

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

# ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры  
для направления специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по футболу)»  
в качестве пособия*

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 796.332-055.2(075)+796.015

ББК 75.578я73

П44

**А в т о р ы:**

Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент *М. Я. Андружейчик*;

заведующий кафедрой футбола и хоккея БГУФК *А. В. Василевич*;

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры  
футбола и хоккея БГУФК *Д. Л. Корзун*;

кандидат педагогических наук, доцент *В. И. Шукан*

**Р е ц е н з е н т ы:**

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой спортивных игр учреждения образования  
«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,

*С. В. Шеренда*;

главный тренер женской национальной сборной Республики Беларусь  
по футболу *Ю. И. Малеев*

**Подготовка спортсменов в футболе: пособие / М. Я. Андружей-**  
П44 **чик [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. –**  
114 с.

ISBN 978-985-569-471-8.

В пособии рассматриваются вопросы многолетней подготовки спортсменов в женском футболе. Достаточно подробно описаны возрастные особенности формирования организмов девочек и девушек, а также специфика их физического развития с учетом направленного улучшения их физической и технико-тактической подготовленности. Специальные разделы раскрывают этапы подготовки, их цели и задачи, методы и средства, а также контроль программно-нормативных уровней подготовленности. Большое внимание уделяется воспитанию личности спортсменов, формированию взаимоотношений «тренер – игрок». Затрагиваются вопросы компетенции самого тренера в условиях возрастающих требований к нему как специалисту.

Пособие рекомендовано студентам УВО физической культуры, преподавателям, тренерам при изучении теоретико-методических основ футбола и спортивной тренировки.

УДК 796.332-055.2(075)+796.015

ББК 75.578я73

ISBN 978-985-569-471-8

© Андружейчик М. Я., Василевич А. В., Корзун Д. Л.,  
Шукан В. И., 2020

© Оформление. Учреждение образования «Белорусский  
государственный университет физической культуры», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

---

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА СРЕДИ ЖЕНЩИН</b> .....	8
1.1. Истоки развития и популярность .....	8
1.2. Развитие футбола среди женщин в Европе и реализация Программ UEFA.....	12
1.3. Зарождение и развитие футбола в Республике Беларусь .....	13
<b>ГЛАВА 2. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА</b> .....	15
2.1. Деятельность центральной нервной и сенсорных систем .....	15
2.2. Двигательный аппарат и физические качества .....	16
2.3. Вегетативные функции.....	18
2.4. Благоприятные и критические периоды возрастного развития.....	20
2.5. Функциональные возможности женского организма в процессе спортивной тренировки .....	22
<b>ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ</b> .....	24
3.1. Определение понятий и критерии технического мастерства.....	24
3.2. Цель и задачи обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	26
3.3. Принципы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	27
3.4. Методы обучения и совершенствования техники и тактики футбола .....	29
3.5. Средства обучения и совершенствования техники и тактики футбола ....	32
<b>ГЛАВА 4. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОК</b> .....	35
4.1. Развитие силы.....	36
4.2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств .....	38
4.3. Развитие выносливости.....	42
4.4. Развитие ловкости.....	47
<b>ГЛАВА 5. СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНОВ ПОДГОТОВКИ</b> ...	49
5.1. Характеристика планов .....	49
5.2. Отбор.....	53

<b>ГЛАВА 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ТРЕНЕР И ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ.....</b>	<b>63</b>
6.1. Воспитательная работа.....	63
6.2. Психологическая подготовка .....	65
6.3. Тренер и его профессиональная компетенция .....	67
<b>ГЛАВА 7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК .....</b>	<b>73</b>
7.1. Педагогический контроль .....	73
7.2. Медико-биологический контроль.....	74
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>80</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>85</b>

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

## ВВЕДЕНИЕ

---

Развитие современного спорта предопределяет многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктует необходимость совершенствования системы, что в полной мере относится и к футболу.

В настоящее время актуализируется задача подготовки высококвалифицированного резерва для профессионального футбола в нашей стране и за рубежом.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что уровень мастерства юных спортсменок тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью.

Современный уровень достижений в спорте требует организации отбора для целенаправленной многолетней подготовки одаренных девочек и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменок страны и поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Современное развитие футбола в среде женского контингента страны и массовое вовлечение девочек и девушек в активный тренировочный и соревновательный процессы выявили целый ряд проблем, среди которых главной является отсутствие системы в подготовке футболисток и недостаточная материально-техническая база. Общепринятым стал, к сожалению, перенос методов работы (по средствам, их объемам и интенсивности) системы подготовки футболистов-мужчин на подготовку женского контингента. Это объясняется тем, что за короткий период развития футбола среди женщин в нашей стране еще не успела сформироваться научнообоснованная система подготовки девочек, девушек и женщин. В настоящее время насчитывается всего около 600 диссертационных работ, раскрывающих различные аспекты подготовки футболистов-мужчин, но, в то же время, по вопросам футбола среди женщин – всего 9.

Современный спорт среди женщин расширяет свои границы, что напрямую связано с тенденцией эмансипации женщин во всех сферах жизни и, в том числе, в спортивной. Женщинам стали доступны сугубо мужские виды спорта: хоккей, бокс, борьба, тяжелая атлетика, и футбол среди них занял достойное место. В настоящее время расширение границ спорта среди женщин может идти лишь в сторону овладения мужскими видами. Естественно, это приведет к тому, что спортивные нагрузки, приходящиеся на организм женщины, возможно, будут соответствовать и даже превосходить мужские.

Современная теория и практика тренировки женщин предусматривает, в первую очередь, развитие у спортсменок физических качеств, обеспечивающих

высокую работоспособность спортсменов: силу, быстроту, скоростно-силовые качества, ловкость и выносливость.

Женщины изначально уступают мужчинам по многим биологическим параметрам организма, поэтому отбираться в спорт должны физически одаренные и развитые от природы девочки, девушки и женщины.

В настоящее время медицина располагает данными о наличии среди женщин двух антиподов (групп) с позиции полового диморфизма. Первая группа – женщины с фемининным (женственным) соматотипом, а вторая группа – женщины маскулинного (мужественного) соматотипа с высоким содержанием мужских половых гормонов (тестостеронов), которые обеспечивают им схожесть с мужчинами по морфологическим и функциональным показателям.

Помимо применяемых в тренировке футболисток методик, реализуемых в мужском футболе, требуются и новые, учитывающие женскую специфику. Особенно остро стоит проблема формирования и развития психомоторики и игровых предпосылок, поиска оптимального соотношения времени на физическую и технико-тактическую подготовки и учета сенситивных периодов развития у девочек, девушек и женщин физических качеств, наряду с благоприятными периодами освоения ими технических приемов, а также разработки для них нормативных требований по контролю физической, технической, тактической и психической подготовленности. Это делает весьма актуальной необходимость проведения комплексных исследований по определению наиболее эффективных путей развития футбола среди женского контингента с использованием всей совокупности форм, средств, методов и передовых технологий, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсменок к высоким достижениям в футболе при обязательном условии сохранения их здоровья.

Футбол – это игра со своими законами и правилами, но, кроме того, в ней действуют общие закономерности и принципы, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе учета этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов: одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, что развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического действия в начале занятия в стандартных, а затем – и в самых разнообразных условиях.

Тренер должен понимать, что девочка – это не уменьшенная копия женщины, и у нее есть своя, специфическая психика, особый род взаимоотношений с ним и партнершами. Именно поэтому тренировки юных футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменок.

На начальном этапе подготовки девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физического развития у разнополых детей одного и того же возраста примерно одинаков, хотя причины этого равенства – различны. Генетически мальчики сильнее, но темпы формирования некоторых систем организма у них медленнее, чем у девочек. Многие факторы,

накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста примерно до 11–12 лет, то есть до начала пубертатного «скачка» у девочек.

Кроме того, необходимо учитывать:

– взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплектность;

– приоритет в освоении техники футбола и умение эффективно применять технико-тактические действия в игре на всех этапах многолетней подготовки;

– первоочередное формирование психомоторики и игровых предпосылок с помощью широкого круга самых различных подвижных и спортивных игр.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК



# ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА СРЕДИ ЖЕНЩИН

---

## 1.1. Истоки развития и популярность

В настоящее время футбол – один из самых популярных на планете командных видов спорта среди женщин. В мире насчитывается более 30 миллионов футболисток и примерно 80 % от этого числа составляют спортсменки моложе 20 лет. До 70-х годов прошлого века футбол считался преимущественно мужским видом спорта. Среди женщин футбол отменяли по социальным соображениям, так как это не соответствовало традиционным представлениям о женщине; по медицинским – вреден для ее (женщины) здоровья, а по сугубо спортивным – футбол по зрелищности и драматизму ни в какое сравнение не идет с мужским. Тем не менее, со временем футбол среди прекрасной половины человечества получил признание во многих странах мира, и, прежде всего, в Норвегии, Швеции, Италии, чуть позже – в Германии и США, где девушки и женщины составляют уже около 40 % от общего числа игроков, входящих в различные футбольные клубы. В настоящее время в мире насчитывается около 25 миллионов профессиональных футболисток. Официально проводятся чемпионаты мира и континентов, существует Лига чемпионов UEFA среди женщин.

Футбол среди женщин признали во всех развитых государствах мира. В европейских странах и США матчи прекрасной половины человечества с каждым годом собирают все больше и больше зрителей, а в Китае и Японии женский футбол и вовсе по популярности сравнялся с мужским. Признанные лидеры мирового футбола среди женщин – США, Китай, Норвегия, Германия и Швеция. Во многих странах успешно функционируют профессиональные женские лиги.

В марте 1895 года состоялся первый, нашедший официальное отражение в анналах, матч женских футбольных команд: английские футболистки разделились на «северянок» и «южанок». «Север» победил за явным преимуществом – 7:1. «Бритиш лэди футбол клуб» в те времена пользовался большой популярностью, а его матчи всегда собирали огромную зрительскую аудиторию.

Довольно неожиданно мощным толчком для развития футбола среди женщин послужила Первая мировая война. Именно в годы военного лихолетья футбол стал на Туманном Альбионе массовым: в 1915–1916-х годах многие девушки подросткового возраста (14–15 лет) вынуждены были покинуть домашний очаг и устраиваться работать на военные заводы, и для организации досуга для девушек организовывали футбол. Поразительно, но третьей по распространенности формой досуга – после танцев и плавания – стала «грубая» мужская игра – футбол.



Футбол среди женщин уже тогда мог бы и сам встать на профессиональные рельсы, но те деньги, что собирались от продажи входных билетов на матчи, шли на помощь жертвам войны. Рекордной выручкой (для того времени) стали 600 фунтов стерлингов, внесенные в кассу стадиона «Норт энд» в Престоне с 10 000 зрителей на матче, состоявшемся на Рождество 1917 года.

В декабре 1912 года Английская ассоциация футбола издала постановление, в котором запрещала женщинам играть на стадионах, на которых проводились матчи мужской лиги. Остается только сожалеть об этом проявлении дискриминации, ибо уже в 1920 году женский футбол вышел на новый виток популярности. Однако 30 января 1921 года английские футбольные чиновники делают еще один шаг на пути к недопущению женщин в большой спорт: английская футбольная ассоциация дополнительно, в специальном постановлении, объявила, что «футбол абсолютно не подходит слабому полу», и запретила клубам выдавать разрешения на организацию женских футбольных команд. Это постановление 1921 года было лишь одним из множества примеров стремления английской ассоциации вставить палки в колеса организованному футболу среди женщин. Примерно столь же прохладным на протяжении многих десятилетий было и отношение к нему FIFA. Все запреты были сняты только в 1969 году, а сдвиги наметились лишь к концу 60-х годов с ростом феминистских движений во всем демократическом мире. В этой связи особое значение приобрел 8-й чемпионат мира, проходивший в 1966 году в Англии: с этого времени в ряде стран (Англии, Франции, Италии, Чехословакии) стали действовать ассоциации при федерации футбола и проводиться национальные чемпионаты. Два неофициальных чемпионата мира в начале 70-х годов прошлого века только добавили популярности. В эти же годы в Италии удалось «запустить» первую профессиональную лигу футбола среди женщин. Далее многие женщины стали принимать активное участие в общественной жизни футбола: к судейству матчей Бразильской высшей лиги впервые в мире была допущена женщина.

Особенно бурно футбол среди женщин прогрессировал в скандинавских странах, а также в Германии. В первой половине 80-х годов призывы к его признанию в официальном порядке стали раздаваться все более настойчиво. В 1988 году в Китае состоялся первый пробный официальный турнир (FIFA's Women's Invitation Tournament) женских сборных под эгидой ФИФА: 12 команд со всех континентов были разбиты на три подгруппы. В финальном матче сборная Норвегии одержала победу над сборной Швеции – 1:0.

Через три года после пробного мирового первенства состоялся и первый официальный чемпионат мира. Это произошло в 1991 году, и проходило мировое первенство все в том же Китае. Первыми в истории чемпионками мира стали футболистки США, переигравшие в финале сборную Норвегии со счетом 2:1. А судил финальный матч судья международной категории Вадим Дмитриевич Жук. В дальнейшем чемпионаты мира по футболу среди женских команд стали регулярными и проводятся раз в 4 года (таблица 1).

Таблица 1 – Чемпионаты мира по футболу среди женщин

№	Годы проведения	Место проведения	Количество стран	Победители, призеры
1	1991	Китай	12	1. США. 2. Норвегия. 3. Швеция
2	1995	Швеция	12	1. Норвегия. 2. Германия. 3. США
3	1999	США	16	1. США. 2. Китай. 3. Бразилия
4	2003	США	16	1. Германия. 2. Швеция. 3. США
5	2007	Китай	16	1. Германия. 2. Бразилия. 3. США
6	2011	Германия	16	1. Япония. 2. США. 3. Швеция
7	2015	Канада	24	1. США. 2. Япония. 3. Англия
8	2019	Франция	24	1. США. 2. Нидерланды. 3. Швеция

В европейской квалификации женского ЧМ-2019 сыграли 46 команд. В финальном турнире титул разыграли 24 сборные, с 2023 года – 32.

В футболе среди женщин есть и свои мировые звезды:

– бразильянка Марта – забила за сборную 92 гола, из них 15 на чемпионатах мира, пятикратная обладательница титула «игрок года» от FIFA;

– немка Биргит Принц – трижды обладательница титула «игрок года» от FIFA).

У чемпионатов Европы история началась несколько раньше: два неофициальных турнира проводились в Италии в 1969 и 1979 годах, их победителями стали соответственно, хозяйки турнира и сборная Дании. Первое официальное континентальное первенство под эгидой UEFA состоялось в 1982–1984 годах: премьерный розыгрыш приняла у себя Швеция, далее – чемпионаты Европы стали традиционными (таблица 2).

Таблица 2 – Чемпионаты Европы по футболу среди женщин

№	Годы проведения	Место проведения	Победители, призеры
1	1984	Англия и Швеция	1. Швеция. 2. Англия
2	1987	Норвегия	1. Норвегия. 2. Швеция. 3. Италия
3	1989	ФРГ	1. ФРГ. 2. Норвегия. 3. Швеция
4	1991	Дания	1. Германия. 2. Норвегия. 3. Дания
5	1993	Италия	1. Норвегия. 2. Италия. 3. Дания
6	1995	Германия	1. Германия. 2. Швеция
7	1997	Норвегия и Швеция	1. Германия. 2. Италия
8	2001	Германия	1. Германия. 2. Швеция
9	2005	Англия	1. Германия. 2. Норвегия
10	2009	Финляндия	1. Германия. 2. Англия
11	2013	Швеция	1. Германия. 2. Норвегия
12	2017	Нидерланды	1. Нидерланды. 2. Дания
13	2021	–	–

В 1996 году футбол был впервые включен в программу Олимпийских игр: в соревнованиях приняли участие спортсменки старше 16 лет. С тех пор женщины участвуют в каждом олимпийском турнире (таблица 3).

Таблица 3 – Турниры по футболу среди женщин на Олимпийских играх

№	Годы проведения	Место проведения	Победители, призеры
1	1996	США	1. США. 2. Китай. 3. Норвегия
2	2000	Австралия	1. Норвегия. 2. США. 3. Германия
3	2004	Греция	1. США. 2. Бразилия. 3. Германия
4	2008	Китай	1. США. 2. Бразилия. 3. Германия
5	2012	Великобритания	1. США. 2. Япония. 3. Канада
6	2016	Бразилия	1. Германия. 2. Швеция. 3. Канада
7	2020	Япония	–

Первый чемпионат Европы среди девушек до 18 лет стартовал в сезоне 1997/98. С 2001 года проводится чемпионат Европы для девушек до 19 лет. Начиная с чемпионата 2006 года в состав команд нельзя заявлять девушек моложе 16 лет.

Фавориты в этой возрастной категории сборная Германии (побеждала 6 раз – 2000, 2001, 2002, 2006, 2007, 2011 гг.), Швеция (2 раза – 1999 и 2012 гг.) и по разу выигрывали сборные Дании (1998 г.), Испании (2004 г.), России (2005 г.), Италии (2008 г.) и Англии (2009 г.).

Финальная стадия сезона 2012/13 чемпионата Европы среди молодежных команд до 19 лет проходила с 19 по 31 августа в Уэльсе. В роли главного фаворита выступала сборная Германии, до этого четырежды выигрывавшая турнир. Но в финале сошлись Англия и Франция. На 95-й минуте финального поединка удача улыбнулась французкам: Санди Толетти головой переправила мяч в сетку ворот рикошетом от защитника. На 114-й минуте Амената Диалло удвоила преимущество и принесла Франции третий чемпионский титул.

Первый чемпионат Европы среди девушек до 17 лет прошел в сезоне 2007/08. Финальные турниры шести первых чемпионатов проводился в Ньоне (Франция) при участии четырех команд. Немки – трехкратные чемпионки (2008, 2009, 2012 гг.), двукратные – испанки (2010, 2011 гг.), а в 2013 году победила сборная Польши.

С сезона 2013/14 за победу в финальной стадии соперничали уже 8 команд. Финальный турнир проводился в Англии, где футболистки сборной Германии вернули себе главный трофей чемпионата Европы, одолев по пенальти команду Испании, и стали четырехкратными чемпионками. В 2014 году чемпионат состоялся в Исландии.

Решение о проведении Кубка UEFA среди женщин было принято на заседании комитета UEFA 23 мая 2000 года.

С 2009 года этот турнир переименовали в «Лигу чемпионов УЕФА среди женщин» и расширили количество команд: были допущены серебряные медалисты восьми ведущих женских чемпионатов.

Первый финал состоялся 23 мая 2002 г. между командами «Умео» и «Франкфурт»: благодаря двум забитым мячам Штеффи Джонс победу праздновала команда «Франкфурт».

«Франкфурт» побеждал и в финалах 2006 и 2008 годов. В 2005 году победителем стал еще один немецкий клуб – «Турбине», а в 2007 трофей достался лондонскому «Арсеналу».

В сезоне 2008/09 в финал вышли сразу два дебютанта – «Дуйсбург» (Германия) и «Звезда-2005» (Россия, Пермь). Немки разгромили россиянок со счетом 6:0 в первом матче и сыграли вничью в ответном матче на своем поле (1:1).

Начиная со следующего розыгрыша, финал стал состоять из одного матча, и играется он в том же городе, что и финал мужской Лиги чемпионов UEFA, но двумя днями ранее.

В 2010 году в Хетафе победа досталась немецкой «Турбине», в 2011 и 2012 гг. в Лондоне и Мюнхене побеждал «Лион» (Франция), а в 2013 году и снова в Лондоне победил немецкий клуб «Вольфсбург».

Такова краткая историческая хронология развития и становления футбола среди женщин в мире, Европе и в рамках Олимпийских игр.

Все это позволяет сделать заключение, что увлечение женщин футболом, в том числе и в нашей стране, неуклонно растет и развивается.

Однако несмотря на то, что с каждым годом футбольные соревнования среди женских команд привлекают все большую зрительскую и телевизионную аудитории, сама по себе проблема исторического генезиса и современного состояния мирового футбола в женской среде является актуальной.

## **1.2. Развитие футбола среди женщин в Европе и реализация Программ UEFA**

Благодаря неустанной заботе UEFA и национальных ассоциаций, давшим необходимые знания судьям, администраторам, волонтерам и болельщикам, футбол среди женщин прошел путь от обнадеживающих начинаний до яркого расцвета и обрел целую армию поклонников. Такие турниры, как чемпионат Европы и Лига чемпионов UEFA среди женщин стали чаще освещаться в средствах массовой информации и обрели свое лицо. Ведущие футболистки континента стали примером для подражания у молодежи. Любые турниры UEFA, будь то соревнования взрослых футболисток или девушек, способствуют техническому и тактическому развитию, а также росту общественного и коммерческого интереса. Очевидно, что футбол среди женщин движется вперед с огромной скоростью. Будущее этого вида спорта дает бескрайние возможности девушкам и женщинам, а UEFA при поддержке национальных ассоциаций намерены ускорить его прогресс.

Футбол среди женщин интенсивно развивается. Анализ игр сезона 2017/18 говорит о том, что в Европе уже более миллиона зарегистрированных футболисток. Все больше девочек занимается футболом на континенте: сейчас в футбол играет свыше 828 тысяч девочек моложе 18 лет. В Европе трудится (данные на 2018 г.) порядка 17 653 дипломированных тренеров-женщин.

Европейским футбольным союзом и национальными ассоциациями реализовано множество проектов и помогает им в этом программа «HatTrick».

Чуть более 70 % от общего числа проектов, в соответствии с ситуацией в футболе среди женщин, в ассоциациях UEFA, так или иначе, затрагивают массовый футбол – ключевой сектор, являющийся основой футбольной «пирамиды», ибо в данном отношении чрезвычайно важно, чтобы все девушки, вне зависимости от уровня мастерства, имели возможность свободно играть в футбол.

Остальные проекты ассоциаций фокусируются на элитном футболе, его маркетинге и популяризации, подготовке тренерских кадров, а один-посвящен работе тренеров с вратарями. Различные проекты, в соответствии с нуждами конкретных ассоциаций, преследуют широкий спектр целей, которые должны принести пользу футболу среди женского контингента в Европе.

UEFA продолжает сбор информации для мониторинга состояния футбола среди женщин в каждой из своих ассоциаций, что позволит в любой момент произвести анализ текущей ситуации. «Послы» от UEFA вместе с экспертами по футболу продолжают посещать европейские футбольные федерации, чтобы оказывать им посильную помощь. Под эгидой программы KISS, которая направлена на обмен информацией между ассоциациями и практическому способствованию повышению общего уровня футбола, UEFA и впредь будет заниматься организацией специальных тематических семинаров по проблемам футбола среди женщин.

### 1.3. Зарождение и развитие футбола в Республике Беларусь

Чемпионат Республики Беларусь по футболу (женщины) проводится с 1992 года. Однако история развития футбола среди женщин начинается немного раньше. Под инициативой А. Гурского в 1987/88 гг. была организована команда «Электроника» которая в 1989/90 гг. участвовала в чемпионате СССР во второй лиге. Вообще в чемпионатах СССР участвовало 5 клубов (могилевская «Надежда» и гродненская «Нива» – в высшей лиге). В 1991 году могилевчанки, ведомые Турковым, стали серебряным призером, проиграв чемпиону после дополнительного времени по пенальти. Год спустя стартовал первый чемпионат суверенной республики, в августе мы впервые (раньше мужчин) сыграли первый международный матч: сборная Беларуси на стадионе «Динамо» принимала латвийскую сборную. Тогда же организовали первый Кубок наций – двухкруговой турнир команд Беларуси, Литвы и Латвии.

В августе 1993 года Министерство юстиции зарегистрировало самостоятельную общественную организацию – Белорусскую ассоциацию женского футбола (БАЖФ), которая была призвана популяризовать женский футбол в стране.

Таблица 4 – Количество команд победительниц чемпионата Республики Беларусь за период с 1992 по 2019 г.

Количество	Команды	Годы чемпионств
12	Бобруйчанка (Бобруйск)	1994, 1996–2003, 2010–2012
7	Университет (Витебск)	2004–2009
	Минск	2013–2019
2	Надежда-СДЮШОР № 7 (Могилев)	1992–1993
1	Виктория (Брест)	1995



Первые розыгрыши Кубка Беларуси проходили под знаком бесспорного преимущества ФК «Надежда» из Могилева. Футболистки с восточной части Беларуси в период с 1992 по 1994 годы трижды подряд поднимали заветный трофей над головой, а последний Кубок страны они выиграли лишь спустя десять лет – в 2004 году.

Начиная с 1995 года наблюдается период бесспорного господства на кубковой арене футболисток из Бобруйска. Они выиграли 10 трофеев, причем 9 подряд. Этот рекорд еще никто не сумел повторить.

С 2005 года начинается новая эра в белорусском женском футболе и таблица с хронологией кубковых побед тому подтверждение. На авансцену выходит футбольный коллектив из Витебска, тогда еще носившая двойное название «Университет-Двина». С 2009 года кубковую летопись начали писать столичные команды. Уже седьмой год подряд кубок страны не покидает столицу. Победителями неоднократно становились Зорка-БДУ и ФК «Минск».

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФФ

## ГЛАВА 2. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

---

### 2.1. Деятельность центральной нервной и сенсорных систем

Для организма девушек характерны специфические особенности деятельности мозга. Доминирующая роль левого полушария у них проявляется в меньшей степени, чем у юношей. Это связано с достаточно выраженным представительством речевой функции не только в левом, но и в правом полушарии. Девушек отличает высокая способность к переработке речевой информации, словесно-аналитическая стратегия решений и высокая степень речевой регуляции движений. В процессе их обучения физическим упражнениям следует делать акцент на метод рассказа. Отмечено, что объяснение, словесный анализ движений, доведение до сознания отдельных их элементов, разъяснение ошибок существенно ускоряют овладение движением, формируют двигательные навыки. При запоминании слов девушки превосходят юношей как по кратковременной, так и по долговременной вербальной памяти.

Но цифровая память и скорость переработки информации у девушек ниже, чем у юношей. Они медленнее решают тактические задачи, больше времени затрачивают на арифметические вычисления. При этом девушки легче решают стереотипные, а юноши – новые задачи, особенно в условиях дефицита времени. Вместе с тем более высокий уровень мотивации, а также лучшие показатели обучаемости девушек обуславливают достижение ими значительных успехов. Девушкам присуща более высокая эмоциональная возбудимость, эмоциональная неустойчивость и тревожность по сравнению юношами. Они весьма чувствительны к поощрениям и замечаниям, что необходимо учитывать при педагогических воздействиях.

Высокая чувствительность кожных рецепторов, двигательной и вестибулярной сенсорных систем, тонкие дифференцировки мышечного чувства способствуют развитию хорошей координации движений, их плавности и четкости. Устойчивость вестибулярных реакций особенно возрастает в период с 8 до 13–14 лет. В этом возрасте быстро совершенствуется двигательная сенсорная система, растет способность дифференцировать амплитуду движений. Важно использовать этот период развития организма для совершенствования координации движений, повышения устойчивости вестибулярного аппарата, овладения статическим и динамическим равновесием, формирования сложных двигательных навыков.

Девушки обладают острым зрением, высокой способностью различать цвета и хорошим глубинным зрением. Поле зрения у них шире, чем у юношей. Зри-



тельные сигналы быстрее достигают коры больших полушарий и вызывают более выраженную реакцию. Все это обуславливает совершенство глазодвигательных реакций, уверенную ориентацию движений в пространстве. Способность называть цвета развивается у девочек раньше, чем у мальчиков (уже с 4 лет), нарушения зрения у девушек встречаются много реже (в 0,5 % случаев), чем у юношей (в 8 % случаев). К 12 годам завершается основной период развития зрительной сенсорной системы. В зрительной области коры больших полушарий устанавливается четкий ритм биопотенциалов взрослого мозга – около 10 колебаний в 1 секунду.

Слуховая система отличается большей чувствительностью к высоким частотам звукового диапазона, с возрастом это отличие девушек становится более заметным.

## 2.2. Двигательный аппарат и физические качества

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела (в среднем на 10 см) и его масса (на 10 кг). Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в 3 раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия – сочетание преимущества правой руки, ноги и глаза.

Максимальная интенсивность роста тела в длину отмечается у девочек в возрасте 4,0–6,5 лет и в 8,5–12,0 лет. После 16 лет рост тела у девочек практически прекращается. Наибольшая подвижность позвоночника наблюдается в возрасте 8–9 лет. Существенное увеличение массы тела определяется у девочек в 4–5 и 10–11 лет. С 10 до 15 лет масса тела у девочек больше, чем у мальчиков.

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития (онтогенеза).

*Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у женщин тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса (примерно 30–35 % массы тела, тогда как у мужчин – порядка 40–45 %). Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин, благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плече-*

вого пояса и туловища составляет у женщин 40–70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног – 70–80 %.

В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12–14 лет. Это самый благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15–16 лет (у юношей в 18–20 лет). *Относительная сила* по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменов более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы.

*Скоростно-силовые возможности* в наибольшей мере совершенствуются в 10–14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Девочки отличаются *меньшим развитием качества быстроты* по сравнению с мальчиками. Больше времени затрачивается у них на обработку поступающей в организм информации. В связи с этим и больше продолжительность зрительно-двигательной реакции. *Время простой двигательной реакции* руки на световые раздражения у нетренированных лиц составляет в среднем 190 м/с, у высококвалифицированных спортсменов – 120 м/с, у спортсменок – 140 м/с.

Время двигательной реакции резко сокращается к 10–13 годам. Этот период наиболее благоприятен для развития быстроты у девочек. Максимального значения скорость зрительно-двигательных реакций достигает у девочек в 13 лет, у мальчиков-подростков – в 15 лет. Быстрота движений растет до 14 лет и в этом возрасте достигает наибольших величин, а вестибулярный анализатор девочек-спортсменок достигает уровня взрослых в 12–14 лет.

Следует подчеркнуть, что в 12–13 лет девочки успешно овладевают сложнокоординационными движениями, а в дальнейшем у девочек «закрывается окно» к созданию или переучиванию сложнокоординационного двигательного навыка. Начинать обучение, тем более переучивать, задача очень сложная, а порой и невыполнимая.

Девушки обладают *хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера*. Другими словами, они имеют *высокую общую выносливость*. Однако при меньших размерах тела девушки имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также *меньшая концентрация гемоглобина и кислорода* в артериальной крови. Соответственно более низкими являются аэробные возможности. Это определяет у них меньшую скорость стайерского бега по сравнению с мужчинами. Вместе с тем, *большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии* определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности.

Максимальных показателей *общая выносливость* достигает у женщин в возрасте 18–22 лет, *скоростная выносливость* – к 14–15 годам, *статическая выносливость* – к 15–20 годам.

Уже с ранних лет для девочек характерна *хорошая гибкость в суставах, обусловленная большой подвижностью позвоночника и высокой эластичностью мышц и связочного аппарата*. Наиболее благоприятным возрастом для ее разви-

тия считается период 11–14 лет. У девушек, не занимающихся спортом, гибкость снижается уже с 16–17 лет, а у спортсменок она сохраняется и после 17-летнего возраста.

Проявления *ловкости* уже достаточно выражены в 8–11 лет, с 14–15 лет уровень этого качества постепенно снижается, если его специально не тренировать.

### 2.3. Вегетативные функции

Особенности размеров и состава тела определяют и специфические черты вегетативных функций женского организма.

*Дыхание женщин характеризуется меньшими величинами объемов и емкостей легких, более высокими частотными показателями. Жизненная емкость легких* у женщин меньше, чем у мужчин, примерно на 1000 мл. Глубина дыхания как в покое, так и во время работы меньше, а частота – выше. Это определяет более низкую эффективность дыхательной функции у женщин. *Минутный объем дыхания* у женщин в покое около 3–5 л/мин, а при работе он достигает 100 л/мин и более, составляя примерно 80 % от МОД у мужчин. При этом повышение минутного объема дыхания (МОД) достигается менее выгодным соотношением частоты и глубины дыхания и сопровождается более выраженным утомлением дыхательных мышц. Мужчины превосходят женщин также по абсолютной и по относительной (в расчете на 1 кг массы тела) величине *максимальной легочной вентиляции*.

В процессе индивидуального развития уже с 7–8 лет у девочек начинается *переход от брюшного типа дыхания к грудному*, который вполне формируется к 18 годам. В периоде с 10 до 14 лет мальчики начинают превосходить девочек по росту показателей ЖЕЛ, МОД и МЛВ (жизненная емкость легких, минутный объем дыхания), абсолютным и относительным величинам максимальное потребление кислорода (МПК). У девочек наиболее заметный прирост этих показателей отмечается в возрасте 11 лет. Максимальные значения достигаются в 15 лет.

*В системе крови* у женщин отмечена более высокая *кроветворная функция*, что обеспечивает хорошую переносимость больших потерь крови и является одной из защитных функций женского организма. При одинаковом у лиц обоего пола числе лейкоцитов и тромбоцитов женский организм характеризуется *сниженным количеством эритроцитов, гемоглобина, и миоглобина*. В крови у женщин содержится  $(3,7–4,9) \times 10^{12}$ /л эритроцитов и 120–150 г/л гемоглобина. Меньше у женщин и объем циркулирующей крови на 1 кг массы тела.

Более низкая (на 10–15 %) концентрация в крови гемоглобина обуславливает *меньшую кислородную емкость крови*. Каждые 100 мл артериальной крови связывают у женщин в среднем 16,8 мл кислорода, а у мужчин – 19,5 мл. В связи с этим во время предельных аэробных нагрузок у спортсменок из артериальной крови в мышцы поступает меньше кислорода, чем у спортсменов. Недостаточное кислородное снабжение мышц может приводить при работе, особенно в зоне субмаксимальной мощности, к резко выраженному окислению крови, при этом

pH крови снижается от 7,34 до 7,11. Такие нагрузки тяжело переносятся женским организмом, особенно в период полового созревания.

В настоящее время доказано, что жировая ткань является гормональным органом. Содержание эстрогенов в крови у девочек и девушек показано в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание эстрогенов в крови у девочек

Показатель	Возраст	Пмоль/л
Эстрон	10–14 лет (до менархе)	74
	12–16 лет (после менархе)	148
Эстрадиол	0–5 лет	0–25,9
	5–10 лет	0–52
	10–14 лет (до менархе)	25,9–425

*Примечание: эстрон – женский половой гормон. Вырабатывается фолликулярным аппаратом яичников у женщин. Небольшие количества эстрогена вырабатываются также корой надпочечников у обоих полов. Эстрадиол – основной женский половой гормон группы эстрогенов. Результат его влияния на организм – типичная женственная фигура, поэтому он считается женским, хотя и образуется из мужских гормонов. Гормон ФСГ перерабатывает мужские гормоны в женские.*

*Женское сердце по объему и массе уступает мужскому. Абсолютный объем сердца у не занимающихся спортом женщин составляет в среднем 580 см<sup>3</sup>, у спортсменок – 640–790 см<sup>3</sup>. Меньшим объемам сердца и его желудочков соответствует меньшая величина сердечного выброса. Это компенсируется более высокой частотой сердечных сокращений и большей скоростью кровотока. Систолический (ударный) объем крови в покое составляет у женщин примерно 57 мл, а при работе повышается до 120 мл и более. У спортсменок, тренирующихся на выносливость, систолический объем увеличен, что обеспечивает рост максимальной величины сердечного выброса при работе до 140–160 мл. Минутный объем крови у женщин порядка 4 л/мин в покое. Максимальное его увеличение до 25 л/мин наблюдается при работе в зоне субмаксимальной и большой мощности. Рабочее увеличение МОК достигается менее эффективным путем – за счет повышения частоты сердечных сокращений. Наиболее значительное нарастание ЧСС происходит у юных спортсменок. В состоянии покоя ЧСС у женщин порядка 72–78 уд/мин. При тренировке на выносливость у спортсменок развивается брадикардия, но выраженная более умеренно, чем у спортсменов. При выполнении одинаковой работы в аэробных условиях ЧСС у спортсменок выше на 20–40 уд/мин, чем у спортсменов, но ниже, чем у нетренированных женщин.*

Отмечены у девушек менее совершенные механизмы адаптации кардиореспираторной системы к нагрузкам и, особенно в период полового созревания, снижающие их аэробные возможности и общую работоспособность. В этот период деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем показывают наличие функциональных отклонений: повышение ЧСС, повышение тонуса сосу-



дов сердца, нелинейная зависимость МПК от массы тела и др., что не является признаком неполноценности сердца, а лишь указывает на незавершенность формирования к периоду полового созревания (12–15 лет). Данные величины артериального давления (АД) представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Величины артериального давления у девочек и девушек

Возраст	Систолическое, мм рт. ст.	Диастолическое, мм рт. ст.
8 лет	100±7,0	67±7,5
9 лет	101±7,0	69±7,0
10 лет	103±7,0	70±6,5
11 лет	104±7,0	71±6,5
12 лет	106±7,0	72±7,0
13 лет	108±6,5	73±7,5
14 лет	110±6,5	74±7,5
15 лет	112±7,0	72±9,6
16 лет	116±12,0	72±9,6

## 2.4. Благоприятные и критические периоды возрастного развития

Каждый процесс развития ребенка определен биологически: существуют «биологические часы», определяющие этапы развития. В этой связи важной задачей тренера является учет возрастных особенностей развития своих учениц, позволяя им «своевременно» делать то, что они могут и что «в состоянии» воспринимать и выполнять.

Термин «обучать» (лат. – *educate*) означает стимулировать, т. е. позволять ученику максимально проявить свои возможности относительно своей генетической программы. Лучшему осуществлению этого способствует целенаправленный педагогический процесс, который, прежде всего, учитывает биологические ритмы каждой ученицы. Только зная этапы естественного развития, можно способствовать развитию двигательных навыков и способностей девочек и девушек, стимулируя те процессы, которые в данный момент являются для них наиболее важными. И, наконец, если поддерживать определенную степень тренированности, можно стимулировать и выполнять различные варианты двигательной активности (взаимодействующие между собой) всего спектра спортивной жизни футболисток.

Специалисты в области эндокринологии обращают внимание на то, что девушки в препубертатном возрасте (одного паспортного возраста) могут иметь не только различную длину тела, но и разные стадии полового развития – от II до IV, поэтому при оценке физиологической зрелости спортсменки врачу любой специальности необходимо проверить соответствие возраста биологического данным ее паспортного возраста.

Ускорение темпа физического и полового созревания, когда оно происходит за 2–3 года, у таких девушек наблюдается в большей степени, чем в популяции: распространенность артериальной гипертензии, функциональные нарушения

внутренних органов и нарушения системы опорно-двигательного аппарата проявляются наиболее часто в виде развития сколиоза и плоскостопия, остеохондропатии.

Важно помнить, что человеческий организм, подверженный определенным физическим воздействиям, стремится приспособиться к ним и сохранить свое постоянство. Это указывает на то, что формирование психомоторных и познавательных способностей основываются на индивидуальных возможностях детей и зависит от качества процесса их социального воспитания и поддержки.

Большое значение будет иметь начальный разносторонний двигательный опыт, который во многом будет определять степень приспособительных реакций по мере становления спортивного мастерства.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Переход от одного возрастного периода к следующему является переломным, критическим. Критические периоды – это такие периоды развития организма, в течение которых он становится наиболее уязвим к действию внешних факторов среды. Основными такими периодами являются: 3–4, 7–8, 11–14 лет – у девочек. В эти возрастные периоды развивающаяся функция может нарушиться и дать сбой, так как в это время резко снижаются адаптационные возможности организма.

Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности отдельных признаков организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим. К таким относятся периоды: 4–5, 7–8 и 12–15 лет. Если в эти периоды на организм действуют нужные факторы, от которых зависит развитие данной функции, то она максимально развивается, но если же такие факторы отсутствуют, то функция может развиваться плохо или вообще не развиваться, а если необходимые раздражители появляются в более поздние сроки, то наверстать упущенное в развитии ребенка не всегда возможно.

Критические и сенситивные периоды совпадают лишь частично. Если критические периоды создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, в переходный период у подростков-девочек), то сенситивные периоды реализуют эти возможности, обеспечивая адекватное функционирование систем организма соответственно новым требованиям окружающей среды.

Сенситивные периоды для различных качеств проявляются гетерохронно. Хотя имеются индивидуальные варианты сроков их наступления, все же можно, в среднем, выделить общие закономерности. Так, сенситивный период проявления различных показателей качества быстроты приходится на возраст 11–14 лет, и к 15-летнему возрасту достигается его максимальный уровень. Близкая к этому картина наблюдается в онтогенезе и для проявления качеств ловкости и гибкости.

Несколько позже отмечается сенситивный период качества силы. После сравнительно небольших темпов ежегодных приростов мышечной силы в дошкольном и младшем школьном возрасте наступает некоторое их замедление. В последующем наступает сенситивный период развития мышечной силы,

к 14–17 годам отмечается значительный прирост данного показателя в процессе спортивной тренировки. Сенситивный период выносливости приходится примерно на 15–20 лет.

Сенситивный период гибкости проявляется в раннем школьном возрасте. В более позднем возрасте (начиная с 13–14 лет) подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом.

Для тренеров и педагогов, работающих в области физического воспитания и спорта, знание сенситивных периодов чрезвычайно важно, так как один и тот же объем физической нагрузки, количество тренировочных занятий, подходов к снарядам и т. п. лишь в сенситивный период обеспечивают наибольший тренировочный эффект, который в другие возрастные периоды не может быть достигнут. К тому же учет сенситивных периодов необходим при проведении спортивного отбора для правильной оценки состояния организма и особенностей физических качеств футболистов.

## **2.5. Функциональные возможности женского организма в процессе спортивной тренировки**

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических и волевых качеств; создает прочный фундамент общей и специальной подготовленности футболистов, позволяет доводить до высокого уровня возможности организма на базе постепенного их нарастания, в щадящем режиме, с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряженности; обеспечивает индивидуализацию тренировочных нагрузок с учетом фаз специфического биологического цикла и на основе регулярного комплексного контроля за самочувствием.

*Особое внимание должно уделяться подростковому периоду, когда физические упражнения для девочек должны сочетаться со сложной перестройкой всех функций организма в период полового созревания, и перегрузки могут приводить к функциональным расстройствам и задержке развития. У девочек-подростков 14–15 лет, по сравнению со взрослыми женщинами, кислородный запрос на работу умеренной мощности в 1,5 раза больше, а на работу, проходящую на уровне МПК, – в 1,2 раза выше; меньше дыхательный объем и систолический объем крови, но выше частота дыхания и сердцебиений при нагрузке; артериовенозная разность и коэффициент использования кислорода ниже; при работе на уровне МПК рН крови снижается лишь до 7,3; отказ наступает при небольших сдвигах рН и гомеостаза.*

*Грамотное использование физических нагрузок приводит к повышению функциональных возможностей организма девочек и девушек, которые по многим важнейшим показателям функционального состояния, аэробных и анаэробных возможностей, физических качеств начинают существенно превосходить своих сверстниц, не занимающихся спортом. Для спортсменок, занимающихся циклическими видами спорта, особенно при тренировке на выносливость, характерны более высокие показатели аэробных возможностей организма (МПК*



порядка 70–80 мл/кг/мин), чем для спортсменок, в тренировке которых преобладает скоростно-силовая и скоростная направленность (МПК 35–45 мл/кг/мин).

*При силовой тренировке у спортсменок слабее, чем у спортсменов, выражена рабочая гипертрофия мышц*, что связано с меньшим количеством мужских половых гормонов (андрогенов) в женском организме. Использование тестостерона, других андрогенов или их производных (анаболических стероидов) для развития силы чрезвычайно вредно. Это приводит к патологическим нарушениям в женском организме – развитию мужских вторичных половых признаков, нарушению и полному прекращению овуляции и менструации, невозможности деторождения. С 1968 г. по решению МОК на крупных международных соревнованиях обязательно проводится секс-контроль спортсменок для устранения лиц с признаками гермафродитизма.

В учебно-тренировочных занятиях *особую осторожность следует проявлять при развитии у женщин силовой выносливости*, обращая специальное внимание на повышение силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса и тазового дна, имеющих большое значение для детородной функции. Изометрические упражнения необходимо сочетать с динамическими.

*При скоростной направленности тренировочных занятий женщины достигают существенных изменений качества быстроты, хотя по абсолютным показателям они отстают от мужчин.* Реакция на движущийся объект у спортсменок менее точна, чем у спортсменов. Различий в ритме движений у мужчин и женщин не выявлено.

Восприятие времени у спортсменок имеет свои особенности. *Их индивидуальная минута короче*, т. е. они отмеривают меньший интервал при задании отмеривать минуту. У женщин более выражено изменение индивидуальной минуты на протяжении суток и в условиях стресса.

В ходе многолетней подготовки женщины способны, в отличие от мужчин, очень резко улучшать спортивные результаты, но сохраняют их на уровне спорта высоких достижений гораздо меньшее время.

## ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

---

---

### 3.1. Определение понятий и критерии технического мастерства

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

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команд соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам (Приложение 1).

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

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

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Тактика является основным содержанием деятельности футболисток во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовленность позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

Обучение и совершенствование техники и тактики в футболе – многолетний педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», т. е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка – дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

С каждым годом повышается интенсивность занятий за счет увеличения доли упражнений по физической подготовке, более широкого использования кругового, игрового, соревновательного, сопряженного методов и интегральной тренировки, чем достигается значительно высокая плотность занятий. Этой цели служат тренировки небольшими группами (6–8 человек) по индивидуальным планам с использованием специального оборудования. Однако не следует забывать о важности и значимости на различных этапах подготовки футболисток обучения и совершенствования техники и тактики, достижение высокого уровня которых обеспечивает эффективность соревновательной деятельности. Современная методика обучения и совершенствования техники и тактики выгля-

дит намного содержательней, футболист тренируется не только в группах, но и индивидуально. Это позволяет тренеру более четко осуществлять индивидуальный подход к тренировкам.

В настоящее время значительно возрос объем упражнений в тренировке. Обычным является 2–3-разовое занятие в день. Повысилась роль утренних, дополнительных и индивидуальных занятий по технической и тактической подготовке.

Весьма закономерным является системный подход в обучении и тренировке футболистов, предусматривающий комплексную подготовку при строгом сбалансировании всех сторон подготовки.

### **3.2. Цель и задачи обучения и совершенствования техники и тактики футбола**

Непосредственная цель обучения и тренировки – достижение высоких спортивных результатов.

Однако в погоне за высокими спортивными результатами в футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность обучения и тренировки, их воспитывающий характер. Такой односторонний подход к тренировке, как правило, приводит к печальным последствиям.

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются: отличное здоровье футболиста, хорошее физическое развитие, высокие волевые качества.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и совершенствования техники и тактики футбола решаются следующие основные задачи:

1. Совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем).
4. Достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.
5. Достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.
6. Расширение знаний в области спорта, биологических наук и привития навыков гигиены и самоконтроля.
7. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности и, в частности, самостоятельно овладевать спортивным мастерством и управлять своей самоподготовкой.
8. Приобретение теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволит более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный из года в год рост подготовленности футболисток вызывает необходимость ежегодно повышать требования ко всем сторонам их подготовленности, объему и интенсивности тренировки, уровню спортивных нагрузок.

Положительное влияние повышенных требований к подготовке футболисток обеспечивается путем последовательной реализации педагогических принципов тренировки и, в первую очередь, неукоснительного соблюдения законов научного управления ее процессом.

### **3.3. Принципы обучения и совершенствования техники и тактики футбола**

Для правильной организации процесса обучения и тренировки важное значение имеет усвоение тренером основных положений дидактики, теории спортивной тренировки. Как известно, дидактика представляет собой относительно самостоятельную в педагогике научную дисциплину, цель которой – раскрытие общих закономерностей обучения. Дидактика изучает общие закономерности процесса обучения, его принципы, содержание, методы, организационные формы.

Тренеру необходимо хорошо знать общие закономерности процесса обучения, чтобы успешно управлять процессом обучения футболисток физическим упражнениям, техники владения мячом, тактики.

Обучение и совершенствование как специально организованный педагогический процесс строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания, дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболисток различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера.

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.



Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанниц. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немислимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся. Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки. Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств. Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

Принцип наглядности преимущественно реализуется в показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа – это сочетание демонстрации с анализом видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и, в конечном счете – на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо

считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства.

Мера доступности – показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Принцип прогрессирувания предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок, целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, решение более трудных новых задач и совершенствование необходимых технических приемов и тактических действий.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирувания находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.

### **3.4. Методы обучения и совершенствования техники и тактики футбола**

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

*Методы упражнений* имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.



*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т. д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т. д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависит от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность чет-

кой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

*Круговая тренировка* – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т. е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению

тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития двигательных качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и нравственного воспитания. Основной метод – многократное повторение движений или действий. Так как футбол характеризуется комплексным проявлением двигательных качеств и навыков при различных соотношениях уровня их развития, большое место в тренировке футболистов занимают также комплексный, сопряженный, игровой и соревновательный методы.

Для воспитания воли и нравственного воспитания, в первую очередь, применяются методы убеждения, разъяснения, поощрения и реже – наказания. С той же целью используются методы самостоятельного выполнения заданий и постепенного увеличения трудности тренировки.

Кроме указанных основных методов, имеются многообразные методические приемы для решения задач разносторонней подготовки футболистов.

### **3.5. Средства обучения и совершенствования техники и тактики футбола**

Основным средством подготовки футболисток являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболисток неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т. е. упражнения с мячом, и неспецифические.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они, главным образом, для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т. д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т. д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

*Общеподготовительные упражнения* – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т. д.) не дают возможности использовать специальные и другие системы организма и, следовательно, повышается спортивная работоспособность и ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Каждое упражнение оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества и навыки.

Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все больше распространение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом их сопряженного воздействия.

Занятия, сходные по своей цели и методике проведения, разделяются по типам. Приняты следующие типы практических занятий: комплексный, по физической подготовке, по технике игры, по тактике игры.

Эффективность методов и средств обучения зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта футболиста, умения варьировать упражнения в зависимости от конкретных условий, состояния и уровня подготовленности футболистов и последовательного соблюдения принципов управления процессом тренировки.

*Специально-подготовительные упражнения* – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Физические упражнения оказывают значительное воздействие на организм, улучшают координацию движений, увеличивают силу, быстроту, выносливость и ловкость, расширяют круг двигательных умений и навыков.



## ГЛАВА 4. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОК

---

В футболе имеет место длительный соревновательный период, поэтому футболисты должны находиться в оптимальной спортивной форме длительное время. Перед тренером стоит весьма сложная проблема – обеспечить реализацию и сохранение достигнутого уровня подготовленности в специфической деятельности в процессе игр. На современном уровне развития теория спортивной тренировки важно учитывать достижения спортивной науки при выборе средств и методов физической подготовки.

В планировании тренировочного процесса в теории и методике футбола определились два направления. Первое направление традиционное, в рамках его используются реализованные на практике и выведенные из практики спорта принципы периодизации тренировочного процесса. Второе – теоретическое. В этом случае на основе совокупности информации из спортивной науки строится модель организма спортсменки. С помощью этой модели выполняется имитационное моделирование и разрабатываются инновационные методы физической подготовки и планирования тренировочного процесса. Для девочек необходима разносторонняя физическая подготовленность, а для более квалифицированных спортсменок – наращивание скоростно-силовых и аэробных возможностей мышц ног, что приводит к повышению быстроты выполнения технических действий в игре, и увеличению объема двигательной активности.

Физические качества футболисток обеспечивают эффективную реализацию двигательных действий, физиологических, психических и биохимических процессов.

Физическое качество – способность человека успешно выполнять двигательные действия, решая первоначально поставленную задачу (быстрее, выше, сильнее).

Понятие «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые: проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом, т. е. имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость); имеют аналогичные физиологические и биомеханические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

Рассматривая физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость – надо помнить, что все они взаимосвязаны, и рассматривать их следует с учетом сенситивных и критических периодов, присутствующих в динамике развития футболисток.

Целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств или поддержания их на определенном уровне называется физической подготовкой.

## 4.1. Развитие силы

Современный футбол характеризуется ведением игровых действий в постоянном силовом противоборстве с соперником. В связи с этим футбол требует, прежде всего, от спортсменки высокого уровня развития силы.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышцы могут проявлять силу: без изменений своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим); при удлинении (уступающий, плиометрический режим).

Выделяют такие основные виды силовых способностей (качеств): максимальную силу (собственно силовые способности), скоростную силу (скоростно-силовые способности) и силовую выносливость. Из них главной является максимальная сила: величина силы, которую человек может проявить в условиях быстрых движений или при уступающем режиме, существенно зависят от его максимальных изометрических показателей.

Силу, которую спортсменка проявляет в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой, а силу, приходящую на 1 кг собственного веса – относительной силой. При одинаковом уровне тренированности люди большего веса могут проявлять большую силу. С увеличением веса абсолютная сила возрастает, а относительная – падает.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит от:

- а) биомеханических характеристик движения;
- б) величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Величина напряжения, развиваемая мышцей, определяется, в свою очередь, двумя факторами:

- а) нервной импульсацией к мышце;
- б) реактивностью самой мышцы, т. е. силой, с которой она отвечает на определенный импульс, которая, в свою очередь, зависит от физиологического поперечника и других особенностей строения мышцы; трофических влияний центральной нервной системы, осуществляемых через адреналосимпатическую систему; длины мышцы в данный момент и других факторов.

Ведущим механизмом, позволяющим срочно изменить степень мышечного напряжения, является характер эффекторной импульсации. Градация напряжения осуществляется при этом двумя путями:

- а) включением разного количества двигательных единиц (ДЕ);
- б) изменением частоты поступающих импульсов (от 5–6 до 35–40 в секунду).

Характер тренировочной и соревновательной деятельности в футболе практически не требует от спортсменки проявления собственно силовых способностей. Однако, как указывалось выше, именно такая сила в большей мере определяет уровень быстроты и скоростно-силовых качеств, которые проявляются при выполнении большинства действий с мячом и без мяча в современном футболе.

### *Методика развития собственно-силовых способностей*

Основными задачами процесса силовой подготовки в целом являются:

- развитие различных силовых качеств (максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости);
- увеличение активной мышечной массы;
- укрепление соединительной и опорной тканей;
- улучшение телосложения;
- обеспечение взаимосвязи силы с владением техникой, с другими физическими качествами.

Особенностью силовой подготовки футболисток является необходимость повышения уровня силы без значительного увеличения мышечной массы.

В этом случае параметры нагрузки могут быть следующими:

- а) величина отягощений – 50–100 %;
- б) время выполнения упражнения – 1,5–5 с;
- в) количество повторений в каждом подходе – 1–10, в зависимости от веса отягощения;
- г) паузы отдыха между подходами – 2–6 мин;
- д) характер отдыха – выполнение малоинтенсивной работы на расслабление и растягивание, массаж мышц.

### *Методика развития силовой выносливости*

Под силовой выносливостью следует понимать способность длительное время выполнять двигательные действия, требующие проявления неопредельных силовых напряжений. Тренировка силовой выносливости должна предшествовать тренировке собственно-силовых возможностей, т. е. по сути она создает «базу» для околосредней и максимальной напряжений. В частности, упражнения для развития силовой выносливости используются:

- в начале тренировочного занятия;
- после длительного перерыва в тренировочном процессе;
- в начале тренировочного цикла;
- для укрепления соединительной и опорной тканей;
- для улучшения телосложения;
- для обеспечения взаимосвязи силы с владением техникой, с другими физическими качествами.

Параметры нагрузки в этом случае могут быть следующими: величина отягощения – 10–50 %; количество повторений в одной серии – 20 и более, продолжительность выполнения одной серии – от 10–15 с до нескольких минут; паузы отдыха между сериями упражнений – 2–10 мин.

В практике тренировки футболистов основными средствами развития силовой выносливостью являются: упражнения с использованием тренажеров, с отягощением, с использованием подсобного оборудования.

В процессе силовой подготовки важно соблюдать ее рациональное построение. В противном случае возможны серьезные отклонения в состоянии здо-

ровья (травмы мышц, связок, сухожилий, суставов). Особенно это относится к молодым спортсменам. С осторожностью нужно относиться к построению силовой подготовки после длительного перерыва, а также в начале тренировочного цикла. Во всех подобных случаях интенсивной силовой подготовке должен предшествовать более или менее длительный период подготовительной работы (от 2–4 недель до 2–3 месяцев).

При выборе средств силовой подготовки необходимо ориентироваться на относительно простые упражнения, направленные на увеличение силы мышц туловища и ног.

Распределение силовых упражнений в тренировочном занятии во многом определяется стремлением выполнять наиболее ценные попытки на фоне оптимального, «свежего» состояния центральной нервной системы. Однако в тренировке футболисток, когда в занятии решаются преимущественно задачи совершенствования техники и тактики, силовые упражнения необходимо переносить на конец основной части.

Основной объем тренировочной работы, направленной на развитие силы футболистов, рекомендуется проводить во время подготовительного периода.

Оптимальное распределение средств силовой подготовки в многолетнем цикле возможно при наличии данных о возрастных изменениях силы.

#### **4.2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств**

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшой промежуток времени и утомления не вызывает.

Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К первым относятся: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); частота движений.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Их сочетания определяют все случаи комплексного проявления быстроты.

Основной характеристикой быстроты является скорость выполнения двигательного действия.

Скоростные способности человека довольно специфичны: можно очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленно другие.

Принято считать, что быстрота, в особенности если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от:

- скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов;
- содержания АТФ в мышцах и скорости ее расщепления под влиянием нервного импульса, а также быстроты ресинтеза АТФ (поскольку скоростные упражнения кратковременны, то ресинтез АТФ осуществляется за счет анаэробных механизмов: фосфокреатинового и гликолитического; такая работа приводит к образованию кислородного долга);

- соотношения в мышцах «белых» (быстрых) и «красных» (медленных) волокон, их эластичности;
- внутримышечной и межмышечной координации;
- силы, гибкости, координационных способностей, уровня техники.

Движения, выполняемые с максимальной скоростью, отличаются по своим характеристикам от более медленных. Наиболее существенное различие заключается в том, что при максимальной скорости затруднены сенсорные коррекции по ходу выполнения: рефлекторное кольцо не успевает сработать. С этим связана трудность выполнения достаточно точных движений на больших скоростях.

Быстрота как физическое качество в футболе проявляется, прежде всего, при выполнении бега без мяча. Футболистка должна быстро стартовать, разогнаться после старта, поддерживать максимальную скорость необходимое время, не снижая скорости изменять направление движения, переключаться от одного действия к другому (например, выполнить прыжок после бега). Бег без мяча применяется для выбора позиции с целью приема мяча, выполнения удара или передачи, отбора мяча, отвлечения соперниц и т. п. Большое место в игре занимают ведение мяча и обводка соперниц. Эффективность выполнения этих действий во многом определяется скоростными качествами футболисток. При выполнении прыжков, ударов по мячу, отбора мяча быстрота также является одним из факторов, определяющих их эффективность.

Быстрота двигательной реакции в футболе проявляется всегда, когда необходимо мгновенно включаться в выполнение действия или переключиться с одного на другое.

Скоростные способности поддаются развитию с большим трудом и в значительно меньших пределах, чем другие физические качества. Поэтому высокий уровень этого качества является одним из критериев отбора для занятий футболом. В тренировочном процессе идти на большие затраты времени ради небольших сдвигов в развитии отдельных скоростных способностей целесообразно лишь в тех случаях, когда без этого невозможно обеспечить рост спортивного результата.

### *Быстрота двигательной реакции и методика ее развития*

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования, которое складывается из следующих составляющих: появление возбуждения в рецепторе; передача возбуждения в ЦНС; переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала; проведение сигнала от ЦНС к мышце; возбуждение мышцы и появление в ней механической активности. Наибольшее время затрачивается на третью фазу.

Различают *простые* реакции и *сложные*. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный и внезапно появляющийся сигнал. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции. В обратном направлении перенос отсутствует: тренировка в скорости реакции практически не сказывается на скорости движений.



К основным видам сложных реакций относятся:

- реакция на движущийся объект (РДО);
- реакция с выбором (РВ).

РДО в футболе встречается при выполнении приема мяча, ударов в ворота, передач в «одно касание», ловли, отбивания или переводов мяча вратарем и других действий. В данном случае необходимо: увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, выбрать план действий, начать его осуществлять. Основная доля времени при этом уходит на первый этап – фиксацию движущего предмета глазами. Эта способность тренируема: именно ее развитию и надо уделять на занятиях особое внимание. Для этого используются упражнения, включающие реагирование, а также подвижные и спортивные игры.

РВ связано с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или окружающей обстановки.

Наблюдения за тренировочным процессом футболистов показывают, что вопросам целенаправленного развития быстроты реакции специального внимания не уделяется. Различные виды двигательных реакций развиваются параллельно с решением задач технико-тактической и физической подготовки при выполнении упражнений общего воздействия (старты, бег с изменением направления и скорости и др.) и специальных упражнений с мячом, а также при использовании подвижных и спортивных игр.

#### *Методика развития быстроты движения*

Как указывалось выше, быстрота в футболе проявляется чаще всего при выполнении разнообразных беговых действий. В связи с этим основное средство развития этого качества – беговые упражнения, а основной метод – повторный. Идея, которая лежит в основе методики развития быстроты, может быть сформулирована так: спортсмену в одном из повторений скоростного упражнения необходимо превысить свою максимальную скорость и организм должен «запомнить» все ощущения, связанные с движениями на этой скорости. Для этого нужно придерживаться следующих методических условий:

- а) упражнение необходимо выполнять на предельной скорости;
- б) упражнение должно быть настолько хорошо технически освоено занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- в) продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Исходя из этого компоненты нагрузки при развитии быстроты движений должны быть следующими:

- длительность упражнения – 3–8 с (бег на дистанции от 10 до 30–50 м);
- интервалы отдыха между повторениями в зависимости от длины пробегаемого отрезка составляют от 1,5 до 3–4 мин. После 5–7 повторений (серии упражнений) целесообразно дать более продолжительный отдых – 4–6 мин;
- интервалы отдыха необходимо заполнять медленной ходьбой;

– число повторений упражнений определяется подготовленностью занимающихся (у квалифицированных спортсменов общий объем беговой работы в одном занятии может составлять 1000–1500 м). Критерий оптимальности объема нагрузки – падение скорости бега.

Для определения оптимальных параметров нагрузки скоростной направленности обычно используют два показателя – скорость бега и частоту сердечных сокращений (ЧСС), определяемую перед каждым повторением упражнения.

Применяя скоростные упражнения, следует уделять внимание способности к расслаблению мышц во время движения. Это можно делать следующим образом:

– футболистка упражняется на отрезке 100–120 м, пробегая его так: со старта она 20 м бежит в полную силу, потом 10–15 м пробегает по инерции, расслабившись, потом снова 15–20 м в полную силу и вновь 10–15 м по инерции. Заканчивается бег финишным рывком на 10–15 м. Такая работа способствует развитию не только быстроты, но и скоростной выносливости.

Максимальная скорость зависит также от уровня владения техникой движения. К сожалению, в практике тренировки футболисток совершенствованию техники бега практически не уделяется внимания.

Скоростные упражнения необходимо выполнять в начале тренировочного занятия, когда организм спортсмена еще не утомлен. В недельном или межигровом цикле наибольший объем таких средств планируется на первую половину.

Развитие и совершенствование скоростных качеств должно осуществляться в подготовительном и соревновательном периодах тренировки. Наибольший объем такой работы выполняется с середины марта по июль (специально-подготовительный этап подготовительного периода и первая половина соревновательного).

### *Скоростно-силовые качества*

Скоростно-силовые качества – способность человека совершать двигательные действия, требующие больших мышечных напряжений в минимальный для данных условий отрезок времени. По сути дела, скоростно-силовые качества являются производными от силы и быстроты.

В футболе скоростно-силовые качества проявляются при выполнении рывков, торможений, прыжков, ударов по мячу, отбора мяча и др.

Уровень проявления скоростно-силовых качеств определяется, с одной стороны, факторами, определяющими уровень силы (биомеханические характеристики движения; величина напряжения отдельных мышечных групп и их взаимное сочетание, зависящие от: нервной импульсации мышцы, реактивности самой мышцы), с другой стороны, факторами, определяющими уровень быстроты (подвижность нервных процессов; содержание АТФ в мышцах и скорость ее расщепления и ресинтеза; соотношение в мышцах «белых» (быстрых) и «красных» (медленных) волокон; внутримышечная и межмышечная координация).

Основным условием развития скоростно-силовых качеств является выполнение упражнений, где создается максимальное силовое напряжение за счет перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью.

К основным средствам развития скоростно-силовых качеств футболистов относятся:

– прыжковые упражнения (на месте, в движении; без отягощения и с отягощением 5–20 кг; толчком одной и двух ног; с использованием подсобного оборудования (барьеры, разметочные фишки, стойки и т. п.);

– беговые упражнения (рывки, бег с отягощением), бег в гору, бег по песку и т. п.

Скоростно-силовые упражнения желательно выполнять в начале тренировочного занятия, когда организм спортсменов еще не утомлен. В недельном или межигровом цикле наибольший объем таких средств планируется на первую половину.

В годичном цикле подготовки наибольший объем такой работы выполняется на специально-подготовительном этапе подготовительного периода и в первой половине соревновательного.

### 4.3. Развитие выносливости

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Выделяют четыре основных типа утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Для спорта основное значение имеет четвертый вид утомления.

Деятельность спортсменки многообразна, различными в разных случаях будут характер и механизмы утомления. Соответственно будут отличаться и виды выносливости. Одним из основных факторов, обеспечивающих проявление высокого уровня выносливости, является энергетическое обеспечение двигательной деятельности. Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении является АТФ. Содержание АТФ в клетках нашего тела относительно невелико, но весьма постоянно. Расходуемые запасы АТФ должны быть немедленно пополнены. Восстановление АТФ осуществляется за счет химических реакций двоякого рода: 1) дыхательных (аэробных); 2) анаэробных, т. е. происходящих без кислорода. Максимальный объем кислорода, который способен потребить человек за одну минуту, характеризует его аэробную производительность (аэробные возможности). Максимальная величина кислородного долга является показателем анаэробной производительности (анаэробных возможностей).

Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях. Анаэробные возможности зависят от способности производить и использовать энергию в бескислородных условиях.

Анаэробные процессы включают, по меньшей мере, два типа реакций. Первая из них – креатинфосфокиназная – связана с расщеплением креатинфосфа-

та (КрФ), фосфатные группы с которого переносятся на аденозиндифосфорную кислоту (АДФ), ресинтезируя ее в АТФ.

Вторая – гликолиз – заключается в ферментативном расщеплении углеводов до молочной кислоты; часть выделяющейся при этом энергии используется на восстановление запасов АТФ.

При напряженной мышечной деятельности различные энергетические механизмы по-разному вступают в работу.

Креатинфосфоркиназная реакция достигает своего максимума уже на 2–3-й секунде работы, максимальная интенсивность гликолиза наблюдается на 1–2-й минуте работы. Дыхательные процессы полностью разворачиваются к 3–5-й минуте работы.

Таким образом, аэробные и анаэробные возможности, определяемые по величинам максимального потребления  $O_2$  и максимального  $O_2$  долга, являются ведущим фактором, от которого зависит выносливость в напряженной мышечной работе. Поэтому развитие выносливости практически полностью сводится к развитию аэробных и анаэробных возможностей спортсменки.

#### *Методика развития выносливости и методика развития общей (аэробной) выносливости*

Значение аэробных возможностей для футболисток определяется как минимум, следующими обстоятельствами:

– необходимостью выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. По-прежнему, это является одним из основных факторов повышения спортивного мастерства. Реализация этого положения спортивной тренировки возможна, помимо прочего, при условии быстрого восстановления организма спортсменок после воздействия нагрузок (прежде всего, большой интенсивности);

– необходимостью быстро восстанавливаться после выполнения в игре или тренировке действий высокой интенсивности. Этим создаются условия для выполнения последующих действий с максимальной интенсивностью;

– необходимостью в игре или тренировке выполнять действия, не требующие максимальных усилий, в аэробном режиме (в режиме ниже порога анаэробного обмена).

Основным методическим принципом методики развития общей выносливости является выполнение тренировочных заданий, позволяющих достигать больших величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. При этом необходимо использовать движения, требующие участия возможно большего объема мышечной массы.

При развитии аэробных возможностей решают три задачи:

1. Развить максимальный уровень потребления кислорода.
2. Развить способность поддерживать этот уровень длительное время.
3. Увеличить быстроту развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.



К основным средствам развития общей выносливости у футболисток относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание и др., а также специальные упражнения, требующие длительного выполнения.

На начальных этапах развития аэробных возможностей (у новичков, на первом этапе подготовительного периода и т. п.) обычно используется равномерный метод тренировки. Это объясняется тем, что слаженность в деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, повышается непосредственно в процессе самой работы. Важное значение имеет и то, что функциональные «потолки» некоторых органов и систем лучше всего повышаются при малоинтенсивной, но продолжительной работе. Обычно на этом этапе длительность нагрузки в тренировке футболисток колеблется от 20 до 60 мин, ЧСС при этом не превышает 150 уд/мин.

В дальнейшем интенсивность тренировочных упражнений увеличивается. Чаще используется переменный метод тренировки, одним из разновидностей которого является «фартлек» (игра скоростей). Продолжительность работы уменьшается до 15–20 мин, но зато возрастает интенсивность: некоторые «порции» нагрузки выполняются со скоростью 90 % от максимальной. Нагрузка в таком режиме частично воздействует и на анаэробные функции.

Далее используется повторный метод. Продолжительность нагрузки в этом случае колеблется от 3 до 10 мин, интенсивность – от 70 до 90 % от максимальной. Интервалы отдыха подбираются такими, чтобы к концу отдыха ЧСС уменьшалась до 120 уд/мин; число повторений – 2–5.

На заключительных этапах подготовки команды применяется метод интервальной работы, посредством которого в наибольшей степени достигается задача повышения максимального уровня потребления кислорода. Продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Поэтому после такой работы в первые 10–30 с потребление кислорода растет, растут и некоторые другие показатели сердечной производительности.

Параметры нагрузки при этом должны быть следующие:

- продолжительность однократного выполнения упражнения – 30–90 с;
- интенсивность – 75–85 %;
- интервал отдыха между отдельными повторениями – 45–90 с;
- количество повторений в одной серии – 5–6;
- интервал отдыха между сериями повторений – 6–8 мин;
- количество серий – 3–5.

Задачу развития аэробной выносливости целесообразно решать в процессе тематических занятий. Для поддержания на достигнутом уровне этого качества соответствующие упражнения планируются в комплексных занятиях.

В тренировочном или соревновательном микроциклах наибольший объем упражнений, развивающих аэробную выносливость, целесообразно планировать на вторую половину.

В годичном цикле подготовки, как указывалось выше, наибольший объем аэробных нагрузок применяется на общеподготовительном этапе. Однако и в даль-



нейшем, особенно в практике тренировки квалифицированных футболисток, такие нагрузки должны занимать большое место. Одной из причин падения уровня тренированности футболисток в соревновательном периоде как раз и является снижение уровня общей выносливости вследствие недостаточного объема развивающих нагрузок аэробного характера.

Развитие общей выносливости в тренировке юных футболистов начинается на этапе начального обучения. Решение этой задачи важно также для укрепления здоровья юных спортсменов. На последующих этапах многолетнего цикла подготовки юных футболистов развитие этого вида выносливости также является одной из главных задач. При этом в большей степени используются методы переменной и интервальной работы.

### *Методика развития скоростной (анаэробной) выносливости*

В футболе скоростная выносливость проявляется в способности многократно выполнять кратковременные действия с максимальной интенсивностью. В процессе развития этого качества решаются две задачи: 1) повышение функциональных возможностей фосфокреатинового механизма; 2) повышение функциональных возможностей гликолитического механизма (иногда для краткости употребляют термины «алактатная» и «лактатная» выносливость). Основными средствами развития этих видов выносливости являются беговые упражнения с мячом и без него.

Как известно, между креатинфосфокиназной реакцией и гликолизом существуют конкурентные отношения: одна из этих реакций подавляет другую. Поэтому параметры тренировочных нагрузок для решения поставленных выше задач различны и подбираются с таким расчетом, чтобы возможно больше активизировать одну из реакций и затормозить другие.

Тренировочные нагрузки, направленные на развитие анаэробной алактатной выносливости, отличаются следующими характеристиками:

– интенсивность работы – близка к предельной, но может быть несколько ниже ее;

– длительность однократного выполнения упражнения – 3–8 с;

– интервал отдыха между отдельными повторениями – 1,5–3 мин;

– количество повторений в одной серии упражнений – 4–5;

– интервал отдыха между сериями упражнений – 7–10 мин;

– количество серий определяется подготовленностью спортсменов. Квалифицированные футболистки могут выполнять объем работы 1500 м и более.

Нетрудно заметить, что отмеченные выше параметры нагрузки во многом совпадают с параметрами, рекомендуемыми для развития быстроты действий. Это объясняется следующим: если в процессе развития алактатной выносливости каждое упражнение выполняется с максимальной скоростью, то такая работа будет способствовать и развитию быстроты (быстрота развивается непосредственно при выполнении упражнения, выносливость – путем «тренируемости» организма восстанавливать свои ресурсы в период паузы между повторениями).

При развитии анаэробной лактатной выносливости тренировочные нагрузки характеризуются следующими параметрами:

– интенсивность работы – 90–95 % от предельного для данного состояния значения;

– длительность однократного выполнения упражнения – от 20 до 120 с;

– интервал отдыха между первым и вторым повторением – 5–8 мин, вторым и третьим – 3–4 мин, третьим и четвертым – 2–3 мин;

– количество повторений в одной серии упражнений – 3–4;

– интервал отдыха между сериями упражнений – 15–20 мин;

– количество серий – 3–5.

Несмотря на то, что в процессе игры футболисты редко выполняют действия с максимальной интенсивностью продолжительностью более 10–15 с, это не значит, что анаэробная лактатная выносливость им не нужна.

Дело в том, что при выполнении кратковременных (3–8 с) действий максимальной интенсивности, организм спортсменов не всегда полностью восстанавливается к следующей «порции» такой работы (особенно в конце первого и второго таймов), и работа происходит в условиях активизации гликолитических реакций.

#### *Методика развития специальной (аэробно-анаэробной) выносливости*

Общая и скоростная выносливость, по сути дела, являются составляющими специальной выносливости футболистов. В процессе игры в организме спортсменов активизируются все механизмы энергообеспечения. При этом последовательность их включения, в зависимости от характера выполняемых на поле действий, может быть самой различной. Уровень специальной выносливости у футболистов будет зависеть не только от того, как быстро спортсмен устает, но и от того, как быстро он восстановится. Для проявления высокого уровня выносливости большое значение имеет экономичность движений, умение рационально тратить силы, что является следствием высокого уровня технической подготовленности.

Основными средствами развития специальной выносливости являются игровые упражнения и игра. Использовать их можно тремя путями. Первый – сохранить интенсивность и длительность работы равными соревновательным.

Второй – увеличивать длительность игры и соответственно снижать ее интенсивность (за счет применения специальных заданий).

Третий – увеличивать интенсивность (например, за счет персональной опеки) и вследствие этого сокращать длительность игры.

Для развития специальной выносливости можно использовать некоторые другие спортивные и подвижные игры.

Большое значение при развитии выносливости играют волевые качества футболистов. Только при высоком уровне их развития и сознательном отношении спортсменов к тренировочному процессу можно успешно решать эту задачу.

Развивая выносливость, необходимо учитывать, что к физическому утомлению часто добавляется эмоциональное, усугубляя его. Большую эмоциональную нагрузку имеют, прежде всего, соревновательные игры.

В тренировочных и соревновательных микроциклах наибольший объем упражнений, развивающих скоростную и специальную выносливость, необходимо планировать на середину цикла, когда решаются задачи технико-тактической подготовки.

В годичном цикле подготовки наибольший объем таких нагрузок планируется на вторую половину подготовительного (в первую очередь специальной выносливости) и на весь соревновательный период. При этом важно соблюдать оптимальную последовательность развития различных видов выносливости: аэробная – анаэробная лактатная – анаэробная алактатная – специальная (что касается отдельного тренировочного занятия, то здесь обычно целесообразной бывает обратная последовательность).

#### 4.4. Развитие ловкости

Ловкость (координация) – способность быстро овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. Таким образом, ловкость – это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Ведущую роль при физиологической трактовке существа ловкости отводят координационным функциям центральной нервной системы. Ловкость существенно зависит от деятельности анализаторов, в частности, двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше и его возможности к быстрому овладению движениями и их перестройке.

Любое движение, сколь бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Чем больше таких условнорефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет человек, тем легче он овладевает новыми движениями, тем выше его ловкость.

Значение ловкости для футболистов велико. Во-первых, именно это качество позволяет освоить большой арсенал действий с мячом, многие из которых не являются естественными для человека. Во-вторых, высокий уровень развития ловкости позволяет эффективно выполнять уже изученные двигательные действия в постоянно изменяющихся условиях игры.

В процессе развития ловкости решаются две задачи:

1) развитие способности осваивать координационно сложные двигательные действия;

2) развитие способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

В качестве основных средств развития ловкости необходимо использовать специальные упражнения футболисток, а также упражнения из других видов спорта, в частности, спортивные игры.

Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей – определяющие критерии выбора эффективных упражнений. Для квалифицированных футболисток трудно придумать упражнения, включающие какие-либо новые ранее не выполнявшиеся ими действия. Поэтому при выполнении уже знакомых упражнений необходимо постоянно изменять условия, последовательность элементов и т. п.

Для развития способности перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на изменяющуюся обстановку. Здесь полезными оказываются не только «футбольные» упражнения, но также спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости быстро ведут к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при развитии ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки (в начале основной части урока, в первой половине межигрового или тренировочного цикла). Однако это не означает, что развивать ловкость вообще нельзя на фоне утомления. Имеются данные, показывающие, что утомление при некоторых условиях может положительно влиять на координацию.

В годичном цикле тренировки наибольший объем средств для развития ловкости используется во второй половине подготовительного и соревновательном периодах.

В процессе многолетней подготовки юных футболисток задача развития и совершенствования ловкости стоит на всех его этапах. На начальном этапе подготовки выполнение упражнений, направленных на освоение приемов владения мячом, будут сопряженно развивать и с ловкостью. Кроме этого нужно использовать подвижные и спортивные игры.

На этапе специализации основными средствами развития ловкости продолжают оставаться те же упражнения. Однако возросшие функциональные возможности организма вызывают необходимость постоянного их усложнения путем включения элементов новизны.

На этапе спортивного совершенствования сложность выполнения упражнений возрастает не только за счет включения в них новых элементов, но и за счет увеличения скорости выполнения, создания сбивающих факторов и т. п.

# ГЛАВА 5. СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНОВ ПОДГОТОВКИ

---

## 5.1. Характеристика планов

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболисток является планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Задачи подготовки во многом решаются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболисток. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 6–8 лет до зоны первых больших успехов в 18 лет) требует учета следующих методических положений:

- 1) рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- 2) преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболисток;
- 3) динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними;
- 4) индивидуализации в обучении технике игры;
- 5) оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки;
- 6) использования системы оценки уровней спортивной подготовленности юных футболисток.

Многолетняя подготовка подразделяется на этапы:

- начального обучения – девочки 8–10 лет;
- специализации (углубленной тренировки) – девочки-подростки, девушки 11–15 лет;
- спортивного совершенствования – девушки 16–18 лет.

Возрастные границы между этапами несколько условны. Продолжительность этапов обуславливается (в основном) уровнями физической и специальной подготовленности, а также способностью к освоению все возрастающих как по объему, так и по интенсивности, тренировочных нагрузок. Кроме того, необходимо учитывать паспортный и биологический возрасты занимающихся спортсменок.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т. д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объек-



тивных закономерностей спортивной тренировки. Все это является основой оптимального управления многолетней подготовкой футболисток.

Отметим, что планирование – это предвидение конечной цели для ее достижения. В практике подготовки юных футболисток используются перспективное, текущее и оперативное виды планирования.

Различают несколько видов планирования:

- а) перспективное – на ряд лет (2–3 года);
- б) текущее – на год;
- в) оперативное – на месяц, неделю, день.

Ведущая роль по отношению к остальным видам планирования отводится перспективному планированию.

**Перспективное планирование.** Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации: для учебно-тренировочных групп на 5 лет (11–15 лет), для групп спортивного совершенствования (16–18 лет) на 3 года.

Исходя из целей многолетней подготовки, тренерами разрабатываются конкретные задачи, которые предстоит решать на каждом из этапов, определяя основную направленность и содержание тренировочного процесса, а также устанавливая оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки и предусматривая выполнение футболистками контрольных нормативов. В планах отражаются тенденции возрастающих из года в год требований к подготовленности юных футболисток, а повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Перспективное планирование тренировки – процесс разработки плана на ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболисток, передового опыта и результатов научных исследований.*

Учитывая календари крупнейших соревнований по футболу (первенство мира, турниров по футболу в программах Олимпийских игр), целесообразно составлять планирование на 4 года.

Перспективный план тренировки должен иметь разделы:

- краткая характеристика команды;
- цель и основные задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и их продолжительность;
- основные соревнования каждого этапа;
- направленность процесса тренировки по этапам;
- построение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе;
- анализ показателей контроля технико-тактической подготовленности по годам;
- анализ выполнения контрольных нормативов, характеризующих уровни физической подготовленности футболисток;
- комплектование и изменения в составах команд;
- регулярный медицинский контроль;
- совершенствование материально-технической базы (места занятий, оборудование и инвентарь).

При составлении перспективного плана необходимо руководствоваться следующими положениями:

- динамика спортивно-технических показателей должна отражать общую закономерность – поступательный их рост на протяжении всего 4-летнего цикла;

- по мере роста мастерства футболисток количество занятий из года в год увеличивается, причем, главным образом за счет дополнительных (в том числе и индивидуальных);

- предусматривается волнообразность объемов и интенсивности упражнений, дифференцированных для различных команд, при этом, возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годового цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне спортивных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;

- изменение удельного веса средств тренировки, входящих в применяемый командой комплекс упражнений и игр: удельный вес времени, отводимого на упражнения и игры, должен отражать интегральную направленность тренировки.

Применение системного подхода, предусматривающего полный и строго сбалансированный процесс, когда те или иные стороны подготовленности, в зависимости от этапа, развития и состояния спортивной формы футболисток, выступают как ведущие и сопутствующие.

**Текущее планирование.** Подготовка футболисток (это относится к девушкам групп спортивного совершенствования) проводится круглогодично в форме групповых и индивидуальных занятий и имеет циклическое содержание.

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный (только в группах специализации и спортивного совершенствования). Ежегодно началу занятий предшествуют тщательные медицинские осмотры.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий после небольшого отдыха (и самостоятельного поддержания спортивной формы) и до первого планового состязания.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой и до последней календарных игр.

Переходный период длится от момента окончания плановых состязаний до начала очередного отпуска.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе главное внимание сосредотачивается на разносторонней физической подготовке футболисток. Основными формами тренировки на этом этапе являются групповые и индивидуальные занятия (в том числе по технике, тактике, а также проведение нескольких двусторонних игр).

На специально-подготовительном этапе завершается плановая подготовка футболисток к переходу на следующий этап, когда особое внимание уделяется

адаптации двигательных навыков к усложненным игровым условиям и возрастанию интенсивности выполняемых упражнений.

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки продолжают вестись в достаточно большом объеме: осуществляется процесс дальнейшего развития спортивной формы и достигается оптимальная работоспособность спортсменов.

Формами тренировок являются специальные групповые и индивидуальные занятия по развитию физических качеств, групповые и индивидуальные занятия по совершенствованию техники и тактики, учебные двусторонние и календарные игры. Согласно плану проводятся контрольные испытания.

В переходном периоде осуществляется постепенное уменьшение спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако в связи с постепенным переходом на круглогодичную систему соревнований, резкого прекращения активных занятий физическими упражнениями не происходит, что дает возможность избежать быстрого снижения спортивной формы.

В этот период футболистам рекомендуется активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке с таким расчетом, чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки.

На основе текущего плана тренировки команды в целом составляются индивидуальные планы тренировки отдельных футболистов, в которых предусматриваются задачи и содержание индивидуальных занятий (помимо групповых), контрольные испытания, домашние задания.

**Оперативное планирование тренировки.** Каждое учебно-тренировочное занятие может состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект (примерные варианты конспектов представлены в приложении 2). В конспект тренером ставятся от одной до нескольких задач, подлежащих решению.

Часть первая, подготовительная (разминка), которая решает две задачи: первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе; вторая – создать психологический настрой для эффективного решения задач основной части занятия. В первой части разминки используются общеразвивающие упражнения, эстафеты и игры, а во второй – специальные технико-тактические упражнения и игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежат несколько задач – обучение или совершенствование технических приемов, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Для этого применяются ранее освоенные специализированные упражнения и игры.

Часть третья (заключительная). Задача – создание условий для снижения нагрузок и развертывания восстановительных процессов.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т. п.) и выполнять вместо нее (с пониженной интенсивностью) основные технические приемы, которые изучались на предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Реализация текущих планов тренировки осуществляется в рамках тренировочных и межигровых циклов тренировки футболистов. Тренировочным называется цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь потом примерно в том же порядке после отдыха. Соревнования и игры также являются средством специальной подготовки.

Межигровым именуется цикл, в котором нагрузка варьируется между двумя состязаниями, повторяясь примерно в том же порядке после каждого состязания. Теперь состязание уже выступает преимущественно как цель тренировки.

Межигровыми циклами (МКЦ) являются следующие: оптимальные (с шестидневными и пятидневными интервалами между ними); интервалы с меньшим количеством тренировочных дней не позволят применять в тренировках большие спортивные нагрузки.

Частые состязания с короткими интервалами между ними через (4–1 день) могут вызывать утомление и снижать работоспособность спортсменов.

## 5.2. Отбор

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих.

Весьма существенны и специфичны задачи, стоящие перед спортивными школами. Они сводятся, в первую очередь, к подготовке для отечественного футбола высококлассного резерва. Поэтому спортивные школы вынуждены работать с отборным контингентом. Естественно, что тренеры, чувствуя большую ответственность, порой опасаются своих ошибок при отборе. И эти опасения имеют основания. Достаточно сказать, что в практике зафиксировано немало случаев, когда ни одна из принятых в школу юных футболистов не заканчивала ее.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства. Выдающиеся достижения в футболе – результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант – это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность – в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются в дальнейшем. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юной футболистке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей.

Дальнейший прогресс футбола, по мнению специалистов, видится в том, что естественные возможности спортсменов будут совершенствоваться с помощью эффективных методов подготовки, а это подразумевается, когда говорится о повышении спортивных достижений с помощью спортивного отбора талантов.

*Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного содержания, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследований, на основе которых выявляются задатки и способности девочек и девушек для занятий футболом.*

Естественный отбор не позволяет решить проблему подготовки квалифицированного резерва, поскольку, согласно статистическим данным в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, специализированных футбольных классах происходит значительное отсеивание детей. Около 50 % юных футболисток прекращают занятия футболом по различным причинам (несоответствий программных требований возможностям организма, удаленности мест занятий от дома, антипедагогическим подходам к детям отдельных тренеров и необъективной их оценки игровой, соревновательной деятельности девочек и девушек).

Недостаточно адекватная система спортивного отбора юных футболисток зачастую обусловлена множеством причин, в том числе и тем, что не существует универсальных средств и методов оценки способностей девочек и девушек к обучению.

В настоящее время изменились дети и их родители, изменились программа и организация школьной системы, практически весь тренерский состав, по сравнению с прошлым, достиг определенного уровня информационно-культурного уровня, касающегося проблематики, связанной с преподаванием футбола.

Современные дети живут в иной общественной реальности, когда компьютеризация и информатизация, незначительно представленные в прошлые годы, стали связующим элементом роста технологий и развития интеллекта, что так очевидно контрастирует со спортивной деятельностью.

Каждая из этих проблем спортивного отбора в футболе имеет свою специфику в зависимости от задач, характерных для различных этапов подготовки юных футболисток.

Анализ методических источников и практической работы тренеров доказывает, что для успешной реализации многолетней подготовки на каждом из этапов спортивного отбора необходимо учитывать комплекс показателей, среди которых:

– оптимальный возраст достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;

– направленность тренировочных и соревновательных воздействий, а также методы и средства подготовки и особенности восстановления юных спортсменов;



– уровень модельных характеристик игровой, соревновательной и психологической подготовленности, который необходимо достичь;

– допустимые нормы нагрузок (объем, интенсивность, величина адаптационных изменений) в зависимости от индивидуальных характеристик состояния основных функциональных систем организма юных спортсменов.

– контрольные нормативы, используемые с целью коррекции направленности системы подготовки.

«Производить отбор значит, как бы отсеивать спортсменов через сито, оставляя среди занимающихся данным видом спорта только подходящих лиц. А ориентация преследует совсем другую цель – помочь человеку выбрать спортивное увлечение, которое бы больше всего соответствовало его физическим возможностям, складу характера, вкусам. Правильная ориентация рождает гармонию человеческих стремлений и возможностей».

В связи с этим были выделены следующие основные разновидности спортивной ориентации и отбора:

– общая спортивная ориентация и отбор, направленные на вовлечение возможно большего числа детей в занятия спортом и отбор моторноодаренных детей и подростков для занятий спортом в ДЮСШ. Этот вид ориентации и отбора – начальные элементы всей системы многолетней подготовки спортивных резервов;

– видовая ориентация и отбор, направленные на определение спортивной пригодности детей и подростков к занятиям в одном из конкретных видов спорта;

– ролевая ориентация и отбор, нацеленные на определение конкретного игрового или командного амплуа юных спортсменов;

– соревновательная ориентация и отбор ставят своей целью выбрать из числа равноценных кандидатов лучших и сориентировать их на выступлении в конкретном номере программы соревнований.

Проблемы спортивной ориентации и отбора связывают с решением четырех исследовательских задач:

– «формирование идеала» – под этим понимается определение требований, которым должен удовлетворять спортсмен экстра-класса в соответствующем виде спорта;

– прогнозирование – прогноз может быть осуществлен на основе классификационного норматива, обеспечивающего эффективный отбор кандидатов;

– организация отбора – количество этапов отбора, их продолжительность, количество и распределение тестов на различных этапах отбора.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте – это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь, это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т. д. Существует и генетическая зависимость морфо-

логических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов.

Существуют следующие наиболее распространенные методы прогнозирования (М.С. Бриль):

1. *Экстраполирование* – перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления. Так, например, если наблюдается тенденция к быстрой выполнению технических приемов в течение продолжительного времени, то с большой степенью достоверности можно предположить, что она сохранится и в дальнейшем.

2. *Метод пороговых значений* заключается в установлении зависимости отдельных явлений от одного из элементов, достигшего в своем развитии известного предела. Например, повышение уровня работоспособности футболиста может повлиять на эффективность всей его игровой деятельности.

3. Важным методом прогнозирования стало *моделирование*. С его помощью уточняются и конкретизируются существенные факторы, на основании которых можно повысить эффективность прогнозирования. И наоборот, можно выделить менее существенные факторы, отбрасывание которых не повлияет на качество прогноза.

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает обучение в ДЮСШ. С этой точки зрения отсев социально оправдан.

Кандидатки, проходящие процедуру отбора, могут быть распределены по группам следующим образом: I – способные, которых отобрали для дальнейших занятий; II – неспособные и отчисленные; III – способные, которых по ошибке отчислили; IV – неспособные, которых по ошибке отобрали в число способных. Естественно, что отбор будет тем эффективнее и, следовательно, текучесть занимающихся в группах тем ниже, чем больше кандидатов попадет в I и II и меньше – в III и IV группы.

Прекращение спортивного совершенствования чаще бывает вызвано причинами как организационно-методического содержания, так и потерей мотивации.

Наибольший удельный вес среди причин организационно-методического характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение или замедление роста спортивного мастерства, трудности совмещения занятий футболом

с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима; ухудшение взаимоотношения с тренером; неудачные выступления в соревнованиях; выбор профессии, несвязанной со спортом; потеря интереса к тренировкам; отсутствие перспективной цели; влияние родных или друзей.

### *Факторы отбора*

В практике используются, обычно, следующие факторы: критерии, методы и организацию.

*Критериями* называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, ловкость действий является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

*Задатками* называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весоростовые показатели, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.

*Одаренность* – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от уровня одаренности зависит не только сам успех, но и его возможность достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность должна служить главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность овладения ими. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать и хорошо физически развитых детей.

*Способности* – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями: они возникают в процессе конкретной деятельности, оценить их способности можно лишь тогда, когда юные футболистки овладевают основами игры. Способности – это индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболисткам успешно овладевать и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

В качестве основных критериев отбора к спортивной специализации в футболе на этапах многолетней подготовки специалисты рекомендуют:

– в 7–9 лет: быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества и антропометрические показатели (рост, вес, периметр грудной клетки), физическая подготовленность (бег, прыжки в высоту и длину), показатели функциональной подготовленности (ЧСС, МПК, ЖЕЛ), волевые качества;

– в 10–12 лет: способности к учебе, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, антропометрические показатели (рост, вес, периметр грудной клетки), физическая подготовленность (бег, прыжки в высоту и длину), показатели функциональной подготовленности, технические показатели;

– в 13–15 лет: оперативное игровое мышление, показатели технико-тактической подготовленности, скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость и антропометрические показатели (рост, вес и др.), показатели физической подготовленности (бег, прыжки), показатели функциональной подготовленности (МПК, ЧСС, ЖЕЛ проба Штанге, проба Генче, исследование  $PWC_{170}$ );

– в 16–18 лет: технико-тактическая и тактическая подготовленности, разносторонняя физическая подготовленность, соревновательный опыт, антропометрические показатели (рост, вес), показатели функциональной подготовленности (измерение артериального давления, МПК, ЧСС, ЖЕЛ проба Штанге, проба Генче, исследование  $PWC_{170}$ ).

К методам отбора относят комплексы приемов для измерения некоторых критериев: показателей физических качеств; количественные и качественные показатели игровой соревновательной деятельности; отдельные психомоторные показатели и др.

В практике отбора используют экспертные, аппаратурные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т. д.). Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно эффективными. В ходе отбора участвуют два вида экспертизы – медицинская и педагогическая.

С помощью аппаратурных методов можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества. Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень.

Тестовый метод имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных показателей отбора: делают возможным моделирование нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств. А на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени перспективности юной футболистки.

*Организацией отбора* называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и средств изучения особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить эффективный прогноз его будущей футбольной деятельности. Недооценка профессиональной организации отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд раз-

личного уровня, так и на качестве будущей эффективной подготовке спортсменов высокого класса.

### *Структура и организация начального отбора*

В футболе пока еще недостаточно экспериментальных работ, в которых исследовалась бы проблема начального отбора. Авторы по-разному рассматривают содержание и структуру начального отбора.

Целесообразно разделять процесс отбора на два этапа. На первом этапе предлагается провести ориентацию и осуществить прогноз успешности обучения того или иного ребенка. Продолжительность этого этапа может составить от нескольких дней до нескольких недель. Задачей второго этапа: выбрать из числа поступавших детей и выделить из них наиболее способных. Этот этап отбора может продолжаться от 1 до 2 лет.

В настоящее время проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому к регулярным занятиям футболом привлекаются девочки 7–8 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Занимаясь с ними, специалисты внимательно изучают задатки своих учениц, а затем уже с большой степени точности делают прогноз о будущих возможностях детей.

В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа:

- первый этап (предварительный отбор) предусматривает оценку степени способностей к игровой деятельности;
- второй этап (последующий отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняет состояние и уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболисток; по результатам тестирования определяется уровень общей и специальной подготовленности;
- третий этап (заключительный отбор) является определением способностей девочек и девушек к обучению и дальнейшему прогрессированию в игровой деятельности.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5–2 года с момента прихода детей в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается и не исключен отсев девочек и девушек (по разным причинам, о которых говорилось выше).

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе в частности существует выражение «порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы «высокой» организации должны касаться, в первую очередь, процесса отбора.



С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все: сиди и жди появления ребят? Практика показывает, что этого далеко недостаточно.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима, в первую очередь, организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Речь должна идти о вовлечении девочек в занятия футболом под руководством педагогов-организаторов, учителей физической культуры, старшеклассников и тренеров-общественников. Это очень важный момент, который существенно влияет на качество отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от условий футбольные игры могут проводиться в составах игроков 3×3, 4×4, 5×5. Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг кандидатов, а некоторых (наиболее способных девочек) зачислить в школу досрочно.

Отбор детей в группы начальной подготовки – очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивную школу важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, «День открытых дверей», матч ветеранов футбола и др.

В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

В школе должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т. д. Надо тщательно приготовить и разместить инвентарь, подготовить места проведения контрольных испытаний. Нельзя забывать и о размещении детей и родителей, приемной комиссии, а также обслуживающего персонала и т. д.

В заключение необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его «нет» носит объективный смысл. Только в этом случае его человеческая и гражданская совесть могут быть чисты. Надо также помнить, что его отказ может в значительной мере повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

*Игровой метод.* Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе учебных игр (подвижные игры и футбол в малых составах). Причем содержание этих игр может быть самым различным (знакомые детям подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты, зависящие от количества участвующих (3×3, 5×5 и т. д.), от размеров площадки.

Способности детей можно оценить и с помощью экспертного метода. Как указывалось ранее, чем больше специалистов экспертов будут участвовать в отборе детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Уже подчеркивалось, что высокоразвитые качества – еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим, перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно выбрать в зависимости от возраста детей. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников, а потому требуют оптимального уровня мотивации девочек и положительно отражает эффективность оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие модель игровых ситуаций, раскрывающих возможности юных футболисток.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидатка сыграла несколько игр с разными партнерами.

Оценка уровня игрового мышления складывается из показателей быстроты ориентировки; выбора оптимальных решений; эффективности действий и предугадывания развития и хода игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей: уверенность, боевитость, устойчивость. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Изучение волевых качеств может происходить в процессе игр. Наиболее значимыми волевыми качествами футболисток являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением девочек на тренировочных занятиях и в процессе контрольного тестирования.

*Метод тестов.* Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используются различные тесты, при этом целесообразно применять комплекс методов исследования, к которым можно отнести:

1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и способностях юных футболисток;

2) врачебные обследования, дающие информацию об уровне здоровья детей и сдвигах в функциональных состояниях систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидаток (прежде всего таких, как быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и гибкость);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

– изучить содержание действий и результаты игровой деятельности футболисток;

– выявить реакцию психики спортсменок в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных футболисток, связанного с динамикой их интересов к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидаток разделить на две группы: в первую включить девочек, занимавшихся футболом, во вторую – новичков. Это позволит более эффективно провести отбор, в соответствии с требованиями программы по футболу для спортивных школ.

# ГЛАВА 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ТРЕНЕР И ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ

---

## 6.1. Воспитательная работа

В практике воспитания значительное место отводится «теории воспитания» – дидактике, которая реализуется с помощью «технологии воспитания». Известно, что любая деятельность может быть либо «технологией», либо «мастерством». С «мастерства» все начинается, а «технологией» – заканчивается. В футболе важнейшим фактором является индивидуальное мастерство, которое обеспечивает коллективные и командные эффективные игровые действия.

Комплексный подход в практической воспитательной работе означает единство цели, задач, содержания, методов, форм и средств воздействия на юных футболисток. Воспитательная технология осуществляется в следующих направлениях: «осознание», «чувства» и «поведение».

Продолжительность пребывания юных футболисток в спортивной школе, большой объем учебной деятельности в средней школе или в других учебных заведениях, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации в связи с участием в соревнованиях – все эти факторы в итоге предъявляют высокие требования к психическому и физическому состояниям юных футболисток. Нередки случаи снижения качества учебной спортивной деятельности, ухудшения показателей учебы в средней школе (или в других учебных заведениях), ослабление игры. В этих случаях тренер должен быть внимательным, с пониманием проявлять терпение, чутко относиться к проблемам и трудностям своих футболисток в сложные периоды их молодой жизни. В тесном взаимодействии с семьей, педагогами учебных заведений тренер юных футболисток способствует успешному преодолению возникших негативных отрезков в жизни девочек и девушек, что плодотворно отразится на результатах во всех сферах жизнедеятельности ваших воспитанниц.

### *Планирование воспитательной работы с юными футболистками*

Качество воспитательной работы во многом зависит от реальности и четкости ее планирования, от опыта и умений тренера в постановке многочисленных задач в многолетнем учебно-тренировочном процессе, не упуская из виду сопряженного воздействия на все грани воспитания юных футболисток. Основным документом планирования у каждого тренера является план, разработанный

на основе общешкольного, выполненного завучем спортшколы и утвержденного директором на один год. Содержание плана составляют следующие разделы:

- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- связь с педагогами учебных заведений;
- постоянные контакты с родителями;
- индивидуальная работа с воспитанницами;
- творческие и деловые контакты с АБФФ;
- контакты со СМИ, футбольной общественностью и ветеранской организацией г. Минска;
- деловые контакты с кафедрой футбола и хоккея БГУФК, с отечественными и зарубежными футбольными школами и клубами;
- оказание шефской помощи секциям футбола средних школ, непрофильным спортивным школам и футбольным секциям по месту жительства.

План воспитательной работы составляется по следующей форме:

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Место	Ответственный	Отметка о выполнении
-------	-------------	-------	-------	---------------	----------------------

Формы воспитательной работы могут быть массовыми, групповыми и индивидуальными. Наиболее эффективными считаются комплексные формы, где нередко управление осуществляется органом самоуправления при поддержке тренера, администрации спортшколы и родительского комитета. Массовые мероприятия проводятся один раз в 2–3 месяца. Групповые собрания и их периодичность зависят от возраста девушек, расписания уроков в учебных заведениях и учебно-тренировочных занятий в спортшколе, а также по мере экстренной необходимости.

Воспитательная работа с юными футболистками требует особого подхода в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, где дети находятся под контролем тренера круглосуточно, во время учебно-тренировочных сборов, при выезде на соревнования в другие города: в этих случаях на тренера ложится очень высокая ответственность за жизнь и здоровье девушек, за содержание и качество учебно-тренировочной работы, за организацию полезного и интересного досуга. Поэтому тренер накануне этих событий должен к ним основательно подготовиться, продумав все пункты планов воспитательной и учебно-тренировочной работ: содержание бесед о достопримечательностях тех мест (городов), куда предстоит выезд, о людях и важных событиях, которые там происходили и многое другое.

Совместная творческая подготовка к соревнованиям способствует повышению не только спортивного мастерства юных футболисток, но и формированию у них интеллектуальных, психических, да и физических сторон подготовленности. В таких случаях происходит формирование неформального футбольного коллектива с единой целью и высоким уровнем самосознания.



Процесс воспитательного воздействия на юных футболисток присутствует на каждом теоретическом и практическом занятии, во время учебных и официальных игр. У девушек необходимо воспитывать скромность, честность, трудолюбие, уважительное отношение к своим партнершам по команде, к тренерам, к медицинским и административным работникам, к судьям, к старшим людям, к зрителям и родителям, а также умение вести себя достойно в общественных местах.

## 6.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс формирования механизмов нервно-мышечной регуляции функций организма и поведения спортсменок-футболисток.

Многолетний учебно-тренировочный процесс вызывает у девочек и девушек значительные психические напряжения, которые требуют постоянных «преодолений» самой себя, что, в свою очередь, вызывает серьезные требования к дисциплинированности во всех жизненных ситуациях. Естественно, что эффективность подготовленности юных футболисток зависит от устойчивости психических состояний как в учебно-тренировочном, так и в соревновательном процессах.

Психическая подготовка должна находиться в одном ряду с технической, тактической, теоретической, физической и интегральной видами подготовленности.

Главными задачами психической подготовки являются:

- развитие психомоторики (восприятие, внимание, слежение, реагирование, мышление);
- развитие ориентировки и наблюдательности;
- развитие памяти и воображения как основу нестандартности принятия решений и творческого мышления;
- развитие способности управления своими эмоциями в процессе соревновательной деятельности;
- воспитание волевых качеств у юных футболисток;
- формирование уверенности в своих силах.

В психической подготовке не должно быть перерывов: она продолжается ежечасно, ежедневно, еженедельно, ежемесячно и круглогодично.

Ученые-психологи установили, что выдающиеся футболистки характеризуются следующими качествами:

- уверенностью в своих силах;
- способностью ставить перед собой высокие цели и обладание знаниями путей их достижения;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в самых критических ситуациях;
- умение творчески сотрудничать с тренером и партнерами;
- способностью концентрироваться на игре, не обращая внимания на отрицательные внешние воздействия;

- готовностью выполнять и переносить большие нагрузки;
- умением анализировать и быстро преодолевать неудачи;
- стремлением жить в положительных эмоциях.

На практике психическая подготовка реализуется в серии заданий футболистам:

- ставить реальные цели на перспективу;
- объективно оценивать свои возможности и уметь находить и устранять обнаруженные недостатки;
- концентрироваться на наиболее важных элементах действий, не обращая внимание на менее значимые детали.

Психический запас прочности технико-тактических навыков, позволяющий действовать эффективно даже в неожиданных ситуациях, возникающих в игре, формируется на основе повышения специализированных качеств футболистов, таких как «чувство мяча», «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство момента», – все эти свойства в совокупности и создают «чувство игры».

Психические состояния – это фон протекания психических процессов, влияющих на результативность игровой деятельности спортсменов. Самой подвижной характеристикой психического состояния футболистки является психическое напряжение, при оптимальном уровне которого достигается самая высокая эффективность игровой деятельности.

Существуют несколько групп психических состояний:

- состояние «угрозы отказа», т. е. продолжать работу невозможно из-за крайней степени утомления;
- состояние «мертвой точки» – резкое снижение проявления физических качеств;
- состояние «монотонного и психического пресыщения», возникающее при однообразии содержания тренировочной деятельности;
- эмоциональное пресыщение.

Психические состояния перед соревнованиями:

- состояние «боевой готовности»;
- предстартовая «лихорадка»;
- стартовая «апатия» – пониженный уровень психического напряжения.

Для профилактики и коррекции психических состояний следует применять:

- обучение приемам саморегуляции;
- высокие требования к выполнению игровых действий на фоне неблагоприятных психических состояний;
- внушения, направленные на коррекцию мотивации.

После соревнований при излишнем возбуждении и раздражительности в случае неудачи регулировать психические состояния футболисток следует следующими средствами:

- сном;
- успокаивающими препаратами;

- отвлечением внимания (внеситуационная саморегуляция);
- ситуативная саморегуляция (изменение представления о ситуации);
- ситуативная саморегуляция («победные состояния»);
- исключением самоуверенности и зазнайства.

### 6.3. Тренер и его профессиональная компетенция

Тренировать и обучать девочек и девушек игре в футбол – непростая задача: необходимо, чтобы специалист был в состоянии сочетать технические, тактические, воспитательные, психические и коммуникативные качества, всегда учитывая особенности обучающихся различных возрастов. Его компетентность касается всех сфер преподавания и подразумевает наличие достаточных знаний для решения проблем, связанных с динамикой психомоторного обучения. Тренер также должен знать и учитывать процессы, регулирующие физическое созревание и чувствительные этапы, являющиеся основой биологического развития и обучения, в особенности, игровых предпосылок и ловкостных способностей, что является основой при формировании технико-тактических действий. Для тренера молодых футболисток, наделенного такими характеристиками, это является определяющим фактором в достижении результатов, приносящих моральное удовлетворение, и, как мы полагаем, предохраняющих от возможных ошибок, уменьшая риск навредить растущим способностям ребенка. Поэтому профессиональная компетентность специалиста футбольной школы должна быть многосторонней: как в профессиональном, так и в нравственно-культурном плане.

Предлагая девочкам и девушкам неадаптированную учебную программу для мужского контингента, сокращенную только в количественном плане, можно нанести вред не только росту технического мастерства, но и психике учениц. До сих пор многие тренеры являются специалистами, «больными» боевым духом, не отдающими себе отчета в том, что преждевременная специализация для девочек и девушек наносит непоправимый вред в первую очередь психике детей. Реальность же состоит в том, что обучение девушек не может обойтись без образовательной базы, значительно отличающейся от методов, применяемых для обучения взрослых.

Таким образом, становится очевидным, что с постоянным развитием педагогического опыта педагога, связанного с реализацией программ воспитания и обучения девочек и девушек, личность тренера должна обновляться и формироваться в соответствии с эволюцией этих процессов.

Тренер должен формировать мировоззрение молодежи в процессе образования и воспитания, развивать и тренировать тактико-технические и психомоторные умения, что требует игра. Грамотный тренер футбольной школы должен объяснить дидактические цели, к которым стремятся юные футболистки, индивидуальные они или командные. Только способности показать технический прием или действие явно недостаточно, ибо необходимо владеть методикой передачи знаний и умений применять их в конкретных ситуациях игры.

Кроме того, тренер должен быть достаточно «гибким», чтобы изменять и приспособлять средства и методы воспитания, обучения и тренировки в соответствии с новыми уровнями знаний, умений и навыков своих футболисток, поощрять их за очевидные достигнутые успехи.

В работе с девочками и девушками тренер должен учитывать и стимулировать:

- на высоком уровне мотивацию футболисток для достижения определенных успехов, обогащая их теоретическую и психическую подготовленность, технико-тактическое и игровое мастерство;

- развивать личную эрудицию, стараясь, насколько это возможно, находить оригинальные, созидающие решения возникающих задач;

- умение приспособляться к условиям, в которых им приходится тренироваться и играть. Футболистка должна уметь: оценивать, выбирать, принимать решения и действовать. Тем не менее, основным является следующее: личный авторитет тренера должен быть основан на компетентности, которую бы девочки и девушки признали. Также верно и то, что отношения между тренером и девочками не должны всегда основываться на «руководстве» в «узком» смысле этого слова. Наоборот, открытое ведение целенаправленного диалога с ученицами, внесенного в планы и заданные дидактические методики, позволяют развивать и получать лучшее из индивидуального спортивного и личностного потенциалов каждой девушки-футболистки.

Работа тренера должна способствовать возникновению доверия к нему со стороны учениц. Такое поведение является основной предпосылкой для того, чтобы спортсменки сознательно и всегда проявляли свою готовность к обучению и тренировке.

Тренер по футболу в командных видах спорта, по сравнению с теннисом или плаванием (индивидуальные виды), сталкивается с целой серией проблем, касающихся взаимодействия и взаимоотношений не с отдельным человеком, а с группой личностей, каждая из которых имеет свои особенности:

- технические, когда отдельные приемы должны интегрироваться в различные составные части действий команды: следовательно, необходимо иметь большое число индивидуумов, умеющих выполнять всем вместе и одновременно разнообразные задания и действия;

- проблемы психического плана, диктуемые различиями в личностных особенностях футболисток, составляющих группу, которые, тем не менее, должны успешно взаимодействовать. Тренер должен уметь определять такие цели в игре, которые удовлетворяли бы требованиям всех учащихся.

Цель тренера – направление деятельности группы на решение общих задач, выявляя их потенциальные индивидуальные возможности. На основе своих собственных действий тренер должен быть способен:

- выделять проблемы и находить пути их решения;

- формировать мотивацию для всех членов команды на многочисленных этапах учебной и спортивной деятельности спортсменок;

- уметь оказывать психическую помощь при возникновении затруднений как для каждого члена команды, так и для всей группы.

Поэтому так важно с первых встреч с детьми установить хорошие отношения со всей командой и отдельно с каждой футболисткой, уважая и доверяя им с тем, чтобы затем поддерживать и укреплять эти проявления в учебной и практической работе.

Что касается самых маленьких девочек, то необходимо, чтобы они как можно быстрее оказались в естественной среде, организуя с этой целью интересные и развлекательные мероприятия для них уже с первых встреч. Со стороны старших девчат, так как они легко идут на контакты и диалог, тренер должен получить полную готовность к сотрудничеству, выбирая наилучшую мотивацию для достижения конкретной цели.

Тренер делает все, чтобы его ученицы предпочитали:

- говорить о собственной позиции и активности по многим вопросам жизни коллектива, выражаясь во множественном числе и подчеркивая, что являются его составной частью;

- выражать уважение и проявлять энтузиазм (являясь членом этой команды) при общении с друзьями, родителями и тренерами;

- говорить о любых возникающих проблемах с товарищами и тренерами команды;

- активно и совместно, если возможно, искать решения возникающих проблем;

- понимать и дорожить дружбой и сплоченностью футболисток команды, когда побеждают и проигрывают вместе;

- отдавать себе отчет в том, что учатся на ошибках.

Для достижения этих целей тренер футбольной школы должен находить хорошие примеры, чтобы привлечь внимание детей:

- всегда говорить во множественном числе: «Мы проиграли», «Мы должны достичь», «Мы должны улучшить»;

- установить правила общей жизни: эти правила должны быть адаптированными к возрасту учениц, к особенностям спортивной среды, согласовываться и координироваться с родителями и школьными учителями, чтобы способствовать вместе с занятиями футболом процессу формирования и развития личности девушек;

- вместо того, чтобы выделять и указывать на недостатки, необходимо подчеркивать положительное поведение учениц собственным одобрением: «Молодец или умница, это хорошее решение», «Хороший удар головой», «Хорошо, ты сделала то, что мы разучивали». Использование положительных оценок помогает поддерживать высокий стимул и вызывает у девчат желание сделать больше и лучше. Подчеркивая только ошибки, тренер ограничивает инициативу и творчество игроков, лишает их права на риск, что совершенно неверно;

- поощрять смелое поведение: поддерживать хорошие решения, остроумную и неожиданную передачу мяча, дружные и грамотные действия в защите, отвлечение и активное движение для создания пространства партнерам в атаке и др.;

- препятствовать проявлению индивидуалистического поведения: в игре в футбол, где в наличии один мяч на 22 футболистки, необходимо гарантировать всем моральное удовлетворение от владения мячом;



– стимулировать участие девочек во всех вопросах деятельности команды, давая возможность выражать свое мнение и проявлять собственные идеи;

– поощрять организацию интересного и полезного досуга, стимулируя творчество и интересы футболисток;

– во время тренировочных занятий необходимо создавать всем одинаковую возможность для получения знаний и умений, а не действовать, исходя из личных предпочтений. Кроме того, нужно разрешать девочкам проявлять собственную инициативу во время игры, избегая замечаний за возможные ошибки и неверные решения в каких-либо эпизодах игры;

– создавать условия и получать от учениц обратную связь, обсуждая какие-либо случаи в игре, предлагая игрокам самим находить правильные решения, что укрепит уверенность детей в своих силах.

Этот важный педагогический акт должен присутствовать на всех возрастных этапах, однако он является основным в работе с начинающими футболистками, которым нравится повторять технические действия, даже если они еще недостаточно прочно освоены. Если же, напротив, девочек будут поощрять только тогда, когда технические приемы будут правильно выполнены, возможно, что они ограничатся тем, в чем они чувствуют себя уверенно, а это значительно сократит их усердие и ограничит возможности достижения успешных результатов, которые изначально кажутся очень сложными и недостижимыми;

– наконец, предлагать девушкам самим давать моральную оценку поступкам и ценностям, имеющим значение как в спорте, так и в жизни. Это должно быть одной из общих серьезных целей педагогической деятельности и которую тренер должен учитывать в своей работе. В девушке, которая ведет себя на поле, соотносясь с поведением других, с большой вероятностью, очень часто будет отражаться этико-социальное отношение к целям коллектива, которое будет учитываться тренером и в повседневном поведении девочки или девушки вне футбола.

В чисто дидактическом плане первичной задачей тренера футбольной школы является создание условий и содействие освоению материала программы юными спортсменками посредством подбора доступного для учащихся материала:

– деятельность должна осуществляться с постоянным обучением, чтобы стимулировать процессы, способствующие развитию личности;

– позволять юным футболисткам быть активными действующими лицами, у которых происходит постоянный рост положительного опыта, стимулируя их эмоции и мотивацию;

– сама работа тренера должна контролироваться и поддерживаться опытным и ответственным специалистом футбола.

*Поэтому тренер должен:*

– хорошо знать технику игры, уметь исполнять технико-тактические действия и владеть методикой обучения и тренировки;

– мотивировать и поддерживать личные и групповые интересы детей, создавая ситуации, благоприятные для достижения предусмотренных целей, кон-

тролируя время и место организации процесса обучения и тренировки, создавая атмосферу сотрудничества;

– способствовать овладению занимающимися разнообразными игровыми двигательными предпосылками, техническим багажом, чтобы сформировать творческую личность, способную вырасти в игрока высокого класса;

– оценивать, достижения детей, уделяя максимальное внимание индивидуальному, групповому и командному росту их мастерства, применять большое количество разнообразных подвижных игр и эстафет;

– способствовать тактическому взаимодействию девушек в процессе игры, подчеркивая все же решающую роль эффективности индивидуального исполнительского мастерства.

Совместно с ответственным специалистом футбольной школы тренер должен:

– организовывать встречи с родителями, на которых объясняются цель и задачи группы, методы и средства для их достижения, порядок организации дел в течение всего сезона;

– определять действия, касающиеся образовательных целей, для их совместного достижения всеми специалистами футбольной школы, указывая подробно на задачи и функции каждого, и доводить их к сведению учениц и родителей.

Кроме того, тренер:

– принимает участие в педсоветах спортивной школы, общественных мероприятиях и др.;

– постоянно осведомляет старшего тренера и руководителя футбольной школы о положении дел в его группе, совместно решая текущие проблемы коллектива;

– ведет документацию и составляет письменные отчеты, отмечая особенности и динамику роста подготовленности спортсменок своей группы.

### *Дневник тренера футбольной школы*

Рост мастерства юных футболисток напрямую связан с уровнем мастерства, знаний и умений самого тренера.

В связи с этим дневник, в который постоянно заносятся мысли о применяемых средствах и методах воспитания и обучения, тренировках и матчах, станет ценным материалом, позволяющим фиксировать и анализировать наиболее значимые факты и достижения (свои и детей), а также возможные ошибки в своей работе.

После каждой тренировки тренер фиксирует в своем дневнике:

1. Как он составил план? Были ли достигнуты его цели? Был ли соответствующим выбор средств и методов для их решения?
2. Какими были его личные задумки и ожидания перед началом занятия?
3. Что было трудным? Как были решены появившиеся проблемы?
4. Как сам мотивировал детей?

5. Сколько времени посвятил для развития:
  - ловкостных способностей;
  - техники и игровых предпосылок;
  - игрового соревновательного опыта?
6. Насколько положительным было вмешательство тренера в ход тренировки?
7. Насколько тренер способствовал улучшению жизни группы и межличностных отношений?
8. Сколько времени было посвящено свободной игре?
9. С каким настроением участвовали в тренировке дети?
10. Заметки для будущего.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

## ГЛАВА 7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

---

Необходимым и важным звеном управления подготовкой юных футболисток является систематический контроль уровней подготовленности и изменений, происходящих в состояниях их организмов. Контроль позволяет определить уровень эффективности учебно-тренировочного процесса, давая возможность вносить коррективы в методы и содержание работы со спортсменками.

Контроль подготовленности может быть оперативным (отдельное занятие), текущим (ряд занятий), этапным (этап, период, макроцикл, год и др.). В зависимости от целей и задач, применяемых методов и средств виды контроля могут быть: педагогическими (приложение 4), медико-биологическими.

### *Контроль теоретических знаний*

Юные футболистки изучают правила игры в футбол как на плановых теоретических занятиях, так и на практических тренировках. Девочкам и девушкам интересно узнавать историю их любимой игры, знаковые события, итоги крупных турниров, судьбы тренеров и выдающихся игроков и многое другое.

Кроме всего, тренер рекомендует юным футболистам литературу по правилам игры и по другим вопросам, перечень которых находится в учебном плане, адресуя их для самостоятельного изучения футболистками.

Опрашивая юных спортсменок на зачетных занятиях, тренер определяет уровень теоретических знаний, их прочность, а на практических занятиях и в играх – степень освоенности правил игры, а также, в какой степени теоретические знания реализуются в игровой обстановке.

### **7.1. Педагогический контроль**

Педагогический контроль может быть направлен на изучение уровня освоенных футболистками теоретических знаний, контроля технической, тактической, физической и игровой соревновательной подготовленности.

Для получения объективных результатов контроля необходимо:

- ознакомить футболисток с содержанием тестов и способами их выполнения во время учебных занятий за несколько дней до испытаний;
- перед тестированием провести с футболистками стандартную разминку;
- тестирование всегда проводить на одном и том же месте, в одно и то же время.

### *Контроль физической подготовленности*

1. Бег 30 м с высокого старта, с. В протокол заносится лучший результат из двух попыток.
2. Бег 300 м с высокого старта, с.
3. Бег 3000 м, мин, с. Одновременно могут стартовать 4–5 девушек.
4. Бег по «ломаной» линии на дистанции 30 м. Тест выполняется в обе стороны через 5 минут отдыха. Показатели обеих попыток суммируются и заносятся в протокол.
5. Прыжок в длину, с места, см. В протокол вписывается лучший результат из трех попыток. Протоколы контроля (приложение 3).

### *Контроль технической подготовленности*

1. Ведение мяча, 30 м, с. С высокого старта футболистка ведет мяч по прямой, касаясь его на дистанции не менее трех раз. В протокол заносится лучший результат из двух попыток.
  2. Ведение мяча и обводка 6 стоек (вперед и назад – всего 30 м), установленных по прямой на дистанции 15 м через каждые 3 м, с. Тест выполняется в двух попытках, лучший результат заносится в протокол.
  3. Жонглирование мячом, количество ударов (ногами, любой частью тела и головой): удары выполняются в произвольной последовательности, а лучший показатель из трех попыток заносится в протокол.
  4. Удары по мячу между стоп, число ударов за 30 с (8–12 лет) и за 60 с (13–18 лет). В протокол заносится лучший результат количества полных циклов ударов (цикл – 2 удара: левая, правая стопы), выполненных за указанное время. Две попытки выполняются с интервалом в 5 мин, в протокол – лучшая из них.
  5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками на дальность (в коридор шириной 3 м), м, см; выполняется по правилам игры в футбол. Лучший результат из трех попыток заносится в протокол.
  6. Удар по мячу ногой на дальность, м. Полевой игрок выполняет удар по мячу, установленному на линии ворот после разбега, посылая его как можно дальше в коридор шириной 10 м. Три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Протоколы контроля (Приложение 4).
- Показатели общей и специальной физической подготовленности юных футболисток 9–18 лет (таблица 7).

## **7.2. Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль осуществляется специалистами в условиях диспансеров спортивной медицины, а также врачами спортивных школ.

Медико-биологический контроль направлен на изучение и оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов, несущих основную нагрузку в деятельности футболисток.



Таблица 7 – Показатели общей и специальной физической подготовленности юных футболисток 9–18 лет

Амплуа	ФК	№	Виды упражнений	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Полевые игроки и вратари	Быстрота	1	Бег 30 м, с	6,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
		2	Бег 300 м/с, бег 400 м/с	62,0	61,5	62,3	60,0	66,2	65,5	64,5	63,5	62,5	61,0
		3	Бег 3000, мин, с	–	–	–	–	13,2	13,0	12,4	12,3	12,15	12,15
	СКС	4	Прыжок в длину с места, см	145	150	165	175	190	200	210	220	225	230
		5	Прыжок вверх с места, см	22	25	28	30	33	35	38	40	41	42
	Ловкость	6	Бег по ломаной линии, с	19	18	17	16,5	16,0	15,5	15,2	15,0	14,8	14,5
		7	Отжимание в упоре лежа, раз	9	10	12	15	18	19	20	21	25	28
	Специальная ФП	8	Ведение мяча с обводкой 6 стоек, с	18,0	17,5	17,2	17,0	16,7	16,5	16,2	15,5	15,2	15,0
		9	Удар по мячу с разбега на дальность, м	15	18	22	25	27	30	32	34	35	40
		10	Вбрасывание мяча руками на дальность, м	7	8	9	10	13	14	15	16	17	19
		11	Жонглирование, кол-во ударов	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80
		12	Удары по мячу между стоп, кол-во раз	35	40	45	50	55	58	62	70	75	80
Вратари	13	Удар ногой по мячу с разбега на дальность, м	12	15	20	22	25	26	28	30	34	40	
	14	Удар ногой по мячу с рук на дальность, м	16	19	22	24	28	30	36	40	45	48	
	15	Бросок мяча рукой на дальность, м	8	10	11	13	18	22	25	28	32	35	
	16	Ловля мяча в прыжке из и.п. сидя (5, 8 мячей), с	35	33	30	28	26	25	23	22	20	18	
	17	Ловля мяча в падении (5, 8 мячей), с	22	20	18	16	32	30	28	26	22	20	

Медико-биологический контроль производится для решения двух основных задач:

- 1) контроль состояния здоровья спортсменов;
- 2) контроль функционального состояния органов и систем организма.

Каждая из этих основных задач содержит несколько частных.

Частные задачи при контроле состояния здоровья футболистов должны ответить на вопросы:

- 1) можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимости нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах – оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи:

- 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытая патология). Проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- 2) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.);
- 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.);
- 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов (об их самочувствии), визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение следующих методов: пальпация, аускультация, измерение АД и сложных – ЭКГ, биохимия крови и т. п., санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при обнаружении патологии у спортсменов.

Оценка функционального состояния спортсменов производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них (переносимости нагрузок) и, затем, даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсменки по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для изучения здоровья спортсменок и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, различные методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающие рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови.

Производится обследование у врачей-специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога, кардиолога, терапевта и др).

Показателями изменений являются отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья, изменений функциональных показателей, которые определяются МПК, ПАНО, кислородным долгом и максимальной мощностью мышечной работы.

В заключении этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям при наличии показаний, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

В соответствии с фактическим и модельным уровнями функциональных состояний на данном этапе подготовки, с состоянием функционального потенциала планируемой для данной спортсменки результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу) вносятся коррективы в систему подготовки.

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач изучения состояния спортсменок.

Однако полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) обычно проводится 2 раза в год.

Комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями не менее 2 раз в год для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

Оценка физической работоспособности зависит от направленности тренировочного процесса, периодов и этапов подготовки в годичном тренировочном цикле.

Изменения показателей функциональной подготовленности позволяют объективно определять воздействие тренировочных занятий на организм каждой футболистки, уровень развития тренированности, зафиксировать признаки переутомления и перенапряжения, дают возможность управлять тренировочным процессом и, в конечном счете, являются гарантией достижения высоких спортивных результатов.

Этапные функциональные обследования ставят целью определение уровня различных сторон физической работоспособности. На основании результатов тестирования и сопоставления их с выполненными нагрузками возможно корректировать тренировочный процесс.

Текущие функциональные обследования ставят целью проведение оперативного контроля функционального состояния футболистов и переносимости нагрузок для индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса.

Оценка физической работоспособности позволяет определить степень функционирования сторон сердечно-сосудистой и дыхательной систем на разных этапах для внесения рекомендаций по коррекции планов тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты контроля используются для целевого планирования подготовки футболистов к ответственным соревнованиям с целью управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, для составления модельных характеристик.

Диагностика состояния здоровья и функциональной подготовленности футболистов должна включать следующие мероприятия:

- оценку целостного организма, при котором состояние здоровья и функциональное состояние – взаимосвязанные и взаимообусловленные процессы;
- применение комплексности методов диагностики с обязательным использованием тестирующих нагрузок;
- унификацию обследования с учетом специфики футбола и этапа подготовки спортсмена.

Наибольшее количество составляют методы исследования сердечно-сосудистой, нервной и анализаторной систем, методы биохимического контроля: это современные методы диагностики, позволяющие оценивать основные физиологические системы и уровень их активности в условиях тестирования, а также в динамике на различных этапах подготовки. К числу весьма информативных параметров медико-биологического контроля относится тестирование специальной работоспособности. Методы функциональной диагностики для оценки адаптации функций или систем (серечно-сосудистой, дыхательной и т. п.) весьма информативно отражают уровень функциональной готовности, обусловленные спецификой двигательной деятельности.

Комплексная оценка состояния здоровья и общего функционального состояния организма спортсменов, конечной целью которой является постановка диагноза, – понятие интегративное.

*10 мер предосторожности во избежание травм костно-суставного и мышечного аппарата детей*

- Не заставлять делать резкие и сильнее движения, направление, амплитуда, скорость и интенсивность которых плохо контролируется.

- Не давать повышенную нагрузку на суставы, часто и продолжительно: даже нагрузка только массы тела, находящегося долгое время без движения, может сказаться отрицательно.

- Не заставлять детей поддерживать высокие нагрузки на суставы в жестких положениях: например, прыгать на землю на негибких нижних конечностях, падать вниз сидя.

- Не заставлять напрягать суставы сверх природных ограничений их амплитуды, когда такое действие вызывает боль.

- Избегать сильных вибрационных нагрузок: они очень вредны для суставов, особенно когда конечности сгибают под прямым углом.

- Избегать нагрузок, так как будучи утомленными, легко получить травму суставов.

- После длительного нахождения в неподвижном состоянии, например, в гипсовой повязке, не выполнять интенсивные движения.

- Не бегать по твердой поверхности или в неподходящей обуви (твердая подошва и т. п.), так как это приводит к воспалению ахиллова сухожилия.

Гигиенические нормы, которые необходимо соблюдать детям футбольной школы:

- ногти должны быть нормальной длины (обрезаны и отшлифованы); а ногти ног, обрезанные слишком коротко, к углам, сжимаемые обувью, могут врасти в мышечную ткань и ранить ее;

- нижнее белье (гольфы, трусы, майка и т. д.), находящееся в контакте со скамьей, где переодеваются, с полом и другими предметами верхней одежды, может явиться источником кожных инфекций;

- купальный халат и полотенце не бросать на землю или грязные предметы. Не давать другим свое полотенце;

- в сумке лучше держать отдельно или в целлофановых пакетах разные предметы спортивной одежды и обуви.

Если холодно, необходимо быть хорошо одетым, но не слишком тепло, чтобы сильно не вспотеть; если жарко, то необходимо одеться полегче, однако быть не слишком раздетым во избежание простуды после сильного потения;

- после окончания тренировки сменить одежду, приняв душ;

- предметы одежды, в которой тренируются спортсменки, должны быть из материала с хорошей пропускающей способностью, чтобы разрешать циркуляцию воздуха;

- не ходить босиком в душе или в другой части раздевалки: велик риск возникновения кожных заболеваний, то же самое и в бассейне (использовать «вьетнамки» или «шлепки»);

- места общего пользования являются местом возможного заражения различными болезнями, поэтому необходимо, по возможности, избегать пользоваться ими и обязательно мыть руки;

- в раздевалках и душевых должна быть соответствующая температура (около 18 °С) и не должно быть сквозняков, которые могут вызвать простуду.



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Акимов, А. Игра футбольного вратаря / А. Акимов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
2. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 244 с.
3. Андружейчик, М. Я. Футбол. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М. Я. Андружейчик. – Минск: М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 110 с.
4. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
5. Апухтин, Б. Т. Техника футбола / Б. Т. Апухтин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 151 с.
6. Аркадьев, Б. А. Тактика футбольной игры / Б. А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 197 с.
7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 182 с.
8. Бомпа, Т. О. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. / Т. О. Бомпа. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
9. Бондарь, С. И. Динамика технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов в годичном цикле тренировки (на примере женского футбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. И. Бондарь. – Малаховка, 1992. – 24 с.
10. Бура, О. Е. Русская удалая (лапта) / О. Е. Бура, В. В. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
11. Бэтти, Э. Современная тактика футбола: пер. с англ. / Э. Бэтти. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 200 с.
12. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: пер. с англ. / Х. Вайн. – М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
13. Валышко, В. В. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов / В. В. Валышко, В. М. Лебедев. – Минск: РМК по ФКиС, БГУ, 1992. – 39 с.
14. Васильева, Т. В. Оптимизация процесса физического воспитания девочек в общеобразовательной школе на основе спортизации (футбол): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Васильева. – Майкоп, 2009. – 146 с.

15. Вихров, К. Л. Игры в тренировке футболистов / К. Л. Вихров. – Киев: Здоров'я, 1983. – 80 с.
16. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
17. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
18. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 1996. – 472 с.
19. Голомазов, С. В. Тренировка вратаря / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: Пески, 1996. – 202 с.
20. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов: пер. с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.
21. Groshenkov, S. S. Секция футбола в школе (методика начального обучения) / С. С. Groshenkov, Ю. П. Ильичев, А. М. Четырко. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 115 с.
22. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
23. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – Академия, 2004. – 160 с.
24. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
25. Захарова, М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры: автореф. дис... канд. психол. наук / М. В. Захарова. – СПб., 2002. – 23 с.
26. Зайцев, А. А. Биологическое обоснование концепции развития компонентов подготовленности под влиянием соматотипоспецифических изменений растущего организма спортсменов командно-игровых видов спорта: дис. ... д-ра биол. наук: 14.00.51 / А. А. Зайцев. – М., 2006. – 333 с.
27. Зайцев, А. А. Методические аспекты спортивного отбора и педагогического контроля физической подготовленности футболисток групп начальной подготовки: метод. пособие для тренеров и студентов вузов физкультурного профиля. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: МАДИ (ГТУ), 1998. – 64 с.
28. Золотарев, А. П. Структура и содержание подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
29. Иванов, О. Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток: учеб.-метод. пособие / О. Н. Иванов; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 112 с.
30. Иванченко, Е. И. Спортивная одаренность и ее диагностика: пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2009. – 87 с.
31. Игнатъева, В. Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / В. Я. Игнатъева. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
32. Игровое мышление футболиста. – М.: ВНИИФК, 1970. – 68 с.

33. Коломенский, Я. П. Психология детского коллектива / Я. П. Коломенский. – Минск: Народная асвета, 1984. – 239 с.
34. Корзун, Д. Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Д. Л. Корзун. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 24 с.
35. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А. А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
36. Крайнов, А. Н. Педагогические условия формирования психофизической подготовленности девочек 11–12 лет в урочной форме занятий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Крайнов. – Тула, 1999. – 191 с.
37. Лаптев, А. П. Режим футболиста / А. П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 80 с.
38. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
39. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 285 с.
40. Набатникова, М. Я. Система подготовки спортивного резерва / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
41. Никитушкин, В. Г. Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. – М.: ДФКиС, 2009. – 112 с.
42. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, АСТ, 2004. – 803 с.
43. Осташев, П. В. Прогнозирование способностей футболистов / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
44. Петухов, А. В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: моногр. / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
45. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
46. Плон, Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – М.: Terra-спорт, 2002. – 240 с.
47. Пономаренко, П. А. Учись видеть поле / П. А. Пономаренко. – Донецк: РИП Лебедь, 1994. – 112 с.
48. Рабинович, Г. Н. Развитие гибкости и ловкости футболистов / Г. Н. Рабинович, В. Г. Лоос, Д. И. Лавриненко. – Киев: РНМК Госкомспорта УССР, 1990. – 112 с.
49. Решитько, В. Техническая подготовка юных футболистов / В. Решитько, А. Никитчук. – Малаховка: МОГИФК, 1989. – 11 с.
50. Руководство по технике для футбольных школ: пер. с итал. – Рим: ИФФ (юношеский сектор), 2004. – 433 с.
51. Рымашевский, Г. А. Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ,

СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации / Г. А. Рымашевский, П. М. Прилуцкий, А. А. Михеев. – Минск: НИИ ФКиС Респ. Беларусь, БГУФК, 2000. – 19 с.

52. Соболев, Д. В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Соболев. – СПб., 1997. – 19 с.

53. Саенко, Э. И. Критерии спортивного отбора и ориентации девушек для занятий футболом в учебно-тренировочных группах спортивных школ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. И. Саенко. – М., 2002. – 126 с.

54. Соломонко, В. В. Тренировка вратаря в футболе / В. В. Соломонко. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.

55. Стула, А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. Стула. – Минск: БГУФК, 1997. – 28 с.

56. Теория и методика футбола: учеб. / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

57. Тюленьков, С. Ю. Футбол в зале: система подготовки / С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 86 с.

58. Упражнения футболистов с использованием подсобного оборудования. Краткие методические указания. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 20 с.

59. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 224 с.

60. Физическая подготовленность российских футболисток высшей квалификации / В. Н. Селуянов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 77.

61. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

62. Хеддерготт, К.-Х. Новая футбольная школа: пер. с нем. / К.-Х. Хеддерготт. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 162 с.

63. Хьюс, Ч. Футбол. Тактические действия команды / Ч. Хьюс. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

64. Цейтин, М. И. Акробатика в тренировке футболистов / М. И. Цейтин. – Минск: СССОиО БССР, НМС, 1960. – 18 с.

65. Цирик, Б. Я. Игровые упражнения в тренировке футболистов / Б. Я. Цирик. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 109 с.

66. Чанади, А. Футбол. Техника: пер. с венг. / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

67. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 268 с.

68. Чесно, Ж.-Л. Обучение базовой технике: пер. с франц. / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 170 с.

69. Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И. А. Швыков. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.
70. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 274 с.
71. Шукан, В. И. Контроль физической подготовленности высококвалифицированных футболистов / В. И. Шукан. – Минск: АФВиС Респ. Беларусь, 1993. – 19 с.
72. Шукан, В. И. Контроль технической подготовленности квалифицированных футболистов на основе показателей соревновательной деятельности / В. И. Шукан, С. В. Шукан. – Минск: АБФФ, 2003. – 23 с.
73. Юный футболист: сб. / под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
74. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов. – М.: Terra-Спорт, 2003. – 176 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК



## ПРИЛОЖЕНИЯ

---

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

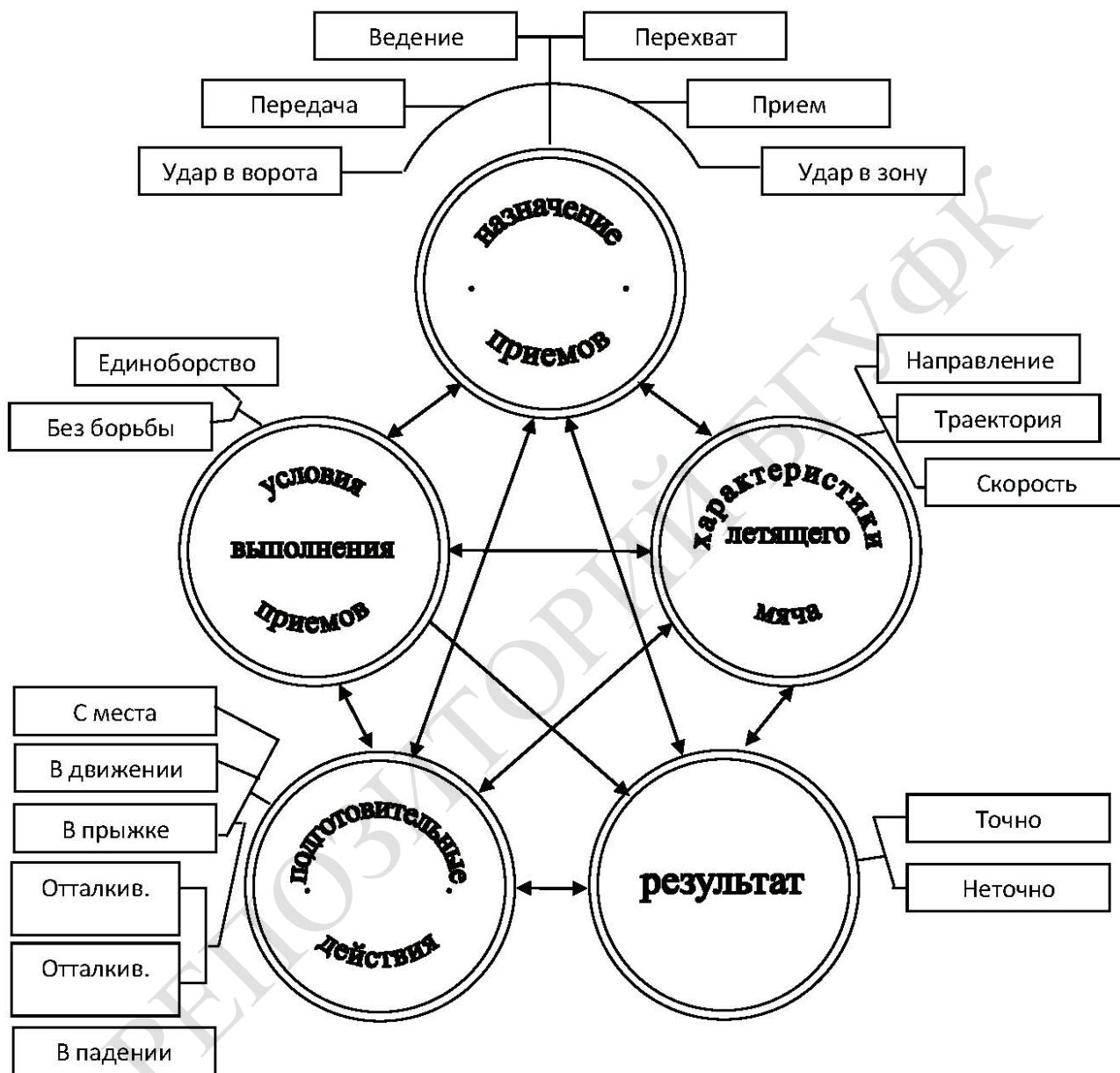


Рисунок 1 – Систематизация факторов, формирующих технико-тактические действия игры головой в футболе

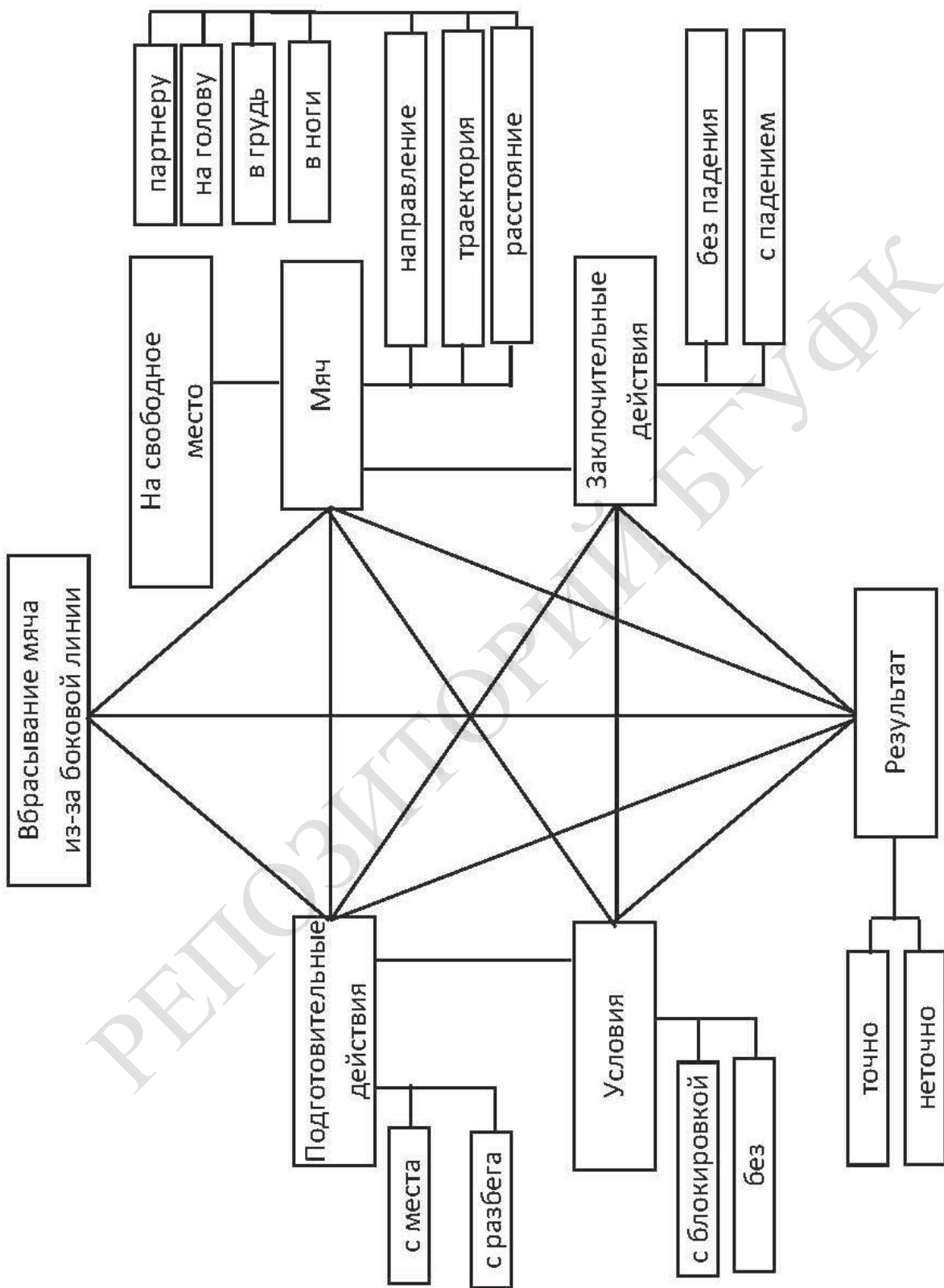


Рисунок 2 – Систематизация факторов, формирующих вбрасывание мяча из-за боковой линии

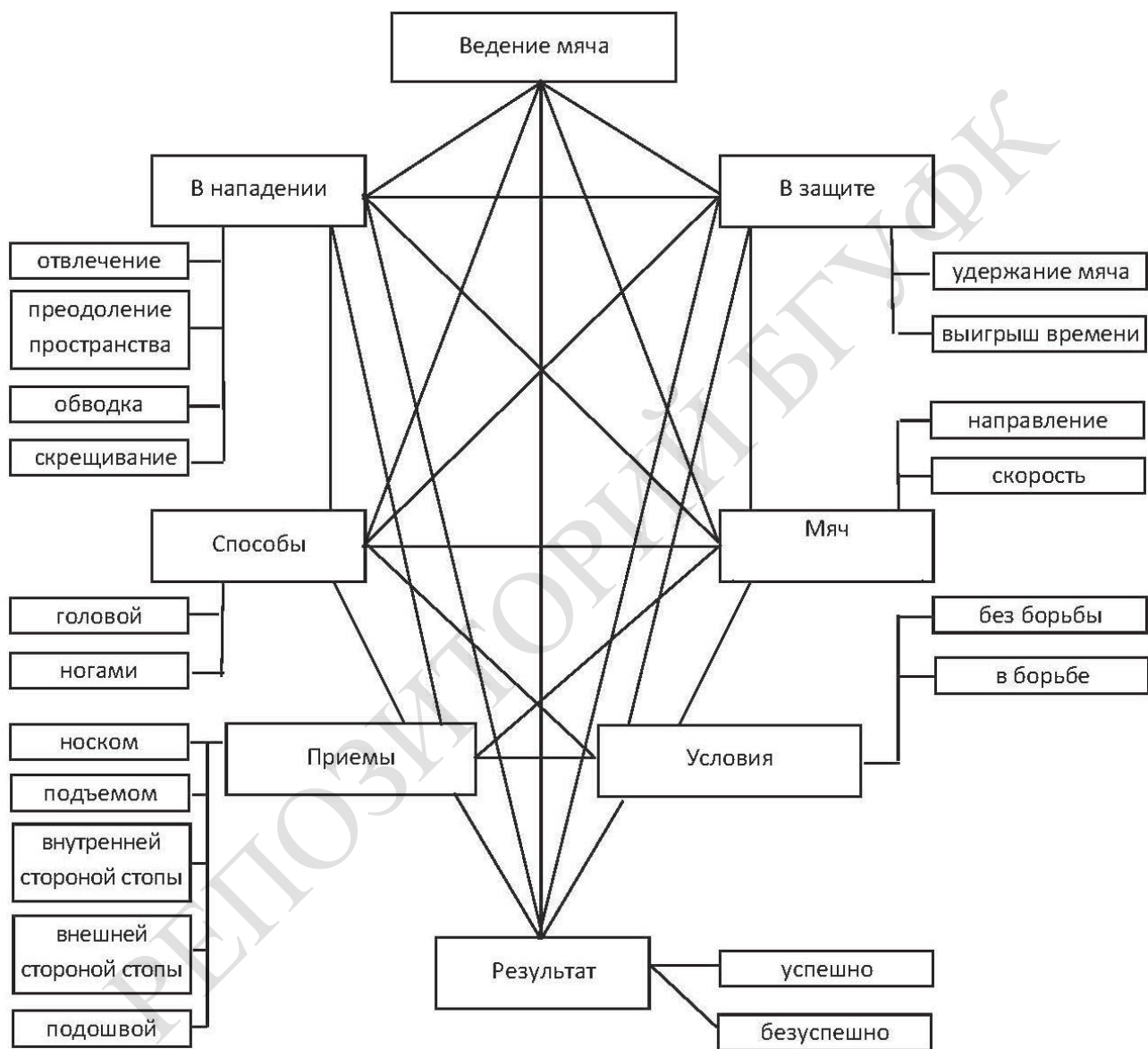


Рисунок 3 – Система факторов, формирующих ведение мяча в футболе

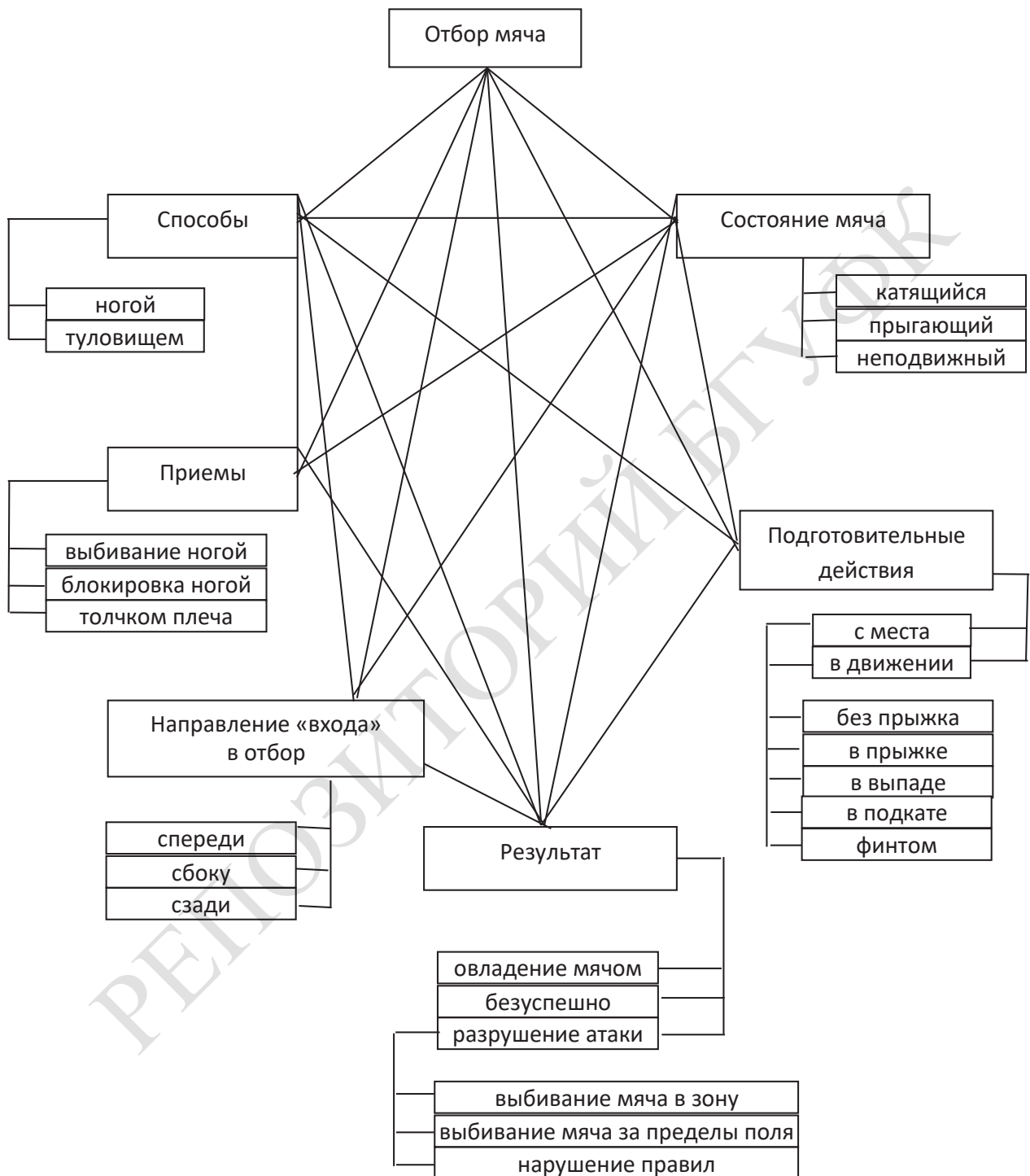


Рисунок 4 – Систематизация факторов, формирующих отбор мяча в футболе



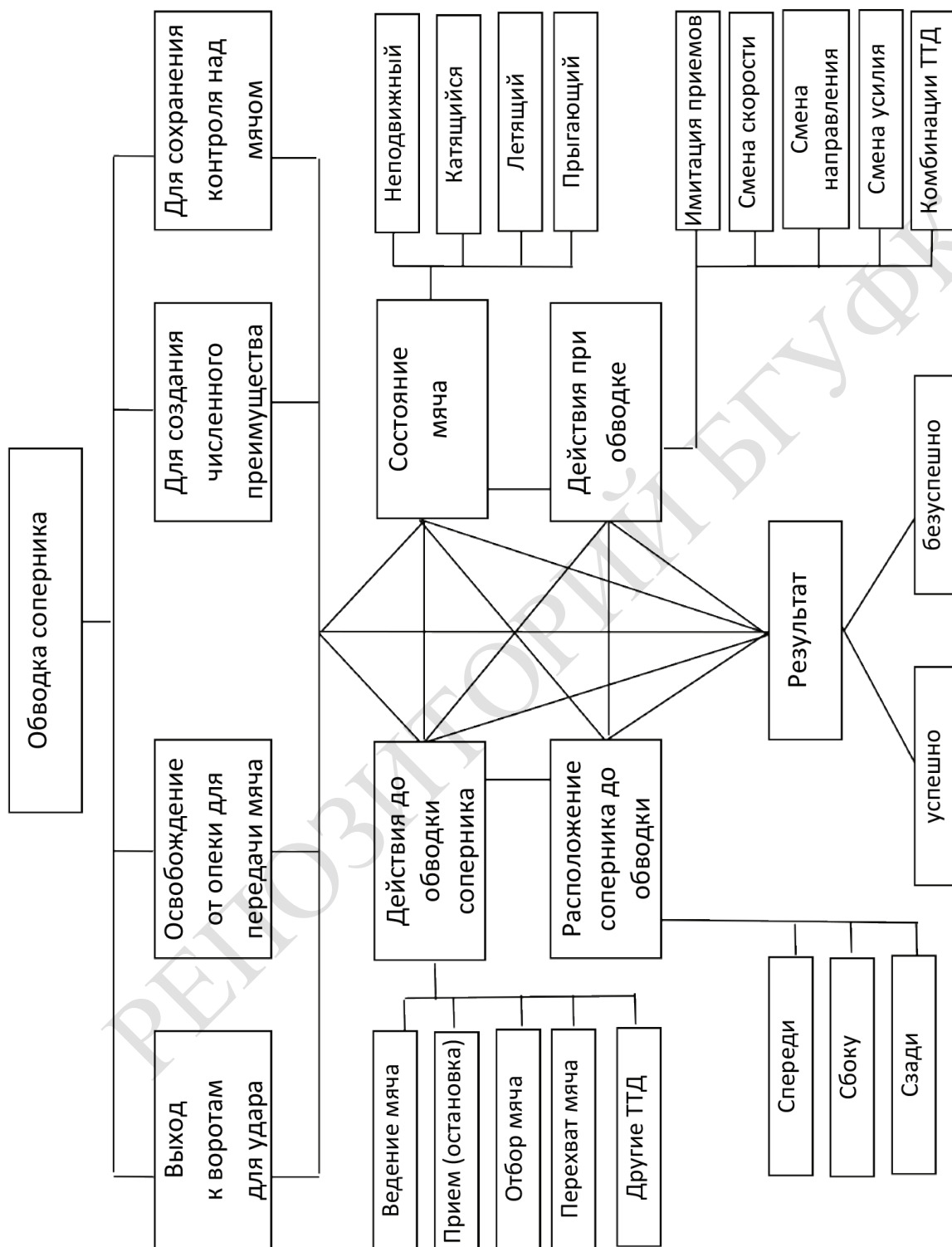


Рисунок 5 – Систематизация факторов, формирующих обводку соперника в футболе

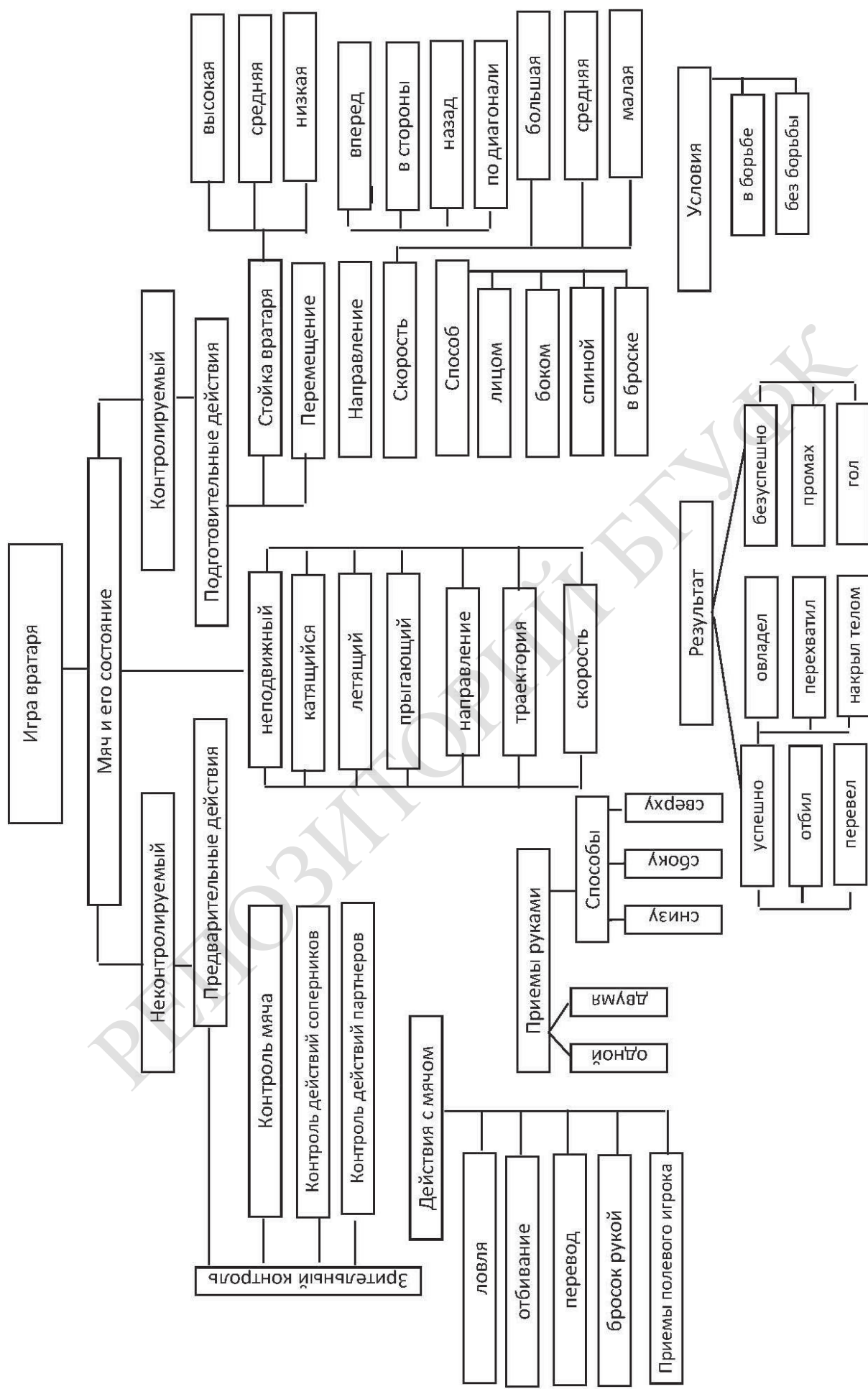


Рисунок 6 – Систематизация факторов, формирующих технико-тактические действия футбольного вратаря

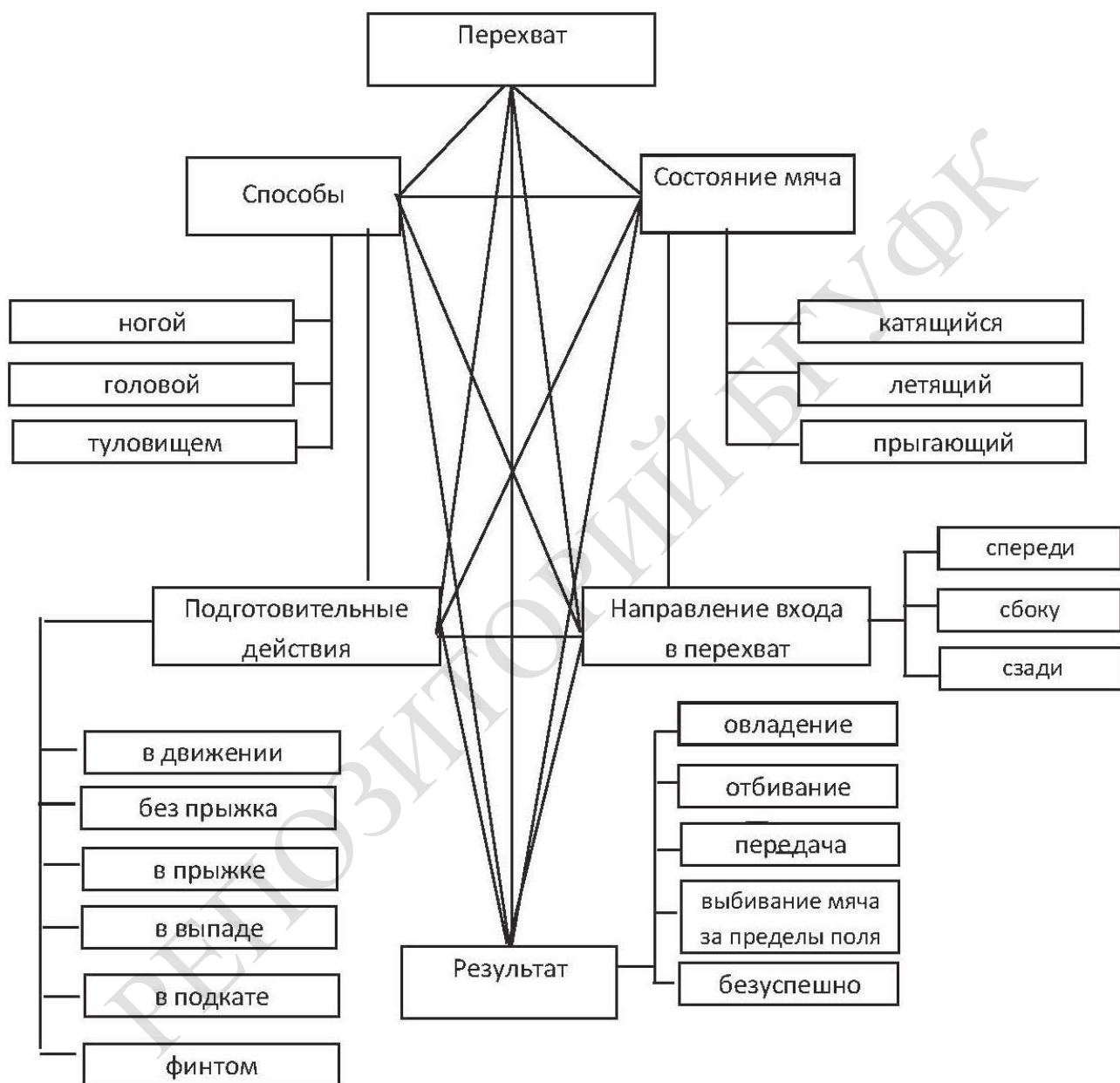


Рисунок 7 – Систематизация факторов, формирующих перехват мяча в футболе

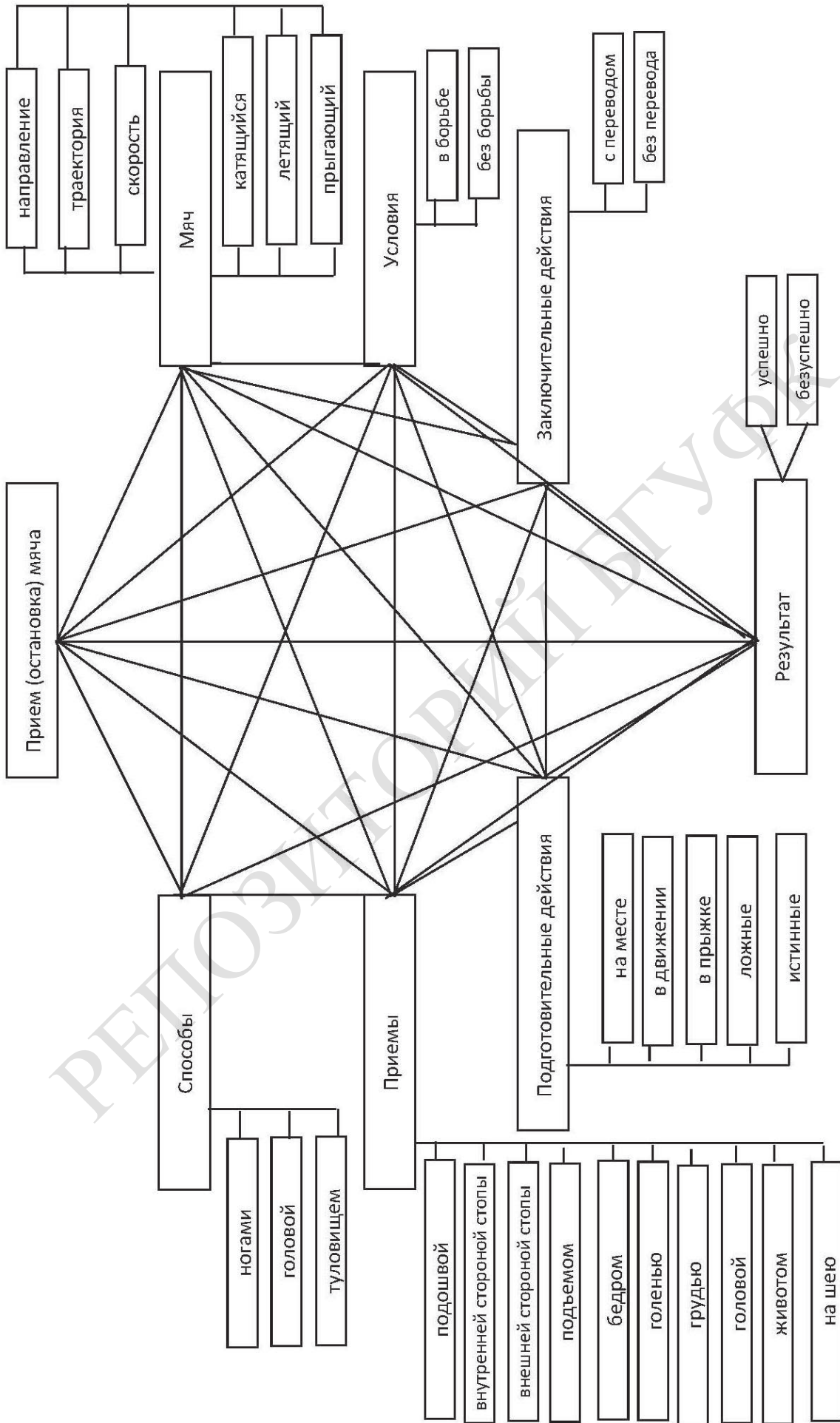


Рисунок 8 – Систематизация факторов, формирующих прием (остановку) мяча в футболе

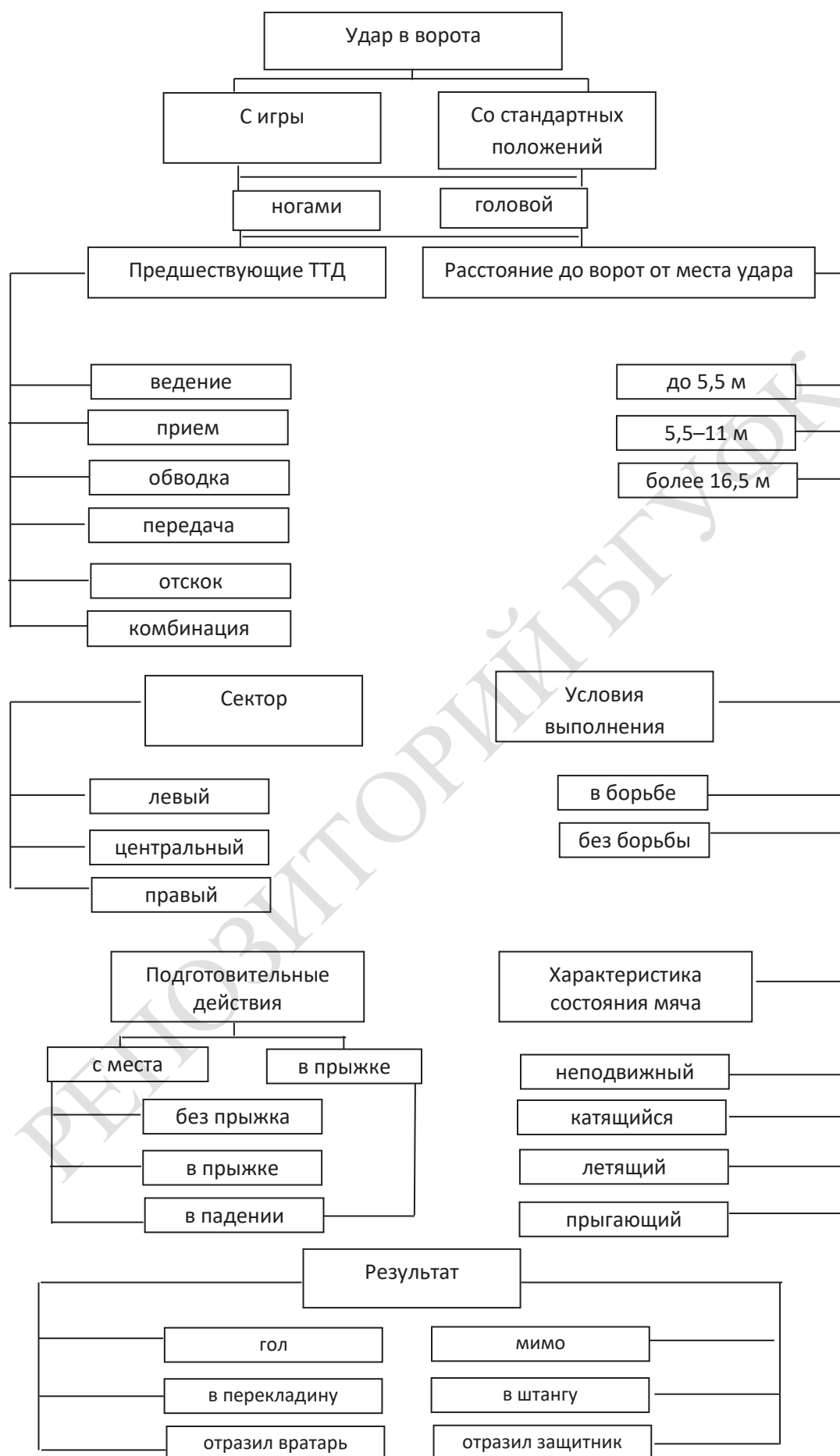


Рисунок 9 – Систематизация факторов, формирующих удар в ворота



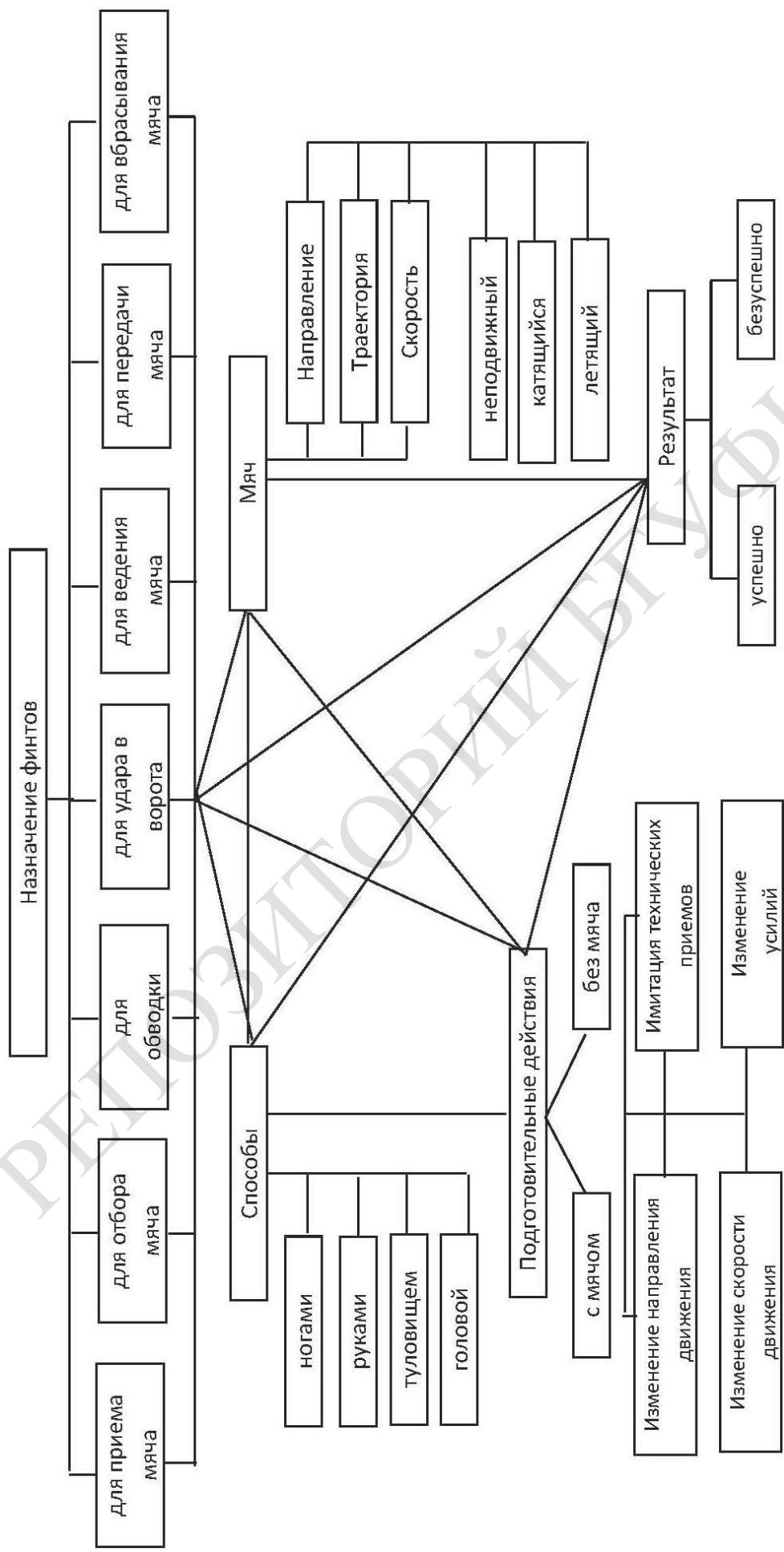


Рисунок 10 – Систематизация факторов, формирующих обманные действия (финты) футболистов

**Конспект занятия № 1**

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Продолжительность занятия – 60 минут

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с некоторыми подвижными играми.
2. Освоить ведение мяча внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.
3. Обучить ударам в ворота и передачам мяча разными способами.
4. Развивать ловкость и прыгучесть.

Разминка (15 минут), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Подвижные игры:

«Кто подходил?» – 3 мин.

«Мяч – капитану» – 5 мин.

Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение их четырех шеренг в одну – 2 мин.

Ходьба на носках и пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «руки на плечах впереди стоящего партнера» – 2 мин.

Юные игроки располагаются в колоннах по 4–6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2–3 м.

Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, зрительно указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонн (блок игроков должен перемещаться как единое целое). Развитие внимания и ориентировки – 3 мин.

У каждого игрока мяч, одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20×20 м, мяч вести внутренней и внешней частями подъема.

**Основная часть (40 мин):** освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему внутренней стороной стопы, серединой или внутренней частью подъема».

Каждая юная футболистка – с мячом. Удары с 6–7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке или в опрокинутую на бок гимнастическую скамейку. Отскакивающий от стенки (скамейки) мяч останавливают внутренней стороной стопы или подошвой – 4 мин.

Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы – 4 мин.

Подвижная игра – «Мяч – капитану», 3 мин.

Упражнения в парах. Футболистка накатывает своей напарнице мяч на встречу, а та останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, подошвой и, затем, ведет мяч на расстоянии 7–8 м и бьет в малые ворота по мячу внутренней стороной стопы. После 2–4 повторений партнеры меняются местами, 5 мин.

Упражнение со скакалкой – 2 мин.

### **Игровая часть тренировки.**

Игра 3×3 на площадке 15×10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов в ворота, 17 мин (2 тайма по 7 мин, 3 мин – отдых).

Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней стороной стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2–3 м, 5 мин.

### **Заключительная часть (5 мин).**

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, а также выполняют упражнения растяжки в положении сидя. Замечания по тренировке.

## **Конспект занятия № 2 на этапе начальной подготовки**

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Количество занимающихся – 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи занятия:

1. Обучить технике ведения мяча любой частью стопы.
2. Развить ловкость и психомоторные способности.

### **Упражнения:**

Подвижная игра «Веселые ребята» или «Два мороза», 3–4 серии по 1,5–2 мин каждая.

У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками – по 5 повторений.

Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуть на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.

Ударить мячом по газону (полу), повернуть на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.

И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 7, 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками.

Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

### **Основная часть (25 мин):**

1. Тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т. д. После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями с топы, подъемом, носком и даже пяткой. Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по зрительному сигналу останавливать мяч. Для этого он поднимает правую ногу, что означает «Правая подошва!» или «Лева подошва!», после подъема левой ноги. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–6 серий.

2. Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., в каждой одна из них ведущая.

Она и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять ее действия. Это задание выполняется за 20–30 с, всего – 10 серий.

3. Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнерше. По 5–10 передач каждой футболисткой.

Игровая часть тренировки.

4. Игровое упражнение 2×1 игрока на площадке 10×5 м с двумя маленькими воротами. Две девочки мячом должны с помощью ведения передач мяча обыграть одну и ударить в ворота. Каждая должна по 2 раза побывать в роли отбирающей – 6 мин.

5. Игра 4×4 игрока на площадке 30×15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.

6. Контроль прыжковой ловкости: каждая занимающаяся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках, 5 мин.

### **Заключительная часть (5 мин).**

Футболистки чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения растяжки в положении стоя.

## Конспект занятия № 3 на этапе начальной специализации (11–12 лет)

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Количество занимающихся – 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

### **Разминка:**

1. Подвижная игра «Быстро по местам!».

2. Упражнения, развивающие ловкость: на счет 1 – выпад в сторону правой ногой; 2 – вернуть в и.п.; 3 – подъем на носки; 4 – и.п.; 5 – поворот влево на 90°; 6 – мах свободной ногой в сторону; 7 – и.п. То же самое с начальным выпадом левой ногой.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад).

Руки расслаблены и опущены, амплитуда движений – максимальная.

4. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону, 4 мин.

5. Маховые вращательные движения руками, ногами и туловищем, 3 мин.

6. Ведение мяча и передачи (короткие), в парах, тройках, 1,5 мин.

7. Удары в ворота – 3 мин.

8. Эстафета. В 4 колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м, на ней разместить 2 круга, поставить 2 барьера (один высотой 20 см, второй – 40 см), в конце дистанции разместить конус. Обежать первый круг справа, следующий круг – слева, по 2 прыжка боком через каждый барьер, добежать до конуса, и, сделав прыжок на 360° (на правой ноге в левую сторону), вернуться назад, перепрыгнув через оба барьера; далее – коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом занять место в конце колонны. 8 команд по две футболистки в каждой; играют 2×2 на площадке 10×5 м, ворота 1×1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 мин каждый, пауза отдыха 3–4 мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыграют 1–2 места, а побежденные играют за 3-е место.

### **Заключительная часть (5 мин).**

Ходьба. Дыхательные упражнения. Задание, развивающее внимание. Растяжка.



## Конспект занятия № 4 на этапе начальной специализации (11–12 лет)

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Количество занимающихся – 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

### **Разминка:**

1. Подвижная игра «К своим флажкам», 4 мин.

2. Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем (в ходьбе), 3 мин.

3. Передачи и ведения мяча (в парах и тройках), 2 мин.

4. Удары в ворота после ведения мяча, 3 мин.

5. Прыжковые упражнения, 5 мин.

6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок, ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди с поворотом на 45° влево.

7. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок, ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди с поворотом на 45° влево.

8. Соревнования со скакалкой.

Участвуют 3–4 команды по 4–5 футболисток в каждой. Две футболистки раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают игроки по одному. После 5 прыжков к ним запрыгивает еще по одному игроку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. Затем начинавшие прыгать выскакивают из скакалки, а оставшиеся прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, без ошибок выполнившая задание.

### **Основная часть (50 мин).**

Учебная игра: 2 тайма по 20 мин, перерыв – 5 мин. Размер игрового поля – 24×12 м, ворота 1×1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

### **Заключительная часть (5 мин).**

Медленный бег, ходьба. Дыхательные упражнения. Растяжка. Замечания по занятию.

## Конспект занятия № 5 на этапе углубленной специализации (13–15 лет)

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Количество занимающихся – 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать техники передач мяча с изменением способа и быстроты в упражнениях «квадрат» (4×4) и (6×2 двумя мячами).
2. Повышение выносливости в игровых упражнениях.

**Разминка (20 мин):**

1. Бег с изменением скорости по периметру игрового поля (размеры 24×12 м) – 4 круга, 3 мин.
2. Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем (в ходьбе), 2 мин.
3. Ведение мяча с разной скоростью и с ускорениями, выполняя освоенные ранее обманные действия, 5 мин.
4. Передачи и ведение мяча в парах, с постоянным изменением скорости и длинны передач – 5 мин.
5. Удары в ворота после жонглирования, 5 мин.

**Основная часть (25 мин).**

Упражнение 1. Ведение мяча внешней частью подъема, с переменной скоростью; внезапные остановки мяча и укрывание его от соперника; далее – ведение мяча с выполнением обманных приемов.

Упражнение 2. Ведение мяча разными частями подъема с периодическими изменениями скорости и направления движений с последующим ударом в ворота.

Упражнение 3. Юные футболистки образуют группы из 3–4 чел., одна из них – ведущая: она меняет направление и скорость ведения мяча, остальные футболистки повторяют ее действия. Это задание выполняется в течении 50 с.

Упражнение 4. В парах, ведение мяча 10 м и передача его «на ход» под удар в ворота партнерше. По 15–20 передач каждой футболистке.

Упражнение 5. В парах: набрасывание мяча на голову руками, а партнерша ударом головы возвращает мяч.

Упражнение 6. Игра 2×1 на площадке 5×5 м с двумя маленькими воротами. Две футболистки должны с помощью ведения и передач мяча обыграть защитницу и ударить в ворота. Каждая должна по 2 раза побывать отбирающей, 6 мин.

Упражнение 7. Игра 4×4 на площадке 30×15 м с четырьмя воротами: 4 тайма по 6 мин.

Упражнение 8. Игра в гандбол: мяч руками передается по воздуху или ударом об пол (газон), 5 мин.

**Заключительная часть (5 мин).**

Медленный бег, ходьба, упражнения в расслаблении и на внимание.

## Конспект занятия № 6 на этапе спортивного совершенствования (16–18 лет)

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Количество занимающихся – 8–16 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать тактику атакующих действий (быстрота атаки).
2. Совершенствовать ловкость и быстроту при переходе от одних действий к другим.

**Разминка (20 мин):**

1. «Квадрат» 5×5 на площадке 10×10 м: передачи мяча руками, можно чередовать прием мяча, летящего по воздуху с приемом после отскока от газона, 3 мин.
2. Растяжка, 3 мин.
3. «Квадрат» 6×2 двумя мячами на площадке 15×15 м, 5 мин.
4. Растяжка, 3 мин.
5. Бег трусцой с быстрыми рывками: по зрительному сигналу тренера на отрезках 6–10 м, 3 мин.
6. Бег 100 м в режиме: 10 м – трусцой, 10 м – максимально быстрый бег.

**Основная часть (25 мин).**

1. Моделирование быстрой атаки – (в нападении 3–4 игрока) после отбора мяча в середине футбольного поля согласованные перемещения (сопротивления нет) и передачи мяча на половину поля соперниц, где острой передачей мяча игрок «выводиться» в штрафную площадь для завершающего удара в ворота.
2. То же, но в каждой последующей попытке скорость перемещений растет, а сопротивление соперниц усиливается. По 10 попыток (и столько же в обороте для каждой футболистки).
3. Игра на укороченном поле (ворота на линиях штрафных площадей): 8×8 игроков, вратарь вводит в игру мяч рукой. Победитель определяется по наибольшему количеству контратак – 45 мин.

**Заключительная часть (5 мин).**

Медленный бег, ходьба, восстановление дыхания, расслабление, растяжка.  
Замечания по тренировке.

## Протокол педагогического тестирования № 1

Команда « \_\_\_\_\_ » ( \_\_\_\_\_ )

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Оценка быстроты

Ф.И.О.	Бег 30 м, с		Бег 30 м по «ломаной кривой», с (вправо)		Бег 30 м по «ломаной кривой», с (влево)		Сумма времени вправо и влево	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
средний показатель								

## Протокол педагогического тестирования № 2

Команда « \_\_\_\_\_ » ( \_\_\_\_\_ )

Дата « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.

### Оценка общей выносливости

Ф.И.О.	Бег 300 м, с		Бег 400 м, с		Бег 3000 м, с		Сумма времени вправо и влево	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
средний показатель								



## Протокол педагогического тестирования № 3

Команда « \_\_\_\_\_ » ( \_\_\_\_\_ )

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

### Оценка скоростно-силовых качеств

Ф.И.О.	Прыжок в длину с места, см		Прыжок в высоту с места, см		Сумма времени вправо и влево	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
средний показатель						

## Протокол педагогического тестирования № 4

Команда « \_\_\_\_\_ » ( \_\_\_\_\_ )

Дата « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.

Оценка скоростной выносливости (для девушек не младше 14 лет)

Ф.И.О.	Бег 7×50 м, с		Сумма времени вправо и влево	
	результат	оценка	результат	оценка
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
средний показатель				

## Сводный протокол педагогического тестирования № 5

Команда « \_\_\_\_\_ » ( \_\_\_\_\_ )

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

### Оценка

Ф.И.О.	Быстрота	Скоростно-силовые качества	Скоростная выносливость	Общая выносливость	Сумма баллов
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
средний показатель					



## Экспертная оценка персональных качеств

Футболиста \_\_\_\_\_ Команды « \_\_\_\_\_ »

В матче « \_\_\_\_\_ » и « \_\_\_\_\_ » Дата « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.

Степень сложности матча:

_____	_____	_____
легкий	средний	сложный
<p><b>1. Физическое развитие</b>                      Роствые показатели:                      – невысокий <span style="float: right;">да</span>                      – средний <span style="float: right;">да</span>                      – высокий <span style="float: right;">да</span>                      Показатели телосложения:                      – отличное <span style="float: right;">да</span>                      – оптимальное <span style="float: right;">да</span>                      – недостаточное <span style="float: right;">да</span>                      Комментарий _____</p>	<p><b>5. Тактическая подготовленность</b>                      Правильно ли занимает позицию? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Хорошо ли взаимодействует с партнерами? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Какими передачами пользуется:                      – короткими <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – средними <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – длинными <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____</p>	
<p><b>2. Физическая подготовленность</b>                      Совершает ли необходимый объем скоростных перемещений? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Успевают ли за развитием игры? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Обнаруживаются ли признаки усталости? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____</p>	<p><b>6. Техническая подготовленность</b>                      Применяет ли скоростную технику? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Хорошо поставлен удар ногами? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Хорошо играет головой? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Хорошо ли владеет мячом:                      – без борьбы <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – в единоборстве <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____</p>	
<p><b>3. Психическая подготовленность</b>                      Сохраняет ли психическую устойчивость в сложных игровых ситуациях? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Проявлялась ли самоотдача в игре? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Принимал ли решения быстро и решительно? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____</p>	<p><b>7. Участие в отборе мяча</b>                      Активно ли принимал участие в отборе мяча? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Какими приемами пользовался при отборе мяча:                      – толчком плеча в плечо <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – выбиванием <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – блокировкой мяча <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____</p>	
<p><b>4. Адекватность в принимаемых решениях</b>                      Участвует ли в защитных действиях? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Участвует ли в атакующих действиях:                      – владея мячом <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – без мяча <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____                      _____                      _____</p>	<p><b>8. Стандартные положения</b>                      Выполнял ли удары непосредственно в ворота:                      – прямые <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      – резанные <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Выполнял ли розыгрыш мяча? <span style="float: right;">да иногда нет</span>                      Комментарий _____</p>	

Сильные качества игрока \_\_\_\_\_

Слабые качества игрока \_\_\_\_\_

Дата « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г. Эксперт \_\_\_\_\_

Ф.И.О.

подпись



Таблица – Количество игроков в команде, продолжительность матчей, размеры и разметка полей (площадок), номера мячей для юных футболисток (8–18 лет)

Возраст, лет	Количество игроков	Время игры, мин	Размеры полей (площадок), м	Показатель пропорции	Площади полей, м <sup>2</sup>	Площадь поля на одного игрока, м <sup>2</sup>	Размеры штрафных площадей, м, см	Размер площадки ворот, м, см	Размеры ворот, м, см	Размеры мячей, №№
8	3×3, 4×4	2×15	30×15	2.0	450	56–75	R=4	–	–	3
8–9	5×5	2×20	40×25	1.6	1000	83	R=6		3×2	3
9	5×5 + вратари	2×25	40×25	1.6	1000	83	R=7		3×2	3
10	7×7 + вратари	2×25	56×35	1.6	1960	123	R=9		3×2	3.4
11	9×9 + вратари	2×30	72×45	1.6	3240	162	30×12		5×2	4
12	9×9 + вратари	2×35	72×45	1.6	3240	162	30×12	13×4	5×2	4
13	11×11	2×35	105×64	1.6	6720	305	40.32×16.50	18.32×5.50	7.32×2.44	5
14	-//-	2×40	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
15	-//-	2×40	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
16	-//-	2×45	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
17–18	-//-	2×45	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-

## Методика проведения педагогического тестирования специальной подготовленности полевых игроков

### 1. Ведение мяча на дистанции 30 м.

Осуществляется по прямой. Количество касаний мяча – не менее 3. Секундомер включается по первому касанию мяча. Дистанция считается завершенной при пересечении линии финиша игроком. Дается 2 попытки. В матрицу заносится лучший результат.

### 2. Ведение мяча на дистанции 30 м с обводкой стоек (рисунок 11).

6 стоек-флажков высотой не менее 150 см (можно использовать угловые флаги) устанавливаются по прямой через каждые 3 м. Тест выполняется в 2 попытках. Футболистка, стартуя, обводит стойки «дальней» от них ногой, пробегая отрезок 15 м в обе стороны, и финиширует там, где стартовая линия. В матрицу заносится лучший результат.

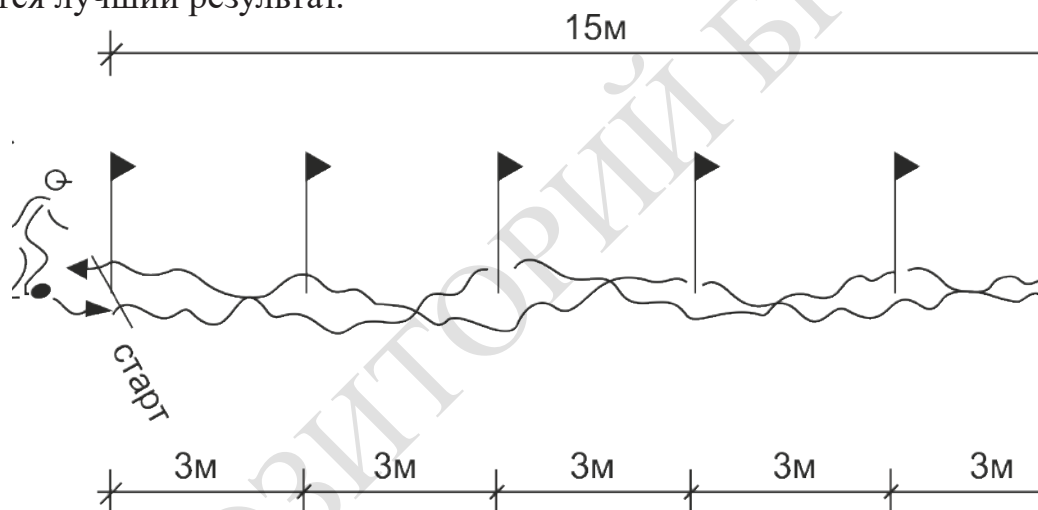


Рисунок 11 – Ведение мяча с обводкой 6 стоек (15 м×2), с

### 3. «Челночный бег» с мячом.

На футбольном поле (рисунок 12) от горизонтальной линии под углом  $36^\circ$  друг от друга устанавливаются 4 маркера (стойки, флажки) на расстоянии: первый – 2,5 м, второй и третий – 5 м, четвертый – 2,5 м от стартовой линии. Футболистка с мячом стартует из-за линии (пункт А) к первому маркеру (пункт В), возле него подошвой откатывает мяч на  $180^\circ$  и возвращается с ним к стартовой линии, обязательно пересекая ее. То же при ведении к остальным маркерам. Секундомер запускается со старта по первому касанию мяча и останавливается при пересечении линии финиша (она же – стартовая) футболистом. Дается 2 попытки. В матрицу заносится лучший результат.

$$AB+BA=2,5+2,5=5,0 \text{ м}$$

$$AC+CA=5,0+5,0=10,0 \text{ м}$$

$$AD+DA=5,0+5,0=10,0 \text{ м}$$

$$AE+EA=2,5+2,5=5,0 \text{ м}$$

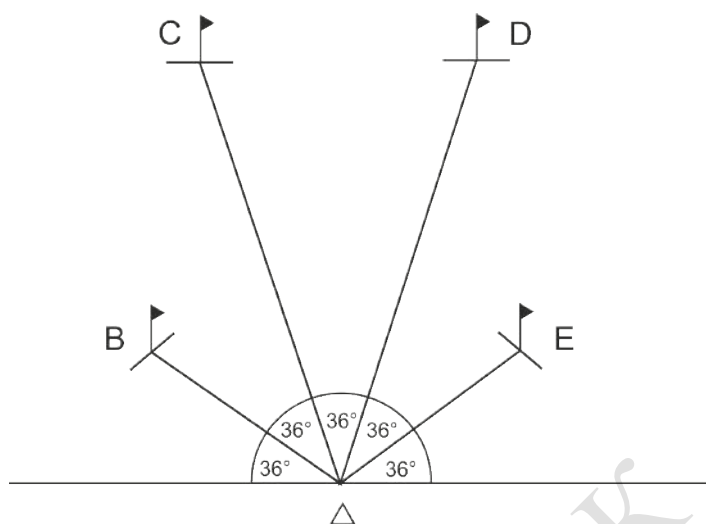


Рисунок 12 – «Челночный» бег с мячом (ведение мяча, 30 м), с

4. Удар ногой на дальность по неподвижному мячу.

Футболист с разбега бьет по мячу, установленному на линии ворот, в коридор шириной 10 м. Дается 3 попытки. Попадание в коридор – обязательно.

5. Жонглирование мячом (рисунок 13).



Рисунок 13 – Жонглирование мячом (ногами, головой и др.), количество ударов

Футболист в любой последовательности выполняет удары по мячу, не опуская его на землю. Дается 3 попытки. Количество ударов лучшей из попыток заносится в матрицу. Бить по мячу можно любой частью тела, кроме рук.

6. Удары по мячу между стоп (рисунок 14).

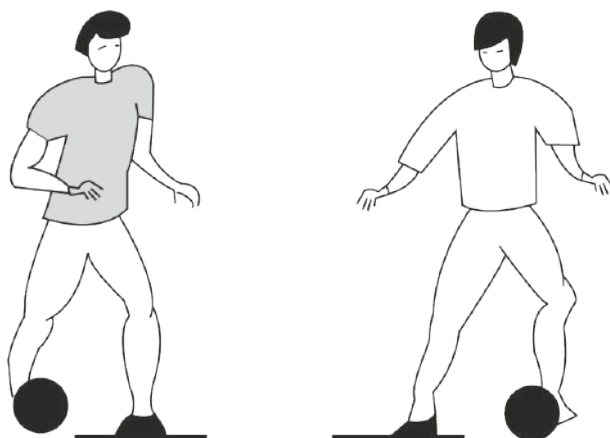


Рисунок 14 – Удары по мячу между стоп, количество ударов за 1 мин

Футболистка стремится выполнить как можно большее число ударов по мячу, посылая его от внутренней стороны стопы одной своей ноги к внутренней стороне другой своей стопы, как бы подпрыгивая слегка вверх бьющей ногой.

7. Вбрасывание мяча руками из аута на дальность, м, см.

Выполняется по правилам игры в футбол. Дается 3 попытки. Лучший результат заносится в матрицу.

8. Специальная игровая выносливость (рисунок 15).

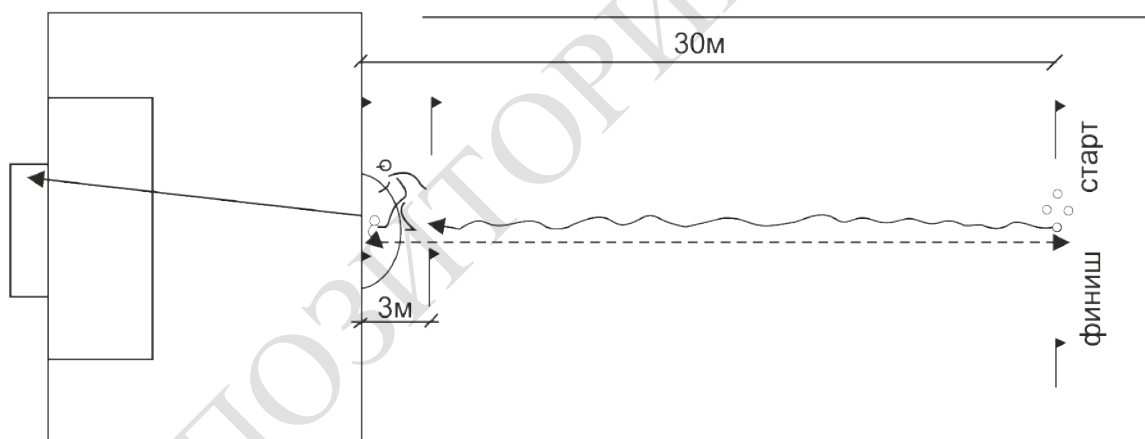


Рисунок 15 – Специальная (игровая) выносливость (5×30 м с ударами в ворота), с: попадание в ворота – минус 1 с, промах – +1 с

Место проведения: футбольное поле, 3 флажка, рулетка, секундомер и 5 мячей. Способ проведения: по продольной оси футбольного поля устанавливаются 3 флажка – на линии штрафной площади, на расстоянии 3 м и 30 м от нее. У флажка № 1 (в поле) 5 мячей. По сигналу тренера футболистка ведет мяч в направлении ворот, затем между 2-м и 3-м флажками бьет в ворота, сразу же бежит обратно к 1-му флажку и выполняет те же действия со всеми 5 мячами.

Оценка: общее время от момента старта с первым мячом до возвращения к месту начала теста после 5-го удара в ворота. За точный удар в ворота по воздуху – от общего времени отсчитывается 1 с, за неточный удар – 1 с прибавляется.

Методика проведения педагогического тестирования специальной подготовленности вратаря:

1. Удар по мячу на дальность (рисунок 16).

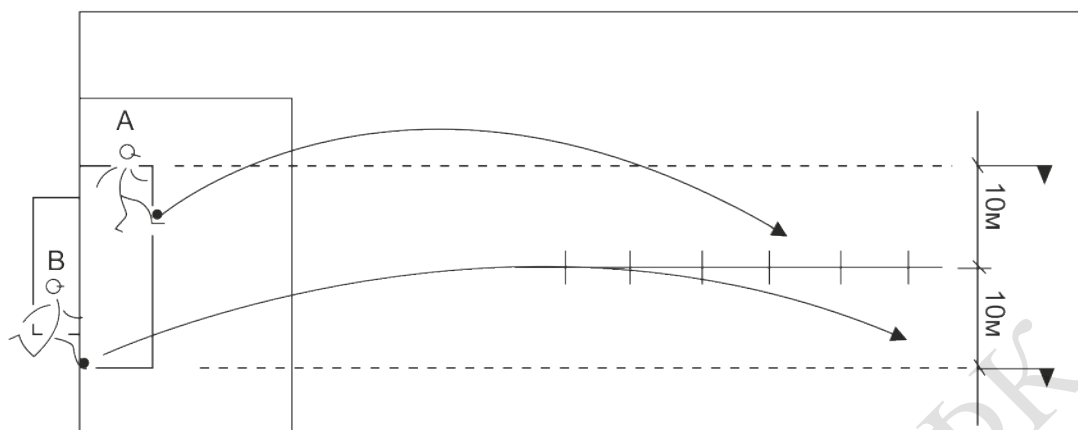
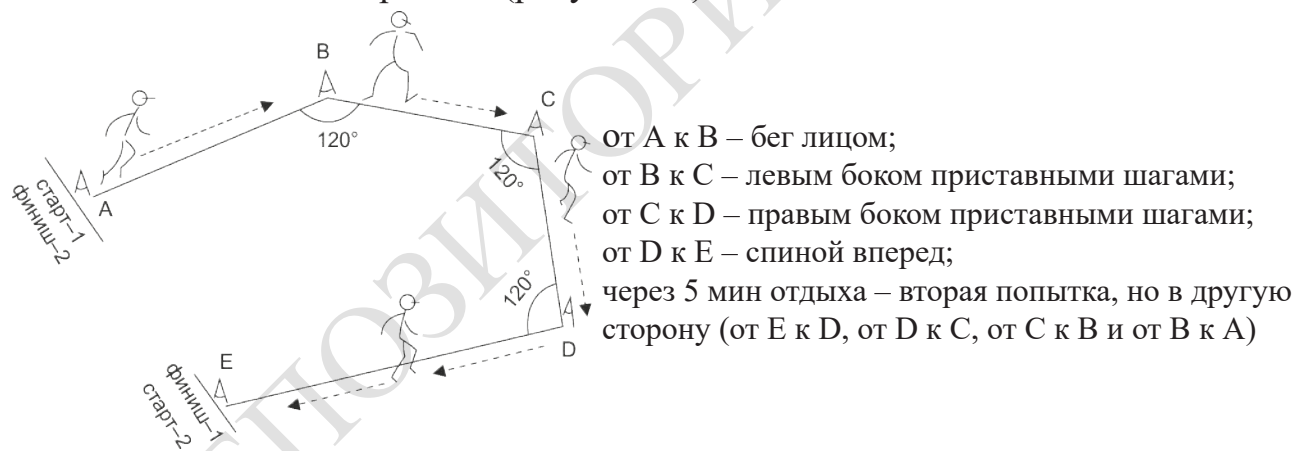


Рисунок 16 – Удар по мячу на дальность, м  
«А» – вратарь, «В» – полевой игрок.

Вратарь с линии площади ворот выполняет после разбега удар по мячу (любым способом) как можно дальше в коридоре шириной 10 м. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат с точностью до 1 м.

В этих условиях принимается норматив в бросках мяча рукой на дальность. «Бег по ломаной кривой» (рисунок 17).



от А к В – бег лицом;  
от В к С – левым боком приставными шагами;  
от С к D – правым боком приставными шагами;  
от D к E – спиной вперед;  
через 5 мин отдыха – вторая попытка, но в другую сторону (от E к D, от D к C, от C к B и от B к A)

Рисунок 17 – «Бег по ломаной кривой» (30 м), с  
Результаты двух попыток суммируются, расстояние между отрезками – 7,5 м

*Учебное издание*

**Андружейчик Михаил Яковлевич,  
Василевич Андрей Владимирович,  
Корзун Дмитрий Леонидович и др.**

# **ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ**

Пособие

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*  
Корректор *Е. М. Емельяненко*

Подписано в печать 11.06.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 6,63. Уч.-изд. л. 5,99. Тираж 80 экз. Заказ 69.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.



РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК