

А . К у з н е ц о в

ФУТБОЛ

**Настольная книга
детского тренера**

III этап (13-15 лет)



ОЛИМПИА • ЧЕЛОВЕК

ББК 75.578
К 89

Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова

Кузнецов А.А.,
К 89 Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13—15 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 312 + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-10-5

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-10-5

© Кузнецов А.А., текст, 2007
© Издательство «Олимпия»,
оформление, 2007
© Издательство «Человек»,
издание, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. III этап. «Этап углубленной специализации» (13—15 лет).....	6
1.1. Психо-физиологическая характеристика возраста 13—14 лет	6
1.2. Оценка исходного уровня готовности. Тесты.....	17
1.2.1. Общая физическая подготовка.....	22
1.2.2. Специальная физ. подготовка	28
1.2.3. Техническая подготовка	34
1.2.4. Другие виды подготовки	44
1.3. Психо-физиологическая характеристика возраста 15 лет	70
1.4. Оценка исходного уровня готовности. Тесты (Таблица № 1, № 2).....	75
1.4.1. Общая физическая подготовка.....	75
1.4.2. Специальная физ. подготовка	76
1.4.3. Техническая подготовка	83
1.4.4. Другие виды подготовки	91
1.5. Физическая подготовка (13—15 лет) Воспитание качеств.....	111
1.5.1. Энергообеспечение	184
1.5.2. Нагрузка.....	185
1.5.3. «Стретчинг»	193
1.6. Техническая подготовка.....	196
1.6.1. Техническая подготовка (13—14 лет). Формирование двигательного навыка	196
1.6.2. Техническая подготовка (15 лет). Закрепление двигательного навыка.....	203
1.6.3. Принципы обучения	214
1.6.4. Вспомогательный материал по технической подготовке	234
1.6.5. Техническая подготовка вратаря.....	243
1.7. Тактическая подготовка (13—15 лет)	251
1.7.1. Командная тактика	260
1.7.2. Техничко-тактические действия вратаря(13—17 лет)	292

1. III ЭТАП. «ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ» (13—15 ЛЕТ)

Цель: Закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

Задачи: «Формирование двигательного навыка»

«Закрепление двигательного навыка»

1. Оценка уровня подготовленности для продолжения обучения в учебно-тренировочных группах. Контрольные измерения. (13—15 лет).

2. Сформировать идеомоторный (громкоречевой) образ изучаемого двигательного действия (технического приема) — (13—14 лет).

3. Сформировать двигательный навык (15 лет). Формирование действия в форме внутренней речи.

4. Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приемов, максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям футболиста.

5. Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой тактической подготовки.

1.1. ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 13—14 ЛЕТ

К 13—15 годам у ребят, в основном, завершается процесс формирования психомоторных функций. В это время мальчики уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения

над торможением; появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечно-сосудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления.

Наблюдения показали, что нередко подростки одного и того же паспортного возраста, но отстающие от сверстников в темпах полового созревания, показывают, как правило, и более низкие спортивные результаты. Однако подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высоких спортивных достижений подростков важно установить, чем они обусловлены: природной одаренностью или более ранним биологическим развитием. Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить для них план работы на будущее.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Подчас становятся более упрямыми, претендуют на равноправное положение в отношениях со взрослыми, стремятся по-своему отстаивать это право. Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

Для спортсменов этого возраста **характерна частая смена настроений**, их эмоциональная жизнь еще слабо контролируется рассудком. Они подчас не в меру раздражительны, болезненно воспринимают замечания старших, нередко грубят, отличаются непослушанием. Тренеру необходимо помнить, что подобные проявления носят временный характер.

У подростка заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного, трезвого подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка, если каждый раз в момент воздействия будет брать в расчет психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие.

Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, запелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

В процессе психологических исследований особое внимание уделяется выявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом само-

сознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. **Быстро развивается вторая сигнальная система.** Подросток уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки во время игры. У большинства ребят психика еще очень неустойчива, игра нестабильна.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает **решительность.**

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, **возникают условия для развития специализированных восприятий** («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т.д.). До 13—14 лет развивается точность движений. Достигает высокого уровня развитие функций двигательного анализатора (далее приостанавливается). С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью подростка, следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.

Средства и методы, применяемые для воспитания волевых качеств:

1. Групповые тренировки.
2. Борьба сильных и слабых соперников.
3. Использование соревновательного метода.
4. Применение гандикапа.
5. Решение одной определенной задачи.

6. Выполнение хотя бы одного упражнения в трудных условиях.

7. При выполнении упражнения на силу применять силу до отказа.

8. Работа в любых погодных условиях.

9. Составление самими спортсменами плана и проведение по нему тренировки.

10. Участие в соревнованиях, но без участия тренера.

Необходимо учитывать и теневые стороны подросткового возраста. Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием, диспропорция в развитии различных органов и систем, его повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость могут вызвать резкие срывы в поведении. Это выражается в нарушении мышечной активности, вялости или, наоборот, суетливости, в ослаблении зрения, слуха и других органов чувств, в учащении дыхания и повышении давления крови.

12,5—13 лет — начало периода полового созревания. Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей. **Возможно временное ограничение роста спортивного мастерства.**

Значительная прибавка роста наблюдается у мальчиков в возрасте 13—15 лет и составляет в среднем 8—10 см в год.

Прирост начинается с нижних конечностей. Подростки на какое-то время становятся длинноногими... Наибольшее «вытягивание» туловища наступает приблизительно через год после максимального увеличения длины ног.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних — 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13—14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное созревание мышечной силы.

Нарастание мышечной силы, достаточно высокая точность и координация движений, развитие способности к торможению, повышение регулирующей функции второй сигнальной системы способствует тому, что подросток значительно лучше, чем младший футболист, может управлять своими движениями, чувствами, побуждениями, решать, правда, еще простейшие, мыслительные задачи.

У подростков 13—14 лет наиболее значительно изменяется сила м-ц — разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп м-ц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда м-ц в возрасте до 13—14 лет.

От 13—14 до 16—17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила м-ц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Наблюдаются преимущественные темпы развития силовых показателей. Можно заниматься с отягощениями в 1/2 веса тела.

Юноши 14 лет, находящиеся на ранних этапах полового созревания, показывают в прыжках в длину с места и в тройном прыжке 175,5 и 531,5 см. У юных спортсменов, характеризующихся более высоким уровнем полового созревания, результаты выше: 210 и 628 см. Это указывает на то, что в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования при оценке показателей контрольных нормативов необходимо ориентироваться не только на календарный возраст, но и учитывать индивидуальные особенности роста и формирования организма.

С 14 лет для развития силы мышц рекомендуют применять разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия.

В 14 лет, при пятиразовых занятиях, силовой подготовкой можно заниматься: перед началом сезона — трижды в неделю по полчаса, во время сезона — дважды.

Аэробные возможности увеличиваются у подростков в большой степени, чем анаэробные.

Наибольший годовой прирост показателей аэробной производительности отмечается в возрасте 12—14 лет.

Создаются благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурно.

Моторика подростка отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером.

Под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой — с постепенным расходом потенциальных источников энергии и снижением работоспособности.

С 12 до 17 лет даже неспецифические тренировочные нагрузки, в результате естественного роста и развития подростка, сопровождаются улучшением спортивных результатов.

В настоящее время функциональная подготовка спортсмена приобретает исключительное значение в связи с интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

У детей среднего школьного возраста значительно увеличиваются адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Система кровообращения в подростковом периоде реагирует на нагрузки менее экономно и приходит в состояние максимального функционального напряжения при относительно небольших физических нагрузках.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков на максимальные физические нагрузки зависит от **биологического возраста**. У подростков с дефинитивными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых еще не завершился процесс полового созревания, отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое вработывание и восстановление.

Ступенчатое повышение нагрузок, сочетающееся со все более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной работы с детьми любого возраста.

Если занимающиеся хорошо подготовлены, то нагрузка может значительно расти уже в первой части занятия.

Чем необходимо руководствоваться тренеру при определении величины тренировочной нагрузки? Оказывается, одним из надежных ориентиров при этом является оценка последствий тренировочных занятий. Последствие напряженных тренировочных занятий у юных спортсменов, как, впрочем, и у взрослых бывает достаточно продолжительным. Например, последствие больших нагрузок, направленных на развитие выносливости, длится более 6—7 дней.

По окончании занятия последовательно отмечаются восстановление уровня работоспособности, его повышение, а затем снижение. Эти изменения носят фазовый характер. **Принято различать фазы:** рабочую, относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуccionную.

Проведение занятий в разных фазах приводит к неодинаковому эффекту: в фазе относительной нормализации — к задержке восстановительных процессов; в суперкомпенса-

торной — к мобилизации дополнительных возможностей; в редуccionной — к поддержанию работоспособности на уровне исходной.

Перерывы в учебно-тренировочном процессе ведут к снижению работоспособности, а регулярные занятия, наоборот, к ее повышению (за счет суммарного тренировочного эффекта). Важное значение имеет интервал отдыха. Он должен заканчиваться до начала редуccionной фазы.

Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичных циклах подготовки. Планируя нагрузки, можно предусматривать ступенчатое или волнообразное их изменение в зависимости от цели и задач подготовки футболистов на каждом возрастном этапе, а также от состояния занимающихся.

В практике подготовки юных футболистов обычно применяют три варианта системы чередований занятий и отдыха.

Вариант 1. Очередное занятие планируется на суперкомпенсаторную фазу с целью его проведения на повышенной работоспособности.

Вариант 2. Очередное занятие планируется на фоне относительной нормализации, что позволяет сократить интервал отдыха, проводить занятия чаще, чем в первом варианте, но с меньшим объемом нагрузки.

Применяется для стабилизации приемов владения мячом и достигнутого уровня работоспособности.

Вариант 3. Планирование и проведение нескольких занятий на фоне недовосстановления работоспособности и функционального уровня футболистов с целью оказать на организм суммарное воздействие и вызвать в нем качественно новые адаптационные изменения. Обычно применяется на этапе спортивного совершенствования при подготовке к краткосрочным турнирам. Использовать этот вариант следует при систематическом комплексном контроле, достаточной подготовленности футболистов и при условии предоставления игрокам необходимого компенсаторного отдыха перед соревнованиями.

Известно, что **величина нагрузки может характеризоваться пятью компонентами:** 1) интенсивностью упражнений, 2) длительностью упражнений, 3) продолжительностью отдыха, 4) характером отдыха, 5) числом повторения упражнений.

В настоящее время интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок предъявляет высокие требования к восстановительным процессам. Можно предположить, что успех спортивного совершенствования в значительной мере определяется тем, как быстро спортсмен восстанавливается после спортивных нагрузок.

При скоростных нагрузках, а также при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях и статических усилиях (соответствующих возрастному уровню развития силы) восстановление у подростков 11—14 лет происходит быстрее, чем у взрослых. После продолжительных упражнений на выносливость, а тем более одинаковых нагрузок (например, одинаковых дистанций бега на 100, 200, 400 м) у подростков восстановительные процессы идут медленнее и проходят в более продолжительные сроки.

Особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов после выполнения детьми и подростками тренировочных нагрузок.

Вот кратко некоторые **общие закономерности восстановительных процессов:**

— восстановительные процессы протекают неравномерно (сначала восстановление идет быстро, затем — медленнее);

— различные показатели двигательных и восстановительных функций восстанавливаются не одновременно;

— восстановление работоспособности носит фазовый характер (фазы пониженной, исходной, повышенной, повторного снижения работоспособности);

— восстановление работоспособности не совпадает с восстановлением вегетативных функций.

В настоящее время в связи со значительной интенсификацией тренировочных нагрузок в юношеском спорте проблема полноценного отдыха становится еще более острой.

Очень важно **научить юных футболистов отдыхать непосредственно в ходе напряженной спортивной борьбы.**

Расслабление мышц — надежный друг выносливости, оно является эффективным средством отдыха. Когда мышцы сокращаются, происходит возбуждение нервных центров, а когда расслабляются — идет торможение их. В заторможенных нервных центрах восстановительные процессы активизируются. Таким образом, чем полнее процесс расслабления мышц, тем эффективней кратковременный отдых во время самой работы.

При повышении нагрузки (увеличении продолжительности, интенсивности упражнений, уменьшении интервала отдыха) у детей 13—14 лет процессы восстановления замедляются больше, чем у взрослых. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Заметна координационная рассогласованность.

Расстройство координации движений не единственное проявление утомления. Вот **некоторые внешние признаки значительного утомления:** покраснение или побледнение лица, чрезмерное потоотделение, очень затрудненное дыхание, замедленные реакции, неустойчивое внимание и др. Спортсмен жалуется на плохое самочувствие, жжение в груди, боли в правом подреберье, вялость, апатию.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует осуществлять строгий врачебный контроль** за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма. Чуткий, шадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Следует учитывать, что нередко напряженные тренировочные занятия могут проходить на фоне утомительной умственной деятельности в школе. В этом случае умственное утомление может суммироваться с физическим и отрицательно повлиять на успехи как в школе, так и в спорте.

Активный отдых — одно из основных средств, ускоряющих восстановительные процессы.

Для управления и планирования процессом тренировки необходимо определить состояние здоровья и подготовленности занимающихся, вести систематический учет результатов контрольных испытаний и врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и подготовленности, знать сроки и условия проведения соревнований, организовать и спланировать подготовку.

1.2. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ

Основной задачей второго этапа отбора (вторичный отбор) является углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента детей требованиям успешной специализации. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для совершенствования. На протяжении примерно 3—6 месяцев тренер школы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплекзует из числа наиболее способных учебные группы. В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий и т.д. (таблица № 1 и № 2).

Тестирование не должно превращаться в изнурительное испытание, требующее огромного напряжения сил.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.

Обязательным условием эффективного управления является наличие в управляющей системе (т.е. у тренера) модели объекта (т.е. спортсмена) в его текущем состоянии и модели того состояния, которого нужно достигнуть, а также модели программ тренировочных воздействий и тех из-

менений состояния объекта, которые должны совершаться под их влиянием.

Для осуществления эффективного отбора важно знать не только спортивный идеал, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства.

Внедрение модельных характеристик в практику подготовки спортсменов является одним из наиболее действенных путей повышения эффективности отбора перспективных спортсменов и управления процессом тренировки, соревнований, направленного восстановления.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортив-

ными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном отборе детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

Существенной частью модели сильнейшего спортсмена являются показатели специальной физической подготовленности.

Огромную роль играют скоростные возможности мышц. Они, в частности, проявляются при так называемых скоростно-силовых упражнениях. Для характеристики упражнений, отличающихся большой скоростью и мощностью, нередко изучают так называемую взрывную силу. Несложный способ оценки взрывного усилия состоит в определении высоты прыжка вверх с места толчком двумя ногами.

Скоростные возможности мышц проявляются также в быстроте как простых движений, так и сложных циклических и ациклических упражнений, в скорости двигательных реакций.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и гибкостью.

Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования **должен осуществляться комплексный подход**, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Выявлены **основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов** в некоторых ви-

дах спорта. По мнению Мотылянской Р.Е., эти факторы могут быть разбиты на три группы: генетически обусловленные, приобретенные в результате тренировки, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. К группе генетически обусловленных факторов отнесены: 1) строение тела; 2) ритм и темп биологического созревания; 3) двигательная координация; 4) устойчивость организма к кислородной недостаточности; 5) некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса). Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их в первую очередь и должен увидеть тренер.

Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив ее в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность — очень долгий творческий процесс, требующий самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных и духовных сил как тренера, так и самого ученика.

Способности и труд — слагаемые успеха. Определить их в ходе, например, одномоментных отборочных соревнований, конечно невозможно. Это по плечу многоэтапной, строго продуманной системе отбора.

Поспешность — один из недостатков юношеского спорта, помеха на пути рационального спортивного отбора.

Тренер всегда должен помнить о том, что для высокогорного спортивного мастерства необходимо создать прочный фундамент. Разносторонняя подготовка, использование широкого комплекса спортивных упражнений, высокая культура движений являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивным вершинам. Разносторонняя общая физическая подготовка,

овладение разнообразными двигательными навыками и умениями — основа спортивного совершенствования.

Тренеру необходимо всегда помнить о том, что каждый юный спортсмен должен иметь свое лицо, свой почерк, индивидуальное ведение поединка. Важно, чтобы обучение не перечеркивало индивидуальность. Спортивные занятия с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов, так называемое дифференцированное спортивное совершенствование приносят положительные результаты, при этом улучшаются результаты не только «сильных» подростков, но и ранее отстающих.

З. т. СССР Н.С. Эпштейн: «Все диктанты и диктанты — и никаких сочинений, тем более на вольную тему!.. На мой взгляд, лучше иметь два качества, развитых на “пятерку”, и два — на “двойку”, чем все четыре — на “четверку”. Есть недостатки у спортсменов, которые полностью искоренить нельзя — они поддаются лишь смягчению, сглаживанию. А вот достоинства можно развить до предела, до виртуозности. Такой атлет, научившись противопоставлять сопернику свои сильные стороны и не соприкасаться с ним слабыми, становится спортсменом высокого класса».

Воспитание будущего спортсмена — это не только индивидуальное развитие специальных физических качеств, но и **формирование личности и характера будущего спортсмена.**

Специфика игры в футбол как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путем **индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки.** При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Из футболистов, имеющих однохарактерные недостатки, можно формировать подгруппы, выполняющие в тренировках однотипные задания. Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, во вторую — имеющих низкий уровень выносливости, в третью — силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки футболистов и целенаправленно воздей-

ствовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства. Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы групп и их составах.

1.2.1. Общая физическая подготовка

1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость. (Протокол № 1)

Тест проводится на дистанции 30 м. Для фиксации времени используются три секундомера. После старта включаются два секундомера одновременно. Один фиксирует время пробегания отрезка в 15 м (стартовая скорость), другой — время пробегания всего отрезка 30 м (скорость). Третий секундомер включается в момент пробегания отметки 15 м и выключается на финише 30 м (дистанционная скорость). Дается две попытки.

2. Становая сила. (Протокол № 2)

Измеряется обычным способом. Одна попытка.

175 % от собственного веса — плохо;

175—190% от собственного веса — удовлетворительно;

190—210 % от собственного веса — хорошо;

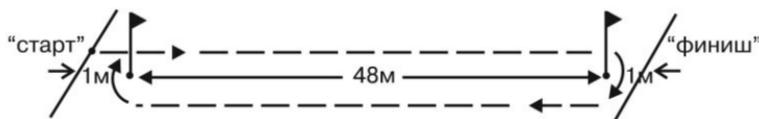
> 210 % от собственного веса — отлично.

3. Общая выносливость. (Протокол № 2)

Измеряется посредством теста «12-ти минутного бега» на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 12 минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

4. Скоростная выносливость. (Протокол № 2)

Измеряется время челночного бега 7 x 50 м. Одна попытка.



5. Оценка физической работоспособности. (Протокол № 3)
(Комплексное испытание. Выполняется в течение 22—24 мин.)

1. Разминка (10 мин) проводится тренером. Ходьба, бег, подскоки, махи, наклоны.

2. Бег 400 м со скоростью пробегания 1,5 мин.

3. Отдых 30 сек. (ходьба, упражнения на расслабление).

4. Три ускорения по 30 м с высокого старта. Пауза для возвращения — 20 сек.

5. Бег 400 м. Темп, скорость та же, что и в упражнении 2.

6. Отдых 30 сек.

7. Два ускорения по 30 м с мячом. С высокого старта, не менее 3-х касаний мяча. Пауза между стартами — 20 сек.

8. Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности — 45 сек.

9. Бег в течение 3-х мин. с заданием — пробежать как можно больше.

10. Отдых 30 сек.

11. Два ускорения по 30 м с мячом. Условия, как в упражнении 7.

При оценке результатов принимаются во внимание показатели:

а) скорости пробегания трех 30-метровых отрезков без мяча,

б) двух ускорений по 30 м с мячом,

в) трехминутного бега (см. таблицу).

Упражнения	Оценка результатов (очки)					
	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Три ускорения по 30 м без мяча (сек.)	13,5 и более	13,6—14,0	14,1—14,5	14,6—15,0	15,1—15,5	медленнее 15,5
Два ускорения по 30 м с мячом (сек)	12,0 и более	12,1—12,5	12,6—13,0	13,1—13,5	13,6—14,0	медленнее 14,0
Трехминутный бег (метр)	850 и более	849—820	819—790	789—760	759—730	меньше 730

6. Оценка гибкости. (Протокол № 2)

Эффективность осуществления многих технических приемов игры, например ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зависит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха, амплитуды движений.

При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно пользоваться методикой Н.Озолина. Одна попытка.



7. Скоростно-силовая подготовленность. (Протокол № 2)

Используется два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки.

Прыжок вверх толчком двух ног можно измерить разными способами.

Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова».

При другом можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх с коротким взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.

