

А . К у з н е ц о в

ФУТБОЛ

Настольная книга
детского тренера

IV этап (16-17 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. IV этап (16—17 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 168 с. + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-11-2

ББК 75.578

ISBN 978-5-903508-11-2

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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. IV этап. «Этап спортивного совершенствования»	6
1.1. Психофизиологическая характеристика возраста 16—17 лет	7
1.2. Оценка исходного уровня готовности. Тесты.....	12
1.2.1. Общая физическая подготовка.....	12
1.2.2. Специальная физическая подготовка	13
1.2.3. Техническая подготовка	21
1.2.4. Другие виды подготовки	32
1.3. Физическая подготовка (16—17 лет). Развитие качеств.....	56
1.3.1. Планирование нагрузки.....	75
1.3.2. Классификация нагрузки	83
1.4. Техническая подготовка. Совершенствование двигательного навыка	98
1.4.1. Общие рекомендации	98
1.4.2. Подготовка вратаря	106
1.5. Тактическая подготовка	138
1.5.1. Основные положения зонного метода обороны.....	139
1.5.2. Специфика действий игроков разных амплуа.....	142
1.5.3. Пример командного упражнения для освоения зонного метода	144
1.5.4. Техничко-тактические действия вратаря	146

1. IV ЭТАП. «ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

Цель: «Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности»

Задача: «Совершенствование двигательного навыка»:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования. Контрольные измерения.

2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.

3. Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.

4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

— планирование на физическую подготовку до 30—35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;

— повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;

— самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;

— наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 16—17 ЛЕТ

В 16—18 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14—16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвоночных дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20—21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20—25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15—21 и 17—21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17—18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят в 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам — 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются очень медленно. Поэтому **следует систематически выполнять упражнения, направленные на совершенствование таких форм проявления быстроты, как время двигательной реакции и скорость однократного движения.**

Помимо этого необходимо выполнять много упражнений на **совершенствование реакции на движущийся объект.**

В возрасте 16—17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает

данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Высота выпрыгивания, без спец. тренировки увеличивается до 14 лет, после чего темпы роста резко снижаются, и без спец. тренировки существенных изменений в развитии этого качества после 15—17 лет не наблюдается.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15—17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16—20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Величина становой силы у 17—19-летних футболистов достигает соответственно 126; 136,3; 152,1 кг.

В возрастные периоды 16—17 лет и далее **прирост относительной силы замедляется.** В это же время прирост максимальной силы (до 400—500%) имеет место в период с 13—14 до 16—17 лет.

Показатель становой силы в 18 лет в среднем 125—130 кг.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Ежегодный прирост результатов прыжков в высоту с места в эти периоды соответственно равен 3,7 и 6,2 см; в период с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24 см.

Заметно улучшается и **достигает своего совершенства координация движений.** Возрастает и способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Функциональное состояние аппарата кровообращения в значительной мере предопределяет спортивную работоспособность.

По уровню производительности сердца можно судить, какой ценой достигается работоспособность. Одним из

показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС **уменьшается**, достигая к 14—15 годам 70—76 уд/мин, а к 15—17 пульс составляет 65—75 уд/мин.

В условиях выполнения тренировочной работы ЧСС может достичь максимального потолка потребления кислорода и составит у 14—15-летних подростков 200 уд/мин, а у 16—18-летних — 189 уд/мин.

Величина сдвигов ЧСС служит одним из тестов для определения интенсивности мышечной работы.

Работа умеренной мощности соответствует ЧСС 130—140 уд/мин.

Работа большой мощности соответствует ЧСС 150—160 уд/мин.

Работа около предельной и предельной мощности соответствует ЧСС 180 ± 10 уд/мин.

Рост тренированности у юных спортсменов сопровождается менее выраженным, чем у взрослых, уменьшением ЧСС.

Жизненная емкость легких в 17—18 лет составляет 4060 мл.

В старшем возрасте **повышается работоспособность**, более экономичными становятся кислородные режимы организма при физических нагрузках, увеличивается возможность выполнять длительную работу. Наиболее заметно повышается выносливость к работе большой и умеренной интенсивности.

Заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», т.е. повышается анаэробная производительность. Кислородный долг, при котором юноши старшего возраста прекращают работу, приближается к уровню взрослых. Кислородная стоимость работы продолжает понижаться, а коэффициент полезного действия повышается.

С 17 до 20—21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей. Необходимы систематические

упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Наибольший прирост выносливости, определяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 13—14-летнем возрасте, в 15—16 лет **выносливость снижается**. Это объясняется приростом максимальной скорости и увеличением вследствие этого мощности работы. **К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается**.

В этот возрастной период наблюдается максимальный прирост выносливости. Продолжается специализированное развитие скоростной выносливости.

Тренировку в упражнениях на выносливость с большой нагрузкой для 17—18-летних футболистов можно проводить не чаще двух раз в неделю.

Вообще высокий уровень выносливости достигается в 19 лет.

Костно-мышечная система у юных футболистов в 15—17 лет достаточно окрепла для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако, если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

В целом, тренировочные нагрузки ориентируются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряжённых воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

— по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

— по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

— по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице № 1, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Таблица № 1

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
Интенсивность упражнений	75–85% от Мх	90–95% от Мх	95–100% от Мх	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150–160 уд/мин. до 175–180 уд/мин.	От 20 сек. до 2–2,5 мин.	Бег на 20–70м до 6–8 сек.	Бег на 15–60м от 2,5 до 7 сек.
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3–4 мин.	Сокращаются от 4–6 до 2 мин.	До 2 мин. в зависимости от длины отрезка	До полного восстановления, чтобы не падала скорость
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа, ходьба		Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3–4 повторения в серии	4–5 повторений в серии	От 8–10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25–30 мин.	До 8–10 мин.	До 10 мин.

В возрасте 17 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «ведущей» стороны, но **продолжают развиваться навыки игры и «неведущей» ноги.** В целом, совершенствование техники необходимо вести по пути преимущественной шлифовки индивидуально отобранных юным футболистом излюбленных приемов, с целью превращения их в «коронные».

Что касается психики, то отмечается устойчивость интересов, способность к отвлеченному мышлению и длительной концентрацией внимания. Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использовать для этого методы близкие к тем, которые применяют в работе со взрослыми спортсменами.

В юношеские годы **завершается развитие центральной нервной системы,** значительно совершенствуется аналитическо-синтетическая деятельность коры головного мозга, нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы.

Характерным для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер. Более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировки поступков.

1.2. ОЦЕНКА ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ

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 от-

метки 15 м и выключается на финише 30 м (дистанционная скорость). Две попытки.

№ 2. Становая сила. (Протокол № 2)

Измеряется обычным способом. Одна попытка.

175% от собственного веса — плохо,

175—190% — // — // — // — удовлетворительно,

190—210% — // — // — // — хорошо,

> 210% — // — // — // — отлично.

№ 3. Скоростная выносливость. (Протокол № 2).

Измеряется время челночного бега 7x50 м. Одна попытка.

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

Используются 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 со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

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

1.2.2. Специальная физическая подготовка

№ 1. «Вбрасывание мяча» (Полевые игроки). (Протокол № 3).

Содержание. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 метра.

Организация. Футболисты выполняют по три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Оценка. «Отлично» — 27 м и далее, «хорошо» — 26—26,9 м, удовлетворительно — 25—25,9 м.

Вбрасывание мяча (Вратари) (Протокол № 3)

И.п. Вратарь находится в 5—6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад и поднимается до уровня головы (или несколько выше). В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади расположенную незначительно согнутую ногу.

Рабочая фаза — бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Вбрасывание производится в 2 м коридор на флангах футбольного поля.

Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

№ 2. «Удары на дальность» (все игроки). (Протокол № 3)

Содержание. Удары по мячу на дальность выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Дальность полета мяча измеряется от места удара до места первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров.

Организация. Футболист выполняет по три удара правой и левой ногой. Засчитывается лучший результат.

Оценка. «Сильной» ногой: «отлично» — 65 м и больше, «хорошо» — 60—64,9 м; «удовлетворительно» — 55—55,9 м.

«Слабой» ногой: «отлично» — 55 м и дальше, «хорошо» — 50—54,9 м, «удовлетворительно» — 45—49,9 м.

№ 3. Удар на дальность с рук (Для вратарей) (Протокол № 3)

Удар с рук выполняется с 3—4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Даются три попытки.

№ 4. Оценка ловкости вратарей. (Протокол № 4)

1. Повернуться прыжком на 360, обежать три стойки и финишировать. (Рис. 1).

Время — 4,0—4,1 = 1 очко,

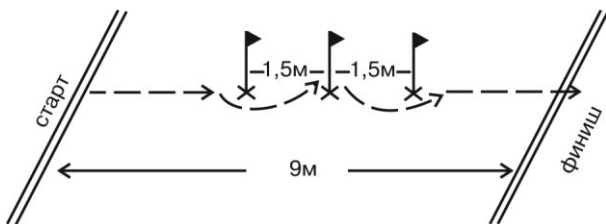


Рис. 1

4,2—4,3 = 0,9,

4,4—4,5 = 0,8 и т.д.

2. Быстро пробежать четыре отрезка по 18 м (челночный бег) с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время — 13,6—13,7 = 1 очко,

13,8—13,9 = 0,9

14,0—14,1 = 0,8 и т.д.

№ 5. **Ловкость в передвижениях** (для вратарей) (Протокол № 4).

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставным шагом правым (левым) боком (рис. 2).

Затем от «Б» лицом вперед, обежав три стойки (причем первую с правой стороны), повернуться за стойкой «В» спиной к «А» и финишировать.

Секундомер включать по началу движения. Три попытки, в зачет — лучшая.

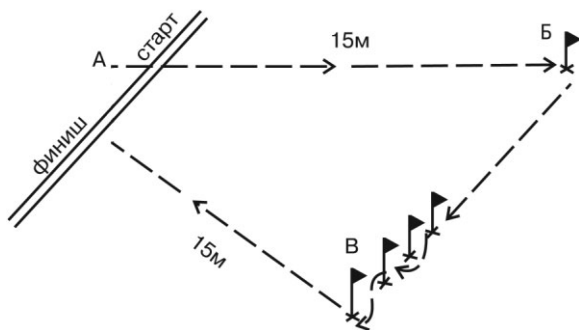


Рис. 2

