

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа по футболу имени А.И. Зинина»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО  
«ДЮСШ по футболу им. А.И. Зинина»  
от «07» сентября 2015г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
для работы в  
спортивно-оздоровительных группах  
ДЮСШ по футболу**

Срок реализации программы: не ограничен  
Разработчик программы:  
зам.директора по УВР:  
Чечеткина Татьяна Михайловна

Программа одобрена  
Педагогическим советом  
МБУДО «ДЮСШ по футболу»  
от «07» сентября 2015г.

г.Междуреченск. 2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол является массовой и наиболее популярной игрой среди детей и подростков. Он способствует развитию основных двигательных качеств: быстроты, точности движений, ловкости, силы и выносливости.

Огромная тяга детей к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического воспитания, но и как важный фактор воспитательного и физического воздействия.

В зависимости от возрастных особенностей юных футболистов и задач их подготовки в учебно-тренировочном процессе выделено несколько этапов. Первый это спортивно-оздоровительный.

**Спортивно—оздоровительный этап это:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и координации.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех физических качеств.
4. Привитие интереса к занятиям футболом.

Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва. В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 6 лет до неопределенного возраста имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным программам.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы тренировочных групп.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для спортивно-оздоровительных групп. В связи с этим тренеру представляется возможность в зависимости от физического развития учащихся самостоятельно, с учётом возраста юных футболистов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Общие задачи работы с учащимися данных тренировочных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивной школе - подготовкой футболистов высокой квалификации.

В программе предлагаются упражнения и игры для обучения базовым элементам футбола и развития всех физических качеств. Упражнения с элементами футбола доступны для учащихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений. В младшем (6-8 лет) возрасте это упражнения, основанные на естественной координации движений в беге, прыжках и основных приёмах техники футбола: ведении и передачах мяча.

Для каждого упражнения определяются задачи по формированию знаний и умений, а также направленность этих упражнений на воспитание физических качеств. В упражнениях указываются базовые элементы, а методические указания акцентируют внимание учащихся на освоение этих элементов.

В программе реализуются методическое положение о базовых элементах техники спортивных игр. **БАЗОВЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ** считаются те части движения или их характеристики, которые определяют успешность выполнения целого движения. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направления движений различных частей тела, их согласованность и динамика. На тренировках в спортивно-оздоровительных группах формируются и осваиваются в первую очередь базовые элементы футбола.

### Организация тренировочной работы.

#### *Наполняемость спортивно-оздоровительных групп.*

Год обучения.	Возраст учащихся, (лет).	Минимальное количество воспитанников в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по спортивной подготовке.
1 й год Свыше года	6-7 7-8	от 15-20 человек.	4 часа До 6 часов	Выполнить контрольно-нормативные требования по ОФП

#### *Тематический учебный план.*

№ п/н	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	
		1 год	2 год
1.	Общая физическая подготовка.	73	83
2.	Специальная физическая подготовка.	20	24
3.	Техническая подготовка.	45	73
4.	Тактическая подготовка.	4	10
5.	Теоретическая подготовка.	4	4
6.	Приемные и переводные нормативы.	4	4
7.	Учебные и тренировочные игры.	6	10
	<b>Общее количество часов.</b>	<b>156</b>	<b>208</b>

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала  
для спортивно-оздоровительных групп (в часах).**

№ п/н	Разделы подготовки	СО гр. 1-го и 2-го года обучения. (часы)	
<b>Теоретическая подготовка.</b>			
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	
	1.1. Физическая культура в развитии и воспитание человека, её роль в формирование здорового образа жизни.		
	1.2. Олимпийские игры в Древней Греции и современное Олимпийское движение.	1	
2.	Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности.		
	2.1. Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена.	1	1
	2.2. Основы организации занятий физическими упражнениями, режим дня.		
	2.3. Закаливание.		
	2.4. Питание.		
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1	1
	3.1. Предупреждение травм при выполнении физических упражнений.		
4.	Основные теоретические сведения по футболу.		
	4.1. Правила игры.	1	1
	4.2. Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1
<b>Практическая подготовка.</b>			
1.	Общая физическая подготовка.	73	83
2.	Специальная физическая подготовка.	20	24
3.	Техническая подготовка.	45	73
4.	Тактическая подготовка.	4	10
5.	Учебно-тренировочные игры.	6	10
6.	Подготовка и сдача контрольных нормативов.	4	4
7.	Восстановительные мероприятия.	По спец.плану	

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоение юными спортсменами

базовых элементов игры в футбол, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой по футболу, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; регулярное участие в учебных и тренировочных играх; осуществление восстановительных профилактических мероприятий; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Отделения по футболу в спортивной школе формируются, как правило, из групп: спортивно-оздоровительных, начальной подготовки, тренировочных. Количество спортивно-оздоровительных групп устанавливается организацией, в ведении которых находится данная спортивная школа.

### **Задачи спортивно-оздоровительных групп.**

В этих группах юные футболисты приобретают двигательный опыт и осваивают действия с естественной координацией движений (бег, прыжки, метание мячей различных размеров) в подвижных играх, которые являются основным средством физического развития в этом возрасте. Такие игры способствуют: овладению бегом с изменением скорости бега; направлению движения; бегом со стартовым ускорением; развитию ловкости, гибкости. В данном возрасте дети обучаются некоторым техническим приёмам игры в футбол, осваивают навык коллективной игры в футбол и других спортивных игр по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), получают краткие теоретические сведения о технике и правилах игры в футбол, врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- осуществления физической, технической, тактической подготовки юных футболистов поэтапно, увеличивать нагрузку согласно возрастным особенностям;
- создания базовой информации, на основе которой должны формироваться жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развития физических качеств: гибкости, координации движений, ловкости, силы, выносливости и применение их в усложнённых условиях;
- использование эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Зачисление учащихся в спортивно-оздоровительные группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя спортивной 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, учебно-тренировочные игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительном лагере, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц микроцикл и отдельное занятие) планы.

*Перспективное планирование* тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

*Текущее планирование* - план на очередной год для каждой тренировочной группы, который разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для спортивно оздоровительных групп представлены в программе.

Общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается.

Режим работы и наполняемость тренировочных групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ, устанавливается по наивысшему режиму и наполняемости соответствующих тренировочных групп. Такой же режим работы устанавливается и на период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью 20-30 мин. специальной направленности.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 15-20 мин. или специально-теоретических занятий продолжительностью 30 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, республиканские и всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даст необходимый эффект, только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической, и технической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы, только по результатам участия в соревнованиях, неприемлема в работе с юными футболистами.

В отдельных случаях, в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличия материальной базы, контингента учащихся и т.д.), педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом её основную направленность.

## II. Учебный материал.

### Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

- 1.1. Физическая культура в развитии и воспитании человека, её роль в формировании здорового образа жизни.
- 1.2. Олимпийские игры в Древней Греции и современное олимпийское движение.

Тема 2. Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности.

- 2.1. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена юного спортсмена: уход за кожей, за волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.
- 2.2. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
- 2.3. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.
- 2.4. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

- 3.1. Понятие о травмах. Предупреждение травм при выполнении физических упражнений. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидность.
- 3.2. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до и во время тренировки, соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 4. Основные теоретические сведения по футболу.

- 4.1. Правила игры. Организация и проведения соревнований.
- 4.2. Места занятий, оборудование и инвентарь.

### Физическая подготовка.

#### *Общая физическая подготовка:*

*(развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости).*

#### Строевые упражнения.

- Команды для управления строем.
- Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем,
- Понятие о предварительной и исполнительной командах.
- Повороты на месте.
- Перестроение из одной шеренги в две.
- Перемена направления движения строя.
- Обозначение шага на месте.
- Переходы с шага на бег и с бега на шаг.
- Изменение скорости движения.
- Повороты в движении.

#### Общие развивающие упражнения без предметов.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, на месте, в движение и из различных исходных положений.*

- Сгибание и разгибание рук.
- Вращения.
- Махи.
- Отведение и приведение.
- Рывки одновременно двумя руками и разноимённо.

*Упражнения для мышц шеи и туловища.*

- Наклоны и повороты головы.
- Вращения.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Наклоны, повороты и круговые движения туловищем.
- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине.
- Из исходного положения, лёжа – круговые движения одной и обеими ногами.
- Поднимание и опускание туловища.
- Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
- Угол из исходного положения, лёжа, сидя и в положении виса.
- Различные сочетания этих движений.

*Упражнения для мышц ног.*

- На укрепление стопы.
- Приседания.
- Сгибание ног в тазобедренных суставах.
- Отведения и приведения.
- Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.
- Выпады.
- Пружинистые покачивания в выпаде.
- Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.).
- Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах.
- Прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.).

*Общие развивающие упражнения с предметами.*

*Упражнения с мячами (различного веса и объёма: набивной мяч, волейбольный, гандбольный, футбольный).*

- Поднимание и опускание.
- Наклоны и повороты.
- Перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения с маленькими мячами.*

- Броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.
- Ловля мяча на месте.
- Ловля мяча в прыжке.
- Ловля мяча после наклона, приседа, седа.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой.*

- Прыжки на одной, на двух ногах, с вращением скакалки вперёд, назад.
- Прыжки с поворотами.
- Прыжки в приседе и полу приседе.

*Акробатические упражнения и упражнения на ловкость.*

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки.
- Длинный кувырок вперёд.
- Кувырки назад.
- Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты (колесо).
- Стойки на лопатках, руках.
- Мостики.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.
- Упражнения на батуте.



- Жонглирование мяча и его разновидности.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Игры с мячами, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты: встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях с перечисленными элементами.
- Лёгкоатлетические упражнения.
- Беговые передвижения футболиста.
- Бег 10, 20, 30, 60, 100 м.
- Кросс 300 м.; 400 м.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
- Многоскоки.
- Прыжки в шаге.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).
- Метание малого (теннисного) мяча на дальность и цель.
- Спортивные игры по упрощённым правилам.
- Ручной мяч.
- Баскетбол.
- Хоккей с мячом.
- Футбол.
- Лыжи.
- Передвижение на лыжах основными способами.
- Подъёмы.
- Спуски.
- Повороты.
- Торможения.
- Прогулки и прохождения дистанции от 1 до 3 км.
- Эстафеты.
- Плавание.
- Обучение держанию на воде.
- Упражнения на задержку дыхания.
- Упражнения с плавательными досками для обучения плавания.
- Прыжки в воду.
- Эстафеты и игры с мячом и без.

### ***Специальная физическая подготовка.***

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.*
- Ускорения.
  - Рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, и спиной вперёд.
  - Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим (катящим) мячом с задачей поймать (овладеть) его (им).
  - Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
  - Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
  - Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
  - Упражнения для развития дистанционной скорости.
  - Ускорения под уклон 3-5°: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
  - Бег с выполнением базовых элементов техники (остановка мяча, ударом по воображаемому мячу).

- Прыжки.
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков).
- На количество прыжков при определённом отрезке.
- На одной ноге на месте и в движении без подтягивания.
- В стороны (одиночные и сериями), на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Укрепление мышц пальцев.
- Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; ходьба на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, волейбольного, футбольного).
- Вбрасывание футбольного мяча на дальность.
- Удар по мячу ногой в тренировочную стенку, батут, ворота.
- Удар на дальность правой (левой) ногой.
- Приседание с отягощением (с сопротивлением партнёра).
- Подскоки и прыжки после приседа.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
- Прыжки по ступенькам.
- Спрыгивание (высота 30-40 см.) с последующим прыжком вверх.
- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести.

*Упражнения для развития выносливости.*

- Бег равномерный и переменный.
- Кросс.
- Спортивные игры (по упрощённым правилам) на время.
- Игры для развития выносливости (эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.).

*Упражнения для развития ловкости и координации движений.*

- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота.
- Метание теннисного мяча, малого футбольного мяча, гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.
- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками.
- То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Кувырки вперёд назад, перекаты.
- Держание мяча в воздухе (жонглирование).
- Ведение мяча, ведение мяча с обводкой стоек.
- Эстафеты с элементами акробатики.
- Подвижные игры типа: «Перестрелка», «Салки с мячом», «Ловля парами», «Живая цель» и др.

Упражнения с мячами можно использовать в качестве общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений. При проведении занятий с использованием мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач физического воспитания юных футболистов (общеобразовательных, оздоровительных, воспитательных) с учётом их возраста, пола и физической подготовленности.
2. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, т.е. очерёдность выполнения упражнений

должна быть такой, при которой в определённой последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например: «руки-туловище-ноги» или «руки-ноги-туловище».

3. Подбирать упражнения с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определённых физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их физического развития.
4. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок. Например, постепенно увеличивать вес и объём мяча, менять число повторений упражнения в зависимости от веса и объёма мяча; чередовать медленные упражнения с быстрыми, метание утяжелённых и лёгких мячей, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более лёгкое, способствующее восстановлению сил и дыхания.
5. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений.
6. Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.
7. Обеспечить по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

#### **Психологическая подготовка.**

Футбол относится к спортивным играм коллективного типа. Для него характерна двигательная активность, направленная на то, чтобы в коллективной взаимосвязи с партнёрами превзойти соперника.

Учитывая разнообразную и частую смену внешних сигналов, футбол выдвигает очень высокие требования к психике игрока. Предполагаются хорошая приспособляемость психики к различным влияниям внешней среды, творческая реализация двигательных способностей и игровых навыков на основе предугадывания замыслов соперника или партнёров. Футбол требует творческого тактического мышления, способности к комбинационной игре, а также коллективности, дисциплинированности и самообладания. Высоки требования и к волевым качествам, чертам характера занимающихся – к целенаправленности, боевому духу, решительности, воле к победе. Решение сложных игровых ситуаций во время матча требует специальных знаний.

Задача психологической подготовки – адаптировать игрока и его психику настолько, чтобы он мог во время встречи максимально использовать игровой потенциал, накопленный на тренировках. Целью спортивной тренировки была и остаётся подготовка игрока к сложным ситуациям, к преодолению физиологических и психологических барьеров. Достигается эта цель путём развития в игроке его функционального комплекса (Мацак, 1959).

Организм игрока представляет собой единый комплекс. Поэтому нельзя физиологическую и психологическую стороны рассматривать отдельно, как нельзя разделять отдельные части спортивной тренировки (особенно в психологической подготовке, которая тесно связана со всеми моментами тренировочного процесса). Психологическая подготовка не может возместить недостатки, допущенные в отдельных элементах тренировки, и приносит максимальный результат только в тех случаях, когда в комплексе для роста спортивной формы игрока было сделано всё.

Сложные задачи, стоящие перед психологической подготовкой, можно свести к следующим основным:

- развитие личности игрока с точки зрения требований игры;
- развитие способности соревноваться;

- регулирование изменений в психическом состоянии игрока.

*Развитие личности игрока* – процесс длительный и сложный. Он строится на принципах физической культуры, которая подчеркивает разносторонний и идейный характер всего тренировочного процесса. Именно идейное воспитание, уровень развития волевых качеств в решающей мере определяют игрока как личность.

Идейно-воспитательная работа расширяет кругозор игрока, помогает ему выработать мировоззрение и понять смысл спортивной деятельности; развивает интеллект, определяющий действия игрока, и другие стороны личности. Одновременно регулирует структуру мотивированной игры. от которой зависит результативность футболиста.

Морально-нравственная подготовка помогает воспитать в игроке правильное отношение к общественным ценностям и к труду, к тренировке, к партнёрам и к тренеру, к спортивной деятельности вообще. Уровень моральных качеств проявляется в честности поведения, в ответственности подхода к тренировкам и встречам, в постоянстве соблюдения режима, в добросовестности выполнения каждодневных обязанностей. Моральная подготовка находит проявление во всех циклах тренировочного процесса, в жизни коллектива и вне его.

Развитие волевых качеств помогает преодолевать препятствия и регулировать усилия воли как на тренировках так и в матчах. Воля - комплексное качество, объединяющее многие черты характера. Волевые качества проявляются в целеустремлённости, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности. Типичные проявления воли футболиста - решительность и самоотверженность в индивидуальных единоборствах. Идейное воспитание и укрепление волевых качеств неразделимы, в равной степени активно влияют на формирование личности игрока.

*Развитие способности соревноваться.* Эта способность имеет решающее значение в игре футболиста. Она не врождённая, а развивается в процессе тренировок, которые помогают игроку быть готовым к стрессам, характерным для любого матча. Способность соревноваться, бороться за победу – результат целенаправленной работы, неотделимая часть психологической подготовки и тренировки в целом.

*Регулирование изменений в психическом состоянии игрока.* Научить футболиста регулировать своё психическое состояние перед началом игры – задача важная. Разные виды психических состояний у играющих в футбол носят характер предварительных или моментальных реакций, от которых непосредственно зависит уровень игры. Моментальное психическое состояние игрока проявляется по-разному.

*Состояние повышенной активации* (активности), характерное для предстартового волнения, проявляется в сильном возбуждении, нервном и мускульном напряжении (мускульные травмы), в слабости самоконтроля, в потении, нарушении нервно-мышечной координации, сниженной способности творчески реагировать на игровые импульсы.

*Состояние пониженной активации* прямо противоположно реакции, описанной выше, и проявляется в депрессии и апатии, в пассивности, в физической и душевной расслабленности, а часто и в стремлении уклониться от встречи, от ответственности за участие в ней. Это состояние возникает, например, как результат нежелания играть, вызванного сильными отрицательными эмоциями или длительной повышенной активацией.

*Состояние оптимальной активации* характерно для хорошо тренированных игроков, которые перед встречей находятся в боевом настроении (свидетельство их боеготовности – лёгкое физическое и психическое возбуждение).

*Предстартовое и стартовое состояние* сильно влияет на качество игры футболиста. Поэтому в процессе тренировок необходимо обращать большое внимание на способность игроков регулировать это состояние.

*Длительная психологическая подготовка* ведётся в процессе многолетних тренировок и развивает игрока в самом широком смысле.

*Кратковременная психологическая подготовка* необходима для поддержания спортивной формы и для регулирования психических процессов перед матчем.

Приведённые формы психологической подготовки составляют одно целое как важная часть тренировочного процесса и непосредственной подготовки к конкретному матчу. Психологически футболист готовится параллельно с активной двигательной деятельностью, где чаще всего используются технико-тактические средства и физическое воспитание.

### **Методы психологической подготовки.**

*Словесный метод.* Слово – важное средство психологической подготовки и психического воздействия. Влиять словом можно по-разному – в форме дружеского разговора, а также убеждением, основанным на внушении или на логической аргументации. Мобилизующее воздействие иногда имеют пение и выкрики. Можно подбодрить игрока шуткой, а порой бывает полезно для дела и отругать нерадивого.

*Наглядный метод* помогает воздействовать на игрока, которому необходимо точно выполнить задание тренера. В конкретных случаях это наблюдение за игрой, разбор действий по фотографиям и диапозитивам, просмотр отснятой киноплёнки, видеозапись.

Практические методы психологической подготовки характеризуются широким использованием специальных игровых упражнений в условиях, соответствующих игровым.

*Метод моделированной тренировки.* Основной метод практического воздействия, когда используют специальные игровые упражнения в сочетании с имитацией условий матча. Главная задача, которую решает метод моделированной тренировки, – помочь игроку адаптироваться, подготовить его к специфическим условиям игры, научить противостоять отрицательным воздействиям. Решение её в конечном итоге позволяет добиться высокой спортивной результативности.

*Метод соревнования* – важный метод психологической подготовки. Используется для развития в игроках активности, инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

*Метод создания специальных препятствий* – соревнования (например, эстафеты) в заведомо неблагоприятных условиях, а также упражнения, при выполнении которых игрок сталкивается с искусственными препятствиями, – оправдал себя как правильный для успешного выполнения отдельных элементов системы подготовки.

*Метод поощрения и наказания* – неотъемлемая часть психологической подготовки. Результаты, правда, даёт самые разные и потому в применении требует большой осторожности.

Приведённые методы психологической подготовки помогают регулировать психическое состояние игрока и положительно влиять на это состояние. Возможность их комбинирования отнюдь не означает, что они способны возместить недостатки в других аспектах спортивной тренировки. Самыми действенными средствами психологической подготовки всё же остаются правильный образ жизни и постоянно взыскательное отношение к тренировочному процессу.

### **Средства психологической подготовки.**

Физиологические	Разогревание и разминка перед встречей или тренировкой, дыхательные упражнения (по системе йога), своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешённые фармацевтические средства (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, убеждение, одобрение, похвала, подготовка к встрече и оценка матча, развлечения (кино, театр), сосредоточение перед матчем; аутогенная тренировка (расслабление мышечной системы в положении лёжа с мыслью: «я спокоен», 3 раза в день по 2-5 мин.)

Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; моделированные игровые упражнения; подготовительные игры, смоделированная тренировочная игра, моделированная встреча, интервальная тренировка
--------------	---

Психологическая подготовка включает следующие компоненты:

- формирование личности спортсмена;
- создание комфортной и доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворённости учащихся и их родителей дополнительными образовательными услугами физкультурно-оздоровительной направленности;
- психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления занимающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Основой действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. В процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приёмов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

В возрасте 6-8 лет при обучении техническим приёмам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить всё разнообразие двигательных действий.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приёмов игры нужно запомнить, что:

1. Разучивать технические приёмы начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После того как мяч начнёт слушаться, переходить к разучиванию приёмов другой ногой.
2. Закреплять технические приёмы стараться в обстановке, приближённой к игровой.
3. Отрабатывать технические приёмы нужно систематически до устойчивого, правильного выполнения.

В спортивно-оздоровительных группах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

### **Техническая подготовка.**

#### Техника перемещения футболиста.

- Бег обычный.
- Бег спиной вперёд.
- Бег скрестным и приставным шагом.
- Бег по прямой, дугами.
- Бег с изменением направления и скорости.
- Прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево.
- Прыжки: толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

- Повороты переступанием; прыжком; на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- Остановки во время бега выпадам и прыжком.

#### Удары по мячу ногой.

- Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.
- Удар серединой и внешней частью подъёма по неподвижному мячу с места.
- Удар с одного, двух шагов.
- Удар с разбега.
- Удар по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.

#### Остановки мяча.

- Внутренней стороной стопы и подошвой.
- Катящегося и опускающегося мяча на месте.
- Остановка мяча, уходящего от игрока.
- Остановка мяча, катящегося навстречу.
- Остановка мяча подошвой при выполнении ведения.

#### Ведение мяча.

- Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.
- Ведение мяча внутренней и внешней частями подъёма правой и левой ногой поочередно (по прямой, с изменением направления).
- Ведение мяча носком по прямой, по дуге, с изменением направления.
- Ведение мяча между стоек.
- Ведение мяча без зрительного контроля.

#### Передачи мяча.

- Внутренней стороной стопы в парах, тройках.

#### Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

### **Тактическая подготовка.**

#### Тактика нападения.

##### *Индивидуальные действия без мяча.*

- Правильное расположение на футбольном поле.
- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
- Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

##### *Индивидуальные действия с мячом.*

- Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.
- Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча.
- Выбор способа и направления ведения.

##### *Групповые действия.*

- Взаимодействие двух и более игроков.
- Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.
- Комбинация «Игра в стенку»

#### Тактика защиты.

##### *Индивидуальные действия.*

- Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».
- Выбор момента и способа действия «удар или остановка» для перехвата мяча.
- Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

##### *Групповые действия.*

- Противодействие комбинации «Игра в стенку».

### **III. Методические рекомендации.**

#### **Возрастные особенности детского организма.**

Важное значение, в организации и проведении учебно-педагогического процесса с юными футболистами имеет знание возрастных особенностей детей и подростков. Это позволяет более правильно планировать всю работу и творчески подходить к выбору средств и методов подготовки юных футболистов.

Организация занятий с юными футболистами, подбор средств и методов обучения, а также определение степени нагрузки должны обязательно проводиться с учетом возрастных особенностей детского организма.

Мы сочли целесообразным остановиться лишь на тех вопросах, которые имеют наиболее важное значение для тренеров при подготовке юных футболистов. Поэтому в данном разделе будут раскрыты основные положения о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельности центральной нервной системы.

Всем 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 различном возрасте 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 положительное влияние на развитие мышечной системы способствует совершенствованию нервной деятельности.

Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции.

Развитие двигательной функции идет крайне неравномерно. От рождения до одного года ребенок растет очень быстро. Для раннего детства характерно значительное увеличение мышечной массы туловища. Только в дошкольном возрасте (в 5—6 лет) ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. Ребенок приобретает к этому возрасту способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Известные сложности в обучении движениям обусловлены тем, что морфологическое развитие мышц-сгибателей опережает развитие мышц-разгибателей. У сгибателей отмечается более высокий, чем у разгибателей, тонус. Это необходимо принимать во внимание при подборе упражнений.

По мере созревания опорно-двигательного аппарата и центральных механизмов регуляции способность к овладению новыми движениями возрастает. Дети младшего школьного возраста сравнительно быстро адаптируются к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. Скорость научения и закрепления новых двигательных навыков во многом зависит от мастерства учителя, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям. Поэтому как в физиологическом, так и в педагогическом плане оправдано комментирование и оценка выполнения упражнений, постоянный контроль за действиями ребенка.

Формирование произвольных движений на ранних этапах обучения подчинено общим закономерностям условно-рефлекторной деятельности. По мере возрастного развития и становления сознания эти закономерности приобретают новое качественное содержание. Сознательный волевой контроль за движениями становится главным условием успешности обучения. Поэтому при наличии выбора подкрепляющих агентов следует отдать предпочтение социально значимым.



При обучении ребенка новым движениям подкрепляющими агентами могут служить слово учителя, оценка успешности действий ребенка, осознание им собственных успехов и самооценка. Однако на самых ранних этапах обучения удачные попытки выполнить разучиваемое упражнение могут быть подкреплены и более простыми, предельно ясными и приятными агентами, в которых естественный, биологический смысл не скрывается от ребенка (например, вместо того, чтобы долго объяснять первоклассникам необходимость точного выполнения упражнения, можно наградить их за усердие любимым лакомством). Конкретное, образное подкрепление по ходу выполнения движения или сразу после него облегчает обучение. Это сопряжено с образным характером мышления младших школьников. У них еще далеко не все реальные раздражители опосредствованы словом. Поэтому предметные подкрепляющие агенты являются для них более сильными.

Скорость научения ребенка движениям зависит от уровня податливости его внешним воздействиям. В процессе индивидуального развития у детей отмечаются этапы повышенной чувствительности к физической нагрузке различной направленности (критические периоды). Например, в 6—8 лет ребенка легче научить кататься на коньках, чем в 9—11 лет; в период от 8 до 12 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации благодаря интенсивному развитию пространственной ориентировки, улучшению анализа тактильно-кинестезических сигналов.

Одновременные движения ногами (например, прыжки с отталкиванием двумя ногами) в дошкольном возрасте затруднены, так как еще сохраняется врожденная перекрестно-реципрокная координация. Только к 7—8 годам созревают физиологические механизмы координации, необходимые для одновременных, симметричных движений ногами. В движениях руками перекрестно-реципрокные отношения появляются позднее одновременных, симметричных движений.

В подростковом и юношеском возрасте в связи с преобладанием отвлеченного мышления условные двигательные рефлексы на словесные сигналы образуются быстрее, чем на конкретные, предметные раздражители. Поэтому обучение движениям с преимущественным использованием словесных методов (особенно в юношеском возрасте) является физиологически обоснованным. Подростки отличаются повышенной возбудимостью, проявляющейся, в частности, в высокой двигательной активности и в неупорядоченности (неуклюжести) движений. К началу периода полового созревания повышаются возможности аналитико-синтетической функции мозга, что служит основой новых, высших форм отражения и познания действительности. Осознавая значимость и смысл занятий физическими упражнениями, подросток быстро овладевает новыми их видами.

Неустойчивость психики подростка требует постоянно поддерживать его интерес к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными, но не слишком сложными. Интерес к сложному, малодоступному упражнению угасает так же быстро, как и к очень простому, выполнение которого не составляет труда. Чрезмерная доступность физических упражнений может привести к дилетантизму в освоении их техники. Между тем особенно в этом возрасте всесторонность физического развития должна сочетаться с технически правильным, совершенствующим аппарат проприоцепции, выполнением упражнений.

Рационально построенная система занятий физическими упражнениями стимулирует биологические процессы, усиливая рост и развитие органов и тканей организма. Однако склонность подростка к переоценке своих возможностей нередко побуждает перегружать себя силовыми упражнениями, поднимать непосильные тяжести, выполнять сложные акробатические, гимнастические и другие упражнения. Учитывая эти особенности подростков, не следует включать в занятие упражнения, которые могут быть потенциальными источниками технического дилетантизма и спортивного травматизма.

Кости детей по сравнению с костями взрослых более мягкие и легко подвергаются искривлению. В костях находится много хрящевой ткани, суставы подвижны, связки легко растягиваются. Кости таза к 7 годам только начинают срастаться и при резких сотрясениях могут смещаться. Сращение костей таза заканчивается в 17-18 лет. Позвоночный столб имеет установившуюся структуру строения тел позвонков, но он еще

не окреп и отличается большой гибкостью. К 7 годам, как правило, уже устанавливается постоянство кривизны позвоночника области шеи и груди. К 12 годам подобное происходит с поясничной частью. Окостенение позвоночника завершается в 18—25 лет. Особый интерес представляет развитие костно-мышечных звеньев нижних конечностей и голеностопных суставов у детей.

Ядро окостенения клиновидных костей появляется 3—4-летнем возрасте, пяточного бугра — в 7 лет. В период с 3 до 7 лет в голеностопном суставе в основном завершается перестройка хряща, но процесс его обызвествления и оссификации еще продолжается. К 8 годам структурная дифференцировка тканевых компонентов сустава достигает высокой степени.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого относительно коротка и сужена в пяточной области. У детей на стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. Весьма важно учитывать, что объем движений стопе у детей больше, чем у взрослых. Формирование сводов стопы заканчивается обычно к 11-12 годам, а вся стопа формируется к 16—18 годам.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц меняются. У детей 6-7-лет мышечная система еще развита слабо. Процентное отношение веса мышечной массы к весу всего тела у них составляет 27,2%, в то время как у подростков 15 лет этот показатель равен 32,6%, а у юношей 18 лет — 44,2%. К 8-10 годам в мышцах происходят существенные изменения, которые выражаются, прежде всего, в увеличении толщины волокон за счет их интенсивной фибриллизации.

В это время значительно усложняется и становится разнообразной структура периферических нервных окончаний в мышцах. При этом темпы развития мышечных волокон значительно отстают от темпов развития иннервационного аппарата.

У детей 5—6 лет иннервационный аппарат мышцы в основном сформирован, а к 9—12 годам его строение уже соответствует структурам взрослого организма.

Мышечная ткань у детей нежнее, эластичнее, чем у взрослых. Она богата водой и бедна белковыми веществами, жирами, экстрактивными веществами, неорганическими солями.

В младшем школьном возрасте наблюдается неравномерное развитие мышц. Вначале развиваются главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса. В более позднее время развиваются мелкие мышцы. При этом силовые показатели разгибателей выше, чем сгибателей.

После 8—10-летнего возраста наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок. Тем не менее работоспособность мышц остается низкой: они быстро утомляются, особенно при сохранении однообразных положений тела, требующих статических напряжений, или при повторных, однообразных движениях.

В период от 7—9 до 10—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. При этом значительно преобладает сила мышц-разгибателей голени по сравнению с ее сгибателями: средняя сила мышц — сгибатели голени равна 13,3 кг, а средняя сила мышц разгибателей — 20,4 кг.

Период от 6—7 до 13—14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. Результаты различных исследований, а также наши наблюдения показывают, что в это время происходит интенсивное формирование психофизиологических функций, связанных с быстротой и точностью движений.

Работоспособность детей и подростков, а также приспособляемость их к физическим нагрузкам в значительной степени определяются состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Время кругооборота крови меняется с возрастом следующим образом: у детей 6—10 лет оно равно 16 сек., в 11—13 лет — 17 сек., в 14—16 лет — 18 сек., а у взрослых — 17—29 сек.

Представляют интерес данные абсолютного веса сердца (в граммах), а также относительный вес сердца (в % к весу тела). Эти показатели характеризуются соответственно следующими величинами: у детей 8 лет — 96 г и 0,44%; у подростков 15 лет — 200 г и 0,48% у взрослых—305,3 г и 0,51%.

К 7—8 годам заканчивается развитие иннервационного аппарата сердца, но сердечная мышца еще не достигает завершения в своем развитии. Условно рефлекторные изменения в деятельности сердца у детей 10—13 лет такие же, как и у 14—17-летних и взрослых. Вместе с тем в этом возрасте регуляция деятельности сердца не достигает еще полного совершенства.

Минутный объем крови с возрастом увеличивается, а величина минутного объема на 1 кг веса тела уменьшается. Эти показатели характеризуются соответственно следующими величинами: у детей 8 лет — 2240 и 88 см<sup>3</sup>; у подростков 15 лет — 3150 и 70 см<sup>3</sup>, у взрослых — 3600 и 60 см<sup>3</sup>.

Следует подчеркнуть, что величина минутного объема крови у детей и подростков в отличие от взрослых обеспечивается в большей мере за счет частоты сердечных сокращений. Таким образом, удовлетворение потребности организма в кислороде у детей и подростков в состоянии покоя требует более напряженной работы сердца.

В качестве иллюстрации к сказанному приводим показатели ударного объема крови и частоты сердечных сокращений, которые у мальчиков разного возраста характеризуются следующими величинами:

Возраст (лет)	Ударный объем (мл)	Частота сердечных сокращений (уд/мин)
6	25,0	90
8	29,2	86
10	33,4	82

С возрастом повышается артериальное давление крови, которое характеризуется (по А. Б. Воловику) следующими величинами (мм рт. ст.):

Возраст (лет)	Максимальное	Минимальное
6-7	92	59
8-10	105	70

Возрастные особенности детей и подростков обуславливают их низкие функциональные резервы сердечнососудистой системы по сравнению со взрослыми. Об этом свидетельствуют результаты исследований, в которых изучалась динамика частоты сердечных сокращений и поглощения кислорода во время работы. Было установлено, что одинаковая работа, вызывающая примерно одно и то же поглощение кислорода, требует у подростков, и особенно у детей младшего школьного возраста, значительно большего напряжения сердечно-сосудистой системы, чем у взрослых. Так, у детей 9—14 лет на каждый удар пульса приходится в 2 и даже в 3 раза меньше кислорода, чем у взрослых, что сопровождается значительным учащением пульса.

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, чем артерии взрослых, капилляры широки, вены узки. Вследствие этой особенности ткани детей питаются кровью значительно интенсивнее, чем ткани взрослых, а процесс окисления протекает более активно. Наряду с этим у детей наблюдается более короткий период восстановления по сравнению со взрослыми.

Однако, резюмируя сказанное, следует подчеркнуть, что у детей и подростков работа сердца еще несовершенна, а механизм условно рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему окончательно не сформирован. Выносливость сердца сравнительно мала. Продолжительные физические и психические нагрузки могут отрицательно сказаться на деятельности сердца. Поэтому при подготовке юных футболистов необходимо строго дозировать нагрузки и увеличивать их постепенно.

Дыхательная система у детей и подростков находится в стадии развития и совершенствования, отличается высокой лабильностью. Так, частота дыхания быстро изменяется под влиянием различных внешних и внутренних воздействий. В связи с этим представляют интерес данные В. С. Вайля о легочной вентиляции у мальчиков различного возраста и ее изменениях под влиянием различных физических нагрузок.

Возраст, лет	Легочная вентиляция, мл			
	В покое	стоя	при ходьбе	при беге
6-8	4500	5500	11500	45000
9-10	5500	7000	15000	55000

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.

Изменяется также количество поглощаемого кислорода из одного литра воздуха, оно характеризуется следующими цифрами: в возрасте 8—10 лет — 35—36 мл.

С возрастом у мальчиков также увеличивается и такой показатель, как резерв дыхания. В различные возрастные периоды он достигает следующих величин: в возрасте 6—8 лет —40—42 л; 11—13 лет —61—63 л.

Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к тому, что дети и подростки имеют невысокий коэффициент полезного действия, то есть прирост энергии, производительно расходуемый на «работу», у них меньше, чем у взрослых. Было установлено, что при работе на велоэргометре коэффициент полезного действия у детей в возрасте 6—9 лет равен 12,3%, в возрасте 10—12 лет—13,9%, а у взрослых он колеблется от 15 до 16%. Это объясняется тем, что помимо работы организм детей затрачивает большое количество энергии на пластические процессы, а также на интенсивную работу сердца и дыхательных мышц. Все это в значительной степени ограничивает возможности длительного выполнения детьми интенсивной нагрузки.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. В возрасте 7—14 лет происходит дальнейшее совершенствование нейрогуморальных механизмов и регуляторной деятельности центральной нервной системы. Совершенствование морфологической структуры центральной нервной системы обеспечивает ее значительное функциональное развитие. Образуются новые функциональные связи между различными органами и центральной нервной системой. При этом улучшаются координационные механизмы и в самой центральной нервной системе. В значительной мере развивается функция второй сигнальной системы, что оказывает определенное влияние на двигательные и вегетативные функции. Однако в центральной нервной системе нет еще необходимой внутренней координации взаимодействия нервных процессов, что не дает возможности обеспечить высокий уровень регуляции двигательным аппаратом и вегетативными органами.

У детей 8—10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбуждающих процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуравновешенность возбуждительно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний и эмоций, кратковременность активного внимания у детей. В этом возрасте у детей отмечается раздражительная, так называемая имитационная способность. Умелое использование этой особенности является весьма важным педагогическим приемом, который следует широко применять при подготовке юных футболистов.

В возрасте 9—12 лет увеличивается сила тормозных процессов, расширяются функциональные возможности первой и второй сигнальных систем. Окончательно определяется тип нервной системы, улучшается внимание.

В этом возрасте также быстрыми темпами идет развитие двигательной зоны коры больших полушарий и вследствие этого в значительной степени улучшается координация движений. Развивается и способность дифференцировать цвета, правильно воспринимать формы предметов, различать тон и высоту звука.

В мышлении мальчиков появляются характерные черты мышления взрослых.

Существенное влияние на весь процесс роста и развития детей, а также на интенсивность обменных процессов оказывают изменения эндокринного аппарата. Он включает в себя различные железы внутренней секреции: щитовидную, околощитовидные, зобную, мозговой придаток (гипофиз), шишковидную (эпифиз), надпочечные и половые. Железы внутренней секреции выделяют в кровь и лимфу различные гормоны, которые регулируют многие физиологические процессы.

В подростковом периоде происходит перестройка эндокринного аппарата, связанная с деятельностью половых желез, что оказывает глубокое влияние на весь организм. В период полового созревания у мальчиков отмечаются значительные изменения центральной нервной системы, психических процессов.

В период полового созревания у мальчиков отмечается увеличение некоторых органов, наблюдается повышение лабильности основных процессов высшей нервной деятельности. Вследствие этого мальчики быстро устают и склонны к излишней раздражительности. Кроме того, для них характерны всякие противоречия, отчего воспитательная работа в значительной мере осложняется и требует большого педагогического опыта и такта.

### **Возрастные особенности обучения и тренировки.**

Возраст, лет	Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
6-7	Этот возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом	
	1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо уделять большое внимание формированию правильной осанки.
	2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целенаправленное, но очень осторожное развитие гибкости.
	3. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны.	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить разносторонний характер.
	4. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть эмоциональными, количество одноразовых указаний ограничено.
5. Особенно велика роль раздражительного и игрового рефлекса.	Основными методами должны быть наглядный и игровой.	

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах.**

#### **Средства и методы обучения**

Основным средством обучения и тренировки юных футболистов являются физические упражнения. Ими могут быть специальные упражнения (чисто футбольные) и

общеразвивающие (с предметами и отягощениями, легкоатлетические, а также игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.). Применяются следующие методы.

*При обучении технике и совершенствовании в ней:* 1) разучивание в целом; 2) разучивание по частям; 3) объяснение; 4) показ; 5) повторное выполнение; 6) анализ выполненных движений.

*При обучении тактике и совершенствовании в ней:* 1) разучивание тактических действий по частям и комбинациям; 2) разучивание в целом; 3) объяснение; 4) анализ действий своих и соперника; 5) разработка вариантов тактических действий; 6) индивидуальные и коллективные задания в процессе тренировки и соревнований.

*При выполнении упражнений для развития физических качеств:* 1) повторный; 2) переменный; 3) интервальный; 4) равномерный; 5) темповый; 6) контролирует возможность планировать индивидуальную нагрузку футболистов и определять наиболее оптимальный состав команды для игр.

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.

Основными формами подготовки должны быть спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах); соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики. Связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегчённые № 3, № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). Из 60 мин. занятий 80 % времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20 % упражнения различного характера.

Основные задачи, которые решаются на учебно-тренировочных занятиях:

1. Формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мяча.
3. Освоение навыков коллективной игры (футбол).
4. Знакомство с основами техники футбола.

Начальное обучение юных футболистов 6-8 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. *Не следует* требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приёмов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, которые позволяют успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11×11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3×3, 4×4, 5×5 на малых игровых площадках (10-20 м. и 20-30 м.).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнёрами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 6-8 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и координации, гибкости.

Для решения задач, стоящих перед спортивно-оздоровительными группами, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В связи с тем, что ребёнок 6-8 лет имеет относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой

деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

В возрасте 6-8 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение – это начальный этап овладения учащимися спортивно-оздоровительных групп определённой системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчётливыми мышечно-двигательными ощущениями. Поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приёма или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснение и указание на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приёме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путём многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения

### **Планирование учебно-тренировочного процесса.**

Спортивная школа по футболу работает на основе следующих документов планирования: перспективное планирование (на несколько лет), годовое планирование или текущее (план на учебный год), оперативное планирование, включающее в себя, рабочий план на каждый месяц и недельный цикл; конспект занятия (на каждую тренировку).

***Перспективный план должен включать следующие основные разделы:***

1. Краткая характеристика тренировочной группы (команды).
2. Цель и основные задачи на планируемый период многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Комплектование тренировочной группы.
6. Спортивно-технические показатели подготовки футболистов (контрольные нормативы).
7. Педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объёма и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп.

В перспективном плане должно найти свое отражение изменение удельного веса специфических и неспецифических средств тренировки и их примерное процентное соотношение по годам тренировки. Объем упражнений обычно планируется по времени, отводимом на те или иные виды упражнений. При этом обязателен системный подход, который предусматривает строго сбалансированный процесс, когда та или иная сторона подготовки в зависимости от этапа, развития и состояния спортивной: формы футболистов выступает как ведущая и как сопутствующая.

***Годовое (текущее планирование)*** составляется для каждой тренировочной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утверждённым режимом учебно-тренировочной работы. В годовом планировании детально излагается содержание тренировки с учётом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т. д. При планировании особенно важно учитывать режим учёбы в общеобразовательной школе.

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 6-8 лет основная направленность тренировки – игровая с обучающей задачей, для данных тренировочных групп не предусматривается чёткая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Годовое планирование конкретизируется составлением *рабочих планов* на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются *конспекты отдельных занятий* (уроков).

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия (уроки). Структура тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную (разминка), основную и заключительную. В содержание конспекта входит подробное изложение целей и задач тренировки, её специализированность, направленность, величина нагрузки, определяемая длительностью и интенсивностью выполнения упражнений, качеством повторений, длительностью пауз и характером отдыха.

Расчет времени, затраченного на все виды подготовки футболиста, производится в астрономических часах.

Особенности структуры тренировочных занятий определяются, прежде всего, их направленностью на достижение максимального тренировочного эффекта. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от вторых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи. При составлении комплексных уроков не следует включать в занятие большое количество нового материала, т. к. это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трёх видах комплексных занятиях.

*Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.*

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

*Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.*

Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть:

1. Изучение новых технических приёмов.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперников.
4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

*Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.*

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение технических приёмов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.



3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
  4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.
- Заключительная часть:

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

### **Воспитательная работа.**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объём и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объём и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, часты стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости её планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

1. Трудовое воспитание.
2. Нравственное воспитание.
3. Эстетическое воспитание.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно- массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

План воспитательной работы составляется по следующей форме:

№ п/п	Мероприятия.	Сроки проведения.	Контингент (участники)	Ответственный за организацию и проведение.	Отметка о проведении

В процессе воспитательной работы предлагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех тренировочных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий в школе, в столовой; подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), экскурсии на производственные предприятия и др.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, торжественный приём и выпуск

воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одной из наиболее эффективной организацией нравственного воспитания являются *комплексные* формы, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школьного самоуправления, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплочённого *коллектива* тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело – личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий – один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствование условий воспитания, расширение потребностей коллектива предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленных факторов.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или несколько) имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего, характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьёзную ответственность.

Во время участия в соревнованиях воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности. Т.е. другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица – тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть ещё более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нём на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования – 3-4

месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учётом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей – залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

### **Восстановительные мероприятия.**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы её реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

*Педагогические* средства являются основными, т.к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

*Педагогические* средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

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

Система *гигиенических* факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учёбы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

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

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

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для её улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряжённой учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

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

### **Контрольные упражнения и нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп.**

#### По общей физической подготовке.

1. *Бег 30 м. с высокого старта, сек.* Проводится на дорожках стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых *бегущие* не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки даётся старт.
2. *Кросс без учёта времени, сек.* Условия проведения те же.
3. *Прыжок в длину с места, см.* Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
4. *Челночный бег, 3×10.* Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10 – метровый участок начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берёт кубик и возвращается к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
5. *Подтягивание в висе на перекладине, количество раз.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
6. *Наклон вперёд, см.* Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.
7. *Метание теннисного мяча в цель, количество попаданий.* На расстоянии до стены 6 м., круглая мишень диаметром 30 см., метание мяча в мишень с места. На выполнение задания даётся три попытки. Учитываются только попадания.

#### По технической подготовке.

1. *Бег 30 м. с ведением мяча, сек.* Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок

пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. *Жонглирование мячом, количество раз.* Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.
3. *Вбрасывание мяча на дальность, м.* Выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
4. *Удар по мячу на дальность, м.* Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 15 м.

### **Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.**

№ н\п	Упражнения.	СО группы 6-7 лет.
По ОФП.		
1.	Бег 30 м с высокого старта, (сек).	6,5 - 6.8
2.	Кросс без учёта времени, (м).	300-400
3.	Прыжок в длину с места, (см).	120-130
4.	Челночный бег, 3×10 м, (сек).	10.5-11.0
5.	Подтягивание, кол-во раз.	1-2
6.	Наклон вперёд, (см).	+4
7.	Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий.	1
По технике.		
1.	Бег 30 м с ведением мяча, (сек).	7.0-7.5
2.	Жонглирование мяча, кол-во раз.	3-4
3.	Вбрасывание мяча руками на дальность, (м).	6-7
4.	Удар по мячу на дальность, (м).	16-20

## **IV. Особенности учебно-тренировочной работы с девочками.**

### **Организация и особенности отбора девочек для занятий футболом.**

Отбор девочек для занятий футболом следует осуществлять, учитывая следующие моменты:

- полное отсутствие до их прихода в спортивную школу каких-либо навыков игры ногами;
- до прихода девочек в спортивную школу, они практически не играли в игры, содержащие элементы тактического мышления.

Учитывая эти положения, рекомендуется проводить отбор девочек исключая упражнения, связанные с игрой мячом ногами, а подбирая упражнения и игры таким образом, чтобы играя руками в мяч, они (игры или упражнения) отражали степень развития у девочек качества ловкости, координационных возможностей, быстроты мышления и способности к коллективной игре.

### **Физиологические особенности развития девочек.**

Современный спорт характеризуется резким повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, ростом спортивных результатов, омоложением состава команд мастеров и национальных сборных, культивированием новых видов спорта. В связи с этим обучение и спортивное совершенствование возможно лишь на базе научно-обоснованной системы тренировки, учитывающей возрастно-половые особенности занимающихся.

Между тем различия в тренировочном процессе мальчиков и девочек зачастую сводятся к фактическому уменьшению объёма нагрузки без учёта их физиологических различий.

Девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, к которым относятся оварально-менструальный цикл и детородная функция, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на состояние органов, систем и работоспособности спортсменок.

Учёт этих особенностей особенно важен в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда идёт закладка фундамента успешных выступлений.

### **Специфика работы со спортивно- оздоровительными группами.**

Важно учитывать, что в возрасте 6-8 лет идёт развитие нервной системы и процессы возбуждения (особенно у девочек) преобладают над процессами торможения. Внимание детей неустойчиво, у них недостаточно развита воля. У девочек 6-8 лет слабо развиты мышцы и связки, особенно к привычным изменениям положения туловища, плечевого пояса и ног. Девочки этого возраста подвижны, но вместе с тем нетерпеливы. Они быстро утомляются при однообразной, относительно длительной работе.

Девочки в 6-8 лет могут выполнять довольно сложные по координации движения, сочетая движения рук и ног. Однако в этом возрасте их действия отличаются нестабильностью. Они легко нарушаются при сбивающем действии разных помех.

Команды и объяснения тренера недостаточно чётко воспринимаются, а воспринятые словесные указания слабо влияют на выполнение движений. При разучивании движений на занятиях с девочками этого возраста метод показа должен преобладать над методом рассказа. Тренеру следует увязывать свои объяснения с двигательными действиями, словесным отчётом о каждом движении. Повышенная эмоциональность в восприятии действий со стороны девочек требует от тренера более тонкого и тактичного обращения с воспитанницами.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол.- М.: ФиС, 1978 г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе.- М.: ФиС, 1986 г.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх.- М.: ФиС, 1980 г.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов.- М.: ФиС, 1985 г.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола.- М.: ФиС, 1979 г.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов.- М.: ФиС, 1976 г.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов.- М.: ФиС, 1976 г.

8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1985 г.
9. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.- М.: ФиС, 1981г.
10. Лаптев А. П. Режим футболиста.- М.: ФиС, 1981г.
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. юный футболист.- М.: ФиС, 1983 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я.Набазниковой.- М.: ФиС, 1982 г.)
13. Правила игры в футбол.- М.: ФиС (последний выпуск).
14. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей.- М.: ФиС, 1981г.
15. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп.- К.: Здоровье, 1984 г.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М.: ФиС, 2003г.
17. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.).- М.: ФиС, 1986 г.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М., 1974 г.
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: ФиС, 1980 г.
20. Хрущёв С.В., Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Медицина, 1980 г.
21. Ченади А. Футбол. Стратегия.- М.: ФиС, 1981г.
22. Джим Дрюэт Футбол-2003г.в.
23. Гил Харви,Ричард Дангворт,Джонатан Моллер-Футбол для начинающих 2005г.