных качеств, быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Техника, доведенная до определенного уровня мастерства в упрощенных условиях, не может гарантировать высоких достижений в игре. Условия выполнения технических приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижность и вариативность навыков. Изученные приемы закрепляются в игровых упражнениях, двусторонних, товарищеских играх.

Для совершенствования техники применяются все известные методы: повторный, соревновательный, игровой.

Техника футболиста состоит из техники передвижения и техники владения мячом.

## Передвижение

Совершенствование техники передвижения происходит на протяжении всей спортивной деятельности.

При подборе и применении упражнений учитывается:

- упражнения должны состоять из основных приемов и способов техники передвижения;
- упражнения должны преимущественно отражать специфику игровых передвижений;



– упражнения выполняются в переменном темпе, ритме.

Процесс обучения и совершенствования техники передвижения тесно связан с развитием быстроты, ловкости, прыгучести, скоростной выносливости. Поэтому надо строго придерживаться методических рекомендаций по развитию этих качеств.

### **Удар по мячу**

При обучении и совершенствовании ударов по мячу надо достигнуть возможно большей точности, скорости полета мяча, дальности.

Для достижения точности в процессе тренировки даются упражнения для попадания мячом в различные цели.

Основным методом тренировки точности является постепенное усложнение условий выполнения приема.

- К ним относятся:**
- уменьшение целей;
  - повышение нормативных требований;
  - увеличение быстроты движений;
  - различные помехи.

Выполнение удара на тренировке постепенно усложняется изменением исходного положения для удара, увеличением дистанции, изменением веса, упругости мяча, а также выполнение удара в различных условиях внешней среды. В результате футболист вырабатывает приспособительные реакции, подвижность двигательного динамического стереотипа.

### **Остановки мяча**



Главное требование при остановке мяча – выполнить прием с наименьшей затратой времени и привести мяч в наиболее выгодное положение.

Чрезвычайно важно при этом умение погашать любую скорость полета мяча. Это достигается следующими способами:

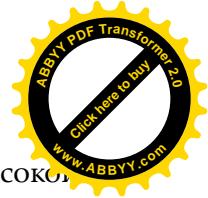
- с помощью уступающих движений;
- с помощью расслабления мышц ноги (голени, бедра), туловища (груди, шеи);
- накрыванием мяча ступней (внутренней, внешней сторонами, подъемом).

Чем экономичнее совершаются эти движения, тем быстрее будет остановлен мяч. Поэтому основная задача тренировки – непрерывное оттачивание всех элементов остановки мяча. При этом чем меньше лишних движений совершает футболист, тем быстрее останавливает мяч. Почти всегда остановка мяча сочетается с подготовкой выполнения другого приема (удара по воротам, ведения и т.д.).

Тренировка остановки мяча обычно протекает вместе с тренировкой ударов.

### **Ведение мяча**

Важной задачей при обучении ведения мяча является слитность движений. Это достигается ведением мяча различными способами, с различной скоростью, без препятствий и с препятствиями. При этом мяч ведут в различных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, «восьмеркой» и т.д.). Очень полезна обводка стоек, фишек, манекенов.



Футболист должен стремиться вести мяч на высокой скорости, которая зависит от техники владения мячом и от скорости бега.

Слитности движений, выполняемых на большой скорости, можно добиться с помощью сопряженного метода.

### Обманные движения (финты)

Чтобы обыграть соперника, нужно выполнить обманное движение, а для этого нужно владеть движениями своего тела, скрывать истинные намерения, применять долю актерского мастерства.

Тренировка финтов протекает в основном в процессе игр, игровых упражнений.

Обычно тренировка финтов совмещается с тренировкой ведения, обводкой. Большое значение для тренировки финтов имеют подвижные и спортивные игры.

### Отбор мяча

Отбор мяча тренируют специальными упражнениями, а также в процессе игровых упражнений, игр.

Для отбора мяча чрезвычайно важно четко определить момент отбора и средства его выполнения, дозволенные правилами игры.

Футболист тренирует отбор мяча при помощи толчков корпусом, выбиванием мяча ногой, перехватом, оттеснением от мяча соперника.

В настоящее время очень важен групповой отбор мяча (прессинг). При выполнении этого элемента важны: взаимопонимание, синхронность, анализ ситуации, хорошая физическая подготовка, при которой двое, трое, четверо футболистов вступают в борьбу за мяч. Тренируется этот



прием посредством теоретических занятий, специальных упражнений, двусторонних игр.

Суть этого приема заключается в том, чтобы «накрывать», блокировать игрока, владеющего мячом (один, два футболиста), другие футболисты максимально близко приближаются к соперникам, с тем чтобы им не мог передать мяч футболист, владеющий мячом. Этот прием позволяет отнять мяч, задержать развитие атаки, направить ее развитие в нужном русле (через задних игроков). Эффективное выполнение этого приема ставит владеющую мячом команду в очень сложное положение.

### **Вбрасывание мяча**

Футболист должен уметь вбрасывать мяч руками далеко и точно. Тренировать вбрасывание нужно с партнером, меняющим свое положение и расстояние до вбрасывающего. Вбрасывающий игрок должен оценить ситуацию и бросить мяч партнеру на голову, на грудь, на бедро, в ногу. У вбрасывающего и принимающего должно выработать взаимопонимание, которое достигается в тренировках. Для вбрасывания на дальность большое значение имеют упражнения для развития силы мышц рук и туловища.

### **Технические приемы вратаря**

Главными приемами вратаря считаются: ловля мяча руками, остановка мяча ногой, удары и переводы мяча рукой, броски мяча рукой, ведение мяча рукой, ногой.

Тренировка вратаря в технике владения мячом по своему содержанию резко отличается от тренировки полевого игрока.



Вратарь преимущественно ловит мяч руками, но при современной тактике вратарь часто выступает в роли последнего защитника, выполняя при этом технические приемы полевого игрока (остановка мяча, ведение мяча, игра головой, обыгрыш). Для этого вратарь также должен в тренировках выполнять те же упражнения, что и полевые игроки.

### **Методы совершенствования техники**

Методы совершенствования техники владения мячом имеют специфический характер.

Для повышения устойчивого двигательного навыка используются методы разносторонней подготовки, на которой базируется техническое мастерство. Количество движений, входящих в технический прием, обеспечивается разносторонней физической подготовкой. Особо надо подчеркнуть важность развития ловкости.

Движение нужно выполнять в соединении с другими движениями в различных игровых ситуациях, чрезвычайно важно создать у футболистов дополнительные «запасные» связи.

**Метод предварительных упражнений.** Применение предварительных упражнений используется с тем, чтобы создать необходимый уровень готовности нервно-мышечного аппарата к наиболее эффективному выполнению технических приемов. Эта цель достигается путем применения вспомогательных упражнений.

### **Метод освоения новых ритмов**

Ритм – условие, улучшающее процесс формирования навыка. Управление динамикой и ритмом мышечных



сокращений – одна из задач управления двигательными навыками. Футболист должен уметь регулировать и оценивать темп движений.

Метод совершенствования анализаторов. Для повышения роли анализаторов в двигательной деятельности (технике) нужно особо отнестись к совершенствованию зрительных и слуховых ощущений.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Процесс обучения и совершенствования тактики наиболее важный и сложный раздел тренировки. Непременным фактором обеспечения успеха в футболе является современные методы ведения игры.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью теоретических и практических занятий. Теоретические знания приобретаются в процессе знакомства с литературными источниками (статьи в газетах, журналах), киноматериалами, видеозаписями, специальными методическими разработками. Практические занятия дают возможность приобрести навыки и умения, позволяющие футболисту действовать индивидуально и совместно с партнерами.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

- развитие у футболистов тактического мышления;
- обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами;
- развитие у футболистов способности гибко и быстро переключаться с одних на другие тактические действия.

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых, командных действий.



Для совершенствования тактического мастерства, футболист должен овладеть большим количеством технических приемов:

1. Передачи мяча:

- диагональные, поперечные, продольные;
- по земле, по воздуху;
- на партнера, на свободное место.

2. Ведения мяча и обводка.

3. Открывание:

- на свободное место;
- с помощью обманных действий.

4. Перемещение:

- с мячом;
- без мяча.

5. Закрывание:

- игрока противника;
- закрывание зоны.

5. Отбор мяча:

- один в один;
- коллективный отбор;
- при помощи перехвата;
- при помощи подстраховки.

Предлагая футболисту упражнения по тактике, надо обращать внимание не на технику выполнения упражнения, а на направление, своевременность, выбор средств, начало и окончание тактического действия.

Каждый полевой игрок на поле выполняет оборонительные и атакующие функции. Удельный вес выполняемых действий футболиста на поле зависит от системы игры, места в команде, полученного задания, условий игры.



В результате многократного повторения упражнений в команде устанавливаются прочные связи как между отдельными футболистами, так и линиями команды.

Тренировка по тактической подготовке преследует цель:

- совершенствование применения технических приемов;
- совершенствование взаимодействия отдельных игроков и групп игроков;
- совершенствование использования в игре одной, двух, трех систем ведения игры.

Для этого необходимо в тренировки включать упражнения на точность выполнения запланированного темпа ведения игры.

Использовать в игре «промежуточные финиши», в которых дается задание, отдаление времени окончания игры, введение в игру свежих футболистов.

Очень важно в тренировочный процесс включать упражнения с пассивными, а потом активным сопротивлением. Активное сопротивление вводится после того, как устранены ошибки. Способы пассивного и активного сопротивления содействуют развитию сложных тактических навыков. Одним из важных аспектов решения тактических задач является задание самостоятельно решать тактические задачи, возникающие во время игры. Это позволит футболисту подходить к игре творчески.

Для совершенствования взаимодействия в игре следует использовать:

- усложнение внешних условий (временные и пространственные ограничения);
- периодическое включение в состав запасных игроков с задачей взаимодействовать по намеченному плану;



– выбор новой тактики должен сочетаться тактическими действиями группы игроков, отдельных игроков, наигранных комбинаций.

В процессе тренировки командной тактики рекомендуется использовать соперника по подготовке ниже имеющегося уровня своей команды, а также проводить игры с соперником, используя различные тактические системы ведения игры.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей психологической подготовки является воспитание высоких морально-волевых качеств.

В задачи психологической подготовки входит развитие:

- процессов восприятия (чувство мяча, времени, пространства);
- внимания (объем, интенсивность, распределение);
- наблюдательности (ориентация в сложной игровой ситуации);
- памяти, воображения (особенность игровой Деятельности);
- тактического мышления (оценка игрового момента и принятие эффективного решения);
- управление эмоциями.

Условием психологической готовности футболиста к игре является стремление одержать победу.

В процессе психологической подготовки учитывается возможность появления у футболиста отрицательного состояния (подавленность, перевозбуждение, «стартовая лихорадка», демобилизация, самоуспокоенность).

Тренер должен воспитывать у футболиста стремление одержать победу. Наиболее действенным методом воспи-



тания такого стремления является формирование общественного долга перед командой. Мобилизуя команду на игру, надо учитывать индивидуальные особенности каждого футболиста. Необходимо повышать интерес к своей игре у каждого футболиста, ставить задачи, которые могут увлечь его. При этом важно заранее объяснить футболистам, какое значение имеет игра, победа в турнире, чемпионате.

Длительные установки, беседы, беспокойство тренера, его сомнения отрицательно влияют на психику игроков, усиливают волнения, вызывают раздражение. Как правило, ухудшают готовность команды к игре вмешательство посторонних лиц, их советы, предположения и т.д.

У каждого футболиста должны быть развиты волевые качества.

В основе воспитания воли лежит патриотический дух. Развитие волевых качеств связано с физической, технической, тактической, теоретической подготовкой. Из-за недостатка подготовки футболист не может успешно преодолевать возникшие в процессе игры трудности. Недостаточная подготовка не может быть компенсирована напряжением воли. Волевые качества воспитываются при систематическом выполнении упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровой деятельности. Большую роль при этом играет правильное стимулирование преодоления трудностей. Воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности, применение соревновательного метода, разъяснения целей и задач, требовательность тренера, повседневный самоконтроль – все это способствует воспитанию волевых качеств.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Теоретические занятия целесообразно проводить до тренировки или игры, так как после тренировки или игры футболисты устают, и это занятие не даст нужного эффекта.

До тренировки можно проводить короткие теоретические занятия, где раскрывались бы цели и задачи тренировки, где тренер мог бы на макете объяснить содержание упражнений, поставить задачу каждому игроку, группе игроков, остановиться на путях исправления предыдущих ошибок.

Очень важными в теоретической подготовке являются установки на игры и разборы игр.

Установка на игру. Она требует от тренера изучения и знания особенностей каждого игрока, команды в целом, а также сильных и слабых сторон игровой деятельности футболистов и команды соперника. Готовясь к игре, тренер собирает как можно больше информации о команде соперника.

План установки на игру включает разделы:

- задачи на игру;
- характеристика команды соперника;
- задание игрокам;
- задание линиям команды;
- тактический план игры.

Тренер с учетом сил соперника дает задания каждому игроку своей команды, после этого задание получают группы игроков (линия обороны, полузащиты, нападения). Из этих заданий получается план, который тренер намерен использовать в игре.

Установка на игру дается в день игры. В перерыве между таймами тренер может внести дополнительные корректизы в план игры. Прежде чем делать замечания, тренер должен дать игрокам 2-3 минуты, чтобы успокоиться.



только после этого делаются общие замечания и поправки, относящиеся к команде в целом, затем можно сделать указания отдельным игрокам.

## РАЗБОР ИГРЫ

Разбор требует от тренера тщательной подготовки, включая анализ проведенной игры. Разбор игры готовится с учетом записи игры на видео, протокола педагогических наблюдений и с использованием макета поля. Без этого разбор игры будет поверхностным и неэффективным.

План разбора игры включает разделы:

- общая оценка игры;
- выполнение тактического плана;
- оценка линий команды (защиты, полузащиты, нападения);
- оценка действий каждого игрока;
- общее заключение;
- разбор ошибок;
- выводы.

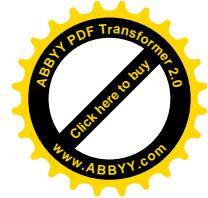
Разбор игры лучше проводить на следующий день (день отдыха) или перед тренировкой.

Разбор проведенной игры имеет очень важное значение, так как на этом занятии футболист получает оценку своим действиям, может наглядно оценивать свои действия и действия партнеров, получить информацию о положительных и отрицательных действиях (своих, линии, где он играет, команды в целом).

На теоретическом разборе игры тренеру недостаточно указать на ошибки, надо обязательно указать пути их исправления. Поэтому тренер должен систематически



обогащать недостаточно знания в области теории  
рекомендовать занимающимся новое, интересное, доступное.



## ГЛАВА IX. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

В системе подготовки футболистов следует выделить следующие виды:

- многолетнюю подготовку спортсмена;
- годичную подготовку, которая включает в себя средние (мезоциклы) и малые циклы (микроциклы).

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов:

- индивидуальных и половых особенностей спортсменов, темпов их биологического созревания и во многом связанных с ними темпов роста мастерства;
- возраста, в котором спортсмен начал занятия, а также возраста, когда он приступил к специальной тренировке;
- структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты;
- закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах;
- содержания тренировочного процесса, состава средств и методов, динамики нагрузок, построения различных структурах образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т.д.).

Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, двух – двухциклическим, трех – трехциклическим и т.д. В последние годы апробированы различные варианты четырехциклических, пяти



и даже шестициклового построения годичной подготовки. В каждом макроцикле выделяется три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При применении многоциклового построения тренировочного процесса в течение года часто используются варианты, получившие названия «сдвоенного», «строенного» и т.д. циклов. Планирование учебно-тренировочной работы должно предусматривать непрерывный рост спортивного мастерства отдельного игрока и всей команды.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: цель и задачи, стоящие перед командой, результаты выполнения предыдущих планов, условия работы команды. В плане должна быть выражена перспективная тренировочная концепция, отражающая конкретные цели и задачи.

## ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

### Организация учебно-тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения юными футболистами высоких тренировочных нагрузок.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу, предусматривает обязательное выполнение учебного плана; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; привитие юным футболистам



навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Отделения по футболу в спортивных школах формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной подготовки и наличии необходимых условий в ДЮСШ создаются группы спортивного совершенствования.

Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР при их распределении в учебные группы должен соответствовать требованиям «наполненности учебных групп и режиму учебно-тренировочной работы».

Детско-юношеские спортивные школы Министерства народного образования Республики формируются с учетом возраста: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 лет.

Количество групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа, в пределах плана по труду и ассигнований, утвержденных по смете на соответствующий год.

В соответствии с задачами и ДЮСШ и СДЮШОР определены основные задачи для учебных групп.

Группы начальной подготовки: обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе раздела общей физической подготовки программы ДСЮШ по футболу, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную группо-



ую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочных групп 1-го (10-11 лет) и 2-го (11-12 лет) годов обучения укреплять здоровье и закаливать организм занимающихся; прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, овладевать техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучать основам индивидуальной (обратив особое внимание на элементы отыгрыша, обводки соперника), групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу; изучать элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилам игры в футбол.

Задачи учебных групп 3-го (12-13 лет) и 4-го (13-14 лет) годов обучения: укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной тактики; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление: определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или



полузашитника); участвовать в соревнованиях по футболу, воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и технике владения мячом (обратив особое внимание на удары по мячу головой в прыжке, а также обводку, отыгрыш соперника).

Задачи учебно-тренировочных групп 5-го (14-15 лет) и 6-го (15-16 лет) годов обучения: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия в областных и республиканских соревнованиях; усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Группы спортивного совершенствования (16-17) и (17-18 лет): продолжают совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих



факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в защите и атаке, в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; участвовать в соревнованиях, достигнуть спортивной формы, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами; углубить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;
- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Комплектование ДЮСШ – ответственный этап в ее работе. От способностей занимающихся во многом зависит дальнейший успех ДЮСШ по воспитанию высококвалифицированных футболистов. Поэтому приему занимающихся в группы начальной подготовки должна пред-



шествовать работа тренеров по отбору и поиску одаренных детей и подростков. Для этого в работе ДЮСШ практикуется шефство над общеобразовательными школами, посещение уроков физкультуры и массовых спортивных соревнований в школах, махаллях, районах, городах. Здесь тренеры ДЮСШ имеют возможность выявить заинтересованность детей футболом, проверить уровень развития двигательных качеств, способность к усвоению технических приемов, сообразительность, активность, умение выполнять целесообразные действия в условиях игровой обстановки и отобрать лучших для обучения в ДЮСШ.

Поступающие в ДЮСШ подают заявление о приеме с приложением копии свидетельства о рождении при согласии родителей и руководителей школы. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе.

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Планирование – необходимое условие эффективного управления подготовкой юных футболистов. Оно помогает определить содержание многолетнего процесса и основные направления подготовки, выделить средства и методы для достижения конечной цели – подготовки игрока, отвечаю-



щего требованиям времени. При планировании учебно-тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной учебной группой, материально-техническая база школы, результаты выполнения предыдущих планов.

В практику подготовки юных футболистов прочно вошли перспективное, годичное и оперативное планирование.

Для каждой учебной группы в спортивной школе разрабатывается перспективный план работы (на 2 или 4 года). Перспективный план подготовки учащихся конкретной учебной группы должен включать следующие разделы:

1. Характеристика исходного состояния подготовленности футболистов и задачи на очередной цикл.
2. План-прогноз спортивных достижений.
3. Модельные характеристики юных футболистов.
4. Комплексный контроль.
5. Планирование подготовки.
6. Система средств подготовки, соревнований и восстановления.
7. Воспитательная работа.
8. Материально-техническое обеспечение.
9. Финансирование
10. Повышение квалификации кадров.

Эти разделы разрабатываются на основе анализа данных об уровне подготовленности футболистов СДЮШ и модельных характеристик игроков сборных команд.

1. Характеристика исходного состояния подготовленности футболистов и задачи их на очередной цикл составляются на основании анализа данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности.

2. План-прогноз спортивных достижений разрабатывается с учетом тенденции развития футбола.



3. Модельные характеристики разрабатываются учетом сильных сторон подготовленности лучших футболистов юношеских команд Узбекистана, где футбол получил высокое международное признание. Они должны всегда соответствовать возрастным особенностям подростков и юношеской, быть ориентиром в технической, тактической, физической и психической подготовленности, учитывать данные физического развития и функциональных возможностей.

4. Комплексный контроль предусматривает проведение углубленных обследований и оперативного контроля. Программы контроля разрабатываются в соответствии с методическими рекомендациями специалистов.

5. Планирование подготовки. Выход на необходимый уровень состояния тренированности футболистов предусматривает их подготовку и участие в соревнованиях, проведение индивидуальных занятий на основании данных комплексного контроля, подготовку футболистов на учебно-тренировочных сборах, участие в товарищеских и контрольных играх, применение восстановительных мероприятий.

6. Система средств подготовки, соревнований и восстановления. Система средств подготовки базируется на использовании тренировочных упражнений, предусмотренных программой СДЮШ, а также индивидуальных средств тренировки.

Система ежегодных соревнований обычно включает проведение от 40 до 60 игр (на первенство города, области, республики среди ДЮСШ, товарищеские и контрольные).

Система восстановления предусматривает применение педагогических, психологических и гигиенических средств.

7. Воспитательная работа. В воспитательной работе применяется комплексный подход. Она проводится в тесной



связи с общеобразовательной школой и родителями футболистов. Для этого разрабатывается план воспитательной работы. Особое внимание в нем уделяется трудным подросткам, склонным к правонарушениям.

8. Материально-техническое обеспечение. Для полноценного обеспечения учебно-тренировочного процесса предусматривается:

- качественная подготовка футбольного поля и футбольного городка (поливка, разметка, состояние газона), спортивного зала (металлическая сетка на окне, сетка для отражения ударов), спортивных площадок;

- применение технических средств обучения и контроля (видеомагнитофон, кинофильмы по технике, тактике и физической подготовке), вспомогательного оборудования (малые и большие переносные ворота, тренировочные щиты, кольца – мишени, стойки для подносных мячей и др.);

- полное обеспечение табельной формой и инвентарем (бутсы, гетры, футболки, трусы, мячи и др.);

- применение научной и измерительной аппаратуры (реакционеры, электросекундомер, секундомеры, рулетки и др.).

9. Финансирование. Схема расходов составляется с учетом участия футболистов в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, приобретения спортивной формы, инвентаря, научной и измерительной аппаратуры и др. дополнительных расходов.

## ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В годичном плане излагается учебный материал по видам подготовки, намечается время для освоения техни-



технических приемов и тактических действий, совершенствование физических качеств.

Годичный материал представлен в форме месячных планов – графиков с дозировкой времени, отводимого на изучение программного материала. В помощь тренеру ДЮСШ и СДЮШОР разработаны конспекты уроков.

Кроме того, начиная с 13-14-летнего возраста, на каждого перспективного учащегося составляется индивидуальный план подготовки, в том числе на каждого юного футболиста в группах подготовки резерва при командах высшей и первой лиг чемпионата Узбекистана.

Учет прохождения программного материала ведется в специальном журнале, в котором отмечается посещение занятий учащимися и содержание пройденного материала. Это позволяет контролировать учебную нагрузку и вносить изменения в индивидуальные планы подготовки юных футболистов.

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-10 и 11-12 лет основная направленность тренировки – обучающая (они в официальных соревнованиях не участвуют), для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса (цикла). Однако в старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный, переходный. Периоды делятся на определенные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период направлен на обеспечение разносторонней физической подготовки юных футболистов и совершенствование их технико-тактического мастерства. Он



делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

Общеподготовительный этап решает задачи создания и совершенствования предпосылок, на базе которых достигается необходимый уровень спортивной формы.

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и на развитие физических качеств, технико-тактическое совершенствование и освоение новых технических приемов и тактических действий.

Специально – подготовительный этап направлен на непосредственное становление спортивной формы. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период у юных футболистов продолжается 6-8 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса. К сожалению, существующая в футболе система подготовки не учитывает специфики работы в условиях жаркого климата. Так, рекомендации по подготовке футболистов требуют проведения тренировочных занятий летом в таком же объеме и последовательности, как в средней полосе России. Опыт и данные научных исследований показывают, что в этом случае у юных футболистов наблюдается плохое самочувствие, потеря аппетита, апатия, нежелание тренироваться. Психоло-



Физическая усталость футболистов после проведения игр, недостаточно высокая «мобилизация» резервных возможностей приводит к расстройству технико-тактических навыков и умений спортсменов.

Учитывая это, разработан годовой план периодизации спортивной подготовки юных футболистов, тренирующихся в условиях жаркого климата.

Физическая подготовка в соревновательном периоде планируется на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умения применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна способствовать повышению уровня тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопониманию в звеньях, линиях, овладению различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основным средствами являются пробежки в парковой зоне, мини-футбол, баскетбол, плавание, теннис и др. физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в соревнованиях, в индивидуальных занятиях.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.



В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах проводятся занятия между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является достижение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий (жаркий климат) и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии,



в микроциклах и микроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок.

С педагогической точки зрения только повторность обеспечивает становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Величина повторений не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и их тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно увеличивать тренировочные нагрузки.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

Физическая подготовка на таком занятии включает все скоростные упражнения, упражнения на воспитание общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

Техническая подготовка – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

Тактическая подготовка – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, совершенствование мастерства в защите, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.



Средняя нагрузка – продолжительностью 1,5-2 часа с средней плотностью и умеренной интенсивностью.

Физическая подготовка включает упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

Техническая подготовка – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). Обучение и совершенствование защитников (перемещение в защитной стойке, отбор мяча опережением, в подкате и др., выбор позиции, страховка партнеров. Обучение и совершенствование ударов по мячу головой только в прыжке).

Тактическая подготовка – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., двусторонние игры с заданиями.

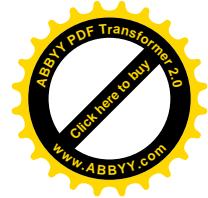
Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45 – 90 мин с уменьшенной интенсивностью.

Физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

Техническая подготовка – упражнения на совершенствование в технике (свои коронные приемы: обводка, розыгрыш штрафных и свободных ударов, отбор мяча, игра головой в прыжке).

Тактическая подготовка – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6, 7х7) на полполя, поперек поля.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификации используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организма футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.



## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

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

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних



и играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30-50 м и 20-30 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Для этого используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Начальное обучение подростков 12-15 лет и юношей 16-17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их необычно, нестандартно: один за счет быстроты, другой – за счет ловкости, третий – за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с обучением футболистов 8-9 и 10-11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому подбираемые для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от



негативного определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В учебно-тренировочных группах 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10-12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме в спортивных и подвижных играх. Игровой метод должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случае динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин.



Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного владения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения на равновесие. Беговые упражнения выполняются с дополнительными заданиями (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий и интервалов отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 30% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими



интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии – 4-6, число 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.д.).

В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

## ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Современный футбол предъявляет высокие требования к личности спортсмена, его подготовленности. Нужно



изыскать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке.

Программа подготовки футболистов является важнейшим документом, в котором отражаются количественные показатели тренировочного процесса.

На основании программы подготовки футболистов составляются документы планирования. В практике учебно-тренировочной работы по футболу применяют перспективное, годовое, этапное и оперативное планирование.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перспективное планирование определяет содержание и направленность подготовки футболистов на четырехгодичный цикл.

Перспективный план должен предусматривать решение следующих задач:

- повышение спортивных результатов игроков и успешное выступление на внутреннем чемпионате и международных соревнованиях;
- повышение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- совершенствование системы отбора в команду;
- совершенствование материально – технической базы;
- совершенствование системы комплексного контроля;
- совершенствование научно-исследовательской работы и повышение эффективности научно-методического обеспечения подготовки.

Перспективный план включает в себя следующие разделы:



- цель и задачи подготовки;
- этапы подготовки;
- комплектование команды по годам;
- динамика соревновательных и тренировочных нагрузок;
- научно-методическое обеспечение;
- повышение квалификации тренерского состава;
- материально-техническое обеспечение.

## ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой план составляется в соответствии с перспективным планом. Его основа – календарь внутренних и международных соревнований. Он имеет следующие разделы:

- цель подготовки;
- задача подготовки;
- периоды подготовки;
- содержание процесса тренировки;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок;
- распределение времени на разные виды и средства подготовки по периодам годового цикла;
- научно-методическое обеспечение;
- комплексный контроль тренировки, соревнований и восстановления;
- медико-санитарное обеспечение;
- материально-техническое обеспечение;
- контроль за реализацией плана.

Объем нагрузки в годичном цикле подготовки зависит от того, в какой лиге играет команда, от длительности соревновательного периода и количества игр в нем.



Подсчитано, что в подготовительном периоде объем тренировочных нагрузок колеблется в пределах 180-240 часов, в соревновательном – 380-400 часов. Итого 700-750 часов реальной учебно-тренировочной работы в год.

Вместе с играми (150-170 часов) объем практической работы должен быть в пределах 900 ч.

## Подготовительный период

Продолжительность этого периода для мастеров в последние годы сократились до 8-10 недель, что привело к сокращению объема неспецифических нагрузок. Тем не менее тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам. Главная задача здесь состоит в том, чтобы обеспечить всестороннюю подготовительность футболистов, и на этой основе совершенствовать технико-тактическое мастерство и волевые качества.

Много внимание уделяется гимнастическим и акробатическим упражнениям, способствующим развитию гибкости и ловкости. Для развития общей выносливости рекомендуется использовать бег с учетом того, что в игре футболист пробегает от 12 до 15 км. На обще-подготовительном этапе варьируется только интенсивность. На специально-подготовительном этапе этот же объем беговой работы выполняется в упражнениях с мячом.

В режим работы при 8-недельном подготовительном периоде целесообразно включать проведение ежедневных тренировочных занятий (от 1 до 3 раз в день) с наращиванием физических нагрузок в течение семи недель за счет уменьшения дистанции пробегаемых отрезков, увеличения скорости, введения прыжковых упражнений, увеличения



количество ударов в ворота и проведения двух игр в неделю. Восьмая неделя может быть разгрузочной.

Воспитанию специальной выносливости способствуют упражнения с мячом, такие, как 3x2, 4x3, 5x3, 6x3, 4x4, 6x6, 8x8, 11x11 и др.

Технико-тактическая подготовка в конце подготовительного периода направлена на совершенствование двигательных навыков и тактических умений.

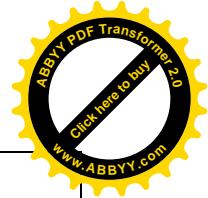
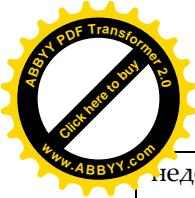
Совершенствование происходит в упражнениях с мячом с максимальной скоростью и усилиями, эффективностью и точностью, направленных на отработку групповых и командных взаимодействий.

Примерное распределение недельных циклов подготовительных периодов приведена в таблице 11.

Таблица 11

**Распределение недельных циклов в подготовительном периоде**

Продолжительность	Место проведения	Задачи
1-3 недели	определяет руководитель команды	<ul style="list-style-type: none"><li>- Углубленное медицинское обследование.</li><li>- Тестирование функциональной, физической подготовленности.</li><li>- Проведение тренировочных занятий по восстановлению уровня двигательных качеств, технико-тактического мастерства и их совершенствование.</li><li>- Улучшение морально-волевого состояния игроков.</li><li>- Становление спортивной формы.</li></ul>
4-6	определяет	<ul style="list-style-type: none"><li>- Тренировка специальных физических</li></ul>



недель	ет руководитель команды	качеств, техники и тактики игры. - Повышение психологической подготовки и морального состояния игроков с учетом их индивидуальных особенностей. - Адаптация к тренировочной работе большой и максимальной интенсивности.
7-8 недель	определяет руководитель команды	- Совершенствование техники, тактики игры в экстремальных условиях. - Наигрывание вариантов атакующих и оборонительных действий. - Наигрывание стандартных систем игры.
9-10 недель	определяет руководитель команды	- Совершенствование командной игры в специальных игровых упражнениях и товарищеских встречах. - Приведение всех игроков к высшей спортивной форме, наивысшей готовности к первому матчу.

### **Распределение недельных циклов в подготовительном периоде**

Говоря о планировании учебно-тренировочных микроциклов необходимо коротко осветить их типы, существующие в практике.

В зависимости от содержания и места в системе построения тренировки различаются следующие типы микроциклов: «втягивающие», «ударные», «подводящие», «соревновательные», «восстановительные».

«Втягивающие» микроциклы типичны для начала подготовительного периода каждого большого цикла тренировки. Характеризуются они относительно равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значи-



тельным их объемом и сравнительно умеренной интенсивностью.

«Ударные» микроциклы типичны в основном для специально-подготовительного этапа, характеризуются концентрацией высокоинтенсивных нагрузок при значительном их объеме.

«Подводящие» микроциклы строятся в соответствии с условиями непосредственной подготовки. Они моделируют режим предстоящих игр.

«Соревновательные» микроциклы строятся на основе режима выступлений, т.е. календаря чемпионата страны или предстоящих международных турниров. Структура этих микроциклов строится так, чтобы обеспечить оптимальное состояние футболиста к началу состязаний, содействовать по возможности восстановлению и сверхвосстановлению его работоспособности к играм.

«Восстановительными» микроциклами обычно завершается серия «ударных» микроциклов.

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Планирование нагрузки в учебно-тренировочных микроциклах осуществляется по трем характеристикам: специализированности, направленности, величине.

По специализированности нагрузка делится на две группы: специфические упражнения (упражнения с мячом) и неспецифические (без мяча).

По направленности нагрузка делится на пять групп:

- развитие общей выносливости (аэробная);
- развитие всех видов выносливости (аэробная – анаэробная);



- развитие скоростной выносливости (анаэробная гликолитическая);
- развитие скоростно-силовых качеств (анаэробная – алактатная);
- развитие силы и силовой выносливости (анаболическая).

Планируя величину нагрузки, необходимо помнить, что ее определяют и длительность занятия и интенсивность.

Так, 70 мин работы при средней частоте сердечных сокращений 170-180 ударов в минуту считается большой нагрузкой, а такое же по продолжительности занятие при средней частоте сердечных сокращений 130-150 уд/мин – малой нагрузкой.

Таблица 12

**Примерная величина нагрузки для учебно-тренировочных занятий различной направленности:**

Направленность нагрузки	ЧСС уд/мин	Продолжительность тренировки с учетом величины нагрузки		
		большая (мин)	средняя (мин)	малая (мин)
1. Общая выносливость	130-150	150	120	70
2. Все виды выносливости	150-160	100	70	50
3. Скоростная выносливость	165-185 и более	70	50	40
4. Игровая нагрузка	170-180	90	-	-

Сокращение времени выполнения футбольного действия является определяющим показателем в достижении положительного результата.



В футболе скорость игрового упражнения подразумевает скорость самой игры или скорость технико-тактических действий.

В футболе эта скорость складывается из скорости оценки игровой ситуации, скорости передвижений и скорости выполнения технических приемов, реализующих решение игровой ситуации.

Становление скорости технико-тактических действий возможно на заключительном этапе предсезонной подготовки с использованием определенных закономерностей в построении тренировочных нагрузок на протяжении всех этапов подготовки команды.

Как разместить тренировочные занятия по времени, с каким объемом и интенсивностью их выполнять, чтобы достичь такой скорости технико-тактических действий, которая бы обеспечила достижение запланированного результата?

Прежде чем ответить на эти вопросы, необходимо вспомнить, что же подразумевается под термином «величина нагрузки».

Под величиной нагрузки обычно подразумевается мера тренировочных воздействий и, в зависимости от способа контроля, условное различение показателей, относящихся к «внешней» и «внутренней» сторонам нагрузки.

«Внешнюю», или физическую, нагрузку определяют по продолжительности и скорости выполнения упражнений, количеству повторов, характеру отдыха и интервалу отдыха между повторами, а в футболе – по сложности выполняемого упражнения, количеству игроков, занятых в упражнении и размеру площади, на которой выполняется упражнение.

«Внутренняя», или физиологическая нагрузка является мерой мобилизации функциональных возможностей и



определяется по объему потребляемого кислорода, по кислородному долгу или по частоте и количеству сокращений. Последний способ наиболее доступен и широко применяется в футболе. Практика подготовки команд в различных странах показала, что увеличение объемов тренировочной работы исчерпало свои возможности. В связи с тем, что желаемые результаты не достигались, резко возросло число случаев перенапряжения функциональных систем организма.

## **Общеподготовительный этап подготовительного периода**

На этом этапе главным является создание предпосылки для приобретения спортивной формы. В решении этой задачи важны все виды подготовки (физической, технической, тактической, психологической), однако удельный вес каждой из них неодинаков.

Физическая подготовка доминирует, и при планировании учебно-тренировочных занятий для нее отводится 40-45% от общего времени. Она должна обеспечить подъем функциональных возможностей организма и расширить диапазон двигательных навыков и умений игроков. Для этого используются средства легкой атлетики, акробатики, плавания, спортивных игр. Однако следует подбирать упражнения с учетом характера нервно-мышечных усилий и структуры движений, типичных для игры в футбол.

Техническая подготовка на общеподготовительном этапе занимает второе место. На нее отводится 35-40% от общего времени.

Тактической и игровой подготовкам на этом этапе отводится примерно 20-25% от общего времени. Основная их



направленность – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных и групповых тактических действиях.

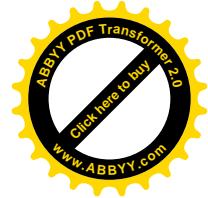
Психологической подготовке уделяется большое внимание на всех этапах подготовки.

В таблице приведено примерное распределение тренировочных занятий в недельном цикле.

Таблица 13

**Примерное распределение нагрузок в недельном тренировочном цикле общеподготовительного этапа**

Дни цикла	Занятия, их продолжительность	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I.	1=90 мин.	Комплексное развитие двигательных качеств.	средняя
	2=90 мин.	Развитие скоростно-силовых качеств.	средняя
II.	1=90 мин.	Развитие скоростно-силовых качеств.	средняя
	2=120 мин.	Развитие силовой выносливости.	большая
III.	1=120 мин.	Развитие силовой выносливости.	большая
	2=90 мин.	Развитие специальной выносливости.	средняя
IV.	1=90 мин.	Комплексное совершенствование двигательных качеств.	средняя
	2=90 мин.	Комплексное совершенствование двигательных качеств.	средняя
V.	1=90 мин.	Развитие специальной выносливости.	средняя
	2=90-120 мин.	Развитие общей выносливости.	большая
VI.	1=120 мин.	Развитие специальной выносливости.	большая
	2=90-120 мин.	Развитие общей выносливости.	средняя
VII.		Восстановительные мероприятия, отдых.	



## Специально – подготовительный этап подготовительного периода

Основная задача данного этапа – повышение тренированности, развития специальных качеств и навыков, специфических для футболистов, завершение становления спортивной формы и вхождение игроков в специфическую соревновательную работу.

Физическая подготовка занимает 25-30% от общего времени. Она должна способствовать в основном дальнейшему развитию общей тренированности и усилиению тех сторон, которые наиболее тесно связаны с ростом специальной тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки.

Технической подготовке отводится 35-40% от общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым действиям, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая и игровая подготовка на этом этапе доминируют, им отводится 40-45% общего времени. Уделяется внимание освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками их обязанностей в команде. Футболисты осваивают новые групповые и командные действия, а также уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Основными формами тренировки на специально-подготовительном этапе являются тематические и комплексные занятия по физической, технической, тактической и игровой подготовкам с применением индивидуальных, групповых и командных методов работы.



возрастает удельный вес соревновательного и интер-вальновых методов тренировки. В это время не исключено участие команд в краткосрочных турнирах, играх на кубок и т.п.

В дальнейшем на данном этапе специальная физическая подготовка доминирует над общей: их соотношение примерно 1:2.

Рекомендуется следующий режим и содержание тренировочной работы на этом этапе.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Продолжительность периода – до 9 месяцев, условно он делится на три этапа: первый круг, перерыв, второй круг.

Содержание тренировочных занятий зависит от уровня подготовленности футболистов и от длительности межигровых циклов. В начале первого круга продолжается приобретение спортивной формы. Уменьшается объем неспецифических упражнений и увеличивается количество упражнений в технике и тактике игры. Подбор специальных упражнений и их дозирование должны обеспечивать подведение игрока к наивысшей готовности к каждому матчу. Тренировка в тактике игры включает шлифовку тактических комбинаций, которые будут использоваться в соревнованиях.

На начальном этапе соревновательного периода осуществляется повышение уровня тренированности и достижение спортивной формы, а в дальнейшем решаются задачи сохранения спортивной формы.

Сложность управления спортивной формой футболистов в климатических условиях Узбекистана заключается в том, что ежедневные интенсивные учебно-тренировочные занятия проводятся в климатических условиях при высокой



внешней температуре (35-45 градусов и выше в течение более, чем 5 месяцев).

В этот период года повысить эффективность тренировочных занятий можно, проводя их рано утром и вечером – в часы, когда температура воздуха ниже максимальной, а организм достаточно восстановлен после продолжительного (днем – 9 часов и ночью – 8 часов) отдыха.

Таблица 14

**В условиях высокой внешней температуры наиболее рационален следующий режим дня**

Подъем	7:00
Легкий (предварительный) завтрак	7:15
Утреннее учебно-тренировочное занятие	8:00-9:30
Завтрак	10:00-10:30
Отдых, восстановительные мероприятия	10:30-13:30
Обед	13:30-14:00
Отдых, восстановительные мероприятия	14:00-18:30
Творческие занятия	18:30-19:30
Вечернее учебно-тренировочное занятие	19:30-21:00
Ужин	21:30-22:00
Отдых, восстановительные мероприятия	22:00-23:00
Сон	23:00-7:00

**Эффективность организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий в условиях высокой внешней температуры повысится, если:**

1. занятия будут непродолжительными (от 1 часа до 1,5 ч), но высокоинтенсивными;
2. при планировании занятий будет учтено, что наиболее эффективны упражнения, сопряжено воздействующие на технико-тактическое мастерство и на повышение функциональных возможностей футболистов;



3. найдено применение метода дозированной нагрузки с восстановительными паузами, заполняемыми упражнениями на растягивание и на расслабление (стречинг);

4. продолжительность восстановительных пауз будет составлять 3-5 минут при продолжительности выполнения упражнений до 15 минут.

Длительность пауз зависит от интенсивности и длительности выполнения упражнений: чем интенсивнее и длительнее нагрузка, тем продолжительнее должна быть пауза для активного отдыха.

При подготовке футболистов в условиях жаркого климата особенно важна четкость в организации восстановительных мероприятий.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на дальнейшее совершенствование специфических двигательных качеств, на совершенствование техники и быстроты бега, прыжков, координации движений, связанных с совершенствованием технического мастерства.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных технических приемов в различных игровых условиях. Необходимо добиться большей вариативности высокого исполнительского мастерства.

Тренировка в тактике должна обеспечить высокой уровень тактического мышления, сыгранности и взаимопонимания игроков и овладения различными тактическими комбинациями для построения атаки и обороны.

Характерной закономерностью соревновательного периода является нарастание до максимального уровня интенсивности нагрузок с последующей их стабилизацией и вариативностью специальных нагрузок в соответствующих микроциклах тренировки.



Оптимальным межигровым циклом в соревновательном периоде следует считать недельный цикл с шестидневным интервалом между играми.

В практике проведения чемпионата страны по различным причинам межигровые циклы имеют самые различные интервалы.

При двух-, трех- и четырехдневных интервалах между играми тренировки должны быть кратковременными (60-90 мин), но интенсивными по нагрузке.

При шести-, семидневных интервалах тренировки должны быть продолжительными (90-150 мин), с большими, средними и малыми нагрузками.

Таблица 15

**Примерное распределение нагрузок в недельном  
микроцикле соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия, их продолжительность	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I.	1=45-60	Эмоционально-тонизирующее занятие. Восстановительные мероприятия, отдых	малая
II.	1=вечер-90	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств	средняя
III.	1=утро-90	Технико-тактическое: совершенствование скоростных качеств.	средняя
	2=вечер-90	Технико-тактическое: совершенствование скоростно-силовых качеств.	средняя
IV.	1=утро-90	Технико-тактическое: совершенствование скоростной выносливости.	средняя
	2=вечер-90	Технико-тактическое: совершенствование выносливости.	большая



V.	1=утро-90 2=вечер-90	Индивидуальное совершенствование двигательных качеств. Комплексное совершенствование двигательных качеств.	малая средняя
VI.	1=утро-60 2=вечер-60	Комплексное утреннее занятие. Технико-тактическое: совершенствование скоростно-силовых качеств.	малая малая
VII.	1=утро-45-60 2=вечер	Специальное предыгровое утреннее занятие. Календарная игра.	малая большая

Таблица 16

**Примерное распределение нагрузок  
в трехдневном микроцикле соревновательного периода**

Дни цикла	Занятия, их продолжительность	Характер нагрузки	
		направленность	величина
I.	1=45	Эмоционально-тонизирующая тренировка. Восстановительные мероприятия.	малая
II.	1=утро-60 2=вечер-60	Комплексное утреннее занятие. Технико-тактическое с совершенствованием скоростно-силовых качеств.	малая большая
III.	1=утро-60 2=вечер-60	Специальное предыгровое утреннее занятие. Календарная игра.	малая большая



## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Послесезонный период - неотделимая часть непрерывного учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации.

Осуществляется постепенный переход от специализированной спортивной деятельности к разносторонним физическим упражнениям.

Практические занятия не прекращаются, но их содержание носит индивидуальную направленность. Индивидуальные тренировочные планы основываются на рекомендациях тренера и врача.



## ГЛАВА X. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В ФУТБОЛЕ.

### БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ

Институт физической культуры призван не только дать студентам определенную сумму знаний, подготовить специалистов высшей квалификации, но и выработать у них научное мировоззрение, вооружить их знанием законов развития личности спортсмена, умением творчески применять эти законы в повседневной работе с воспитанниками, в борьбе за спортивные результаты. Поэтому каждый студент за время обучения в институте должен изучить цикл биологических, спортивно-педагогических, психолого-педагогических и других специальных дисциплин.

В цикл **биологических дисциплин** входит изучение анатомии, физиологии, биохимии, спортивной морфологии, биомеханики, гигиены, спортивной медицины и спортивного массажа.

В своей ежедневной работе специалисты-тренеры воздействуют на организм человека и совершенствуют двигательные функции и деятельность внутренних органов человека. Естественно, что научно обоснованное, направленное воздействие на функции организма требует знания строения организма, биохимических процессов, протекающих в нем, физиологических механизмов управления деятельностью мышц, работы органов кровообращения и дыхания, выделительных органов и т.д. В связи с этим существенную сторону образования специалистов в области спорта составляют медико-биологические дисциплины.

Самую большую группу по количеству предметов составляют **спортивно-педагогические дисциплины**: гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры,



желая атлетика, бокс, борьба, фехтование и другие. Основываясь на принципиальных положениях педагогики, теории и методики физического воспитания, каждая спортивно-педагогическая дисциплина раскрывает непосредственно особенности того или иного вида спорта, его технику, тактику, общие и специфические методы тренировки в данном виде спорта, историю его развития, пути совершенствования различных форм и методов работы по данному виду спорта.

В цикл **психолого-педагогических дисциплин** входят педагогика, общая психология и психология спорта. Педагогика раскрывает закономерности воспитания человека, принципы и методы обучения, пути влияния и воздействия тренера на воспитанников. Изучение педагогики поможет студенту ответить на вопросы: чему и как учить, как воспитывать нового человека, какими качествами он должен обладать, как прививать эти качества воспитаннику?

Курс психологии раскрывает закономерности психологической деятельности людей. Изучаются основы общей психологии и психологии спорта, которая дает представление о психологических особенностях спортивной (футбольной) деятельности и ее влиянии на личность спортсмена, о психологических основах процесса обучения, спортивной тренировки и соревнований. Психология спорта имеет важное значение в подготовке специалиста, она необходима для обоснования рациональных для каждого отдельного спортсмена методов тренировки физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.

**Цикл специальных дисциплин** включает в себя историю физической культуры, организацию, экономику и управление физической культурой и спортом; теорию и методику физического воспитания; основы спортивной



тренировки; спортивные сооружения. История физической культуры раскрывает причины возникновения и развития физической культуры как органической и обязательной части человеческой культуры.

Организация, экономика и управление физической культурой и спортом раскрывают основы организационной работы и управления физкультурно-спортивным движением, показывают единство государственных и общественных форм организации.

Теория и методика физического воспитания изучают законы педагогического управления процессом физического развития человека, его физического образования. Этот курс вооружает будущего специалиста знанием существа своей профессии, раскрывает цели, задачи, общие принципы физического воспитания, дает характеристику его средствам.

В учебном плане института отражается основная идея – научить студента самостоятельно мыслить, широко использовать данные различных наук и приобрести конкретные положительные знания по своей специальности. Студент, полностью освоивший все учебные дисциплины, может быть специалистом с широким и современным кругозором, человеком эрудированным, глубоко знающим существо своей специальности.

## НАУЧНО-УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Способность к научной работе формируется у студентов в процессе учебной деятельности. Научная работа студентов включается в общий план научной работы кафедры, института. Она организуется в различных формах, главными из которых являются работа в студенческих научных кружках при кафедрах.



Главными задачами студенческих научных кружков являются:

- оказание помощи кафедрам, широкое привлечение студентов к непосредственному участию в научно-исследовательской работе;
- содействие развитию всех форм научно-исследовательской работы студентов;
- активное участие в проведении научных конференций, смотров и конкурсов студенческих научных работ;
- содействие публикации и внедрению результатов лучших студенческих работ.

Научной работе студентов в институтах уделяется очень большое внимание. По ходатайству кафедр студентам, успешно сочетающим научно-исследовательскую работу с учебой, устанавливаются индивидуальные графики выполнения учебного плана, предоставляется преимущественное право пользоваться литературой из фондов библиотеки наряду с преподавателями и аспирантами.

Наиболее способных к научно-исследовательской работе студентов, как правило, после окончания института рекомендуют в магистратуру, оставляют на кафедрах в институте, рекомендуют продолжить учебу в аспирантуре.

Для современного тренера, педагога характерным является постоянное изучение и обобщение материала, проникновение в глубь явлений, исследование вопросов смежных наук, которые повышают уровень исполнения его профессиональных обязанностей. Другими словами, в труде современного тренера немало таких элементов, которые носят научно-исследовательский характер. Опыт ведения научной работы в студенческие годы помогает эффективно решать эти задачи. В процессе научной работы студенты осваивают педагогические, медико-биологические, спортив-



Эти технические методы исследования, учатся применять, математические и другие способы обработки материала, овладевают трудным и важным искусством правильного выбора темы для исследования.

Тема исследования должна быть актуальной, понятной и близкой студенту. Решение ее не должно требовать слишком сложных методик, уникальных приборов, большого числа испытуемых, слишком сложной организации эксперимента и др.

Научное исследование опирается на гипотезу, т.е. на научно обоснованное предположение, которое в ходе исследования подтверждается фактами и становится теоретически достоверно доказанным.

Предметом научного исследования студентов могут быть вопросы обучения и воспитания, организация и планирование, основы спортивной тренировки: ее сущность, планирование, задачи, содержание, процессы восстановления, техника, тактика, развитие физических качеств, навыков и др.

## МАГИСТРАТУРА И АСПИРАНТУРА

При институте физической культуры организованы магистратура как начальная и аспирантура как основная формы подготовки научно-педагогических кадров. Обучение в магистратуре осуществляется в течение двух лет и с отрывом от производства, а в аспирантуре – и с отрывом и без отрыва от производства (заочная аспирантура). Срок обучения в аспирантуре – не более трех лет, в заочной – до четырех лет.

В магистратуру с отрывом от производства принимаются лица, закончившие институт и проявившие



способность к научно-исследовательской работе. В аспирантуру с отрывом от производства принимаются лица не старше 35 лет, закончившие 4-летнее обучение в институте и двухлетнее – в магистратуре. В заочную аспирантуру прием производится без ограничения возраста. В основном же, в аспирантуру поступают специалисты, закончившие магистратуру и имеющие стаж педагогической и научной работы.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ФУТБОЛ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ СТУДЕНТОВ**

Чтобы определить основные направления научных исследований, необходимо четкое представление о тенденциях развития современного футбола и соответствия уровня тренировочных нагрузок игровым.

Игры последних чемпионатов мира показывают, что процесс развития динамичен:

### **В тактике игры:**

- широко используется быстрая организация атаки по всей ширине и глубине поля. Быстрая организация компактной обороны с участием игроков обороны, средней линии, а при необходимости и с привлечением для выполнения этих функций нападающих;
- усиливается удельный вес организованных действий игроков при тактике группового прессинга противника, владеющего мячом, на разных участках поля;
- увеличивается роль талантливых игроков – «звезд» в достижении конечного результата в матче;
- существенно возрастает роль групповых скоростных действий с активным участием 5-6 футболистов в атаке и обороне;



- по-прежнему очень важным остается создание «ритмии» игры: сочетание высокого темпа игры с паузами;
- игра, зрелищность которой за небольшим исключением растет от чемпионата к чемпионату, будет еще более активной с ярко выраженнымми элементами прессинга.

### **В фазе атаки:**

- актуальность роли центрального нападающего в различных фазах атаки (начальной, при ее продолжении и в завершающей стадии), способность предугадывать события, мощная атлетическая подготовленность, безупречная техника владения мячом в жестких условиях противоборства с защитниками, оригинальная обводка и удары по воротам с обеих ног;
- участие, при потере мяча в прессинге противника на чужой половине поля, возвращение и участие в групповом отборе мяча во второй зоне (в зоне полузащиты) и даже при необходимости – в первой зоне вблизи собственных ворот;
- умение создавать своими быстрыми перемещениями по ширине и глубине поля условия партнерам для продолжения атаки;
- переход футболистов, участвующих в фазах атаки, на плотные короткие и средние передачи мяча с высокой надежностью обработки его: игра в одно, максимум, в два касания, даже при большом скоплении игроков на отдельных участках поля;
- усиление роли крайних полузащитников и защитников. Максимальное использование преимуществ фланговых атак с «кинжалными» передачами в обозначенные три зоны перед воротами. Тенденция к эффективному использованию плотных диагональных, фланговых передач в зоне ближней и дальней стойки ворот;



- максимальное использование позиционных ошибок защитников, играющих «в линию», с выводом через «стенку» одного из атакующих в свободную зону перед воротами противника;
- максимальное использование выгод от сложившихся ситуаций при исполнении стандартных положений (штрафные, свободные, угловые);
- высочайший уровень игры головой как в обороне, так и при атаке ворот противника.

### **В фазе обороны:**

- организация первой линии обороны, которая обозначается действиями нападающих на чужой половине поля сразу же после потери мяча (т.е. прессинг владеющего мячом защитника с целью исключить опасность контратаки);
- вторая линия обороны: «линейное», компактное расположение игроков по фронту около средней линии поля, предполагающее зонный метод обороны (оптимальное расстояние между игроками 7-8 метров);
- третья линия: компактное «линейное» расположение игроков по фронту, прикрывающих каждый свою зону (за 30-20 метров до ворот). По мере отступления к своим воротам – переход на персональную опеку; между второй и третьей линиями обороны сохраняется оптимальная дистанция в 10-12 метров, которая может варьироваться в зависимости от игровой ситуации;
- «линейное» расположение игроков в средней зоне поля и в обороне очень важно для тактики прессинга противника, владеющего мячом.

### **В технике игры:**

- розыгрыш мяча, как правило, осуществляется просто и надежно, с применением дриблинга и ложных замахов;



- повысилась плотность и точность передач мяча партнерам;
- в завершающей стадии атаки решающим фактором остаются быстрота и целесообразность движения;
- наблюдается разнообразие в ударах по мячу «из-под игрока», «удар носком»;
- по-прежнему пользуются успехом каскады, серии фингтов;
- практически отказ от «полных» остановок мяча: мяч обрабатывается на ходу, в движении, на скорости с последующей слитной обводкой;
- совершенствование скоростной техники, технических приемов на ограниченном пространстве футбольного поля продолжается.

#### **В физической подготовке:**

- необходимость совершенствования скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- совершенствование ловкости и гибкости для успешного управления игровой деятельностью;
- воспитание быстроты, упорства и жесткости, необходимых в единоборствах с соперником;
- обеспечение постоянного повышения игрового потенциала команды.

#### **Методами научно-исследовательской работы студентов института физической культуры могут быть:**

1. Работа над литературными источниками и печатными материалами. Исследователь всегда опирается на определенную сумму знаний, полученных на предшествующих этапах развития данной проблемы. Работа над литературными источниками или газетно-журнальными публикациями – это составная часть исследовательской деятельности. На этой стадии работы выбирается и



уточняется тема, определяются задачи и ведущая идея исследования, разрабатывается гипотеза и методика научной работы.

Всестороннее и систематизированное знание литературы по изучаемой теме – одно из непременных условий научной добросовестности.

Студент должен знать:

- каково значение работы над литературой и другими печатными материалами;
- каково значение поиска необходимой литературы и предварительного ознакомления с нею;
- каково значение систематизации и использования литературного материала в процессе исследования.

## 2. Анализ опыта работы тренеров.

Беседа и ее исследовательские функции в педагогической практике широко известны. Как источник информации, она может сочетаться с другими методами психолого-педагогического исследования: с наблюдением, лабораторным и естественным экспериментом, анкетированием, анализом тренировочной деятельности. Эффективность беседы зависит в основном от опыта исследователя, степени его психологической подготовленности, уровня его теоретических знаний, от искусства ведения беседы, от личной привлекательности. Участники беседы не должны догадываться об истинных целях исследования во избежание преднамеренного искажения ответов. Готовясь к беседе, следует определить цели и содержание исследовательской беседы, нужно определить также способы фиксирования результатов беседы (магнитофонная запись, стенография).

В психолого-педагогических исследованиях все более широкое применение находит анкетирование. Анкетный метод имеет много сходства с методом беседы. В том и



другом случае ставят вопросы и получают на них ответы. Для анкеты не обязательен личный контакт, ее можно послать по почте. Проведение анкетирования не требует большой квалификации. Студенты сами могут быть активными организаторами анкетного опроса.

При исследовании опыта работы тренеров студент должен знать:

- значение исследовательской функции беседы с объектом (вступление в контакт, фиксирование результатов и их обработка);
- значение анкетного опроса в исследовании.

3. Наблюдения как метод педагогического исследования.

Умение наблюдать профессионально необходимо для тренера. Несмотря на кажущуюся простоту, исследовательское (в футболе принято называть педагогическое) наблюдение в процессе тренировок и матчей обладает известной сложностью и имеет свои ступени совершенства.

Студентам, при проведении исследований, например, связанных с выяснением влияния качества тренировочного процесса юных футболистов на точность передач мяча в игре, рекомендуются простейшие карты педагогических наблюдений. Другие карты наблюдений можно разработать согласно другим целям и задачам, например, для выяснения объема пробегаемых дистанций, количества рывков, ускорений, прыжков, борьбы за мяч и других.

По мере повышения квалификации исследователя разрабатываются более сложные карты педагогических наблюдений, заполнение которых требует использования новых, более совершенных приборов или технических средств наблюдения.



## ГЛАВА XI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

### ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по футболу составляют основной раздел учебно-тренировочной работы. Они повышают заинтересованность в занятиях, способствуют массовому развитию футбола в стране. Без регулярного участия в играх футболист не может достичь высоких результатов. Соревнования выявляют степень физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки участников и команды в целом, позволяют определять состояние и направленность учебно-тренировочного процесса. Результаты соревнований служат средством подведения итогов учебно-тренировочной работы.

Соревнования воспитывают настойчивость, силу воли в достижении победы, чувство ответственности перед коллективом предприятия, города, республики, страны. Эмоциональная напряженность игр позволяет выявлять психологические свойства футболистов.

Соревнования, проводимые на открытом воздухе, имеют большое оздоровительное значение, являются одним из доступнейших и ценнейших средств физического развития. Привлекая многочисленных зрителей, соревнования служат мощным средством пропаганды и популяризации футбола. Они оказывают организующее воздействие на участников и зрителей, привлекая последних к активным занятиям физической культурой и спортом.

Очень велика роль футбольного судьи как воспитателя-педагога и руководителя игры. Четкое судейство, непримиримая борьба с грубостью на поле и недисциплинированностью отдельных футболистов, своевременные замечания



ния и указания игрокам соревнующихся команд способствуют проведению состязания на высоком тактическом и техническом уровне.

## ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от поставленных задач соревнования можно подразделить на основные и вспомогательные.

К основным относятся виды соревнований, которые организуются в соответствии с требованиями "Единой спортивной классификации", и по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов.

Основные виды соревнований – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

К основным видам соревнований относятся:

- первенства или чемпионаты,
- соревнования на кубок,
- отборочные соревнования.

*Первенства или чемпионаты* – наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Этот вид организации соревнований позволяет объективно оценить силы команд, сопоставить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на кубок проводятся с целью привлечения к соревнованиям максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки. Соревнования на кубок проводятся по принципу последовательного отбора лучших.



Отборочные соревнования проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

К вспомогательным видам соревнований относятся:

- контрольные встречи,
- товарищеские встречи,
- показательные встречи,
- сокращенные соревнования.

*Контрольные встречи* проводятся с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям.

*Товарищеские встречи* проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

*Показательные встречи* служат популяризации футбола и показу спортивного мастерства.

*Сокращенные соревнования* проводятся в течение нескольких часов. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона.

Чтобы ускорить проведение таких соревнований, время игры сокращается. Программа сокращенных соревнований может включать в себя не только проведение игр, но и соревнования по технической или физической подготовке игроков.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

С учетом особенностей организационной структуры физкультурного движения в стране сложилась определенная система футбольных соревнований в областях, городах и коллективах физической культуры. Эта система предусматривает последовательность, преемственность и чередование соревнований различного масштаба с учетом территориального и ведомственного принципа.



Планирование футбольных соревнований носит централизованный характер. Календарный план соревнований разрабатывают, согласовывая его со всеми ведомствами и спортивными организациями. Это позволяет избежать дублирования соревнований, чрезмерной занятости команд, больших разъездов и создать условия для полноценной учебно-тренировочной работы в командах.

Единый сводный календарный план соревнований — это не просто перечень мероприятий, а глубоко продуманный план совместных действий спортивных организаций по дальнейшему развитию футбола. Он включает в себя все вопросы, связанные с проведением территориальных и ведомственных соревнований. Целесообразно сводный календарный план республиканских, областных, городских соревнований составлять на 4 года с учетом соревнований, планируемых вышестоящими организациями. После внесения необходимых корректировок единый сводный план по футболу включается в план спортивно-массовых мероприятий соответствующих комитетов по физической культуре и спорту и является для всех спортивных организаций обязательным.

## СИСТЕМЫ РОЗЫГРЫША

В практике утвердились три основные системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения (одного или двух) и смешанная, являющаяся комбинацией первых двух систем.

### **Круговая система.**

При круговой системе розыгрыша каждая команда должна встретиться друг с другом по одному разу, если соревнование проводится в один круг, и по два раза, если оно



проводится в два круга. Такая система розыгрыша позволяет наиболее объективно выявить соотношение сил соревнующихся и определить сильнейшую команду, при этом в значительной степени устраняется элемент случайности в общем итоге соревнования. Наиболее правильным считается розыгрыш по этой системе в два круга.

При круговой системе определяют все места участников соревнования по количеству набранных очков. Победителем считается команда (или коллектив физкультуры), набравшая наибольшее количество очков в результате всех сыгранных игр. При равенстве очков у одной или нескольких команд для определения победителя регламентом соревнования должны быть предусмотрены какие-либо дополнительные показатели или мероприятия (например, дополнительная игра между этими командами, результат сыгранных ранее между ними игр или разница забитых и пропущенных мячей).

Порядок игр по круговой системе определяют жеребьевкой номеров команд – участниц соревнования. На основании определившихся номеров команд составляется расписание игр (календарь).

При проведении соревнования в один круг игра происходит на поле той команды, которая в паре стоит первой. Если в соревновании предусмотрено два круга, то вторая игра должна состояться на поле другой команды.

Календарь игр по круговой системе можно составлять тремя способами.

**Первый способ.** В зависимости от числа команд, принимающих участие в соревновании, берется ближайшее меньшее нечетное число к общему количеству команд и соответственно ему наносятся вертикальные линии. Так, например, при 6 командах ближайшее меньшее нечетное число будет 5. Значит, надо начертить пять вертикальных



линий. При 10 командах ближайшее меньшее нечетное число 9, значит, должно быть начертано девять вертикальных линий и т.д.

Под вертикальными линиями и над ними, начиная снизу, слева направо записывают в последовательном порядке через одну линию номера команд с первого по ближайшее меньшее нечетное число от общего числа участвующих команд (табл. 17).

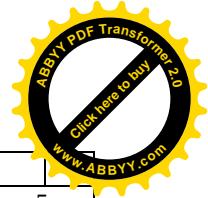
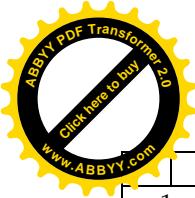
Эти номера являются ориентировочными для графической записи последующих номеров. Для составления календаря игр первого дня необходимо от первого номера вокруг вертикальной линии записать в возрастающем порядке против часовой стрелки все участвующие номера. Для составления остальных игровых дней нужно записать змейкой все номера между вертикальными линиями с учетом номеров, расставленных ранее под ними и над ними. Причем номера записываются последовательно, повторяясь в возрастающем порядке с правой стороны вертикальных линий.

Затем для определения пар второго и остальных календарных дней в левую сторону от каждой вертикальной линии должны быть перенесены зеркальным методом все соседние номера предыдущего календарного дня.

Таблица 17

**Составление календаря игр для 10 команд  
(ближайшее меньшее нечетное число – 9)**

6					7				8					9				
6	5	5	7	7	6	6	8	8	7	7	7	9	9	8	8	1	1	9
7	4	4	8	8	5	5	9	9	6	6	1	1	7	7	2	2	8	
8	3	3	9	9	4	4	1	1	5	5	2	2	6	6	3	3	7	
9	2	2	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	4	4	6	



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Таблица 18

### Игры по турам

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур	6-й тур	7-й тур	8-й тур	9-й тур
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	7-5	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

После того как заполнены все графы, составляют календарь игр. Для этого попарно соединяют номера, стоящие соответственно по обе стороны вертикальной линии. При нечетном числе участвующих команд номера, стоящие над или под каждой вертикальной линией, указывают команду, не играющую в данный календарный день (тур). При четном числе команд (например, при десяти) указанные номера (команды) будут играть с последним (десятый) номером.

Расписание игр по турам составляют с учетом игры команды, имеющей свободный номер (стоящий под и над линиями), с командой, имеющей последний номер (в нашем примере № 1 с № 10, № 6 с № 10 и т. д.). Обычно принято, что хозяином поля является та команда, которая в расписании тура стоит в паре первой. Поэтому последний номер жеребьевки (например № 10 при десяти участвующих командах) чередуется местом последовательно через каждый тур. Составление остальных пар команд на каждый тур начинают с номера, стоящего с правой стороны от вертикальной линии.



При этом способе строго соблюдается очередность смены полей командами в каждом туре.

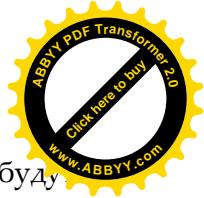
**Второй способ** («в строчку»). Аналогичные условия чередования полей, т.е. права «хозяина» встречи сохраняются при составлении календаря способом попарной записи в строчку всех участвующих команд. При данном способе берется четное число команд (например, если участвуют 7 команд, то календарь игр составляют на 8; если 9 команд, то на 10 и т.д.). Первый календарный день при 8 командах составляют следующим образом: в строчке последовательно соединяют первый номер с последним (№ 8), второй с предпоследним (№ 7) и т. д., образуя играющие пары 1-8, 2-7, 3-6, 4-5 (табл. 8).

Таблица 19

**Составление календаря игр для 8 команд способом «в строчку»**

1-й день	1-8	2-7	3-6	4-5
2-й день	5-1	6-4	7-3	8-2
3-й день	1-2	3-8	4-7	5-6
4-й день	6-1	7-5	8-4	2-3
5-й день	1-3	4-2	5-8	6-7
6-й день	7-1	8-6	2-5	3-4
7-й день	1-4	5-3	6-2	7-8
Контрольная строчка	8-1	2-7	3-6	4-5

Составление последующих календарных дней начинается с объединения в начальной паре № 1 с крайним правым номером предыдущего календарного дня. Причем для смены полей № 1 попарменно ставится в паре то справа, то слева. Остальные пары составляют, записывая в строчку попарно оставшиеся номера, начиная объединение справа.



Таким образом, во второй календарный день будут играть пары 5-1, 6-4, 7-3, 8-2.

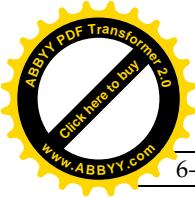
Для составления второго и последующих календарных дней можно из первой пары вместо № 1 оставлять другой номер (в данном случае № 8), сохранив тот же принцип объединения последующих пар. Повторение образуемых пар контрольной строчки (кроме первой) с парами первого календарного дня подтверждает правильность составленного календаря игр по всем дням. При календаре игр в два круга номера во всех парах переставляются. Простота составления календаря и его контроля — достоинство этого способа.

**Третий способ.** Этот способ проще предыдущих двух; применяется тогда, когда смена полей в процессе проведения соревнования не играет никакой роли (соревнования проходят в одном месте). По третьему способу календарь игр составляют непосредственно по турам. Номера, соответствующие количеству выступающих команд (при четном количестве команд), записывают в два столбика с первого номера, который пишется в левом столбце сверху. Далее, начиная со второго номера, который пишется во втором столбике против первого номера, в последовательном порядке по часовой стрелке проставляют остальные номера (табл. 9, 1-й тур). Для составления следующих туров номера передвигают против часовой стрелки, оставляя первый номер на одном и том же месте.

Таблица 20

**Распределение игр по турам для 8 команд**

| 1-й тур |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1-2     | 1-3     | 1-4     | 1-5     | 1-6     | 1-7     | 1-0     |
| 0-3     | 2-4     | 3-5     | 4-6     | 5-7     | 6-0     | 7-2     |
| 7-4     | 0-5     | 2-6     | 3-7     | 4-0     | 5-2     | 6-3     |



6-5 7-6 0-7 2-0 3-2 4-3 5-4

Чтобы определить время, необходимое для проведения соревнований по круговой системе в один круг, следует знать общее количество игр.

Это определяют по следующей формуле:

$$I = \frac{K(K-1)}{2}$$

где:  $I$  – количество игр,

$K$  – количество команд, принимающих участие в соревновании.

Пример:  $K=16$ .

$$I = \frac{16(16-1)}{2} = 120$$

При составлении расписания игр между турами необходимо предусмотреть такой перерыв, чтобы он позволял командам проводить учебно-тренировочную работу.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТ В РОЗЫГРЫШЕ

В результате проведенного соревнования определяются победитель и последующие места, занимаемые командами, участвовавшими в соревновании. С этой целью каждая проведённая командой игра оценивается в зависимости от результата начислением очков. В соревнованиях по круговой системе, в которых принимает участие от коллектива одна команда (первенства республики, спартакиады и т.д), наибольшее признание нашла шкала зачета, по которой начисляются очки: за победу – 2, ничью – 1, поражение – 0. В тех случаях, когда желают усилить наказание команды за неявку, не отождествляя ее с поражением, принимают иную



шкалу зачёта, например: победа – 3 очка, ничья – 2 очка, поражение – 1 очко, неявка – 0 очков.

При клубном зачёте, когда коллективы физкультуры участвуют в соревнованиях несколькими командами, как это бывает в розыгрыше первенств областей, городов и районов, шкала зачёта предусматривает дифференцированное начисление очков каждой команде.

В качестве примера приведена шкала оценочных очков, начисляемых командам коллективов физкультуры, участвующим в соревнованиях с клубным зачётом шестью командами (табл.21)

Таблица 21

#### Примерная шкала дифференцированной оценки

Результат	Оценочные очки по командам					
Победа	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
Ничья	18	15	12	9	6	3
Поражение	12	10	8	6	4	2
Неявка	6	5	4	3	2	1
	0	0	0	0	0	0

В зависимости от конкретных условий проведения соревнований и поставленных задач очковая дифференциация для различных команд может быть и иной. Однако надо иметь в виду, что обычно поражение дает  $1/3$  очков, присуждаемых за победу, за ничью  $-2/3$ , за неявку – 0 очков. Окончательные места в соревнованиях определяются по сумме очков, набранных командами во всех играх. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. Если у первых нескольких команд окажется одинаковое количество набранных очков, то для окончательного определения победителя между ними могут



устраиваться дополнительные игры или места определяются по разности забитых и пропущенных мячей, либо по результатам проведенных игр между ними в процессе соревнований.

Победитель в клубном зачете определяется по сумме очков, набранных всеми командами коллектива физкультуры в результате их участия в соревновании.

Ниже приводится одна из разновидностей круговой системы розыгрыша, применяемая при большом количестве команд в соревнованиях, проводимых в сравнительно сжатые сроки. При этой системе все команды разбиваются на несколько подгрупп. В каждой подгруппе игры проводятся по круговой системе с начислением очков, а затем из победителей подгрупп или из команд, занявших в подгруппах 1-2 е места, составляются новые группы, в которых снова проводятся игры по круговой системе. Финал за последующие места определяется стыковыми играми между командами, занявшими соответствующие места в подгруппах. По такой системе, например, проводились соревнования на первенство мира 1974г. в ФРГ среди 16 команд. На первом этапе все команды были разбиты на четыре группы:

*Группа I: № 1,2,3,4*

*Группа II: № 5,6,7,8*

*Группа III: № 9, 10, 11, 12*

*Группа IV: № 13,14,15,16*

Номера команд определяются жребием. В отдельных случаях, как это было и на первенстве мира, в каждую подгруппу выделяются сильнейшие команды по результатам предыдущего первенства.

В подгруппах команды играют по круговой системе. По результатам проведенных игр в подгруппах составляется две



группы по 4 команды в каждой (в данном соревновании, после 1-го этапа 8 команд отсеивались и их места не определялись, хотя это можно было сделать по аналогичной системе):

*Группа «А»*

- 1-е место группы I*
- 2-е место группы II*
- 1-е место группы III*
- 2-е место группы IV*

*Группа «Б»*

- 1-е место группы I*
- 2-е место группы II*
- 1-е место группы III*
- 2-е место группы IV*

В группах «А» и «Б» команды проводят игры по круговой системе в один круг. В финале за первое место и звание чемпиона играют команды-победительницы групп «А» и «Б», а за 3-4-е места – команды, соответственно занявшие вторые места в группах. По такой схеме для определения первых четырех мест при 16 командах должно быть проведено 38 игр. Такими стыковыми играми между командами, занявшими соответствующие места в группах, можно определить все восемь мест.

## **ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

При проведении какого-либо официального соревнования, в котором определяются призовые, а также, возможно, и все последующие места, занимаемые участвующими командами или коллективами физкультуры при клубном зачете, должно быть составлено Положение о соревновании, которое утверждается Федерацией футбола либо другой какой-либо организацией, проводящей соревнования.

Положение о соревновании является документом большой юридической силы, в котором четко излагаются основные организационные и технические условия. Положение определяет содержание учебно-тренировочной рабо-



ты, так как организационно-методическая подготовка команд проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Положение должно утверждаться и рассыпаться заранее, чтобы участвующие организации имели достаточно времени для подготовки.

В период проведения соревнования никакие отступления от утвержденного Положения недопустимы, в противном случае это лишь подорвет авторитет организации, проводящей соревнование, и вызывает ненужные конфликты.

В Положении о соревновании должны быть отражены следующие моменты:

1. Цель и задачи проводимого соревнования.
2. Кто проводит соревнование (федерация, оргкомитет и т.п.).
3. Сроки и условия проведения соревнования.
4. Количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям, максимальное количество участников, вносимых в заявку.
5. Система розыгрыша, по которой проводится соревнование (круговая – в один или в два круга, с выбыванием, смешанная система).
6. Система зачета и порядок определения занятых командами и коллективами физкультуры при клубном зачете мест.
7. Особые условия соревнования (в каких случаях назначается в игре дополнительное время и его продолжительность, способы выявления победителя при ничейном исходе игры или равенстве очков в результате проведенного соревнования, разрешаемое количество заменяемых игроков запасными помимо указанных в правилах игры и т.п.).



8. Порядок оформления команд и участников для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок игроков.

9. Наименование судейской коллегии, которой поручается обслуживание соревнования.

10. Порядок подачи и рассмотрения протестов на проведенную игру, а также рассмотрения дисциплинарных вопросов, связанных с удалением или предупреждением игроков.

11. Ответственность команд за нарушение дисциплины игроками и ответственность администрации стадионов и клубов за поддержание порядка во время проводимой игры.

12. Места соревнований и требования к ним.

13. Награждение победителей и условия участия в следующем таком же соревновании команды или команд, занявших последние места.



## ГЛАВА XII. ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Широкое применение вспомогательного оборудования в учебно-тренировочном процессе имеет важное значение в повышении технического мастерства футболистов. С появлением наиболее совершенного оборудования стало возможным эффективное его использование в индивидуальной, поточной и круговой формах организации обучения и тренировки. Вспомогательное оборудование позволяет реализовывать принцип многократного повторения упражнений, регулировать сложность и интенсивность выполняемых упражнений, закреплять устойчивость и вариативность навыков, выполнять упражнения в режиме, наиболее приближенном к игровому.

Вспомогательным оборудованием оснащаются футбольные городки, футбольные тренировочные площадки и залы. Оно подразделяется на стационарное и переносное.

### СТАЦИОНАРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

К стационарному оборудованию футбольных городков, тренировочных площадок и залов относятся тренировочные стенки, подвесные мешки, кронштейны с подвесными мячами.

**Тренировочная стенка** (рис. 86). С двух сторон тренировочная стенка покрывается яркой красной краской. На поверхность стенки, обращенную в сторону тренировочной площадки, наносят краской различные разметки:

- ворота,
- квадраты,
- треугольники.

Размеры тренировочных стенок могут быть различными. В футбольном городке каждая стена может быть

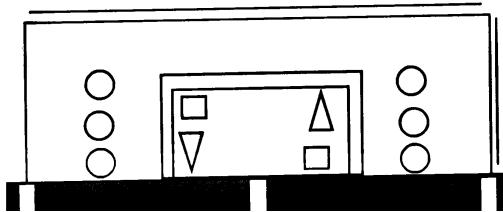


Рис. 86. Тренировочная стенка

оборудована как тренировочная стенка. С помощью тренировочной стенки можно выполнять прямые и резаные удары в цель по неподвижному мячу, по катящимся и летящим мячам, а также удары по летящему мячу и остановки его головой.

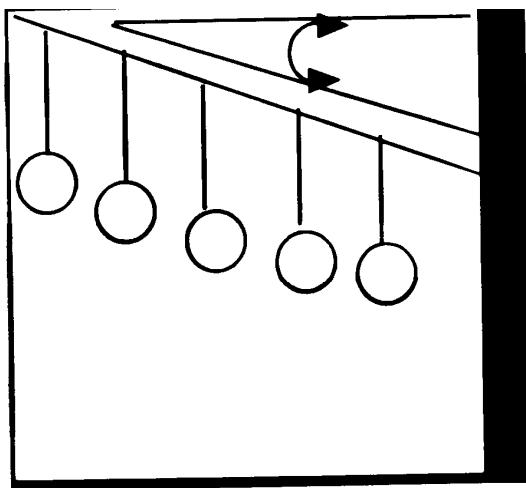


Рис. 87. Кронштейн с подвесными мячами

**Кронштейны с подвесными мячами** (рис. 87). Кронштейны с подвесными теннисными или футбольными

мячами укрепляются на стенке городка или зала. Они позволяют эффективно упражняться в прыжках с места, с шага и с разбега, толчком одной или двумя ногами, с поворотом и без поворота, с ударом по мячу.

**Имитатор препятствий** (рис. 88). В тренировке можно использовать подвесные мешки или медицинболы. При этом футболисты пробегают на различной скорости между ними или выполняют толчки мешка плечом. Упражнения выполняются также при ведении мяча между неподвижными и качающимися мешками. Упражнения с применением подвесных мешков или медицинболов возможны в комплексе с другим вспомогательным оборудованием (отражательные бортики).

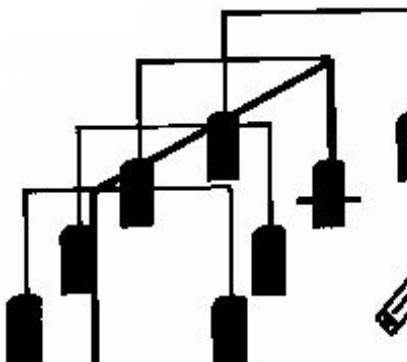


Рис. 88. Имитатор препятствий

## ПЕРЕНОСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Переносное оборудование обычно несложно по конструкции и транспортабельно. Переносными могут быть батуты, футбольные ворота (стандартных и уменьшенных



размеров), стойка-кронштейн с подвесным мячом, стойка для обводки.

**Переносной двусторонний батут** (рис. 89). Использование переносных батутов позволяет обеспечить организацию индивидуальной и поточной тренировки. С помощью батута совершенствуются разнообразные приемы техники:

- удары по мячу в батут ногой и головой без прыжка, в прыжке, в падении с лета и ногой с полулета;
- остановки мяча ногой, грудью, головой в прыжке и без прыжка;
- переводы мяча ногой, грудью, головой;
- удары в цель ногой и головой различными способами по мячам, летящим из различных направлений.

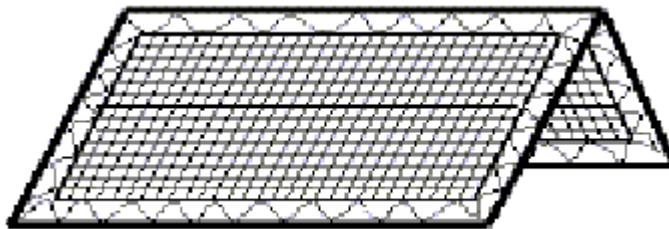


Рис. 89. Переносной батут

**Переносные ворота** (рис. 90). Изготавливаются обычные и уменьшенных размеров. Применяются переносные ворота для тренировки вратарей, игроков всех линий, выполняющих удары по воротам, совершенствования розыгрыша стандартных положений и технико-тактических действий игроков. Переносные ворота уменьшенных размеров используются для учебных игр с малым числом игроков на уменьшенных площадках, для совершенствования технико-тактических действий.

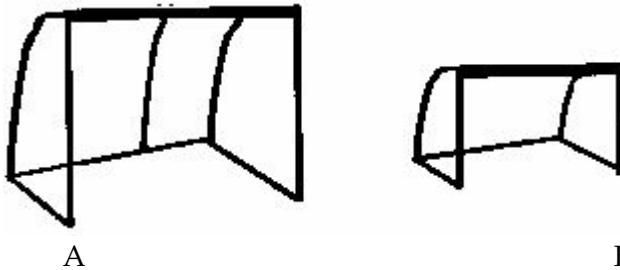


Рис. 90. Переносные ворота. А – нормальных размеров, Б – уменьшенных

**Стойки для обводки, конусы разных размеров, фишки** (рис. 91) используются для обучения и совершенствования обводки, финтов, обманных движений, ограничения квадратов, прямоугольников, площадок уменьшенных размеров, расстояния при сдаче тестовых нормативов.



A-стойка для

Б – конус

Рис. 91.

В - фишка



обводки

**Кольцо для передачи мяча** (рис. 92) используется для совершенствования точности передач мяча, различных по расстоянию и высоте.

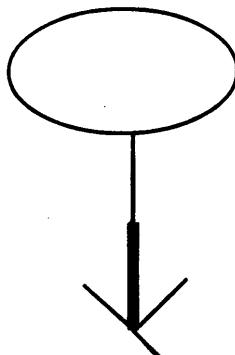


Рис. 92. Кольцо для передачи мяча

**Манекен футболиста** (рис. 93). Манекен может устанавливаться в любой точке поля. Он является незаменимым средством для совершенствования штрафных, свободных и угловых ударов, обучения различным тактическим комбинациям как при атакующих, так и при оборонительных действиях.



Рис. 93. Манекен футболиста

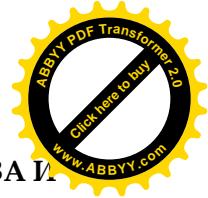
**Шторки** (рис 94). Позволяют частично или полностью скрыть действия футболиста, выполняющего передачу мяча или удар по воротам. Путем перемещения шторок создается просвет различной величины.





Рис. 94. Шторки

**Футбольный городок** представляет собой комплекс вспомогательного оборудования – стандартного и переносного, расположенного на ограниченной площади. Сочетание вспомогательного оборудования может быть различным в зависимости от целей, задач, направленности тренировки – это оптимальный вариант организации учебно-тренировочных занятий, как индивидуальных, так и групповых. При групповых занятиях особенно эффективен будет круговой метод. В футбольном городке целесообразно иметь постоянные разметки беговых дорожек, квадратов, кругов.



## ГЛАВА XIII. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СЛОВА И ВЫРАЖЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ НА УЗБЕКСКОМ ЯЗЫКЕ

Необходимость включения данной главы в учебник “Футбол” – требование сегодняшнего дня. После обретения Узбекистаном независимости появилась настоятельная необходимость подготовки и выпуска собственного учебника “Футбол” на узбекском языке. Трудность состояла в том, что авторы затруднялись найти точный смысловой эквивалент техническим словам и выражениям, уже давно прижившимся в Англии, Франции, России.

Благодаря стараниям наших журналистов, радио- и телекомментаторов, тренеров, работников технического отдела Федерации футбола Узбекистана появился данный футбольный словарь.

Нет сомнения, что в последующие 5-7 лет он будет способствовать быстрому профессиональному развитию наших студентов, тренеров и работников прессы, освещавших футбол как игру.

### **ФУТБОЛ: технические слова и выражения**

Агрессивное поведение

- тажовузкорона хулқ

Административные  
обязанности

- маъмурий мажбурият-  
лар

Антифутбол

- антифутбол

Аритмия игры

- ўйин маромининг ўзга-  
риши

Атака:

- хужум

– по флангам

- қанотлар бўйлаб

– со сменой направления

- йўналишни ўзгарирган  
ҳолда



– комбинированная	- комбинацияли
Аутсайдер	- аутсайдер
Аут	- аут
Автогол	- автогол
Арбитр	- ҳакам
Аннулирование результата матча	- ўйин натижасининг бекор қилиниши
Борьба	- кураш
Блокировка	- тўсиб қолиш
Быстрый переход в атаку	- тезлик билан ҳужумга ўтиш
Быстрый отход назад в оборону	- тезлик билан ҳимояга қайтиш
Бетон	- метин ҳимоя
Блицтурнир	- қисқа муддатли мусобақа
Болельщик	- муҳлис (ишқибоз)
Бомбардир	- тўпурар
Ворота:	- дарвоза
– штанга	- устунлар
– перекладина	- тўсин
– сетка	- тўр
Вобанк	- таваккал қилиш
Возобновление игры	- ўйинни давом эттириш
Вратарская площадка	- дарвазабон майдончаси
Вбрасывание мяча вратарем в поле	- тупни дарвазабон томонидан майдонга ташлаб берилиши
Выход из зоны обороны	- ҳимоя худудидан чиқиш
Введение мяча	- тўпни ўйинга киритиши
Взятие ворот	- дарвозанинг ишғол этилиши



Вице-чемпион	- вице-чемпион
Владение мячом	- тўпни эгаллаш.
Вне игры	- ўйиндан ташқари ҳолат
Воля футболиста	- футболчи иродаси
Вратарь	- дарвозабон
Взять в аренду	- ижарага олиш
Восстановительный центр	- тикланиш маркази
Врач команды	- жамоа шифокори
Время игры	- ўйин вақти
Выбор сторон	- томонларнинг тикланиши
Гибкость	- эгилювчанлик
Гибкий маневр	- ўзгарувчан маневр
Голеностоп	- болдириш тарзига
Грубая игра	- қўпол ўйин
Групповой контроль мяча	- тўпни гурух бўлиб назорат қилиш
Групповая тактика игры	- гурух ўйин тактикаси
Глубина атаки (тактика)	- хужум ичкариси
Глубина обороны (тактика)	- химоя ичкариси
Газон	- чим (майса)
Гандикап	- кучсиз жамоага маълум имтиёз
Гетры	- гетра
Главный судья	- бош ҳакам
Гол	- гол
Грязная игра	- жирканч ўйин
Демонстрация	- намойиш
Движение вперед со сменой мест	- ўрин алмаштирган ҳолда олдинга интилиш



Дефицит времени и игрового пространства	- вақт тиғизлиги ва ўйин кенглигидаги муаммо
Диагональная страховка	- диагонал усулда ҳимоя қилиш
Дисциплинарные санкции	- тартиб-интизом чоралари
Дриблинг	- дриблинг
Движение футболиста	- футболчи ҳаракати
Диагональный способ судейства	- ҳакамликнинг диагонал усули
Диктор	- сухандон
Дисквалификация	- четлатиш
Диспетчер	- диспетчер
Дополнительное время	- қўшимча вақт
Допинг	- допинг
Дубль	- дубл
Жеребьевка	- қуръа ташлаш
Жонглирование	- тўпни ерга туширмаган ҳолда ўйнаш
– ногой	- оёқ билан
– головой	- бош билан
– коленм	- тизза билан
– чередование	- навбат билан
Женский футбол	- аёллар футболи
Жестикуляция судьи	- ҳакам имо-ишораси
Жесткая игра	- кескин ўйин.
Жребий	- қуръа
Заявка	- буортма
Затягивание времени	- вақтни чўзиш
Зона	- худуд
Зонная защита	- худудий ҳимоя



Заполнить зону количеством	- худудни ўйинчилар сони
игроков	билин тўлдириш
Запись матча	- учрашув ёзуви
Замена	- алмаштириш
Замечание	- танбех
Запасной игрок	- заҳирадаги ўйинчи
Игровая зона	- ўйин худуди
Идентифицированный	- баробарлаштириш
Инциденты	- низолар
Инвентарь	- анжом
Интенсификация	- жадаллаштирув
Игра рукой	- қўл билан ўйнаш
Игра головой	- бош билан ўйнаш
Индивидуальная тактика	- якка тартибдаги уйин
игры	тактикаси
– в атаке	- хужумда
– в обороне	- химояда
Календарь	- тақвим
Кинжалевые передачи	- кесиб тўп узатиш
Кондиция	- белгиланган шарт
Контратака	- қарши хужум
Комплектность обороны	- химоянинг йиғма усули
Командная тактика игры	- ўйиннинг жамоавий услуби
Комбинированный метод обороны	- химояланишнинг аралашув услуби
Капитан команды	- жамоа сардори
Комбинация	- комбинация
Комментатор	- шарҳлочи
Кубок	- Кубок
Контракт	- шартнома



## Карточка замены игрока

### Линии:

- вратарская
- боковая
- лицевая
- средняя

### Линейное расположение защитников

### Лидер

### Ложные движения

### Либеро

### Лига

### Маркировка

### Морально-волевая подготовка

### Медленный перевод мяча с одного фланга на другой

### Мяч

### Медаль

### Мениск

### Нарушения:

- небрежные
- безрассудные
- чрезмерно агрессивные
- случайные

### Некорректное поведение

### Несогласие

### Неподвижный

### Нечестный прием

- ўйинчи алмашиш карточкаси

- чизиқлар

- дарвоза

- ён чизиқ

- олд чизиқ (дарвоза ёни)

- ўрта

- ҳимоячиларни чизиқли жойлашуви

- етакчи

- алдамчи ҳаракатлар

- охирги ҳимоячи

- лига

- белгилаш

- руҳий ва иродавий тайёргарлик

- тупни бир канотдан иккинчисига охиста ўтказиш

- тўп

- медал

- менск

- қоида бузарчилик

- пала-партиш

- ўйламасдан қилинган

- ўта тажавузкор

- тасодифан

- қўпол муомала

- норозилик

- ҳаракатсиз

- ноҳақ усул



Нецензурное выражение	- ҳаракатли ифода
Номинальная система	- белгиланган тизим
Накладка	- рақибга оёғига оёқ қўйиш
Нападение	- ҳужум
Нумерация игроков	- ўйинчиларнинг рақамлаши
Нейтральное поле	- бетараф майдон
Остановка мяча:	- тўғни тўхтатиш
– головой	- бош билан
– грудью	- қўқрак билан
– бедром	- сон билан
– ногой, серединой подъема	- оёқ устининг ўртаси билан
– ногой, внутренней	- оёқ кафтининг ички
стороной стопы	томони билан
– ногой, внешней	- оёқ кафтининг ташқи
стороной стопы	томони билан
– с уходом влево, вправо	- чап ва ўнгта кетиш билан
– сложным замахом	- мураккаб силкиниш
Обводка	- адаб ўтиш
Обманные движения	- алдамчи ҳаракатлар
Обработка мяча	- тўғни ўзига бўйсундириш
Олимпийская система	- олимпия тизими
Опасная игра	- хавфли ўйин
Освещение футбольного	- футбол майдонининг
поля	ёритилиши
Очко	- очко
Обычные процедуры	- одатий услублар
Откидка	- тўғни тепиб юбориш



Отскок мяча	- тўпнинг урилиб қайтиши
Оборудование	- жиҳозлар
Отрыв от опекуна	- таъқибчидан қочиб кетиш
Отбор мяча:	- тўпни олиб қўйиш
– стоя	- тик турган ҳолда
– в падении	- йиқилатуриб
– в подкате	- орқасидан йиқилиб туриб
Опекун	- таъқибчи
Офсайд	- ўйиндан ташқари ҳолат
Прессинг:	- прессинг
– индивидуальный	- якка тартибда
– групповой отбор мяча	- гурӯҳ бўлиб тўпни олиб қўйиш
– в момент потери мяча	- тўп йўқотилган вазиятда
Персональная оценка	- шахсий баҳо
Персональные ворота	- ўз дарвозаси
Пенальти	- пенальти
Позиционная атака	- позицион ҳужум
Поза защитника во время отбора	- тўп олиб қўйишида химоячининг ҳолати
Полномочия судьи	- ҳакам ваколати
Посторонний предмет	- бегона буюм
Попытка	- уриниш
Плотная борьба	- зич ва қаттиқ кураш
Пространство	- кенглик
Покер	- покер
Пас	- пас, тўп ошириш
Передача	- узатиш



Перехват мяча	- түпни олиб қўйиш
Перчатка	- қўлқоплар
План игры	- ўйин режаси
Подгруппа	- гурух
Подкат	- орқасидан йиқилиб туриб
Подножка	- оёқдан чалиш
Правила игры	- ўйин қоидалари
Предупреждение	- огоҳлантириш
Приз	- мукофот, соврин
Просмотровая комиссия	- қўрик комиссияси
Протест	- эътиroz
Пушечный удар	- ўта кучли зарба
Провакация	- ғашига тегиш
Подправка	- тўпни тўгрилаб юбориш
Процедура	- жараён
Плевок в соперника	- рақибга тупирмоқ
Прострелы	- қанотдан дарвоза томон тўп ошириш
Переигровка матча	- уйинни қайта ўтказиш
Пресс-конференция	- матбуот анжумани
Стадион	- стадион
Самовольный удар.	- ўзбошимча зарба
Санкции	- жазо чоралари
Селекционер	- селекционер
Стабильный	- барқарор
Сечения стоек	- устунларнинг кесишган жойлари
Спорный мяч	- баҳсли тўп
Стенка	- девор
Создать численное	- сон жиҳатдан устунлик



преимущество

Симуляция

Судья:

- свисток

- флагож

- жесты

- секундомер

Сухой лист

Сборная команда

Свободный удар

Система игры

Соккер

Соотношение мячей

Спарринг-партнер

Стандартные положения

Стоппер

Судья-инспектор

Свободный агент

Регламент

Размашистая игра

Рывок

Режим футболиста

Резаный удар

Разность мячей

Разминка

Разрыв мышцы

Растяжение связок

Рапорт инспектора

Табло

Техническая зона

Тренер

яратиш

- мүғомбиралик

- ҳакам

- ҳуштак

- байроқча

- имо-ишоралар

- секундомер

- қуруқ барг усули

- терма жамоа

- эркин зарба

- ўйин тизими

- соккер

- тўплар нисбати

- спарринг-рақиб

- стандарт ҳолатлар

- олдинги ҳимоячи

- назоратчи ҳакам

- эркин воситачи

- регламент

- кенг қўламли ўйин

- отилиб чиқиши

- футболчи режими

- бураб берилган зарба

- тўплар фарқи

- машғулот

- мушаклар узилиши

- пай чўзилиши

- назоратчи ҳакам рапорти

- табло

- техник худуд

- мураббий



Трюк	- ўта эпчил ҳаракат
Тактика игры	- ўйин тактикаси
Техника игры	- ўйин техникаси
Толчок	- туртиш
Травма	- жароҳат
Тренировка	- машғулот
Трибуна	- трибуна
Турнир	- турнир
Угловые флаги	- бурчак байроқчалари
Угловой удар	- бурчақдан тўп тепилиши
Угловой сектор	- бурчак сектори
Удары головой:	- бош билан зарба бериш
– серединой лба	- пешонанинг ўртаси билан
– боковой частью лба	- пешонанинг чеккаси билан
– в падении	- йиқилиб туриб
– затылком	- бошнинг орқа томони билан
Удары по мячу ногой:	- тупга оёқ билан зарба бериш
– серединой подъема	- оёқ юзасининг ўртаси билан
– внутренней частью подъема	- оёқ юзасининг учки қисми билан
– внутренней частью стопы	- кафтининг ички қисми билан
– внешней частью стопы	- кафтининг ташқи қисми билан
– из-под игрока	- ўйинчи остидан



- без замаха
- носком
- голеностопом
- резаный
- плотный
- штрафной
- свободный
- пяткой
- с полулета
- с лета

Удар через себя в воздухе

Удар через себя в воздухе  
ножницами

Удаление с поля

Удар

Установка на игру

Усик

Хет-трик

Характер нарушения

Хронометраж

Хобби

Хавбек

Хозяин поля

Фаворит

Футбольное поле

Финты:

- сложным замахом

- силкинишсиз
- оёқ учи билан
- тўғифи билан
- бураб
- зич
- жарима
- эркин
- товон билан
- яrim учиб туриб
- учиб туриб
- ҳавода ўз устидан ошириб
- ҳавода уз устидан ошириб кайчи улулида
- майдондан четлатиш
- зарба
- ўйинга кўрсатма бериш
- бурчак байроқчасидан
- 9 метрдаги белги

- хет-трик

- қоида бузилишининг  
даражаси

- вақт ўлчови

- хобби

- яrim ҳимоячи

- майдон эгаси

- фаворит

- футбол майдони

- финтлар

- алдамчи ҳаракатлар  
 билан



– с уходом в сторону	- ён томонга кетиш билал
Форвард	- хужумчи
Филигранная техника	- ўта нозик техника
Флагшток	- байроқ илинадиган таёқча
Флаг	- байроқ
Футзал	- футзал
Физическая подготовка	- жисмоний тайёргарлик
Фланг	- қанот
Форма одежды	- кийим-бош
Штрафная площадка	- жарима майдончаси
Штраф	- жарима
Ширина атаки (техника)	- хужум кенглиги
Шортик	- шортик
Шипы	- бутси тишлари
Щитки	- қалқонлар
Экипировка	- экипирока
Эшилонированная атака	- кетма-кет хужумлар
Экс-чемпион	- собиқ чемпион
Эмблема	- белги - нишон
Центр поля	- майдон маркази
Центральный круг	- марказий доира
Центрфорвард	- марказий хужумчи
Цепочка	- кичик занжир
Чемпионат	- чемпионат
Чистильщик	- тозаловчи-химоячи



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Аркадьев Б.А. Т тактика футбольной игры. М., ФиС, 1962.

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. М., ФиС, 1978.

Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медицина», 1989.

Акрамов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.

Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004.

Бэтти Э. Современная тактика футбола. Перевод с английского. М., ФиС, 1974.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1980.

Гаппаров З.Г. Проблемы психологической подготовки подготовке к Олимпийским играм. В сборнике научных трудов, Ташкент. 1999.

Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической научных трудов. Ташкент, 2001.

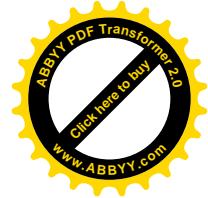
Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Перевод с немецкого. М., ФиС, 1976.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.

Джармен Д. Футбол для юных. Перевод с англ. М., ФиС, 1982.

Исеев Ш.Т. Футбол жамоаларининг ғалаба қозони-шида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш. «Педагогик таълим». Ж. № 2, 2003.

Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Ж. Фан-Спортга № 1, 2004.



- Качалин Г.Д. Тaktika futbolala. M., Fic, 1986.
- Качани Л. Горский Л. Тренировка футболистов. Перевод со словац., Братислава, Спорт, 1984.
- Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент, Гротекс, 1998.
- Курбанов О.А. Futbol bўйича XVII жаҳон Чемпионати йўинларида берилган якуний зарбаларининг самарадорлиги таҳлили. Педагогик таълим, Ж., № 5, 2003.
- Лаптев А.П., Суцилин А.А. Учебное пособие для тренеров. М. Fic, 1983.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М., Fic, 1977.
- Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие, Ташкент, 2000.
- Нуримов Р.И. Технико-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001.
- Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тақтик тайёрлаш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.
- Нуримов З.Р. Совершенствование групповых тактических действий футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2005.
- Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболистов. М., Fic, 1982.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., Fic, 1986.
- Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие. М., «Флинта», 1998.
- Романенко А.Н. Джус О.Н. Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев, Здоровя, 1988.



Савин С.А. Футболист в игре и в тренировке. М., Физкультура и спорт, 1975.

Савин С.А. Футбол. Ежегодник. М., 1986.

Сарсания С.К., Селуян В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991.

Сергеев Г.М. Технико-тактические действия защитников. В сборнике научных трудов. Ташкент, 2000.

Сергеев Г.М. История футбола в Узбекистане. В сборнике научных трудов. Ташкент, 2001.

Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. М., ФиС, 1987. Футбол. Правила соревнований. М., РФС, 1997.

Хьюс. Футбол: тактические действия команды. Пер. с англ. М., ФиС, 1979.



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Исторический очерк

Возникновение и развитие игры

Развитие футбола в Узбекистане

Глава II. Общая характеристика футбола

Организация структуры управления футболом

Характеристика современного футбола

Глава III. Техника игры

Классификация техники

Техника передвижения

Техника полевого игрока

Техника вратаря

Глава IV. Тактика игры

Функции игроков

Вратарь. Игроки линии защиты. Игроки средней линии. Игроки линии нападения

Тактика игры вратаря

Тактика нападения

Тактика защиты

Глава V. Физическая подготовка

Воспитание выносливости

Воспитание быстроты

Воспитание силы

Воспитание ловкости

Воспитание гибкости

Глава VI. Психологическая подготовка футболистов

Формирование и совершенствование качеств личности футболистов

Развитие психических компонентов

Воспитание воли у футболиста



Психологическая подготовка футболистов к соревнованиям

Глава VII. Методика подготовки футболистов

Единство обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки

Глава VIII. Особенности подготовки юных футболистов

Организационные формы подготовки

Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков

Отбор юных футболистов

Физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Психологическая подготовка

Теоретическая подготовка

Глава IX. Планирование подготовки футболистов

Подготовка юных футболистов

Планирование учебно-тренировочного процесса

Особенности проведения занятий в различных возрастных группах

Подготовка футболистов высокой квалификации

Перспективное планирование

Годовое планирование

Закономерности построения тренировочных нагрузок

Глава X. Научно-исследовательская работа в футболе

Базовые знания студентов

Научно-учебная деятельность студентов

Магистратура и аспирантура

Современный футбол и основные направления научно-исследовательских работ студентов



## Глава XI. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований

Виды соревнований

Планирование соревнований

Система розыгрыша

Положение о соревновании

## Глава XII. Вспомогательное оборудование

Стационарное оборудование

Переносное оборудование

## Глава XIII. Современные технические слова и выражения по футболу на узбекском языке

Рекомендуемая литература



Редактор А.Быкова  
Корректор Г.Азизова  
Техредактор М.Султанов

Подписано в печать 00.00.05. Формат издания 60×84 1/16.  
Объем 00,00 физ.п.л. Тираж 200 экз. Изд. № 12-05.

Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 700052,  
Ташкент, ул. Аккурган, 2.

Типография.....

