РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ

А. Кузнецов

ФУТБОЛ

Настольная книга детского тренера

II этап (11-12 лет)

ОЛИМПИЯ · ЧЕЛОВЕК

ББК 75.578
К 89

Под редакцией заслуженного тренера СССР В.В. Радионова

Кузнецов А.А.,
К 89 Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11—12 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 208 с. + 4 с. вкл., ил.

ISBN 978-5-903508-09-9

ББК 75.578

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

ISBN 978-5-903508-09-9

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

1. II ЭТАП «ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (11—12 лет) 6
1.1. Психофизиологическая характеристика возраста 11—12 лет 6
1.2. Организации тренировочного занятия 22
1.3. Оценка исходного уровня готовности 29
1.3.1. Общая физическая подготовка 30
1.3. 2. Специальная физическая подготовка 36
1.3.3. Техническая подготовка 40
1.3.4. Другие виды подготовки 47
1.4. Физическая подготовка 63
1.4.1. Тренировочная нагрузка 65
1.4.2. Методы, применяемые для развития физических качеств 71
1.4.3. Развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости 72
1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 102
1.5.1. Что такое техника 103
1.5.2. Обучение остановкам и переводам мяча 110
1.5.3. Обучение ударам 112
1.5.4. Обучение «финтам» 115
1.5.5. Обучение отбору мяча 121
1.5.6. Подготовка вратаря 123
1.6. Тактическая подготовка 127
1.6.1. Функции игроков 133
1.6.2. Игра защитников 134
1.6.3. Игра полузащитников 139
1.6.4. Игра нападающих 143
1.6.5. Тактика защиты. Индивидуальная 147
1.6.6. Групповая тактика защиты 150
1.6.7. Тактика нападения.Индивидуальная тактика 153

1.6.8. Групповая тактика нападения 157
1.6.9. Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности..... 165
1.6.10. Тактическая подготовка вратаря 184

Приложение.
Правила игры для футболистов 11—12 лет 195

Об авторе 201

1. II этап «ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (11—12 ЛЕТ)»

Цель: «Овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность».

Задачи: «Формирование двигательных умений».

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно-тренировочных группах. Контрольное тестирование.

2. Продолжение содействия гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с «запретными» и «благоприятными» периодами возрастных зон.

3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 11—12 ЛЕТ

Согласно «Таблице учета как относительно запретных возрастных зон, так и возрастных зон наиболее благоприятных для развития определенных физических качеств и способностей», на этапе начальной специализации», в учебно-тренировочных группах 11—12 лет необходимо обратить внимание на следующие особенности этого возрастного периода.

Возрасту 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — **«второе вытягивание».** К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

Следует преимущественно совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений. Кстати координация развивается достаточно хорошо.

Вес возрастает на 4—6 кг; окружность грудной клетки на 4—6 см, рост на 4—6 см.

Частота пульса 70 уд/мин. При работе увеличивается до 170—190 уд/мин, давление 105/70.

До 11 лет — начальный этап роста физической работоспособности. Прирост в 11 лет до 3—4%.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого, подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее, подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

Меньшие аэробные и анаэробные возможности являются одним из факторов, ограничивающих предельную мышечную работоспособность юных спортсменов. Аэробные возможности у подростков увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

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

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости,

закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

К 11 годам нервная система достигает высокой степени развития. Интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов, происходящих в центральной нервной системе. В этот период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата: укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате совершенствуется двигательная координация. Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движении подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки.

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

Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Подростки 11—12 лет уже могут совершать сложные по координации движения.

Продолжается рост результатов прыжков в длину с места, увеличивается высота выпрыгивания без специальной тренировки.

Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту, прямохождение. Однако недостаточный уровень психомоторных функций еще не позволяет добиваться высокой степени быстроты и точности движений.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению.

Быстро развивается вторая сигнальная система, подросток уже способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему миру и особенно ко взрослым, желание ничего не принимать на веру, все проверять и оценивать самому.

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

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Чуткий, щадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участии в соревнованиях).

Форсированная подготовка юного спортсмена часто приводит к физическому и нервному перенапряжению и к преждевременному уходу из спорта.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития ребенка.

Подобный подход позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

По результатам контрольных измерений первого этапного отбора, с учетом методики комплектования однородных групп (см. «Этап предварительной подготовки») и разделений учащихся на группы по уровню обучаемости — **создаются учебно-тренировочные группы, выполняющие в тренировках однотипные задания.**

Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, а во вторую — низкий уровень выносливости, в третью — силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки и целенаправленно воздействовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства.

Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы группы.

Главным в отборе является углубленная проверка соответствия ранее отобранного (на этапе предварительной подготовки) контингента детей требованиям успешной специализации.

Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для дальнейшего обучения.

Тренер школы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплектует из числа наиболее способных учебно-тренировочных группы.

В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий.

При тестировании физических качеств не следует ограничиваться лишь определением уровня их развития, так как он не всегда соответствует потенциалу развития. Сочетание высокого исходного уровня физических качеств и высоких темпов их развития говорит о перспективности юного спортсмена.

Хотя начальный уровень развития физических качеств не является надежным критерием отбора, все же некоторые их признаки настолько консервативны, что по ним можно смело ориентироваться при определении перспективности юного спортсмена.

Для суждения о темпах развития физических качеств обычно считают достаточным наблюдение за подростком в течение 1—2 лет.

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

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

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

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

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показа-

телями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

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

В спортивных играх для отбора особое значение приобретают психофизиологические показатели, так как от них зависит способность к тактическим действиям. Поэтому характеристика сенсомоторных реакций, способности к оперативному решению двигательных задач, тактическому мышлению, управлению эмоциональным состоянием в экстремальных условиях играет большую роль в процессе отбора.

Показателем проявления волевых усилий занимающихся служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, спортивное трудолюбие (осуществление относительно сложных в координационном отношении упражнений, для освоения которых потребуется длительное время).

Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффективность взаимодействия игроков, допущенные ошибки.

Отсев при отборе — это реальное явление на всех этапах подготовки спортсменов высокого класса, поэтому важно, чтобы учащиеся и их родители были предупреждены о возможном прекращении занятий в специализированной школе.

Существует представление о том, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста за первые полтора года занятий.

Для глубокого и всестороннего изучения способностей детей недостаточно ориентироваться лишь на начальный уровень комплекса показателей отбора. С целью уточнения способностей и выделения наиболее одарённых лиц необходимо оценивать темпы прироста результатов занимающихся в процессе их обучения. Это положение основывается на том, что более способными являются те учащиеся, которые при достаточно высоком исходном уровне способностей быстрее и качественнее обучаются.

Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в физ. подготовке, в технике, элементах тактики за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу. **Способность к обучению — один из главных критериев отбора!**

Различия в индивидуальных особенностях людей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному и в разное время.

Поэтому следует отказаться от мысли о возможности проведения кратковременного, срочного отбора детей к занятиям футболом.

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

Важно помнить, что не отдельные способности как таковые определяют возможности, а лишь то своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В тоже время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъёма.

При прогнозировании способностей детей, подростков к занятиям футболом нельзя пренебрегать и влиянием **наследственных факторов.**

Установлена большая наследственная обусловленность роста (длины тела) по сравнению с массой тела.

Отмечается очевидность наследования спортивных способностей.

Известно, что развитие двигательных качеств в определенной степени зависит от аэробной производительности, а такой интегративный показатель аэробной производительности, как МПК, определяется в основном генетическим фактором.

Значительная наследственная предрасположенность обнаружилась в латентном периоде двигательной реакции, в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места и с разбега, бег на 30 м), в относительной силе мышц и максимальной ЧСС.

Итак, наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Эффективность спортивного совершенствования будет значительно выше, если акценты педагогических влияний будут совпадать с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями каждого возрастного периода.

Для каждого периода индивидуального развития характерны «свой комплекс», специфический набор наиболее действенных факторов внешней среды, которые во взаимодействии с генетической информацией и изменениями на предшествующих этапах развития дают наибольший эффект. Неадекватные возможностям организма внешние факторы не позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития.

Считают, что используемые средства и методы тренировки должны способствовать устойчивому подкреплению врожденных, биологически обусловленных способностей юных спортсменов. При недостаточных воздействиях эти скрытые возможности могут в полной мере не проявиться, при чрезмерных нагрузках может произойти преждевременное «исчерпание» врожденных задатков одаренности, и к периоду наивысшего расцвета организм подойдет «генетически истощенным».

Таким образом, искусство обучения и тренировки состоит в том, чтобы выбрать оптимальную дозу тренировоч-

ного воздействия и одновременно найти правильное соотношение «порции нового» к уже накопленному.

В.А. Сухомлинский: «То, что упущено в детстве, никогда не возместишь в годы юности, а тем более в зрелом возрасте».

В 12 лет отмечается повышенная реактивность, возбудимость нервной системы, что является предпосылкой к лучшему усвоению двигательных навыков и техники движений.

Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, которая затем к 13—14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Преобладают возбудительные процессы, медленно вырабатывается дифференцированное **торможение!**

В этой возрастной категории, так же как и в предыдущей, необходимо иметь ввиду, что **темп индивидуального развития детей неодинаков,** хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту.

Однако в любой возрастной группе есть дети, которые в развитии опережают или отстают от сверстников. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

Подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем, по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высших спортивных достижений подростков, важно установить, чем они обусловлены: природной одаренностью или более ранним биологическим развитием. Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить для них план работы на будущее.

У подростков нередко наблюдается относительное отставание в темпах прироста поперечных размеров тела.

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

С 10 до 17 лет даже неспецифические тренировочные нагрузки в результате естественного роста и развития под-

ростка и юноши, сопровождаются улучшением спортивных результатов. Растут результаты прыжков в длину с места. Продолжается увеличиваться высота выпрыгивания без специальной тренировки.

Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту.

Это период наиболее интенсивного увеличения мышечной силы. Средний показатель становой силы 50—60 кг. Наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, максимальный прирост силы, активное совершенствование мышечной системы и двигательных функций, интенсивно развивается способность дифференцировать мышечные усилия. Увеличивается подвижность в суставах плечевого пояса при сгибаниях. У подростков уже большинство мышц укреплено всеми видами соединительных структур, но все же в меньшей степени, чем мышцы взрослого человека.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов 11—12 лет необходимо избегать упражнений с преодолением Мх веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями равным 50% собственного веса.

В 12 лет игровая деятельность и ее эффективность в большей мере определяется уровнем развития скоростных качеств, в меньшей — скоростно-силовых. Как раз в этот период наблюдаются преимущественные темпы развития скоростных показателей. Для развития быстроты используются как спринтерские упражнения, так и скоростно-силовые. Вообще необходимо совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений, поскольку из-за недостаточного владения техникой бега наблюдается в целом невысокая скорость пробегания отрезков.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков,

быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек.) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 минуты.

Надо помнить, что уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.

Особое внимание надо уделить развитию выносливости, поскольку именно до 15—16 лет имеются наиболее благоприятные предпосылки для целенаправленного воспитания выносливости, как впрочем и других физических качеств.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2—3,5 км; повторный бег на отрезках 30—40—50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа суб. Мх мощности не более 30—40 сек, с частотой пульса 160—170 уд/мин, число повторов в серии 4—6, число серий 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин).

Необходимо помнить, что при повышении нагрузки (увеличении продолжительности, интенсивности упражнений, уменьшении интервала отдыха) у детей 12 лет процессы восстановления замедляются больше чем у взрослых.

Этап с 12 лет до 14 является самым главным, как его иногда называют **«Лучший возраст обучаемости», именно в этот период занимающиеся проходят «школу» футбола.**

В силу ряда психологических и физиологических причин процесс усвоения техники футбола в этом возрасте идет не непрерывно, а скачкообразно (т.е. приемы усваиваются то очень быстро, то слишком медленно).

Чем большим объемом движений ребенок владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства, тем более что наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений.

При подборе средств и методов в обучении и тренировке должны учитываться индивидуальные особенности физического развития, успеваемости в чисто футбольной подготовке.

В работе с футболистами 12-летнего возраста предполагается опора на их возросшие самостоятельность и инициативу, связанные с развитием самосознания.

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

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

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

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Большое значение в воспитании юных футболистов имеет **стимулирование их деятельности.** С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение и т.п. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей детей. Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных футболистов.

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

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

Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

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

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий (**«чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера»** и т.п.).

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

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

Специфика игры в футбол как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путем индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки.

При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий.

Вот что говорит И.Круифф по этому поводу:

«....Мне, к счастью, повезло играть под руководством тренеров, которые ценили футбол. И хотя с точки зрения физических кондиций я не мог выполнить хорошо угловой удар, ...из-за своей конституции я не был способен бить как следует по воротам из-за пределов штрафной площади, ...они всегда выпускали меня на поле... Тренеры всячески пытались мне помочь преодолеть свои комплексы и ограничения, они включали в программу моей подготовки специальные занятия для развития мускулатуры, стимулирования скоростных качеств. И при этом они следили за тем, чтобы я не переутомлялся, выполняя эти упражнения.

Они никогда не пытались изменить мой стиль, и я хорошо усвоил правило: этого нельзя делать ни при каких обстоятельствах. Вся моя тренерская работа основывалась на анализе возможностей каждого игрока и совершенствовании его игрового стиля с тем, чтобы впоследствии он с максимальной отдачей мог вписаться и в команду, и в демонстрируемую ею игру.

Культивируйте и поощряйте азарт, удальство, дерзость, памятуя, что только при помощи оптимальных задач можно добиться технико-тактического совершенства (т.е. умения в долю секунды оценить обстановку и принять решение, четко и своевременно обработать мяч, отдать, пробить и т.п.).

Не заставляйте юного футболиста делать все именно так, как того требуют печатные наставления. Помните: **самобытность** — это то, чему нельзя научить, но что как раз и ценится в футболе на «вес золота».

Беда не столько в том, что ребят плохо учат, а подчас беда в том, что их «заучивают», не позволяют проявиться индивидуальности тогда, когда она этого хочет, даже при

выполнении того или иного технического приема. Беда в том, что во время игры, детям, начиная с самых младших учебных групп обучения запрещают делать с мячом то, что они хотят исходя из собственных соображений в какой-либо момент игры, т.е.отбивают охоту думать самостоятельно, творить, искать свою индивидуальность через, подчас даже неосознанное двигательное действие. Надо не бояться давать мальчишкам играть на различных местах, и только при проявлении более определенных склонностей и более выпуклым постоянством действовать лучше в каких-то позициях, тогда и делать предварительные выводы о закреплении на этих позициях юных игроков.

Существенный пробел в работе тренеров наблюдается именно в том, что они на этой стадии подготовки не индивидуализируют тренировочный процесс.

Напрасно тренеры полагают, что молодые футболисты слишком просты. Нет, уже на этой стадии своего развития подростки обладают определенными привычками, даже навыками, наделены немалыми стремлениями, собственным характером, личностными качествами, которые безусловно, должны изучаться и учитываться тренерами с целью разработки наиболее эффективного индивидуального подхода к подготовке игрока.

Пристальное, внимательное изучение личности, широкие возможности индивидуальной игры и импровизации — все это как раз то, на что тренеры должны нацелить свою работу.

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

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко на-

ступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечно-сосудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления.

Тренеру надо быть очень внимательным и в вопросах связанных с воспитательной работой в учебной группе. Очень важен внимательный индивидуальный подход.

Обязательным условием в воспитательной работе является **приучение ребят к строгому выполнению правил футбольной игры.** С первых же занятии тренер должен ненавязчиво, но постоянно требовать от своих воспитанников как знание правил игр, так и их выполнение.

Тренеру приходится постоянно оценивать нравственные поступки детей, их взаимоотношения. Ребята далеко не одинаково относятся к одним и тем же нравственным требованиям. Они могут по разному воспринимать как смысл предъявляемых требований и оценок, так и смысл своих и чужих поступков.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки, подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Подчас становятся более упрямыми, претендуют на равноправное к ним отношение.

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

1.2. ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть как групповым, так и индивидуальным.

Требования, предъявляемые к занятиям футболом таковы:

1. Обучение или совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия.