

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

О. Н. ИВАНОВ

**ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК**

*Учебно-методическое пособие для студентов вузов
физической культуры, обучающихся по направлению подготовки
бакалавров 49.03.01 «Физическая культура».*

*Дисциплина: «Спортивная тренировка на различных этапах
спортивной подготовки»*

Малаховка
2018

УДК 796.332.015.22 «405»-055.2-053.4/.6(07)

ББК 75.578

И 20

Рецензенты:

к.п.н., профессор Портнов А. В.,

*д.п.н., профессор, заслуженный работник физической культуры РФ
Дементьев В.Л.*

И 20 Иванов, О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток : учебно-методическое пособие / О. Н. Иванов; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 112 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы многолетней подготовки спортсменок в женском футболе. Представлены рекомендации по физической, технической, тактической и игровой подготовке. Большое внимание уделяется воспитанию личности спортсменок, формированию взаимоотношений «тренер – игрок».

Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», преподавателям, тренерам при изучении теоретико-методических основ футбола и спортивной тренировки.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Иванов О.Н., 2018 г.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Система подготовки в женском футболе	6
1.1. Общая характеристика системы подготовки.....	6
1.2. Теоретико-методические основы подготовки спортивного резерва.....	8
Глава 2. Общая направленность процесса подготовки юных футболисток	15
2.1. Методические положения для осуществления обучения в многолетнем тренировочном процессе.....	15
2.2. Методы спортивной тренировки.....	16
2.3. Формирование личности футболистки в системе взаимоотношений «тренер-игрок».....	19
2.4. Реализация дидактических принципов в обучении юных футболисток.....	24
Глава 3. Становление спортивного мастерства	30
3.1. Особенности футболисток различного возраста.....	33
3.2. Оценка состояния здоровья юных футболисток.....	41
3.3. Причины травматизма юных футболисток.....	42
3.4. Основы спортивного питания.....	45
Глава 4. Структура многолетней подготовки юных футболисток	46
4.1. Периодизация подготовки.....	46
4.2. Этапы подготовки.....	48
4.2.1. Этап начальной подготовки.....	48
4.2.2. Этап предварительной базовой подготовки.....	52
4.2.3. Этап специализированной базовой подготовки.....	54
4.3. Направление и организация тренировочной деятельности юных футболисток в процессе многолетней подготовки.....	57
4.3.1. Возраст 6-7 лет.....	58
4.3.2. Возраст 8-9 лет.....	63
4.3.3. Возраст 10-11 лет.....	70
4.3.4. Возраст 12-13 лет.....	76
4.3.5. Углубленная специализированная подготовка футболисток 14–15 лет.....	85
4.4. Общие рекомендации по построению тренировочного процесса.....	95
Приложение	98
Список использованной литературы	110

Введение

Проблема построения многолетней подготовки юных футболисток принадлежит к числу фундаментальных в спортивной науке и практике. В этом учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы подготовки квалифицированной молодежи в женском футболе – от этапа начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

Актуальность данного учебно-методического пособия – в детальном рассмотрении всех этапов подготовки юных футболисток с учетом их психофизиологических особенностей. Физические нагрузки необходимо планировать в соответствии с функциональным состоянием юных спортсменок, на основе современных теоретических разработок. (При этом отметим, что в отечественном женском футболе подобных исследований пока явно недостаточно.) Предполагается, что использование методики, изложенной в данном учебно-методическом пособии, повысит эффективность всей системы многолетней подготовки спортивного резерва в женском футболе.

Подготовка футболистки от новичка до спортсменки высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке игрока высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от многих факторов:

- определения перспективности и квалифицированного отбора юных футболисток;
- уровня профессиональной подготовленности тренеров;
- наличия материально-технической базы;
- качества организации всего учебно-тренировочного процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий. Для поэтапной спортивной подготовки футболисток необходимо осуществить следующие мероприятия:

- привлечение максимального количества девочек к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.
-

Процесс формирования игрока содержит разделы теоретической, физической, технической, тактической, тренировочной, соревновательной, психологической подготовки, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Программный материал составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 № 147.

Необходимо обеспечить строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменок.

ГЛАВА 1. Система подготовки в женском футболе

1.1. Общая характеристика системы подготовки

Современный этап развития мирового футбола характеризуется интеграцией стилей – европейского, американского и стран Дальнего Востока: Японии, Китая и КНДР. Это находит свое выражение в высоком уровне индивидуального мастерства большинства команд, которое ранее было присуще в большой степени футболисткам США. В то же время, если раньше в Старом Свете немкам не было равных в функциональной и технико-тактической подготовке, то теперь и американки продвинулись в атлетизме, коллективизме, игровой дисциплине, чем ранее отличались европейские команды.

Поэтому подготовку юных футболисток необходимо вести с учетом тенденций развития женского футбола. На современном этапе наблюдается постоянная интенсификация игры, которая выражается в увеличении количества двигательных действий спортсменок в единицу времени. Чтобы выдержать такой темп игры, современная футболистка должна освоить комплекс технических приемов, а затем научиться их применять точно и быстро, причем на большой скорости в непосредственной близости с соперницами. Чтобы иметь преимущество перед соперником, надо научиться взаимодействовать с партнершами в условиях дефицита времени и ограниченного пространства.

Все это предъявляет высокие требования к моральной и интеллектуальной подготовленности футболисток. Добиться высшего спортивного мастерства в женском футболе могут только волевые, инициативные девушки, способные выдержать напряженность процесса подготовки. Поэтому весь процесс подготовки должен выстраиваться с учетом определенных закономерностей возрастного развития юных спортсменок.

Что надо учитывать, планируя многолетнюю подготовку в женском футболе? Начальный этап, детский и юношеский возраст надо считать как подготовительный на пути к высшему

мастерству. У девушек восхождение к высшему мастерству начинается с 16-18 лет, поэтому главной задачей этого периода должно стать создание предпосылок для раскрытия мастерства спортсменок.

Этапы подготовки в детско-юношеских школах основаны, как известно, на периодизации становления детского организма. Становление от первых шагов начального обучения до спортсменки высокого класса занимает более 10–12 лет. В детско-спортивных школах девочки проходят несколько стадий подготовки:

- этап начальной подготовки (базовый);
- тренировочный этап (этапы спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

На стадии высшего спортивного мастерства следует выделить юниорский период – период максимальной реализации спортивных возможностей. Большой разницы между периодами обучения не существует, но каждый отличается специфическими задачами воспитания, обучения и тренировки. Деление многолетней подготовки на этапы является условным, но оно позволяет эффективней планировать весь процесс становления мастерства юных спортсменок.

Как известно, женщины достигают вершин мастерства раньше на 2-3 года, чем мужчины. Это преимущество достигается за счет сокращения сроков подготовки на этапе спортивного совершенствования. Минувя юниорский период, юные футболистки, переходя в разряд взрослых, выступают нередко в составе команд мастеров или играют в резервном коллективе.

Объяснить такое явление можно более ранним возрастным формированием. Также имеется ряд преимуществ женского организма перед мужским, обусловленными биологическими

предпосылками гомеостатической устойчивости. Что выдвигает перед тренерами, занимающимися подготовкой женских команд, задачу не копировать методику работы с юношами, а искать средства и методы, подходящие их воспитанницам. Главное в их подготовке – учет особенностей женского организма и наибольшая индивидуализация всего процесса подготовки.

1.2. Теоретико-методические основы подготовки спортивного резерва

Подготовка резерва является многолетним и многоступенчатым процессом, определяется спецификой спортивной деятельности в целом и спецификой избранного вида спорта – в частности, футбола. При этом учитываются особенности биологической и социально-психологической природы человека, в частности, женского организма, закономерности развития личности в онтогенезе, законы развития определенных двигательных способностей в различные возрастные периоды.

Специалистами отмечается, что повышение эффективности подготовки девушек в женском футболе – острая проблема отечественной школы спорта на современном этапе ее развития, что обусловлено нестабильными выступлениями сборных и клубных команд в официальных международных соревнованиях. Это требует коренного улучшения качества подготовки юных футболисток, поиска и внедрения в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки.

Таким образом, одним из перспективных направлений представляется разработка структуры и содержательного компонента многолетней подготовки юных спортсменок. Методологию этого процесса можно представить следующим образом:

1. Задачи повышения эффективности системы многолетней подготовки спортивного резерва в женском футболе.

2. Определение основных направлений, оказывающих на каждом этапе наиболее существенное влияние на эффективность подготовки.
3. Научная разработанность данной проблемы.
4. Конкретизация задач научно-исследовательской работы по данной тематике.
5. Отбор, апробация и реализация результатов научных исследований по подготовке резерва в женском футболе.
6. Оценка эффективности реализации результатов проведенных научных исследований, экспериментов на практике.

М.А.Годиком сделан анализ современного состояния многолетней подготовки юных игроков, прогнозирования дальнейших перспектив развития детско-юношеского футбола. Что же касается подготовки резерва в женском футболе, то необходимо выделить основные исследовательские задачи дальнейшего качественного повышения такой подготовки:

1. Определить основные тенденции развития женского футбола на 10-15 лет, что поможет смоделировать требования к «футболистке в недалеком будущем».
2. Исследовать предполагаемый уровень двигательных возможностей, структуры личности и другие качества юных футболисток, особенно на начальном этапе подготовки, их классификация по результатам контроля и прогноза на будущее.
3. Организовать отбор юных спортсменок на начальном уровне подготовки в условиях спланированной структуры тестирующих нагрузок.

Как известно, систему подготовки резервов в футболе

составляют следующие основные элементы:

- целевая установка;
- отбор;
- воспитательная работа;
- учебно-тренировочный процесс;
- соревнования;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль.

Ряд авторов (А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский) уже высказывались по концептуальным вопросам построения структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. Они составляют систему принципов:

1. *Принцип единства теоретического, организационно-методического и технологического компонентов* многолетней подготовки юных футболистов, реализация которых позволит обеспечить устранение определенных недостатков в содержании программно-нормативных документов и технологических требований к практической деятельности.
2. *Принцип детерминированности содержания многолетнего учебно-тренировочного процесса и структуры соревновательной деятельности юных футболистов, который позволяет оптимизировать техническую подготовку, повысить ее эффективность, особенно на начальном этапе обучения.*

3. *Принцип приоритетного обеспечения базовой подготовленности, выбор основных акцентов в технической подготовке.*
4. *Принцип возрастного нормирования параметров тренировочной нагрузки.*
5. *Принцип оптимизации построения целостного процесса многолетней подготовки с учетом возрастной специфики доминантных факторов, обуславливающих подготовленность юных футболистов.*

Что же касается научно-методической обоснованности многолетней подготовки юных футболисток, то многие тренеры, как правило, за основу берут методические разработки по подготовке юношей и не всегда правильно учитывают особенности женского организма, причем с первых шагов девочки в спорте. Много спортсменок, которые могли бы в будущем достичь значительных результатов, уходят из спорта после первых неудач, связанных с непрофессионализмом тренера. Успех тренировки, всей многолетней системы подготовки целиком зависит от того, насколько педагог-тренер обладает знаниями по педагогике, психологии и физиологии женского организма. К сожалению, на сегодняшний день недостаточно четких, научно обоснованных положений теории спортивной тренировки женщин.

Наиболее изучены в настоящее время возрастные особенности скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости юных спортсменок. Специфические для футбола проявления координационных способностей, ловкости в различном возрасте исследованы недостаточно, что приводит к отставанию наших спортсменок в технике игры, в уровне спортивного мастерства в целом.

Качество подготовки юных футболисток в учебно-тренировочном процессе зависит от трех основных

составляющих:

1. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса юных футболисток должно соответствовать современным требованиям.
2. Содержание обучения и совершенствования требует прогрессивной методики и программы становления мастерства юных футболисток на возрастных этапах.
3. Повышение уровня преподавания в детско-юношеских школах по футболу зависит от квалифицированной подготовки тренерских кадров.

Для этого нужно определить приоритеты, содержание и технологию обучения с учетом возрастных и индивидуальных возможностей юных футболисток на основе современных тенденций развития футбола, совершенствовать стратегию подготовки спортсменок разного возраста и квалификации, устранить противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью. Надо уйти от практики обучения двигательным навыкам, которые не применяются в соревновательной деятельности. Это касается и техники, и всех аспектов спортивной подготовки. По сути, базовая подготовка девочек, оторванная от реальности, не только малоэффективна, но и вредна, так как не позволит юным спортсменкам в должной степени реализовать себя в дальнейшем.

Чтобы не останавливаться в своем развитии и обеспечивать прогресс своих учениц, наставникам надо пробовать, сравнивать, размышлять. Необходимо предусмотреть методическую последовательность, непрерывность и преемственность в решении задач подготовки. Тренер футболисток должен выбрать средства обучения и тренировки

для достижения текущей цели в соответствии с возрастными особенностями игрока.

Первым этапом обучения являются мяч и индивидуальные действия с ним (игрок концентрируется главным образом на мяче), затем концентрация распределяется на мяч и ворота (направление действий с мячом/без мяча). На следующем этапе – мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока). Заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации.

Важнейшим требованием современной системы спортивной тренировки является необходимость увязывания всех ее составляющих частей и элементов с основными компонентами эффективной соревновательной деятельности. Именно стремление к обеспечению эффективной структуры соревновательной деятельности должно определять задачи и содержание подготовки спортсмена на всем многолетнем пути от новичка до мастера высокого класса.

Содержание программ эффективной подготовки футболисток в значительной степени зависит от полноты и достоверности информации, полученной в результате контроля соревновательной деятельности игроков.

В футболе в качестве основных критериев оценки соревновательной деятельности и спортивного мастерства игроков специалисты рекомендуют использовать показатели эффективности и результативности.

В настоящее время соревновательная деятельность в многолетней подготовке юных футболисток продолжает оставаться обособленной от содержания учебно-тренировочного процесса. Происходит это вследствие отсутствия данных об особенностях ее структуры в широком возрастном диапазоне, охватывающем весь период многолетней подготовки юных футболисток.

Анализ современного состояния проблемы многолетней подготовки юных футболисток, ее эффективности, как уже отмечалось, неразрывно связывают с прогнозированием ближайших и отдаленных перспектив развития детско-юношеского футбола.

Для решения этих задач необходимо:

- установить зависимость количественных и качественных параметров технико-тактических действий (ТТД) от возраста и спортивной квалификации футболисток. Согласно статистике, командные показатели девушек в возрасте 15-17 лет выполняют за матч 478–525 ТТД при браке 34-46%. Они чаще ошибаются при выполнении длинных передач, отборе и перехвате мяча, игре головой и ударах по воротам;

- определить динамику структуры основных компонентов соревновательных действий в широком возрастном диапазоне. Отмечена наибольшая динамика в числе коротких передач. Если средние передачи составляют 4-6% от общего числа ТТД, длинные передачи – 9-14%, то процент коротких передач колеблется от 21 до 43%;

- выявить факторы, влияющие на эффективность соревновательных действий: изучение СД юных футболисток с применением корреляционного анализа позволит определить факторы эффективности и надежности СД в юношеском футболе;

- выделить в качестве приоритетных сложно-координационные ТТД: от успешности их выполнения в условиях соревновательной деятельности зависит уровень исполнительского мастерства юных футболисток.

К сожалению, проблема особенностей соревновательной деятельности юных футболисток в широком возрастном диапазоне, охватывающем все этапы многолетней подготовки, не изучена.

ГЛАВА 2. Общая направленность процесса подготовки юных футболисток

2.1. Методические положения для осуществления обучения в многолетнем тренировочном процессе

Многолетняя подготовка юных спортсменов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в процессе поэтапной подготовки.

Прежде всего – *целевая направленность подготовки к высшему спортивному мастерству*. При большом охвате детей занятиями футболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо *освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок*. Необходимо при планировании подготовки соблюдать взаимодействие затраты и восстановления энергоресурсов занимающихся. Для этого нужны рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Только *комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития* даст возможность подготовить спортсмена высокого класса. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда же происходит дифференциация подготовленности юных спортсменок по игровому амплуа, необходимо подбирать и использовать специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства именно в направлении усиления качеств выбранного амплуа.

При этом важно сохранить *соразмерность развития основных физических качеств*. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменок происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в другом – других

качеств. Поэтому соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна именно для достижения успеха в футболе. Для этого тренеру игроков необходимы знания возрастных особенностей развития юных футболистов и модели спортсмена высокой квалификации.

Реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствовать свое мастерство. Это положение непосредственно связано с *индивидуализацией подготовки спортсменок*.

В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от юных спортсменок больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе уровня владения техническим и тактическим мастерством.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у футболистки в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному упражнению.

2.2. Методы спортивной тренировки

Это способы достижения поставленной цели, т.е. определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. Основным практическим

методом работы над техникой остается *целостный метод* – разучивание и изучение простейших двигательных действий, а также и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характера.

Метод расчлененного упражнения – разучивание отдельных частей, фаз, элементов, после определенного усвоения соединяющихся в целое.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Равномерный метод – непрерывное выполнение физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения (варьирование нагрузки в ходе выполнения непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений и т.д.). Устраняется монотонность в работе.

Повторный метод – многократное выполнение упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод – многократные серийные повторения упражнений с определенными интервалами отдыха между сериями повторений.

Круговая тренировка – форма занятий, основу которых составляет серийное (непрерывное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных в определенный комплекс. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную группу мышц, на определенное физическое свойство.

Игровой метод – двигательная деятельность игрового характера, т.е. определенным образом упорядоченная (план игры, замысел). Недостаток – ограничение возможности

дозировки нагрузки.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях соперничества, борьбы. Имеет эмоциональный характер. Недостаток – ограниченные возможности для дозировки нагрузки.

Для правильного применения методов в организации тренировки необходимо знать общую характеристику систем энергообеспечения мышечной деятельности.

Существует три основных механизма энергообеспечения:

1. аэробный;
2. аэробно-анаэробный (смешанный);
3. анаэробный (лактатный).

Футбол, как и прочие спортивные игры, характеризуется работой переменной интенсивности, и необходимо обладать достаточно высоким уровнем развития всех трех механизмов энергообеспечения. Кратковременное упражнение высокой интенсивности обеспечивается энергией преимущественно за счет анаэробных механизмов. С увеличением продолжительности работы вырастает роль аэробных процессов.

Аэробная тренировка:

- непрерывный вид работы (равномерный, переменный метод): кроссы, игровые упражнения;
- нагрузки от умеренной интенсивности до субмаксимальной;
- продолжительность упражнения от 3 сек. до 30 сек.;
- частота сердечных сокращений (ЧСС) = 150 уд./мин.

Смешанная тренировка:

- различные методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный с серийной работой);
- продолжительность упражнения – 10-30 сек.;
- пауза отдыха – 1,5-3 мин.;

- число повторений – 10 и более;
- ЧСС = 150-170 уд./мин. (При серийной работе критическая интенсивность выполнения технико-тактических упражнений – при ЧСС, равной 170-180 уд./мин.)

Анаэробная тренировка (упражнения выполняются при непрерывной работе):

- интенсивность 90-95% от максимума;
- время выполнения от 20 сек. до 3 мин. (в однократной работе);
- количество повторений в серии – 5-6 раз;
- интервал отдыха – 3-6 мин. (при серийной работе интервал отдыха – 3-1 мин);
- число серий – 6;
- в каждой серии – 3-4 повторения.
- ЧСС = 180 уд./мин.

2.3. Формирование личности футболистки в системе взаимоотношений «тренер-игрок»

Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и ученика. Ученик должен осознанно чувствовать потребность в приобретении знаний, умений, навыков, а тренер – осознавать потребность передачи соответствующих знаний ученику. В работе на этом этапе слово тренера должно быть ярким и образным; показ – конкретным и выразительным.

В младшей возрастной группе потребность девочек в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия. Главная причина состоит в различии желаний обучаемой получить удовольствие от движения и задачи тренера передать ученице запланированную дозу учебного материала в эмоционально слабой ситуации тренировки.

Большое значение в воспитании юных футболисток имеет

стимулирование их деятельности (поощрение, соревнование и т.д.). Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных занимающихся. Для недисциплинированных игроков необходима переориентация отрицательных направлений, стоит их чаще поощрять даже при небольшом улучшении их поведения. Частые наказания могут сказаться на недисциплинированных детях отрицательно: они потеряют контакт с тренером и товарищами, замкнутся в себе.

Воспитательный эффект обучения определяется характером взаимоотношений между тренером и юной футболисткой как членами одного коллектива. Коллективом считают не всякое объединение людей. Его отличают наличие общей идеи, совместное достижение цели и наличие органа управления – лидер или лидирующая группа. Тренер только на первых порах берет на себя все функции лидера. Его главная задача – сформировать жизнеспособный коллектив, т.е. объединить обучаемых вокруг общей цели, выделить лидера (или нескольких лидеров), затем создать вокруг них актив и добиться активности от каждого члена коллектива.

Обязательное условие в воспитательной работе с юными футболистками – строгое выполнение правил игры в футбол, как в календарных, так и в учебных занятиях. Важен индивидуальный подход в воспитательной работе.

К личности тренера предъявляются высокие требования по многим качествам.

По *умственным качествам* необходимо присутствие ясности, критичности, изобретательности, самостоятельности, наблюдательности, творчества. Речь должна быть выразительной, образной, доступной и лаконичной, логически стройной, лексически богатой, убедительной и внушительной.

По *волевым проявлениям* тренеру необходимы целеустремленность, решительность, находчивость, требовательность, терпимость, самоорганизация, упорство в преодолении трудностей.

К *профессиональной значимости* тренера относятся его самокритичность, ответственность, справедливость, чуткость, доброжелательность, инициативность, деловитость.

Эмоциональность тренера (жизнерадостность, спокойствие, искренность, уравновешенность) способствует увлеченности работой и любви к детям.

Эти педагогические способности, т.е. качества личности, определяют успешность овладения тренерской деятельностью и совершенствования в ней. Высокие достижения способного человека являются результатом соответствия комплекса его психических свойств, требованиям деятельности, которой он занимается.

Академические способности выражены в проявлении тренером интереса к более глубокому овладению своей профессией (прогресс, развитие науки и т.д.).

Организаторские способности – умение организовать, сплотить коллектив, по плану проводить тренировки и т.д.

Дидактические способности – умение тренера предавать знания доступно, ясно, понятно – от простого к сложному, стимулировать игроков думать, мыслить самостоятельно.

Коммуникативные способности – умение общаться со спортсменами, найти правильный подход к ним.

Педагогический такт проявляется в действиях и поступках тренера в различных формах общения с воспитанниками.

Мажорная способность связана с оптимизмом тренера, верой в команду и каждого спортсмена. Это способность заставить игроков поверить в свои силы, снять тяжесть нагрузки, обеспечить хороший эмоциональный настрой.

Перцептивные способности позволяют тренеру проникнуть во внутренний мир спортсмена, проявлять наблюдательность, определять по отдельным внешним признакам состояние игрока.

Авторитарные способности – требовательность, умение влиять на игрока, знание своего дела, ответственное выполнение своих обязанностей, что обеспечивает авторитет среди игроков.

Экспрессивные способности – такие свойства личности, благодаря которым тренер умеет ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью слов, жестов, движений и т.д.

Вышеперечисленные педагогические способности позволяют тренеру достичь успехов в воспитании, обучении и тренировке юных игроков. Одна из главных задач тренера – создание благожелательной атмосферы в коллективе, воспитание осуждающего отношения к тем, кто не хочет трудиться: каждый должен осознавать свой вклад в общее дело.

Структура учебно-тренировочного процесса, сложность изучаемых технических приемов должны соответствовать уровню двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов.

Футбольная школа должна располагать необходимой учебно-тренировочной базой: футбольное поле стандартных размеров с травяным покровом, футбольное синтетическое поле, спортзал, футбольный городок, восстановительный комплекс, административные помещения, тренажерный зал.

Отбор учащихся идет поэтапно, в определенные сроки, с использованием специальных тестов подготовленности для каждого этапа обучения. Медицинское обследование должно проводиться в обязательном порядке.

Одаренность – главный критерий при отборе. В это понятие входят не технические и тактические навыки, а те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками.

Способности – свойства человека, делающего его пригодным к успешному выполнению той или иной деятельности. Они формируются на основе *задатков* – анатомо-физиологических особенностей.

Биологический возраст – уровень физического развития, определяемый двигательными возможностями, степенью полового созревания и т.д. Календарный (паспортный) возраст может не совпадать с биологическим.

Физическое развитие может отставать от паспортного в среднем на 1,1 года, и наоборот, значительно его опережать. Перед началом процесса обучения в спортивной школе следует выяснить уровень физических качеств учащихся. Если уровень недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий – необходимо спланировать период предварительной физической (базовой) подготовки.

Общая направленность процесса обучения в детском футболе следующая:

- обучение способам коллективных действий детей на занятиях (поведение, дисциплина, формы и способы самостоятельной деятельности и взаимодействия с партнерами по команде);
- обучение способам приобретений знаний (осмысление, запоминание, создание образа информации и движения, закрепление, воспроизведение, дополнение);
- обучение технике двигательного действия (становление двигательного навыка);
- обучение тактике применения двигательных действий и получение знаний (выбор целесообразных двигательных умений или навыков с рациональными способами их взаимосвязи в ходе индивидуальной, групповой и командной деятельности);
- обучение самоконтролю собственной деятельности (способность удерживать внимание на ощущениях, возникающих в звеньях тела и при согласовании движений тела, добиваться осмысления и воспроизведения необходимых ощущений, параметров движений);
- обучение умению подчинять собственную деятельность требованиям и установкам тренера;
- обучение способам оптимизации психологического состояния (обучение способности участвовать в совместной деятельности, психологический настрой на деятельность);
- обучение самостоятельной деятельности: мыслительной,

аналитической, преобразующей (на учебно-тренировочных занятиях).

Для правильной организации процесса обучения и тренировки большое значение имеет усвоение тренером основных положений дидактики, теории и методики спортивной тренировки. Принципы обучения являются закономерностями, т.е. действуют вне зависимости от нашего согласия/несогласия с ними. Эти закономерности надо поставить на службу для повышения эффективности тренировочного процесса.

2.4. Реализация основных дидактических принципов в обучении юных футболисток

Обучение юной футболистки предполагает приобретение знаний спортсменкой под руководством тренера и самостоятельное их использование. Для этого в процессе обогащения знаниями и умениями тренер и футболистка опираются на *принципы обучения*.

Принцип мотивации основан на понимании того факта, что если у человека отсутствует мотивация (потребность) к данной деятельности, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи. Сильным мотивационным стимулятором является рост результатов.

Принцип наглядности. Процесс познания и обучения реализуется на всех этапах обучения и тренировки, при разучивании и объяснении новых приемов и при их закреплении, независимо от уровня мастерства футболистов.

Принцип сознательности и активности. Тренер должен не только сам понимать важность изучаемого предмета, но и разъяснять ребятам его смысл; футболист обязан понимать результат своей деятельности.

Принцип систематичности и последовательности. Он предполагает переход от простого к сложному, от более легкого

к более трудному, от известного к неизвестному. Сначала технический прием разбивается на части и изучается в отдельности, а только потом формируется высокодинамичный технический навык. Увеличение надежности и вариативности основных навыков, расширение их круга позволяют приблизиться и овладеть вершинами технического мастерства.

Основные навыки в футболе:

- сильный и точный удар;
- быстрое ведение;
- надежный отбор мяча;
- контроль мяча.

Прежде чем обучать новому техническому или тактическому действию, нужно восстановить связанные с этим новым «старые» представления, органически связать новое с предыдущим, известное с неизвестным.

Систематичность и последовательность обучения и тренировки футболисток требуют, чтобы физическая, техническая, тактическая подготовка осуществлялись систематически, а материал обучения и тренировки распределялся в строгой последовательности. Содержание и объем материала занятий, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболисток, уровню их общего и специального развития.

Принцип доступности в обучении вытекает из требований учета возрастных особенностей развития. Он должен лежать в основе составления учебных планов и программ. Принцип доступности требует, чтобы объем и содержание тренировочных программ были по силам обучающимся, соответствовать уровню их физического и умственного развития.

Принцип прочности означает необходимость такой постановки обучения, при которой футболистка проходит основательную школу физической, технической, тактической,

психологической и теоретической подготовки, а полученные знания, навыки и умения способен воспроизвести в соревновательной деятельности.

Принцип повторности – важное физиологическое требование о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, изменения, перестройки и усовершенствования органов и систем их функций.

Принцип всесторонности – физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем человеческого организма, их органической связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга. Следует напомнить, что во время тренировки организм ребенка работает как единое целое.

Принцип специализации – всесторонняя подготовка юных футболисток есть основа спортивной специализации.

Принцип постепенности в работе с юными футболистками реализуют в виде постепенного повышения и снижения тренировочных и соревновательных нагрузок в различных структурах тренировочного процесса: занятие, тренировочный и межигровой цикл, годовой и многолетний цикл. Свое выражение этот принцип получает в последовательности переключения в занятиях на различные по характеру задания после паузы отдыха между ними, выполняемых с предельной и околопредельной мощностью. Принцип постепенности положен в основу становления и развития спортивной формы. Несоответствие спортивных нагрузок функциональным возможностям не только отрицательно сказывается на спортивной форме, но и может повредить здоровью футболистки.

В настоящее время в детском футболе преобладает тренировка (подготовка игрока через командные занятия к соревнованиям) в ущерб обучению технико-тактическим действиям, а также развитию кондиционных двигательных

качеств и координационных способностей с учетом индивидуальных особенностей игрока. Между тем тренироваться означает упражняться систематическим образом с целью повысить уровень мастерства на долгосрочной основе. Конечная цель – обучение игроков принципам и задачам игры в той или иной возрастной категории. Для этого должно присутствовать понимание исходной ситуации (чему игроки уже научились?), а также того, чего необходимо добиться (чему игроки должны научиться, что они должны уметь?).

Это осуществляется за счет выполнения двигательных заданий. Однако не нужно забывать, что тренировочный процесс должен закладывать базу для последующих шагов. Не надо предлагать 50 различных новых финтов – гораздо лучше обучить футболистку нескольким подходящим ей (возможно, ей самой и придуманным) движениям, которые на основе постоянной отработки правильного выбора позиции, момента, направления и скорости позволят добиться максимального эффекта.

Для достижения наилучшего эффекта в процессе многолетней подготовки юных футболисток тренер должен придерживаться определенной методики обучения:

- начинать обучение последовательно (аналитический метод), не теряя из виду целостности выполнения основного двигательного действия;
- поощрять детей к частичному и полному решению двигательных задач (дедуктивный метод);
- создавать условия для правильной и быстрой выработки двигательного навыка;
- разрешать детям составить свой план тренировок методом проб и ошибок (индуктивный метод);
- развивать творческие способности детей так, чтобы сначала автоматизировались двигательные навыки, затем улучшалась вариативность их использования при последующем обучении.

«Тренер должен учиться всю жизнь. Если зачерствел, перестал учиться – значит, перестал быть тренером. Время не обмануть. Акценты расставляет оно. И учит тоже» (В. Лобановский).

Правило 1. Индивидуальное обучение

Основная задача детско-юношеского футбола – максимальная поддержка каждого игрока. Только на основе регулярного и дифференцированного анализа сильных/слабых сторон игрока определяется содержание процесса обучения. Необходимо обеспечить высокую мотивацию всей команды и каждой футболистки в отдельности. Постоянно подчеркивайте индивидуальный прогресс.

Правило 2. Игровой характер тренировки

Обучение на основе использования игрового и соревновательного методов. Много игровой практики. Тактическая подготовка основана на имитации реальной игры. Обучение отдельным аспектам тактики посредством различных вариаций мини-игры. Постепенное увеличение продолжительности и уровня прессинга на игрока в процессе обучения.

Правило 3. Основные акценты в тренировке

На выполнение программы определенной направленности отводится от 2 до 4 недель. В этот период основное направление – систематическая и целенаправленная работа в данном направлении. Постепенный переход от одной задачи к следующей. Игроку предоставляется достаточно времени для отработки двигательных навыков.

Правило 4. Развитие скоростных правил

Кроме развития скоростных способностей основное внимание – скоростной технике работы с мячом. Сложность выполнения скоростной техники обусловлена комплексным совершенствованием технических навыков, тактических умений, кондиционных двигательных качеств и координационных

способностей. Обучение соответствует требованиям игры: скорость, динамичность.

Правило 5. Детали обучения

Независимо от того, на каком приеме сфокусировано внимание, главное – конкретное и тщательное исправление ошибок. При исправлении выделить основной элемент, подчеркнув его важность. Не перегружать информацией. Исправление проводить непосредственно во время выполнения или сразу после. Дети активно участвуют в процессе обучения. Совместный просмотр и анализ видеоматериалов.

Правило 6. Тренировка с радостью

Разнообразие игр и игровых заданий. Индивидуальный подход в обучении. Мотивация через изменение параметров ворот (большие/маленькие) и проведение игр с акцентом на индивидуальные и групповые единоборства. Творческий подход в обучении: необходимо предоставлять детям свободу действий и способствовать радостной атмосфере занятия. Дети активно участвуют в составлении программы обучения.

Одним из важных методических аспектов деятельности тренера является выявление (исправление и оценка) результата каждого действия или движения ученика, так как прогресс наступает через осознание успехов и неудач.

Причины двигательных ошибок

1. Двигательная недостаточность:

- недостаточность двигательных качеств;
- координационная недостаточность;
- особенности телосложения;
- нехватка навыков.

2. Дефекты обучения:

- обучение ошибочной технике;
- методические ошибки;

- перенос неадекватного навыка;
- неудовлетворительный контроль навыка.

3. Психогенные причины:

- неудовлетворительный контроль;
- психологические воздействия внешних условий;
- неуверенность, опасения, страх;
- эмоциональная напряженность и психическое утомление.

4. Необычность условий:

- особенности внешних физических условий;
- особенности партнера или противника;
- дефекты психологической двигательной установки.

5. Случайные причины:

- спонтанные;
- вызванные внешними случайными факторами;
- вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов;
- несистематические, неясного происхождения.

ГЛАВА 3. Становление спортивного мастерства

В настоящее время проблема подготовки девочек в женском футболе включает несколько направлений:

- социально-психологическое;
- педагогическое;
- медико- биологическое.
-

Социально-психологическое – особенности пребывания девочек в малых группах, социальные условия (быт, нравы и т.п.).

Педагогическое – воспитание, учеба, образование с учетом особенностей девушек.

С целью оптимизации процесса спортивной подготовки физиологи спорта, врачи, исследуя адаптационные механизмы женского организма, выделили следующие медико-биологические направления:

1. Половой диморфизм.
2. Возрастные особенности (девочки, девушки, женщины).
3. Особенности развития женского организма (центральная нервная система, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, железы внутренней секреции).
4. Деятельность организма женщин в разные фазы ОМЦ.
5. Деятельность женщин при физических нагрузках (большие физические нагрузки, средние, малые).
6. Профилактика и лечение отклонений ОМЦ (средства и методы).

В комплексном решении этих вопросов немалая роль принадлежит тренеру, который должен правильно понимать и внедрять полученную научную информацию в учебно-тренировочный процесс.

Известно, что ребенок не является уменьшенной копией взрослого, поэтому, давая нагрузки детям и подросткам, необходимо учитывать закономерности возрастного развития систем их организма. Физическая подготовка должна соответствовать возрастной категории девочки. Поэтому планировать и развивать двигательные качества с учетом динамики их развития необходимо в наиболее оптимальные возрастные периоды.

Младший возраст является благоприятным для развития скоростных способностей девочек, в особенности быстроты реакции и частоты движений. Последующие годы благоприятны для развития скоростных способностей комплексно: быстроты выполнения целостных двигательных действий, умения как можно быстрее набрать максимальную скорость и длительно поддерживать ее.

В детском и даже в юношеском возрасте не следует увлекаться специализацией, учитывая естественное скачкообразное развитие физических качеств молодого организма девочек.

В основе рационального построения многолетней подготовки должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых юная футболистка способна проявить максимально возможный результат, вытекающий из ее природных задатков и закономерно развитого на их основе способностей. Реализация этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой, ориентированной на возрастную группу и включающей, как уже отмечалось, четыре примерно равных по продолжительности этапа.

Целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных юных футболисток и должна определять структуру и содержательный компонент тренировочного процесса.

3.1. Особенности футболисток различного возраста

На протяжении всех этапов подготовки юных футболисток необходимо учитывать половой диморфизм – психологические и анатомо-физиологические особенности девочек. Тренеру следует помнить, что девочки по сравнению с мальчиками более эмоциональны, восприимчивы, ранимы в психологическом плане, для них имеет значение не только смысл той или иной фразы, но и ее интонация. При этом, как правило, они более собраны, дисциплинированы, трудолюбивы и прилежны.

Для девочек характерны ритмичные, согласованные, плавные движения, а также повышенная гибкость (легкая растяжимость связок обеспечивает более значительную, чем у мальчиков, амплитуду движения суставов). Опираясь в учебно-тренировочном процессе на эти специфические особенности, возможно эффективно проводить занятия и добиваться высоких результатов.

Переходя к общеразвивающим упражнениям (многим детям независимо от пола скучно их выполнять), тренеру важно мотивировать юных спортсменок, напоминая им о пользе этих занятий для женского организма.

Особое внимание необходимо уделять юным спортсменкам в период полового созревания, когда начинаются менструации. В этот период у девочек повышается чувствительность к температурным колебаниям и физическим воздействиям, снижается координация движений, возникает чувство дискомфорта, беспокойства. Физические упражнения в это время (во все фазы менструального цикла) должны не мешать, а содействовать нормальной жизнедеятельности растущего женского организма.

Во время менструальной и предменструальной фаз юные спортсменки не допускаются к участию в соревнованиях (за исключением тех, кто уже имеет спортивный разряд, при условии нормального самочувствия и обязательно с разрешения

врача). На тренировках снижаются нагрузки, отменяются такие физические упражнения, как прыжки. Однако постепенно, по мере взросления, укрепления организма и роста спортивного мастерства, режим тренировок приближается к обычному.

Возраст 7-9 лет

Развитие *опорно-двигательной системы* девочек происходит к 7 годам. Кости скелета слегка изменяют форму, но процесс окостенения еще не завершен.

В старшем дошкольном возрасте устанавливаются изгибы позвоночника, процесс окостенения делает позвоночник более прочным, что облегчает выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге, т.е. координационные упражнения. В этом возрасте начинается срастание костей таза, формируется свод стопы, поэтому очень опасны частые прыжки на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза, травматическим изменениям в позвоночных дисках, уплотнению стопы (т.е. плоскостопию). Меньше прыжков в этом возрасте, и только под контролем тренера!

Развитие аэробной выносливости может быть начато в дошкольном возрасте и продолжаться все последующие периоды развития. Необходимым условием для ее неуклонного повышения является использование нагрузок умеренной интенсивности на основе выполнения различных видов двигательной деятельности.

Не нужно применять большие нагрузки, так как чрезмерная нагрузка сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные нагрузки, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

К этому возрасту значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Хорошо развитые крупные мышцы туловища и конечностей формируют правильную осанку, обеспечивают сложные движения: бег, прыжки, лазанье.

Используя при тренировке подвижные игры, тренер должен знать, что девочкам 7-9 лет еще не доступны игры со сложными движениями. Их больше привлекают игры с пробежками, «увертываниями» от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. Действия в коллективе для них сложны, поэтому они с большим удовольствием играют в некомандные игры.

Отличительной особенностью состояния *дыхательной системы* в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких не закончено: носовые ходы, трахея, бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие; грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так же низко, как у взрослого. Поэтому девочки не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. Глубина дыхания и легочная вентиляция нарастают постепенно. Это способствует расширению двигательных возможностей.

В 6-7 лет продолжает развиваться *сердечно-сосудистая система*. Сердце приобретает форму взрослого, но все-таки еще очень мало в размерах.

В этом возрасте дети не в состоянии делать объемную или очень интенсивную работу долгое время. Они быстро утомляются, им необходимы частые паузы с отдыхами. Не нужно бегать кроссы: детский организм пока не готов к такой работе.

Все процессы в организме, как известно, направляются и контролируются *центральной нервной системой*. В 5-7 лет – большая возбудимость, реактивность, пластичность нервной системы, что способствует более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных движений. В этом возрасте создание двигательной базы у ребенка является главным. Девиз: «Больше разных движений!». Дети очень быстро формируют двигательные навыки, становятся подвижнее. Бурное развитие нервной системы способствует воспитанию таких качеств, как ловкость и координация.

Возраст 7-8 лет можно назвать относительно благоприятным для развития «чувства мяча». В это время закладываются основы овладения техникой футбола. В этом возрасте естественной является высокая двигательная активность. В этом возрасте ребенок должен вволю набегаться с мячом, выполнить как можно больше разных технических элементов в игре, научиться быть сильной личностью через «общение» с мячом.

Для детей этого возраста характерны *неустойчивость психики*, внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность. Закладываются основы будущей личности, формируется устойчивая структура мотивов, интерес к коллективной деятельности, желание быть первым. Идет активное развитие познавательной деятельности. Характерно ожидание оценки действий воспитателем, тренером, при этом – неустойчивость внимания, невозможность сосредоточиться на какой-то одной деятельности. Время активного внимания – 5-10 минут, дальше дети отвлекаются, теряют интерес и т.д.

Тренировка на 1-м этапе должна содержать 60% времени – игровой характер (формирование значительного объема двигательных действий, игры, игровые упражнения общеразвивающего характера); 40% – занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами; 20% – общая физическая подготовка, скоростно-силовые упражнения.

Возраст 10-12 лет

Прибавляются сила, быстрота, ловкость, улучшаются координационные возможности, повышается устойчивость внимания, а спортивное мышление позволяет решать более трудные тактические задачи. Это важный период для развития относительной силы разных мышечных групп и общей выносливости. Вместе с тем необходимо помнить, что внешнее сопротивление должно быть небольшим по степени воздействия при использовании двигательных заданий с преодолением собственного веса для возрастания значимости скорости.

Девочки предпочитают игры с элементами единоборства, борьбы за мяч, комбинированные эстафеты, бег с препятствиями. Для них особенно важен элемент соревнований.

Особенности нервной системы в этом возрасте обусловлены периодом полового созревания. Двигательные навыки начинают автоматизироваться, совершенствуется управление движением.

В возрасте 10-12 лет девочки сохраняют активное внимание в течение 25-30 минут. На смену чисто эмоциональным стимулам в обучении приходит сознательное волевое усилие. Простое копирование уступает место продуманному усвоению.

В этом возрасте юные футболистки достигают совершенства в координации движений, пространственной точности движения и их оценки во времени. Это благодатное время работы над техникой футбола, динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные и закрепленные в этом возрасте, способны сохраняться в течение долгих лет.

Нельзя во главу угла ставить задачу достижения спортивного результата на каком-либо соревновании, не обращая внимания на несоответствие уровня подготовленности возросшим требованиям международного футбола. При этом допускаются следующие ошибки:

- форсирование развития физических качеств без учета возрастных возможностей организма;
- акцент на использование лишь простейших технических приемов;
- ущемление индивидуальной тактической инициативы и т.п.

Не следует форсировать обретение высоких физических кондиций, свойственных взрослым футболисткам. Нужна школа футбола, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их двигательных возможностей. И затем, совершенствуя полученную хорошую техническую

оснащенность, по мере естественного развития организма, следует плавно наращивать и физические нагрузки. Т.е. двигательные возможности юных футболисток, сложность приобретаемых технических приемов и скорость, на которой они выполняются, растут параллельно.

Постоянно растущие требования футбола нацеливают каждого тренера на поиск новых форм организации занятий, использование дополнительных резервов для качественного улучшения результатов своей работы.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса: ЧСС в покое равна в среднем 70 уд./мин., артериальное давление – 110/70 мм рт. ст. При работе пульс усиливается до 190-200 уд./мин.

В конце этого возрастного периода функции сердечно-сосудистой системы становятся достаточно совершенными. Максимальное потребление кислорода достигает величины 85% от взрослого максимума.

В этом периоде прирост веса тела равен 4-5 кг, роста 6-8 см, окружности грудной клетки 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза и устанавливается постоянство кривизны в позвоночнике, что позволяет применять в тренировке отягощения.

Возраст 13-15 лет

Тренировка максимальных силовых способностей начинается с периода полового созревания. Так, в работе с девушками 13-14 лет больше внимания следует уделять двигательным заданиям скоростно-силового характера, с 15 лет можно приступать к активным тренировкам, направленным на развитие выносливости и силовую подготовку.

У девочек 9-14 лет гибкость развивается в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Наибольшая результативность в обучении спортивной технике совпадает с

быстрыми темпами развития координационных способностей. К 14-15 годам мышцы девушек уже мало отличаются от мышц взрослых женщин. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей, и их вес составляет 33,6 % от общего веса.

Следовательно, тренер основное внимание должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра. Основная цель – детализированное разучивание основ техники владения мячом, умелое использование их в игре, дальнейшее обучение новым приемам и совершенствование физической подготовленности общей и специальной.

В среднем процентное соотношение в этом возрасте такое:

- 70% – общая подготовка;
- 30% – специальная.

В старшей возрастной группе – 50/50%.

Помимо развития координации движений, быстроты, гибкости и ловкости постепенно нужно уделять большее внимание развитию силы и общей выносливости. На овладение техникой игры и ее совершенствование – планировать 50% всего тренировочного времени. Главное – шлифовка и совершенствование новых приемов в сложных условиях, а также обучение и совершенствование новых приемов техники: обманные движения, удары головой, отбор мяча, удары с полуплечу, с лету и комбинации этих приемов.

В тактической подготовке, продолжая расширять круг индивидуальных тактических действий и совершенствуя их, следует переходить к изучению групповой и командной тактики. С выбором амплуа не следует спешить. Пусть юная футболистка попробует себя на любом месте.

В период учебного года возможны 5 тренировок в неделю по

одному занятию в день, объемом до 100 мин.; 6-й день – выполнение домашнего задания; 7-й день – активный отдых и восстановительные мероприятия. В период летних каникул – 10 тренировок в неделю, объемом 105-110 мин. каждая, и один день восстановительных мероприятий.

3.2. Оценка состояния здоровья юных футболисток

Состояние здоровья юных футболисток при отборе и в процессе подготовки определяется как:

- здорова;
- практически здорова (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны.

Особое место при допуске девочек к занятиям спортом должно занимать выявление у них аномалий в развитии. Это своеобразная форма головы, расширенное переносье, аномальная форма ушных раковин, приросшие мочки ушей, короткая верхняя губа, короткие пальцы ног и рук и т.д. – все это представляет опасность в плане возможного возникновения в условиях напряженной мышечной деятельности серьезных осложнений. Особо опасны малые аномалии развития сердца, аномалии развития позвоночника – они чреваты серьезным травматизмом и различными заболеваниями.

В структуре заболеваемости детей младшего школьного возраста на первом месте – болезни органов дыхания (60–70%), далее – нарушения опорно-двигательного аппарата (41,5%), заболевания желудочно-кишечного тракта (18%), нарушения сердечно-сосудистой системы (10-25%), психические заболевания (15%) и т.д.

Таким образом, низкий исходный уровень здоровья в младшем школьном возрасте осложняет адаптацию к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Поэтому тренер должен постоянно вносить изменения в учебно-тренировочный план. Исходя из того, что юные футболистки занимаются в режиме интенсивной подготовки, следует постоянно проводить контроль реакций занимающихся на тренировочные нагрузки. Для того чтобы научиться играть в

футбол на хорошем уровне, не нужно упрощать его до уровня двигательной активности – необходимо концентрировать внимание на решении двигательных задач в процессе самой игры.

3.3. Причины травматизма юных футболисток

Оптимальный уровень здоровья является необходимой основой успешной подготовки спортсменок. Различные травмы и заболевания замедляют уровень спортивной подготовки, замедляют рост соревновательных результатов, сводят на нет все усилия тренера. Поэтому вопросы профилактики травматизма, восстановления физической работоспособности, профилактики перетренировки являются важной составляющей процесса многолетней подготовки в женском футболе.

С одной стороны, рациональные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья, гармоническому развитию организма, с другой – занятия спортом как подготовка к профессиональной деятельности в определенной мере провоцирует возникновение различных нарушений в состоянии здоровья девочек.

Психология многих спортсменов, да и тренеров такова, что пока травма не коснулась игрока, этой проблемы не существует. Многим кажется нелепым на фоне полного здоровья и благополучия девочек заниматься профилактикой травм или изучать причины их возникновения.

Чтобы не допустить повреждений, вести профилактику травматизма в женском футболе при многолетней подготовке спортсменок, необходимо знать факторы возникновения травм, уязвимые звенья опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях совершенствования спортивного мастерства. Это дает возможность обратить особое внимание тренеру, врачу команды на укрепление «слабых звеньев» при правильном построении тренировочного процесса.

Травмы бывают открытые, закрытые, легкие, средние и тяжелые, по обширности повреждений – макро- и микротравмы.

В детские спортивные школы в секции по женскому футболу разрешается набор девочек с 6-7 лет. В городских, региональных и всероссийских соревнованиях девочки начинают играть с 10-11 лет. Сборные команды юниорок участвуют в различных соревнованиях, начиная с 16-17 лет. Чтобы выиграть эти соревнования, многие тренеры подводят команды к этим турнирам, не учитывая сенситивные периоды развития физических качеств у девочек, что приводит к травматизму. Особенно он увеличивается у девушек старшего возраста, которые проводят большое количество матчей.

Главными причинами травматизма юных футболисток являются:

- недостаточное внимание к освоению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники;
- нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего;
- применение в беговых упражнениях излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению;
- сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой тканей;
- злоупотребление бегом по песку и пересеченной местности;
- недостаточно эффективная разминка;
- недостаточная эластичность мышц, связок и сухожилий;
- низкий уровень координационных способностей;
- наличие скрытых форм заболеваний и незалеченных травм;
- отсутствие восстановительных средств (массаж, ванны,

специальные растирки);

- отсутствие контроля над качеством спортивной обуви, одежды, питьевым режимом, питанием.

При построении тренировочного процесса необходимо помнить, что адекватная нагрузка не наносит ущерба развитию скелета, а вот неправильно спланированные тренировки и однобокость в выборе упражнений могут привести к перегрузкам и деформации опорного аппарата, что неминуемо повлечет травмы.

Специальная гибкость в тазобедренных и коленных суставах является оптимальным вариантом для повышения прочности суставного аппарата. Совмещение развития силы и гибкости в суставе, его подвижности и амплитуды движений обеспечивают высокие результаты тренировки; мышцы при этом быстрее восстанавливаются как в процессе тренировки, так и после нее.

Следует учитывать, что немало травм футболистки получают на тренировке в ситуациях, когда нет никакого противодействия со стороны. Можно предположить, что причиной этого является недостаточно рациональное построение тренировки, микроцикла, постоянное недовосстановление спортсменок. Кроме того, неожиданное и необъяснимое возникновение травмы может свидетельствовать и систематическом применении нагрузок, неадекватных уровню подготовленности спортсменок.

Уровень травматизма показывает уровень тренированности спортсмена. Наличие мелких или крупных чередующихся травм должно быть сигналом для тренера и врача команды о том, что процесс подготовки данной футболистки построен неверно.

В каждом случае получения травмы тренеру, врачу необходимо делать анализ специальной подготовленности спортсменки, состояние ее опорно-двигательного аппарата и задействовать индивидуальный подход к дальнейшей подготовке. Постоянно, с самых первых этапов обучения девочек в футболе,

необходимо у них воспитывать убежденность в необходимости контроля над состоянием своего здоровья и использования комплекса оздоровительных мероприятий.

3.4. Основы спортивного питания

Для детей различного возраста определены следующие размеры энергозатрат:

- от 7 до 9 лет = 2000–2400 ккал в сутки;
- от 11 до 14 лет = 2400–3000 ккал в сутки;
- от 14 до 17 лет = 3000–3500 ккал в сутки.

При окислении в организме 1 г белков или 1 г углеводов образуются 4,1 ккал, а при окислении 1 г жира – 9,3 ккал. В случае необходимости углеводы и жиры частично могут заменять друг друга; что касается белковых веществ, то они не могут быть заменены никакими другими пищевыми веществами.

Белки – источниками белков в питании являются продукты животного и растительного происхождения (мясо, рыба, яйца, крупа, молоко).

Жиры – для детского организма рекомендуется употреблять от 75 до 90 г в сутки. Ценны тем, что с небольшим по весу и объему количеством пищи организм получает значительное количество энергии, а кроме того, в жирах содержатся витамины А, Д, Е, К. При окислении жиры в организме выделяют калории (1 г жиров = 9,3 ккал). Жиры бывают твердые: масло какао, кокосовое, пальмовое. Жидкие жиры: масло льняное, конопляное, соевое, кукурузное, хлопковое, миндальное.

Углеводы – главный источник энергии. Они содержатся в продуктах растительного происхождения хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах, рисе, макаронах твердых сортов.

Соотношение белков, жиров и углеводов для детей оптимально в пропорции 1:1:4, т.е. количество граммов жиров

должно быть таким же, как и количество белков, а углеводов – в 4 раза больше.

Важную роль в жизнедеятельности также играют *вода* (70–80% в детском организме) и *минеральные соли*.

ГЛАВА 4. Структура подготовки юных футболисток

4.1. Периодизация подготовки

Талант – это не то, чему может научить тренер. Воспитание должно начинаться не с обучения новому, а с развития природных данных. Обучение обязательно должно проходить на базе уже развитых индивидуальных способностей. Если такой базы не будет, нарушится творческая связь между тренером и спортсменкой, которая станет в руках тренера просто «материалом».

Опыт построения долговременных программ подготовки футбольных талантов в странах Западной Европы, в частности – Испании и Германии, делится на два периода, и каждый имеет приоритетную направленность:

период развития и обучения (7-15 лет) обеспечивает развитие индивидуальных способностей юных футболисток с помощью учебных игр. Режим тренировочной деятельности в 6-7 лет – 2 занятия по 90 мин, в 8-10 лет 3 занятия по 90 мин и в 11-15 лет – 4 занятия по 90-120 мин.;

период соревнований (с 16 лет до профессиональной команды). Обеспечивает развитие игрового потенциала каждой футболистки путем активного участия в играх на результат. Режим тренировочной деятельности в 16 лет предусматривает 5 занятий по 120 мин., в 17-18 лет 7 занятий (два дня – двухразовые и день отдыха) и с 19 лет 8 занятий (3 дня – двухразовые и день отдыха).

Характерным для большинства стран Западной Европы является особый подход к организации и проведению соревнований среди детских команд. Участие в официальных соревнованиях начинается с 12 лет – до этого дети выступают во всевозможных турнирах и фестивалях; постепенный переход на стандартное большое поле и игру 11x11 – с 14 лет.

4.2. Этапы подготовки

В основе рационального построения многолетней подготовки должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсменка способна достигнуть максимально возможного результата, вытекающего из ее природных задатков и развитых на их основе способностей. Это может быть обеспечено исключительно планомерной и длительной подготовкой (от 7-8 до 15 лет и далее) в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменки, а также ее возрастной группы. Наша система подготовки включает 4 равных по продолжительности этапа:

- начальная подготовка (6-9 лет);
- предварительная базовая подготовка (10-13 лет);
- специализированная базовая подготовка (14-16 лет);
- подготовка к высшим достижениям (17 лет и старше).

От начала занятий футболом до выхода спортсменки на уровень высших достижений соревновательная деятельность подчинена тренировочной (образовательной) деятельности.

4.2.1. Этап начальной подготовки

Дети в школьном возрасте получают огромное удовольствие от игры. Необходимо, чтобы тренер не копировал тренировки квалифицированных футболисток, а строил тренировочный процесс в соответствии с детской психологией. Игра в футбол должна иметь целевую направленность, т.е. на высоком уровне мотивации обеспечивать соответствующее возрасту игрока разностороннее развитие: физическое, психическое, социальное и эмоциональное.

Цели подготовки

1. Укрепление здоровья через выполнение разнообразных двигательных заданий различной координационной сложности.

2. Развитие индивидуальных способностей, координации движений и навыков работы с мячом («чувство мяча»).
3. Создание радостной атмосферы и желания играть.
4. Начальное знакомство и обучение футболу посредством игровой философии: «забить мяч в ворота/защитить ворота».
5. Обучение наиболее важным техническим приемам: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, ведение с передачей и приемами мяча, обманные движения.
6. Утверждение самосознания детей через отношение к победам и поражениям.
7. Содействие развитию целостной личности с акцентом на креативность, уверенность, мужество.

Основная направленность упражнений

1. Разносторонность обучения с выполнением бега и ловли мяча в игровой форме, простые задания с преодолением препятствий и др.
2. Задания с использованием всевозможных вспомогательных средств инвентаря.
3. Универсальность заданий с выполнением ударов по катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
4. Постоянный игровой тонус. Мини-игры по упрощенным правилам (не только футбол).

5. Ведение мяча вокруг различных препятствий.
6. Удары по мячу – неподвижному и катящемуся с небольшой скоростью в цель (например, коробку, ящик, маленькие ворота).
7. Разнообразие игр и заданий.
8. Простые задания с положительной мотивацией.
9. Разнообразие заданий с мячом.
10. Игровой характер выполнения заданий в небольших группах.
11. Много положительных эмоций через достижение успеха.
12. Внимание – каждому ребенку. Задания в соответствии с возможностями детей.
13. Поддержка детей в их желании стать знаменитыми.
14. Радость и желание играть, используя принципы «уличного» футбола (простые правила игры).
15. Свобода действий в игре, развитие творчества.
16. Обучение и развитие. На первом месте – воспитание личности с точки зрения человеческих качеств, на втором – общее образование и только на третьем – собственно футбольное обучение.
17. Силовые возможности через игру. Выполнение заданий с преодолением собственного веса идеально подходит для детей.
18. Отсутствие мотивации на победу – только в исключительных случаях.

19. Все должны быть вратарями. В играх и игровых заданиях каждый ребенок должен регулярно пробовать себя в роли голкипера.
20. Соревнования в соответствии с возрастными особенностями, количественным составом команды, форматом поля, по упрощенным правилам.

Воспитательная направленность организации занятий

1. Здоровье детей – прежде всего.
2. Самоуважение и уверенность в себе через положительный игровой опыт.
3. Социальное воспитание детей посредством групповой формы проведения занятий, при котором происходит быстрая и легкая интеграция мальчиков и девочек разных национальностей и разных социальных слоев населения.
4. «Сердце отдаю детям» – это основа педагогики.
5. Всегда обеспечивать безопасную обстановку и положительную атмосферу.
6. При обучении никогда не оказывать физического и психологического давления.
7. Знать детскую психологию.
8. Поддерживать особо ранимых детей.
9. Быть примером, учить морально-нравственным ценностям.
10. Проявлять активный интерес к каждому ребенку.

4.2.2. Этап предварительной базовой подготовки

Цели подготовки

1. Индивидуальные занятия с талантливыми игроками.
2. Содействие индивидуальному развитию: долгосрочная подготовка, ограждение от давления и форсирования процесса обучения.
3. Мотивация и практические советы для самостоятельной подготовки.
4. Обучение игровым ситуациям «удар по воротам» и «защита ворот».
5. Создание радостной атмосферы и желания играть.
6. Обучение уверенным действиям и правильному выбору технического приема при групповых взаимодействиях.
7. Разносторонний спортивный опыт посредством выполнения заданий игрового характера.
8. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости, гибкости).
9. Содействие становлению уверенности в себе, командного духа и креативности.

Основная направленность упражнений

1. Индивидуализация обучения через небольшие группы.
2. Координационные способности.
3. Действие без мяча и с мячом.

4. Действия двумя ногами, вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения. Точность превалирует над скоростью и силой выполнения.
5. Вариативность дриблинга с передачей и ударом мяча в цель.
6. Вариативность обманных движений.
7. Вариативность приемов мячей, летящих по низкой и высокой траектории.
8. Удары по мячу головой после прыжка толчком одной или двумя ногами.
9. Действия в ситуациях 1х1, а также при атаке и обороне.
10. Приоритет индивидуального таланта на каждом этапе обучения.
11. Тщательная технико-тактическая подготовка.
12. Постепенное улучшение базовых технических приемов.
13. Центральное место – объединение игр и двигательных заданий.
14. Внимание на детали. Правильно организованное занятие (объяснение, демонстрация с активным участием игроков).
15. Обучение в небольших группах (от 2 до 5 человек).
16. Не только обучение футбольному мастерству, но и формирование личности.
17. Обучение вратарей. Интеграция тренировочного процесса через умелое сочетание функций вратаря и

полевого игрока.

4.2.3. Этап специализированной базовой подготовки

Даже самые талантливые дети могут быть перетренированы, если их спортивная деятельность подчинена выполнению требований большого «взрослого» футбола. Поэтому тренировочный процесс с подростками необходимо разделить на небольшие промежуточные цели. Каждый следующий этап должен строиться на основе предыдущего, главное – учитывать то, что подопечные обычно хотят и могут делать.

После занятий с детьми 10-13-летнего возраста, где в основе тренировочного процесса была разносторонняя подготовка с широким использованием игр, наступает благоприятный период для обучения. Спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Теперь можно приступить к изучению основных приемов техники и тактики игры в футбол. Не воспользовавшись такими благоприятными условиями для обучения, в дальнейшем трудно будет наверстать упущенное.

Цели подготовки

1. Создание радостной атмосферы и желания играть в футбол.
2. Систематическое обучение и закрепление основных технических приемов.
3. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в играх и игровых заданиях с активным сопротивлением соперника.
4. Обучение индивидуальной и группой тактике в игровой форме.

5. Содействие индивидуальному развитию перспективных игроков.
6. Активная индивидуальная поддержка детей, которые отстают в темпах биологического созревания или позже других начали заниматься футболом.
7. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости).
8. Содействие развитию положительных черт личности с акцентом на самостоятельность, креативность и желание регулярно тренироваться.

Основная направленность упражнений

1. Индивидуальные и групповые задания по совершенствованию тактико-технических действий.
2. Отработка различных игровых ситуаций при единоборствах 1x1.
3. Вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения.
4. Вариативность передачи мяча (точная и разнообразная игра в «стенку»).
5. Вариативность ударов по мячу в цель (использование голевых моментов в сложных игровых ситуациях)
6. Вариативность ударов по воротам.
7. Вариативность обманных действий с активным сопротивлением соперника.
8. Мини-игры в футбол с акцентом на выполнение

отдельных тактических действий (действия в атаке, обороне и в зоне).

9. Специальные программы на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, а также игровые задания с мячом на развитие простой и сложной двигательной реакций и стартовой скорости.
10. Индивидуальная поддержка перспективных футболистов.
11. Игровой характер тренировки. Обучение техническим приемам и тактическим действиям через игровые задания и игры.
12. Обращать внимание на детали. На основе регулярного контроля состояния и подготовленности необходимо улучшать прежде всего индивидуально сильные стороны игрока при снижении внимания к слабым.
13. Целеполагающая и обязательная направленность на развитие личности вне футбола.
14. Поощрение инициативы, создание положительной мотивации.
15. Остро чувствовать проблемы детей, поддерживать через дружеские советы.
16. Постоянный праздник футбола. Любовь к футболу была и остается.
17. Обучение и развитие. Воспитание – общее образование – футбольное обучение.

4.3. Направление и организация тренировочной деятельности юных футболисток в процессе многолетней подготовки

Таблица 1 – Расписание тренировочной деятельности юных футболисток различного возраста

Возраст, лет	Всего часов в год	В неделю
6-7	156	2 раза по 1,5 часа
8-9	234	3 раза по 1,5 часа
10	234	3 раза по 1,5 часа
11	312	4 раза по 1,5 часа
12	312	4 раза по 1,5 часа
13-15	416	4 раза по 2 часа

4.3.1. Возраст 6-7 лет

Основные черты девочек этого возраста:

- желание много двигаться и играть;
- быстрая утомляемость;
- высокая мобильность (подвижность);
- слабо развиты мышцы;
- низкий уровень координационных способностей;
- сильно выражено любопытство;
- низкая концентрация внимания;
- сильный эгоцентризм;
- сильная концентрация на тренера;
- сильно выражена фантазия;
- хорошая память.

Цели подготовки

1. Всестороннее развитие девочек посредством разнообразных двигательных заданий.
2. Знакомство с летящим, прыгающим и катящимся мячом в игровой форме.
3. Творчество и энтузиазм через вариации мини-игр с мячом.
4. Удовольствие от двигательной активности от игры в футбол.
5. Знакомство с простыми правилами игры «друг с другом» и «друг против друга».
6. Развитие целостной личности.
7. Развитие самооценки и уверенности в себе.
8. Налаживание контактов с партнерами и утверждение командного духа.

Содержание учебных модулей для футболисток 6-7 лет представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Учебные модули

Модуль	%	Содержание
7. Простейшие формы двигательной деятельности	30	1. Разнообразные виды ходьбы, бега и прыжков. 2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки). 3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины и т.д.). 4. Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.
8. Простые задания с мячом	20	1. Игровые задания на действия с мячом (броски, ловля, ведение). 2. Игровые задания на действия с мячом в сочетании с простыми заданиями на координацию и равновесие. 3. Игровые задания с обводкой различных препятствий. 4. Игровые задания с ударами в цель.
9. Мини-игры с мячом	20	1. Игры с бросками мяча в круг. 2. Игры с вариациями бросков мяча. 3. Мини-гандбол с бросками в цель. 4. Соревнования с бросками в цель (палки, ящики, коробки, воздушные шары).

10. Мини-игры в футбол	30	1. Вариации игр с задачами «забить мяч – защитить цель». 2. Мини-игры с ударами в цель. 3. Мини-игры с различными целями (ворота, скамейки и т.д.) 4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.
------------------------	----	---

Рекомендации по организации и проведению занятий

- Следить, чтобы все двигательные задания и игры проходили в тесном контакте с мячом.
- Давать свободу действий во время игр.
- Подводить итоги игр, но не выстраивать таблицы.
- Сбалансировать группы и команды и изменять правила игры, если разница в счете увеличивается.
- Дети должны получать удовольствие от игры.
- Не стоит слишком часто вмешиваться в их действия.

Примерная структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка) – 15-20 мин.:

- простые двигательные задания (бег, подпрыгивания, прыжки, перемещения ползком и т.д.);
 - мини-игры;
 - игры с изменением условий, ориентиров, оборудования и по станциям;
 - смешанная тренировка (мини-футбол и игры с изменением ориентиров, условий и вспомогательного оборудования).

Ключевые моменты:

- дети в этом возрасте не нуждаются в специально разогревающей разминке (разминку проводят только с 11 лет);
- начинать тренировку следует с игр и игровых упражнений (у детей высокая двигательная активность, хотя «выпустить пар»);
- постоянный игровой тонус.

2. Основная часть – 20-30 мин.:

- разностороннее обучение творчеству, безопасности движений, подпрыгиваниям, катящемуся и летящему мячу;
- непродолжительные игры с мячом, например, с «выбиванием»;
- игры с различными мячами;
- простые задания на действия с мячом (обводка препятствий, контроль мяча, ведение мяча, передачи, удары);
- несложные задания на координацию;
- смешанная тренировка: мини-игры в футбол (2х2, 3х3) с параллельно выполняемым заданием с мячом на другой половине поля.

Ключевые моменты:

- ведение мяча левой и правой ногой;
- контроль с большим количеством касаний мяча;
- передачи мяча внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
- время для проведения занятий по технической подготовке еще не наступило;
- занятие начинается и завершается работой с мячом!

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

1. Слушать детей.
2. Тренер – образец для подражания. Он пример справедливости, честности, надежности, самокритичности, терпения, доброты, радости.
3. Тренер – не только специалист по технической и тактической подготовке, а прежде всего утешитель, посредник, юморист, педагог, человек и друг.
4. Внимание и забота к детям (похвала, поддержка, утешение, ободрение).
5. Предлагая помощь, тонко чувствовать возрастные проблемы формирования детской личности.
6. Вовлекать родителей в социальную среду коллектива (транспортные услуги, праздники, соревнования, спортивные лагеря, экскурсии и т.д.).

Рекомендации по организации процесса подготовки

Первые впечатления, полученные ребенком от игры и двигательных заданий в спортивном клубе, чаще всего определяют, будет ли он и дальше с удовольствием играть в футбол и останется ли он верен ему. Поэтому тренинг с первого мгновения должен быть в удовольствие. Важно комплексно развивать детей с помощью разнообразных и интересных двигательных заданий.

1. Работать с маленькими группами, следить, чтобы каждый двигался как можно больше.
2. Создавать положительную мотивацию, чтобы все получали удовольствие от движения и игры.

3. Поддерживать интерес сменой простых двигательных заданий.
4. Давать разнообразные задания с различными мячами.
5. Постепенно развивать навыки группового взаимодействия.
6. Учить простым правилам футбола.
7. Обучать через игру.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения ребенок 6–7 лет должен уметь выполнять:

- передачу мяча на 5 м;
- передачу и прием мяча внутренней стороной стопы;
- простой контроль мяча;
- двигательные действия.

Кроме того, юные футболистки не должны бояться мяча и соперника.

4.3.2. Возраст 8–9 лет

Основные черты девочек этого возраста:

- Высокая двигательная активность.
- Большой энтузиазм к соперничеству.
- Из-за слабых мышц – проблемы с координацией.
- Низкая концентрация внимания.
- Сильная и некритическая ориентация на взрослых.

Дети постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основной акцент делается на обучение обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы ребенок чаще контактировал с мячом, играл обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы.

В течение всего учебного сезона преобладают игровые

задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

Таблица 3 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Тройной прыжок (не менее 300 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Цели подготовки

1. Радостное ощущение от игры в футбол.
2. Обучение через мини-футбол («дворовый» футбол).

3. Обучение базовым приемам в игровой форме (удары, прием, дриблинг, ведение, контроль, обманные движения и передача мяча).
4. Обучение простым тактическим действиям: как нужно действовать, чтобы забить гол/защитить ворота.
5. Мотивация к двигательной активности посредством выполнения заданий игрового и соревновательного характера.
6. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости, гибкости).
7. Формирование уверенности в себе, командного духа и креативности.

В таблице 4 представлено содержание учебных модулей для футболисток 8-9 лет.

Таблица 4 – Учебные модули для футболисток 8-9 лет

Модуль	%	Содержание
1. Разносторонний бег и двигательные действия, игры с ловлей мяча и выбиванием, на равновесие и координацию	15	1. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики. 2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (конусы, фишки и т.д.). 3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки и т.д.). 4. Игра – основа всестороннего физического развития.

2. Игровые задания и игры с мячом с изменением пространства, жонглированием	15	1. Игровые задания с разными мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи). 2. Игровые задания на координацию движений с мячом. 3. Игровые задания с двумя или тремя мячами. 4. Мини-игры с мячом.
3. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема	20	1. Игровые задания и соревнования с дриблингом через небольшие ворота по обозначенному маршруту. 2. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам. 3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота. 4. Игровые задания с вариацией передачи мяча и завершающим ударом по воротам.
4. Мини-игры в футбол	50	1. Мини-игры в футбол: 3x2 +1 вратарь на 2 ворот/4x2 +2 вратаря на 2 ворот. 2. Мини-игры в футбол на 2(3) ворот. 3. Мини-игры в футбол с различными целями (мини-воротами, конусами и т.д.). 4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Рекомендации по организации и проведению занятий

Примерная структура занятия

1. Подготовительная часть (разминка): 15-20 мин.:

- подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом без мяча с использованием различных ориентиров, вспомогательных средств и инвентаря;
- мини-игры.

2(1). Основная часть (задания) – 20-30 мин.:

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемами мяча в разной последовательности;

- задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
- несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 2х1;3х1.

Ключевые моменты:

- обучение технике передвижения и владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
- мяч постоянно под контролем;
- наблюдение за партнерами;
- при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегать продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.

2(2). Основная часть (игровое время) – 25-35 мин.:

- мини-игры в футбол: 2х2; 3х3; 4х4; 5х5.
- с несколькими воротами;
- с разными целями;
- со свободой действий;
- непродолжительные турниры (идеально 4х4);
- занятия начинаются и заканчиваются работой с мячом.

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

1. Приводите примеры социального значения спорта.
2. Формируйте у ребят положительную «одержимость»

футболом.

3. Проявляйте терпение, не оказывайте давления и не ограничивайте во времени.
4. В любых ситуациях будьте образцом для подражания (пунктуальность и т.д.).
5. Положительная мотивация (приходить с хорошим настроением, обеспечивать комфорт, быть посредником в спорах, шутить).
6. Творческий подход – через детские идеи и собственные разработки.
7. Детский тренер – прежде всего друг, помощник, покровитель.
8. Все дети получают одинаковое внимание.
9. Знать каждого ребенка и его личностные качества.
10. При обучении помогать, а не смущать детей.
11. Долгосрочная подготовка, достижение результатов и очков – не самое главное.
12. Показывать доброжелательность (толерантность) в случае поражения.
13. Всегда положительный настрой при объяснении и исправлении, даже если что-то не получается. Чаще хвалите.
14. Показывайте спортивный энтузиазм, играйте вместе с детьми.
15. Дети помогают в уборке раздевалки и т.д.

16. Каждая тренировка начинается и заканчивается небольшим общим собранием.
17. Вовлечение родителей в социальную среду коллектива (транспорт, праздники, соревнования, экскурсии и т.д.).

Детский футбол отличается от взрослого. Поэтому цели, содержание и идеи профессионального футбола не могут быть с легкостью перенесены в детско-юношеский.

Тренер должен знать детей: в чем они нуждаются, их условия жизни. Переход от «дворового» футбола к организованной игре остается мотивирующим фактором для детей.

Рекомендации по организации подготовки

1. Содействовать веселью и радости на занятиях.
2. Работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.
3. Ставить разносторонние игровые задания.
4. Обучение через мини-игры.
5. Обучение групповому взаимодействию.
6. Каждому ребенку – мяч.
7. Обращайте внимание на непродолжительные игры.
8. Обучение через выполнение большого количества контактов с мячом.
9. Обучение игре двумя ногами.
10. Обучение обманным движениям.

11. Добиваться результата через качество выполнения двигательного задания, а не интенсивностью или количеством повторений.
12. Позволить детям играть на всех позициях.
13. Кратко объяснять и демонстрировать задания и игры.
14. Воспитывать самостоятельную и креативную личность. Предоставить свободу действий, не останавливаясь на деталях выполнения двигательного задания и не прибегая к частому прерыванию игры.

Контроль подготовленности

После завершения обучения ребенок возраста 8-9 лет должен уметь выполнять:

- передачу мяча на 10-15 метров;
- передачу и прием мяча внутренней стороной стопы;
- простой контроль мяча;
- вбрасывание мяча;
- ведение мяча;
- удары внутренней стороной стопы в цель;
- разнообразные положения тела (позы) и

координационные движения.

Кроме того, футболистки должны хорошо ориентироваться на площадке.

4.3.3. Возраст 10-11 лет

Характеристика девочек этого возраста:

- Большое желание учиться и познавать.
- Высокий уровень координационных способностей.
- Хорошая зрительная память.
- Хорошие скоростные и скоростно-силовые способности и общая выносливость.
- Предрасположенность к дискутированию, хорошая самоуверенность.

Цели подготовки

1. Обучение через мини-игры по правилам «уличного» футбола.
2. Обучение скоростной работе с мячом.
3. Обучение через игру технике владения мячом двумя ногами.
4. Обучение умению выбирать позицию и ориентироваться в пространстве.
5. Обучение групповым взаимодействиям.
6. Формирование индивидуальности через отношение к победе или поражению.
7. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств (скоростных способностей, выносливости).
8. Поддержание постоянного игрового тонуса.
9. Становление креативного игрока.

В этом возрасте по-прежнему доминирует обучение разносторонним движениям. Особое внимание уделяется совершенствованию координационных способностей и индивидуализации тренировочного процесса. Уточняются методы обучения качественному и вместе с тем скоростному дриблингу – постепенно переходят к финтам с «выпадом», «переступанием» через мяч. В центре внимания – работа с мячом, и все больше выходят на первый план различные

варианты игры в мини-футбол для обучения базовым техническим приемам и простым тактическим действиям – таким, как перемещение без мяча и «открывание».

В таблице 5 представлено содержание учебных модулей для футболисток 10-11 лет.

Таблица 5 – Учебные модули для футболисток 10-11 лет

Модуль	%	Содержание
Разносторонняя спортивная деятельность	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные и спортивные игры. 2. Занятия плаванием, гимнастикой, акробатикой. 3. Игровые задания на чувство ритма, пространственную ориентацию и равновесие. 4. Игровые задания на развитие координационных и скоростно-силовых способностей (особенно в зале).
Разносторонние игровые задания и игры с мячом	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые задания на координацию действий с мячом (индивидуально/в парах/в тройках). <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные задания с одним/двумя мячами. 2. Задания на координацию с использованием стены в спортзале (индивидуально/в парах). 3. Игровые задания с элементами жонглирования.

Формирование базовой техники, обманные движения, передачи мяча, удары средней частью подъема	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые задания с акцентом на дриблинг через небольшие ворота или по заданному маршруту. 2. Игровые задания с акцентом на дриблинг с ударом по воротам. 3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота. 4. Игровые задания с акцентом на передачи мяча с завершающим ударом по воротам.
Мини-игры в футбол	50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры 1x1, максимум 7x7 (в турнире). 2. Игры по простым правилам и с изменением расположения ворот. 3. Игры с различным количественным составом (напр. от 2 до 3,4 против 3). 4. Вариации игр с «нейтральным» и вбрасыванием мяча.

Примерная структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка): 15-20 мин.:

- подвижные и спортивные игры, задания с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом и без мяча на чувство ритма, пространственную ориентацию и равновесие.

Ключевые моменты:

- дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (спецразминку проводят с 11 лет);
- начинать тренировку следует с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, они хотят немедленно «выпустить пар»).

2(1). Основная часть (задания) – 20-30 мин.:

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;

- задания с ведением, передачей, ударами, приемом мяча в разной последовательности;
- задания с дриблингом и ударом в цель;
- задания на координацию и быстроту в игровой форме индивидуально/в парах/тройках/с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5.

Ключевые моменты:

- обучение технике передвижения и технике владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) на силу и точность с завершающим ударом по воротам; «скрытая» передача мяча под удар; мяч всегда под контролем;
- при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегайте продолжительного ожидания учениками своей очереди – обеспечьте выполнение заданий в небольших группах.

2(2). Основная часть (игровое время) – 25-35 мин.:

- мини-футбол с различным количественным составом (большинство/меньшинство):
 - 4x4; 5X5; 6x6; 7x7;
 - с небольшими воротами;
 - с «нейтральным»;
 - со свободой действий;
 - непродолжительные турниры (идеально 5x5).

Ключевые моменты (занятие начинается и завершается работой с мячом!):

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации для тренера

1. Быть примером честности, надежности, вежливости.

2. Тренер как старший товарищ для игроков.
3. Творческий подход в обучении.
4. Положительные эмоции на занятиях и играх.
5. Долгосрочная подготовка, достижение результатов и очков – не самое главное.
6. Вовлечение родителей в социальную среду коллектива (транспортные услуги, праздники, соревнования, спортивные лагеря и т.д.).

Направленность упражнений

1. Индивидуальный подход в развитии сильных качеств.
2. Обучение через игры основам техники.
3. Обучение через выполнение большого количества контактов с мячом и технико-тактических действий.
4. Обучение игре двумя ногами.
5. Контроль над последовательностью действий, при необходимости – внесение корректив.
6. Обучение основным принципам атакующих и оборонительных действий.
7. Обучение групповому взаимодействию.
8. Содействие развитию креативного игрока через свободу действий.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения ребенок в 10-11 лет должен уметь выполнять:

- точные передачи мяча на короткие и средние расстояния;
- жонглирование: стопа, бедро, грудь, голова;
- дриблинг с обманными движениями;

- контроль мяча;
- скоростное ведение мяча;
- удары: в цель, внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема;
- действия при стандартных положениях: удар от ворот, в том числе после выбивания мяча вратарем с рук, угловой, штрафной и свободные удары.

4.3.4. Возраст 12-13 лет

Эту возрастную категорию сознательно называют «золотым возрастом» для обучения, поскольку подростки впечатляют своим желанием двигаться, играть и добиваться успеха. Быстрые и ловкие движения удаются сравнительно легко. На фундаменте обширного набора базовых знаний, умений и навыков, освоенных в подростковом возрасте, как раз и должна начаться целенаправленная футбольная подготовка.

Техника и тактика составляют основу содержания учебной программы. Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства.

В тактическом плане – переход на поле 50x70 м. Система 3-2-3 (но без опорного) является хорошим продолжением системы 3-3. 12-13-летние подростки уже понимают тактические принципы – такие, как направленность и точность передачи мяча, хотя часто могут ошибаться.

Важно, чтобы даже на поле 50x70 защитник атаковал ворота. Поэтому необходимо регулярно проводить занятия, направленные на обучение тактическому построению и взаимодействию между игроками.

В социальном аспекте следует содействовать формированию положительных черт личности, уверенности в себе, командного духа и, конечно, креативности.

Главное – использовать благоприятный период для обучения.

Характеристика девочек 12-13 лет. Положительные черты личности в «золотой век» обучения:

- физическое и душевное равновесие;
- уверенность в себе;
- хорошая концентрация внимания;
- хорошая зрительная и слуховая память;
- высокая степень обучаемости, мотивация и двигательная активность;
- хорошие координационные способности;
- хорошо развит соревновательный и командный дух.

Цели подготовки

1. Развитие чувства удовольствия от игры.
2. Обучение умению применять базовые технические приемы в различных игровых ситуациях.
3. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям.
4. Обучение индивидуальной и групповой тактике в атаке и обороне.
5. Развитие координационных и скоростных способностей.
6. Воспитание креативного (т.е. оригинального) игрока.
7. Развитие инициативы, мотивации к достижению успеха, волевых качеств и уверенности в себе.

В таблице 5 представлено содержание учебных модулей для футболисток 12-13 лет.

Таблица 6 – Учебные модули для футболисток 12-13 лет

Модуль	%	Содержание
Физическая подготовка в игровой форме	20	<p>8. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>9. Игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: преодоление препятствий, эстафеты (особенно в зале).</p> <p>10. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, пространственную ориентацию: жонглирование, 1x1.</p> <p>11. Игра – основа всестороннего физического развития.</p>
Техническая (тактико-техническая) подготовка	20	<p>1. Задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча.</p> <p>2. Систематическое обучение основам техники:</p> <p>3. круговая тренировка (дриблинг, обманные движения, удары ногой и головой, прием/ведение мяча).</p> <p>4. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).</p> <p>5. Индивидуальное обучение технике с учетом «сильная/слабая нога».</p>
Индивидуальная и групповая тактика	20	<p>1. Индивидуальные атакующие действия при игре 1x1 – например, нападающий выполняет ведение мяча в сторону соперника или действует спиной к оппоненту (блокирует мяч).</p> <p>2. Индивидуальные и групповые атакующие действия при игре 2x2; 3x3; 4x4:</p>

Модуль	%	Содержание
		«открытие», «забегание», игра в стенку, импровизация. Индивидуальные и групповые оборонительные действия при игре 1x1; 2x2; 3x3; 4x4: контроль защитником перемещений мяча, игроков и партнеров. Индивидуальные и групповые действия при игре 7x7; 8x8; 9x9: расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защита, положение «вне игры».
Двусторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободу действий (импровизация)	40	3. Игры 1x1, максимум 7x7;8x8;9x9 (в турнирах, чемпионате). 4. Игры на несколько ворот и несколькими мячами. 5. Игры в разных количественных составах (численное превосходство или меньшинство – 2x1; 3x1; 4X3; 5 против 4, 5, 6). 6. Вариации игр с «нейтральным» и на ограниченном пространстве.

Примерная структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин.

Комплекс специальной разминки

Часть 1. Беговые упражнения – 8 мин.

1. Бег. Прямо вперед – 2 раза. Траектория движений обозначена 6-10 парами конусов на расстоянии примерно 5-8 метров друг от друга. Бежать трусцой вместе, постепенно разогреваясь.

2. Бедро наружу – 2 раза.

3. Бедро внутрь – 2 раза.

4. Движение по кругу вокруг партнера – 2 раза.

5. Прыжки с контактами плечами – 2 раза.

6. Быстрый бег вперед и назад – 2 раза.

Часть 2. Сила, координация, равновесие – 10 мин.

1. Положение лежа. Статическое упражнение – 3 раза. Лежать лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Поднять туловище, опираясь на предплечья, втянуть живот и удерживать такое положение 20-30 сек.

2. Статическое положение (лежа на боку) – 3 раза на каждом боку: 20-30 сек.

3. Задние мышцы бедра – 3-5 раз (60 сек.).

4. Положение стоя на одной ноге, удерживая равновесие и обводя мяч вокруг талии – 30 сек.

5. Носки вверх – 2 раза. Приседания, сгибая ноги в тазобедренном и коленных суставах, на 90 градусов с поднятием на носки – 30 сек.

6. Прыжки – 2 раза. Медленно сгибать ноги в коленном суставе на 90 градусов и выпрыгивать максимально высоко – 30 сек.

Игры и игровые задания с мячом с акцентом на технику и технико-тактические действия (индивидуально, в парах или небольших группах). В перерывах – игры, эстафеты и игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных способностей.

Ключевые моменты

Как альтернатива – предоставляйте детям непродолжительное время на самоподготовку (5 мин.) для отработки действий с мячом (дриблинг, обманные движения).

2(1). Основная часть (задания) – 30-40 мин.:

- индивидуальные и групповые задания с мячом для совершенствования технических приемов и технико-технических действий;

- единоборства 1x1 (с обработкой различных ситуаций);

- задания на быструю работу ног и «чувство мяча» (изменение темпа и направления движения);

- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 2x2; 3x3; 4x4 (открывания, забегания, игра в стенку, контроль перемещения мяча, игроков и партнеров).

Ключевые моменты:

- мяч постоянно под контролем;

- внимание на действия двумя ногами;

- обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в игровой форме;

- в паузах между играми – выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;

- тренировка организуется таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп и т.д.);

- индивидуальный подход.

2(2). Основная часть (игровое время) – 35-45 мин.:

- игры в разных количественных составах: численное превосходство или меньшинство;

- игры с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами;

- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 7x7; 8x8; 9x9 (расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защиты, положение «вне игры»);

- непродолжительные турниры (идеально 5x5).

Ключевые моменты:

- в играх – акцент на удары в цель, «скрытую» передачу и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;
- внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;
- при проведении игр 7x7; 8x8; 9x9 размеры поля не должны превышать допустимых норм (50x70);
- привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;
- тактические схемы не должны быть сложными, соответствующими старшим возрастным группам;
- в паузах между играми – выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-тактические действия;
- использовать изменения в правилах игры для совершенствования определенных тактико-тактических действий (например, дриблинг, передачи);
- позволять свободу действий в играх;
- проводить дискуссию на тему «Тактика игры в футбол».

3. Заключительная часть – 5-10 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации тренеру

1. Быть примером честности, надежности, вежливости.
2. Тренер повышает требования к дисциплине: от «старшего друга» до спортивного директора.
3. Положительные эмоции на занятиях и играх.
4. Подчеркивать индивидуальный прогресс. Много похвал.
5. Не все в игре и на тренировке получается. Проявлять внимание и заботу к подопечным.

6. Делать конкретные указания. Показывать всем видом гордость за подопечных
7. Творческий подход в обучении.
8. Создавать командный дух и положительный климат в команде.
9. Все игроки (особенно слабые) должны считать, что они являются важной частью команды.
10. Постоянное общение с активным участием игроков. Располагать их к откровениям и помогать в решении индивидуальных проблем.
11. Содействовать развитию инициативы (сбор инвентаря, подготовка мячей).
12. Воспитание менталитета победителя.
13. Формирование у игроков способности отождествлять себя с клубом.
14. Справедливое отношение к сопернику и бригаде арбитров.

Рекомендации для построения занятий

1. Детально и постепенно улучшать технику. Много повторений технических приемов в занятии и длительный период обучения (от трех до пяти недель).
2. Обучение через максимально возможное количество контактов с мячом.
3. Особое внимание в заданиях и играх на работу центра тяжести.

4. Постоянное внимание игре двумя ногами.
5. Постоянное внимание на точность движений, действий и пространственную ориентацию.
6. Сочетание задания на технику и тактику в рамках одной задачи.
7. Обучение групповым взаимодействиям с привлечением более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.
8. Развитие координационных способностей и кондиционных двигательных качеств через игру.
9. Индивидуальный подход в развитии сильных качеств.
10. Особое внимание индивидуальному тренингу.
11. Избегать продолжительных ожиданий. Работа в небольших группах.
12. Добиваться от игроков активной позиции в тренировочной деятельности.
13. Формирование креативного игрока. Предоставить свободу действий в игре.

Контроль подготовленности

После завершения периода обучения футболистка в 12-13 лет должна уметь выполнять:

- точные передачи на короткие, средние и дальние дистанции;
- жонглирование: стопа, бедро, грудь, голова;
- дриблинг с обманными движениями;
- контроль мяча;

- скоростное ведение мяча внутренней и внешней частью подъема;
- действия двумя ногами;
- удары: внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, головой;
- технические приемы и специализированные задания (вратарь);
- действия при стандартных положениях: удар от ворот, в том числе выбивание мяча вратарем с рук, угловой, штрафной и свободные удары;
- действия в соответствии с игровыми системами: 1-4-4-2; 1-4-3-3.

Главный смысл индивидуальной подготовки – дать каждой юной футболистке максимум знаний, умений, самостоятельности, которыми она могла бы пользоваться в полном и гармоничном соответствии с тем, что ей дала природа.

4.3.5. Углубленная специализированная подготовка футболисток 14–15 лет в группах

Характеристика девушек 14-15 лет

- физический и психический дисбаланс;
- решения – за взрослыми;
- вариативность настроения и физической работоспособности: спортсменки очень чувствительны, нестабильны, легко обижаются;
- психическая неопределенность: стремятся к самоутверждению;
- сильная инициатива: хотят иметь свое мнение.

В 14-15 лет большинство девушек вступает в период полового созревания, что определяет содержание тренировочного процесса – индивидуализация обучения с учетом различных темпов развития.

Цели подготовки

1. Развитие чувства удовольствия от заданий и игр.
2. Обучение «динамической» технике: на высокой скорости и под прессингом соперника.
3. Совершенствование групповых атакующих и оборонительных действий.
4. Развитие координационных способностей и повышение специальной физической подготовленности.
5. Развитие чувства ответственности за свои действия и за действия коллектива как на поле, так и в жизни.
6. Развитие положительных личностных качеств: уверенности, эмоциональной устойчивости, общительности, высокого волевого самоконтроля.
7. Воспитание креативной спортсменки.

Необходимо укреплять сильные стороны, нивелируя недостатки, но всегда принимая во внимание физические и психологические возможности каждой футболистки. На игровом поле действует внутренняя иерархия команды – следует наблюдать и только при необходимости корректировать. Не всегда самый большой и громкий является лидером.

В этом возрастном периоде придерживаются следующих систем игры: 4-4-2 или 4-3-3. Продолжается работа по определению игрового амплуа, совершенствуется техника и тактика с учетом игровой позиции. Разносторонность и творчество являются более важными, чем жесткие тактические действия. Каждый игрок должен рассматриваться с позиции «может/должен», так как все люди разные.

В таблице 6 представлено содержание учебных модулей для футболисток 14-15 лет.

Таблица 7 – Учебные модули (для футболисток 14-15 лет)

Модуль	%	Содержание
Специальная физическая подготовка	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные и спортивные игры. 2. Бег и прыжки с различными заданиями на технику (круговая тренировка). 3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале). 4. Игровые задания с мячом на развитие координационных скоростно-силовых способностей: жонглирование, 1х1.
Техническая (тактико-техническая) подготовка	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые задания на быструю работу ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча. 2. Круговая тренировка с акцентом на технику (дриблинг, обманные движения, удары, прием/ведение). 3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом). 4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильной/слабой ноги.

Модуль	%	Содержание
Индивидуальная и групповая тактика	20	<p>1. Единоборства 1х1: продолжительные оборонительные действия.</p> <p>2. Единоборства 1х1: продолжительные атакующие действия.</p> <p>3. Игры с акцентом на групповые атакующие действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав (пространственная ориентация, контроль мяча).</p> <p>4. Игры с акцентом на групповые оборонительные действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав (пространственная ориентация, «страховка»).</p>
Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий и свободой действий (импровизация)	40	<p>1. Игры и игровые задания с акцентом на дриблинг и контроль мяча в ситуациях «большинство/меньшинство», несколькими мячами, на несколько ворот.</p> <p>2. Игры и игровые задания с вариацией атакующих действий, с акцентом на длительный контроль мяча, использование шанса, подключение защитников.</p> <p>3. Игровые задания с акцентом на оборонительные действия (зонная защита, передачи мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию»).</p> <p>4. Контрольные игры (11х11) по системе 4-4-2; 4-3-3.</p>

Примерная структура занятия

1. Подготовительная часть (разминка) – 20–25 мин.:

- комплекс специальной разминки (см. Приложение 2);
- подвижные и спортивные игры;
- круговая тренировка (станции) с акцентом на технику, развитие координационных и скоростно-силовых способностей;
- комплекс программ по гимнастике и акробатике;

– игровые задания на координацию и скорость выполнения технических приемов.

2(1). Основная часть (задания) – 30–40 мин.:

– круговая тренировка с акцентом на тактико-технические действия (удары в цель, дриблинг (обманные движения, прием) ведения мяча, передачи, удары головой);

– круговая тренировка с мячом и без мяча на развитие координационных способностей и кондиционных качеств (скоростно-силовые способности, скорость реакции, стартовая скорость, выносливость);

– игры и игровые задания на обучение тактическим действиям («открывание», «забегания», игра в стенку, скрытая передача/быстрый проход, первая передача, опека, страховка).

– игры на обучение атакующим и оборонительным действиям в различных ситуациях (большинство/меньшинство, несколькими мячами, четверо ворот, ограниченное пространство);

– мини-игры в футбол 1x1; 2x2; 3x3; 4x4 с акцентом на дриблинг и контроль мяча.

Ключевые моменты:

– постоянный контроль мяча;

– внимание на действия ногами;

– в паузах между играми – выполнение заданий с акцентом на технику и тактико-технические действия;

– индивидуальный подход;

– тренировка организовывается таким образом, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон поля, количественный состав групп и т.д.);

– привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.

2(2). Основная часть (игровое время) – 35–45 мин.:

– игровые задания с акцентом на преодоление насыщенной обороны: длительный контроль мяча/передачи в разрез, подключение защитников;

– игровые задания с акцентом на оборонительные действия: зонная защита, передачи мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, «игра в линию»;

– игры 7x7; 8X8; 9X9 (с «нейтральными», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами);

– непродолжительные турниры (идеально – 5X5);

– контрольные игры (11x11).

Ключевые моменты:

– внимание на удары в цель из различных положений, передачи в разрез, «скрытая» передача и импровизация действий на завершающей стадии атаки;

– внимание на пространственную ориентацию, зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;

– индивидуальный подход;

– в паузах между играми – выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;

– привлечение более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;

– постепенный переход к игре 11x11;

– внимание на взаимодействие игроков линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и полузащиты, игру в пас, перекрестные перемещения в центральной зоне атаки;

– проводить дискуссию на тему «Тактика игры в футбол».

3. Заключительная часть– 5–10 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Рекомендации тренеру

Ни один ребенок не растет в соответствии с установленным графиком, периоды физических или психических «скачков» чередуются с периодами относительного покоя.

В этом переломном возрасте девочки действуют порой не совсем безупречно. Происходящие в организме процессы созревания формируют новые двигательные навыки, психические и кондиционные двигательные качества, которые являются основой для последующего роста спортивного мастерства, формирования позитивных импульсов на пути к тому, чтобы стать личностью. Необходимо осуществлять систематический контроль, помогать через применение индивидуального подхода к каждой юной футболистке.

1. Тренер повышает требования к дисциплине: от «старшего друга» до спортивного директора.
2. Разумный баланс: толерантность – строгое соблюдение правил. Обозначить границы, но оставить пространство для деятельности.
3. Хорошие правила – простые правила, которые способствуют открытому обсуждению в кругу коллектива.
4. Подчеркивать индивидуальный прогресс. Не скупиться на похвалы.
5. Делать конкретные указания. Показывать всем видом

гордость за своих подопечных.

6. Творческий подход и положительная мотивация в обучении.
7. Содействовать радостной атмосфере и удовольствию от совместной работы в коллективе.
8. Ровные отношения со всеми игроками – не выделять особым вниманием отдельных из них.
9. Формировать иерархию с обязанностями и мерой личной ответственности. Лидерство не должно быть чем-то тайным, оно должно нормально восприниматься в группе подростков. Позицию лидера необходимо уметь использовать.
10. Воспитание ответственности у девушек к тренировочной и соревновательной деятельности и есть победа.
11. Воспитание менталитета победителя.
12. Формирование у игроков способности отождествлять себя с клубом.
13. Никакого психологического (физического) насилия или неформальной лексики.
14. Внимание – конфликтным ситуациям. Сохранять нормальные взаимоотношения внутри коллектива.
15. Доверительные отношения с игроками. Проводить собрания, индивидуальные беседы.

16. Быть примером уверенности в себе, энтузиазма, компетенции, честности, надежности, самообладания.
17. Справедливое отношение к сопернику, бригаде арбитров.

Рекомендации по организации процесса подготовки

1. Учитывать индивидуальные особенности развития.
2. Индивидуально работать над развитием сильных качеств и устранением недостатков.
3. Обучение через максимальное количество контактов с мячом.
4. Постоянное внимание игре двумя ногами.
5. Особое внимание в заданиях и играх на работу центра тяжести.
6. Сочетать упражнения на технику с развитием кондиционных двигательных качеств в рамках одной задачи.
7. Обучение групповым взаимодействиям с привлечением более подготовленных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.
8. Креативность важнее застывших тактических схем и жестких тактических заданий.
9. Не форсировать выбор игровой позиции.
10. Не только ставить задачи, но и создавать условия для их

выполнения.

Контроль подготовленности

После периода обучения футболистка в 14–15 лет должна освоить:

- точные передачи на короткие, средние и дальние дистанции;
- дриблинг с обманными движениями;
- скоростное ведение мяча и контроль мяча в разных игровых ситуациях;
- удары: внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, в падении, по летящему мячу, с отскока;
- удары головой;
- технические приемы и специализированные задания (вратарь);
- действия, связанные с пространственной ориентацией и позиционной игрой;
- тактическую грамотность при различных системах игры.

4.4. Общие рекомендации по построению тренировочного процесса

В основе построения тренировочного процесса заложен *принцип цикличности*. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении законченных структурных единиц тренировочного процесса: отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Микроцикл – план на период от 3 до 7 дней, в котором определяются последовательность решения задач в этом возрасте, средства и методы их решения. Микроцикл повторяется несколько раз, а затем планируется новый, в зависимости от периода подготовки.

Мезоцикл – это несколько микроциклов, или тренировочных циклов продолжительностью от 2 до 8 недель.

Период – несколько мезоциклов или тренировочных циклов продолжительностью от 8 недель до 5-6 месяцев.

Макроцикл – несколько недель или тренировочных циклов продолжительностью от шести месяцев до 3-4 лет.

Занятие (тренировка) представляет собой серию упражнений и имеет продолжительность от 50 минут до 2 часов.

Физическое упражнение – многократно повторяемое двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания.

Эффект физического упражнения – совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

На первых этапах многолетнего совершенствования футболисток (начальный и предварительный этап базовой подготовки) количество еженедельных занятий не должно превышать 2–4. Занятия с большими нагрузками не планируются, работа носит исключительно разнообразный характер, не приводящий к утомлению и длительному протеканию восстановительных реакций. В этих условиях

каждое очередное занятие проводится при отсутствии признаков утомления. В соответствии с этим строятся и программы микроциклов. Нагрузки не должны превышать 60-70 процентов от максимальных.

Основную часть составляют упражнения, способствующие развитию различных видов координационных способностей, совершенствованию техники передвижения и техники владения мячом. Используются в небольшом объеме двигательные задания аэробного характера, а также способствующие развитию скоростных способностей и гибкости. В этих условиях недельные микроциклы – основные элементы организации процесса подготовки.

В первой половине третьего этапа многолетней подготовки (*этап специализированной базовой подготовки*) по мере роста функциональных возможностей организма юных футболистов, овладения техникой и тактикой планомерно усложняются программы занятий, увеличивается объем работы, планируются занятия со значительными нагрузками, расширяется участие в соревнованиях.

В структуре тренировочного процесса появляются втягивающие микроциклы, а также микроциклы с характерными особенностями ударных и восстановительных занятий.

Вторая половина этапа углубленной специализированной подготовки – в структуру микроциклов вводятся занятия с большими нагрузками, объем работы существенно возрастает, количество тренировочных занятий в недельном микроцикле увеличивается до пяти.

При проведении занятий необходимо, чтобы все части не только были взаимосвязаны, но и способствовали установлению оптимального баланса между нагрузкой и отдыхом, а также позволяли футболистам реализовывать поставленную на этот день цель.

Подготовительная часть (разминка)

Планируйте разминку так же тщательно, как и любую другую часть.

Обеспечьте интересные разогревающие двигательные задания с мячом (возможность совершенствования техники).

Программа разминки должна быть всегда по возможности связана с решением задач в основной части занятия.

Постепенно повышайте интенсивность разогревающих двигательных действий.

Основная часть

В начале основной части планируйте такие двигательные задания, которые позволят футболистам быть отдохнувшими и находиться в идеальной физической форме (например, задания на совершенствование техники, скорости и координации).

Не перегружайте тренировку, т.е. не решайте много заданий в одном занятии. Лучше потратить больше времени на одну задачу, пока не увидите определенные результаты. Важен правильный баланс между нагрузкой и отдыхом.

Тщательно планируйте общий ход тренировки. Все становится намного проще, если от задания к заданию не изменяются условия выполнения (количественный состав группы, параметры игрового пространства). Это устраняет «простои» и делает занятия более продуктивным. Однако помните, что невозможно заранее все предвидеть. Тренер должен уметь импровизировать.

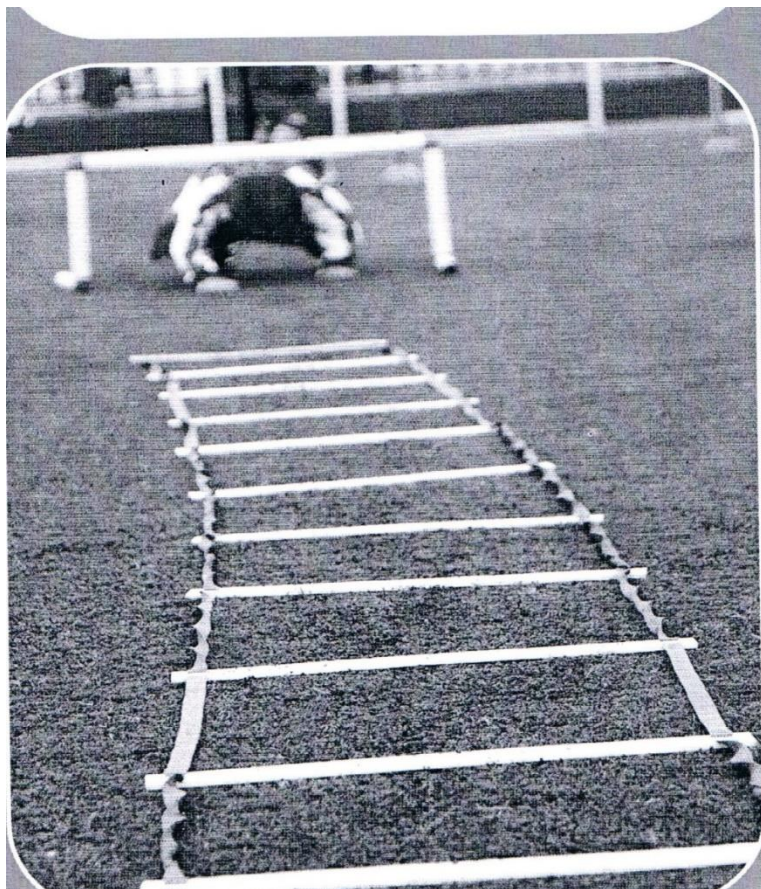
Заключительная часть

Используйте период восстановления для отработки еще раз тех тактико-технических действий, которые определяли содержание занятия. Бег в медленном темпе – это не единственный способ завершить занятие. Можно предложить двигательные задания (особенно удары по воротам), поднимающие настроение и укрепляющие уверенность в себе.

Приложение

1. Круговые тренировки

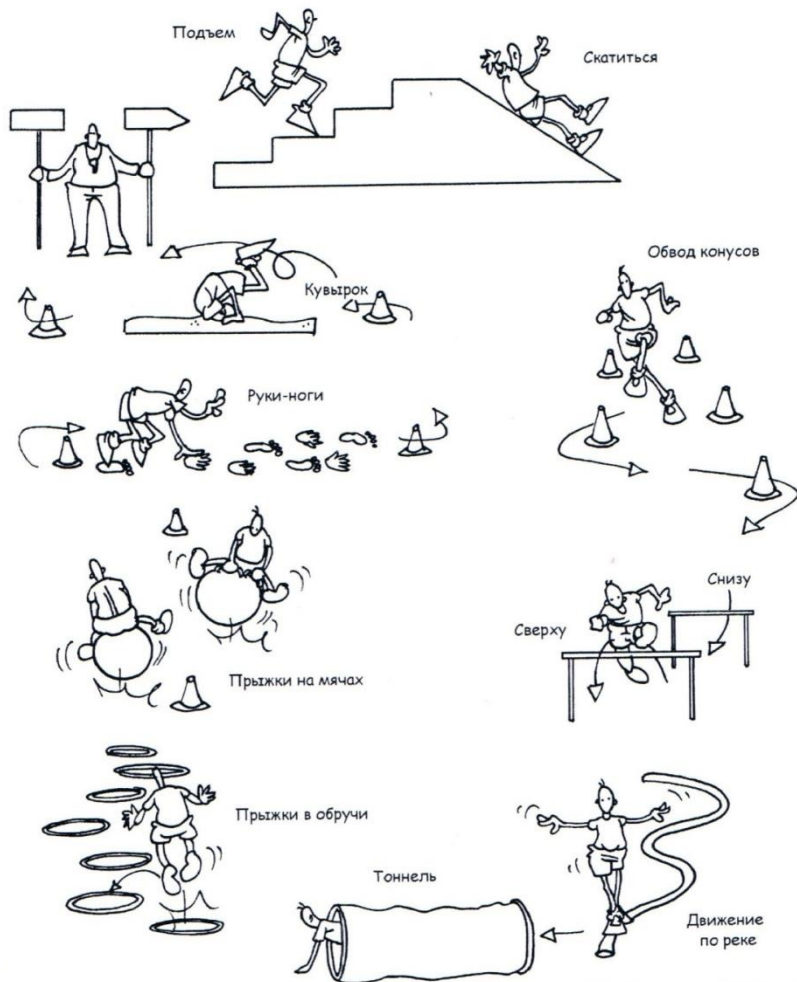
В этом разделе предлагаем практические рекомендации круговой тренировки по станциям для развития физических (быстрота, ловкость, гибкость) и координационных способностей у девочек 7-9 лет.



Примерные комплексы упражнений для
юстроения учебно-тренировочных занятий
по принципу "круговая тренировка"

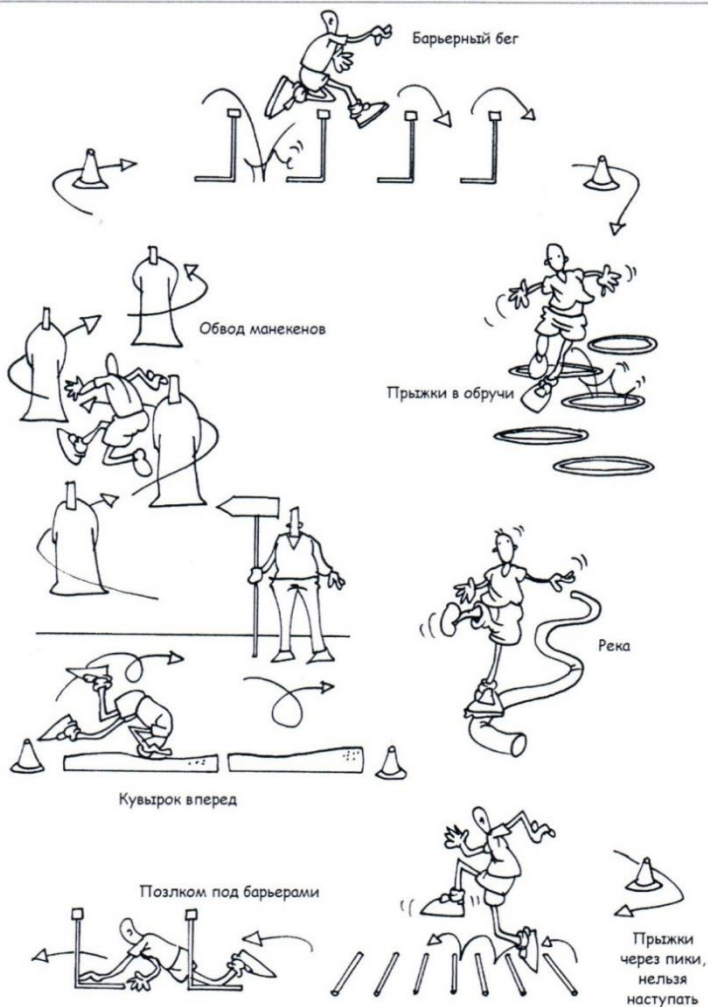
1

Материалы: пики, барьеры, река, туннель,
обручи, матрасы, резиновые ладони и стопы,
резиновая лестница, мячи для прыжков, конусы



Материалы: пики, барьеры, река, обручи, матрасы, манекены, конусы

2



2. Техничко-тактические упражнения

Упражнения помогают юным футболисткам лучше ориентироваться в простых футбольных комбинациях, являющихся основой игровой деятельности.



ФУТБОЛЬНАЯ КАРТотеКА

Комплекс

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Г-3 Взятие ворот посредством ударов по мячу со средней дистанции без сопротивления

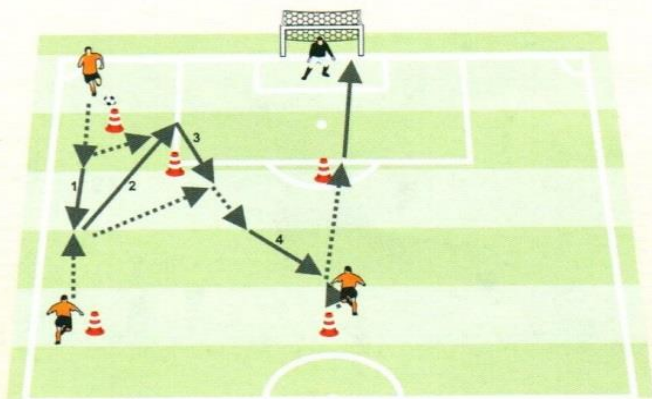
ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ

закрепление технических элементов: ведение, передачи, прием в движении (укладка) и удар по мячу в динамике.

ОРГАНИЗАЦИЯ

по 5 минут с каждого фланга, И.О. 1 минута

Игрок А после ведения мяча играет «в стенку» с игроком Б, который в свою очередь отдает передачу на третьего игрока В, который осуществляет прием себе в ход и наносит удар по воротам.





ФУТБОЛЬНАЯ КАРТотеКА

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплекс

Г-4

Взятие ворот посредством ударов по мячу со средней дистанции без сопротивления

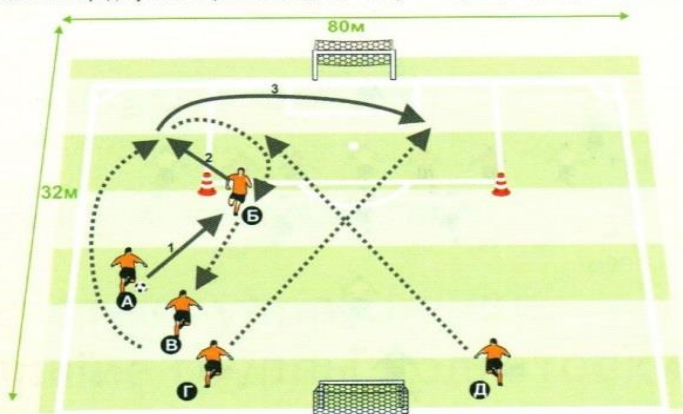
ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ

закрепление технических элементов: передачи, приём, удар по мячу.

ОРГАНИЗАЦИЯ

2 серии по 5 минут с каждого фланга, И.О. 1 минута

Группа игроков (А, Б, В) на фланге взаимодействуют между собой (посредством игры в «стенку») и выполняют передачу мяча с фланга на одного из пары нападающих (Г и Д) которые открываются





ФУТБОЛЬНАЯ КАРТотеКА

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплекс

Г-5

Взятие ворот посредством взаимодействия с партнером и индивидуальным обыгрышем.

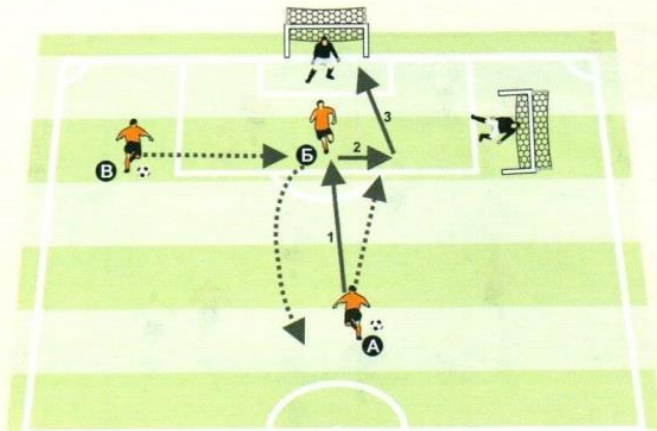
ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ

закрепление технических элементов: передачи, приема, удара по мячу из пределов штрафной площадки, а также совершенствование действий один в один (как в атаке так и в обороне).

ОРГАНИЗАЦИЯ

по 5 минут с каждой стороны, И.О. 1 минута

Игрок А играет «в стенку» с игроком Б, после чего наносит удар по воротам, и тут же переключается на оборону переносных ворот от игрока с мячом В. (Игрок, через которого играли в стенку Б уходит колону где находился игрок А).



3. Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для юных вратарей (девочки)

Методика начальной подготовки вратарей включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию, быстроту, ловкость и прыгучесть. Юные вратари должны уметь быстро и правильно передвигаться в воротах, ловить и отбивать мячи, овладеть техникой падений и бросков за мячом, навыками игры ногами.

Учебно-тренировочные занятия для вратарей 8-9 лет (девочки)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
дн раз в недел ю 45- 60 минут	Разминка (подготовительная часть)	5-7 минут	Ведение мяча руками и ногами Упражнения на растяжение с мячом в руках Ведение мяча с изменением направления движения	Мяч у каждого на ограниченной (15 x 20 м, 10 x 20 м и т.д.) площади. Качество выполнения упражнения. По сигналу тренера (звуковой, зрительный) изменить направление движения и способ ведения (руками, ногами)
	Основная часть	5-10 минут	Эстафета (развитие ловкости, быстроты перемещений) ст. Подлезание под планки или прыжки через них ст. Пролезание в обруч ст. Кувырок, затем - переступание через планки ст. Бег с постановкой ноги в	Дистанция 16-18 м. обратить внимание на качество выполнения движений Конусы, кольца, комплект подставок, приспособления для подлезания под них или через них. Планки 5-8 штук на расстоянии шага

		каждое кольцо ст. Слалом между конусами	
	5-10 минут	Ознакомление и выполнение различных элементов техники	Ловля мяча руками, остановки и передачи мяча, ногами, броски мяча (качество выполнения)
	10 минут	Пусть играют (малые ворота, конусы, стойки)	На ограниченной площади 2 х 2, 3 х 3, 3 х 2, 1 х 2
	3-5 минут	Броски и ловля мячей в парах, тройках	Из различных положений: сидя, в приседе, с поворотами, сменой мест
	7-10 минут	Игры в малые ворота 2х2, 3х3, 3х2, 1х2, 4х3	Под руководством тренера
Заключительная часть	3-5 минут	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжения и расслабления Подведение итогов	Тренер после каждого занятия должен сделать анализ и вести записи по возможностям каждого ученика и его перспективу

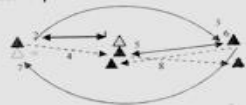
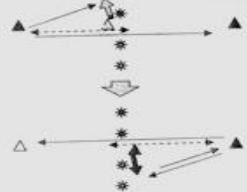
Учебно-тренировочные занятия для вратарей 10-12 лет (девочки)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в недел ю 60- 75 минут	Разминка (подготовитель-ная часть)	10-12 минут	Ведение мяча руками и ногами в парах в движении (расстояние между вратарями в зависимости от возраста и обученности) Упражнения на гибкость, растяжение, равновесие. «Стретчинг»	Мяч у каждого вратаря Один ведет ногами, другой - руками Передача ногой - низом вратарю, который должен своей мяч партеру бросить рукой Упражнения выполняются в парах
	Основная часть	10-15 минут	Подвижная игра с элементами футбола Часть поля, площадка 10 x 20 м, 15 x 25 м в зависимости от количества играющих и возраста) одна группа с мячами находится в зоне «А» - водящий в центре площадки Вариант без мячей: нужно просто осалить, игра с двумя водящими	Участвует группа полевых игроков и вратари Две зоны «А» и «Б» на коротких сторонах площадки По сигналу тренера из зоны «А» нужно провести мяч (руками или ногами) в зону «Б» Водящий должен выбить или отобрать мяч у 3-5 человек
		10-15 минут	Обучение и тренировка техники ловли мяча. Упражнения выполняются с участием полевых	Техника перемещений, простая и сложная реакция. Сбивающие факторы с пассивным и

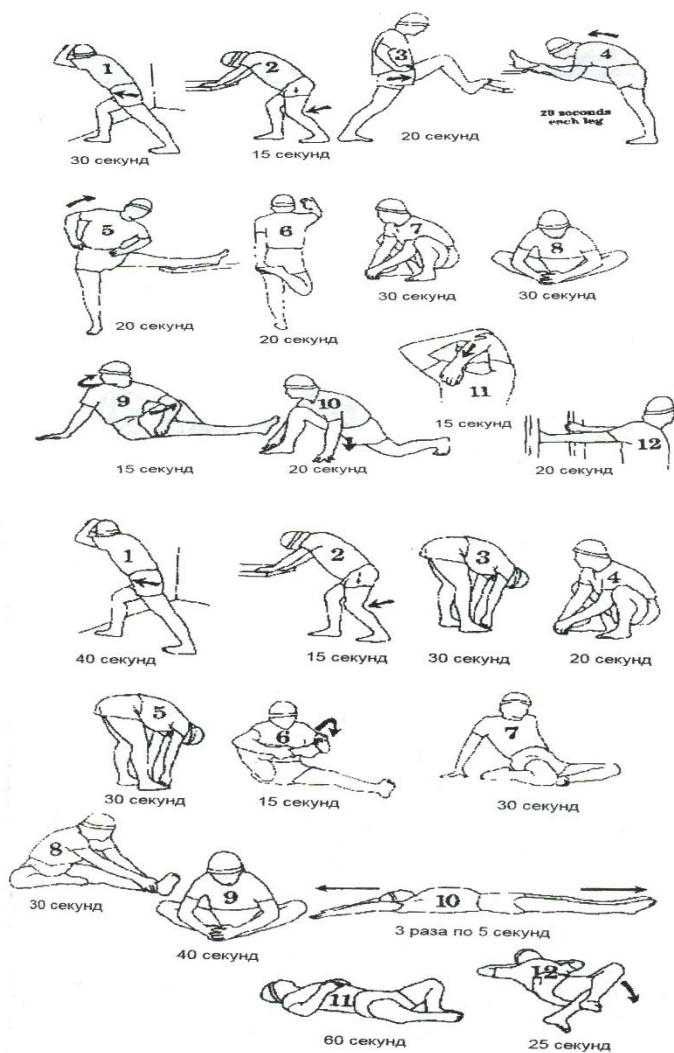
		игроков	активным сопротивлением 1X1
	10-15 минут	Просто играют 3 x 3,4 x 4,5 x 5, с вратарями и без вратарей	Тренер руководит и наблюдает, малые ворота, конусы, стойки
	8-10 минут	Индивидуальная тренировка над техникой падений и бросков (использование стенки, стоек, батута)	Полевой игрок + вратарь. Удары, передачи и т.д. Тренер дает каждому задание
	8-10 минут	Игры со взятием ворот на флангах 2 x 2,3 x 3 в определенном квадрате с передачей в зону ворот, где находятся 1 x 1, 2 x 2 и т. д.	Под управлением тренера. После смены вратаря (забитый гол) он играет в поле
Заключительная часть	5-8 минут	Легкий бег с различным передвижением. Упражнения на восстановление дыхания, «стретчинг» - растяжения	Используйте мяч Скрестный и приставной шаг с поворотом Прыжок вперед
		Подведение итогов	

4. Конспект вратарской тренировки

В начальной подготовке вратаря особое место занимает индивидуальная работа тренера с юными голкиперами по всем компонентам двигательных действий и техники вратарской игры.

Конспект вратарской тренировки		Тренер:	Дата, время:
<p><i>Задачи:</i> 1) Обучение технике приёма мяча и стойки. 2) Развитие гибкости</p> <p><i>Специализированность:</i> специфическая <i>Режим работы:</i> поддерживающий <i>Направленность:</i> смешанная</p>			
Часть (время)	Содержание	Дозировка	Методические указания
I (20')	<p>1. Специальная ловкость с одним мячом. Подбить мяч вверх над собой ведущей/не ведущей ногой, прямой частью подъёма, и пока он находится в воздухе выполнить действие. После чего необходимо поймать мяч, используя технику приёма в «корзинку», не дав ему при этом коснуться земли. Действия необходимые выполнить в момент нахождения мяча в воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон - поворот на 360 градусов - кувырок вперёд - кувырок назад (возможен отскок от земли) 	20'	<p>Необходимо уделять повышенное внимание постановке лодыжек и локтей при выполнении ловки мяча, а так же амортизирующему движению рук, так как именно эти элементы управления напрямую связаны с постановкой туловища и надёжностью приёма нижнего и среднего мячей. Добивайтесь того, чтобы падёж выполнялся натужным и зафиксированным голомостным. Закрепление этого навыка поможет в дальнейшем избежать проблем при постановке техники под мяча мячом.</p> <p><i>Важными</i> упражнение выполняется в паре, мячи подбиваются друг другу.</p> <p>Показ объяснения вратаря расположено в черноту.</p>
II (40')	<p>1. Стойка. 2. ПТМ в тройке со сменой мест через середину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи ногами низом внутренней стороной стопы - приём нижнего мяча - приём среднего мяча - приём верхнего мяча  <p>- приём мяча в падении</p> 	<p>10, 30' 5' 5' 5'</p> <p>5'</p>	<p>Вратари расположены на одной прямой, расстояние между крайними вратарями – 10м.</p> <p>1- передача внутренней стороной стопы, мячом</p> <p>2- скочка обратно к внутренней стороной стопы</p> <p>3- передача внутренней стороной стопы длинной, адресат выполняет ПТМ</p> <p>4- смена мест, делая шаг длинную передачу перемещается в центр, а в центре вратарь переходит на его место.</p> <p>5- передача ПТМ рукой низом центральному</p> <p>6- скочка обратно к внутренней стороной стопы</p> <p>7- передача внутренней стороной стопы длинной, адресат выполняет ПТМ</p> <p>8- смена мест, делая шаг длинную передачу перемещается в центр, а в центре вратарь переходит на его место.</p> <p>* физика ← - - - направление движения вратарей ⇄ ПТМ в падении → направление передачи гола вратаря △ Удары в обозначенные фланги ворот, выполняется в одну сторону.</p>
III (15')	<p>1. Обучение упражнениям на растягивание и развитие гибкости. 2. Вращения в и.л. - лёжа на спине, руки вверх</p>	<p>10, 5'</p>	<p>Комплекс из 8 базовых упражнений (см. Приложение 1)</p> <p>Вратарь занимает и.л. и выполняет переворачиваться со спины на живот с живота на спину и т.д.</p>

5. Упражнения стретчинга для вратарей



Список использованной литературы

1. Беляков, А.В. Особенности подготовки юных футболистов : методическое пособие / А.В. Беляков ; Федеральный центр спортивного резерва. – М., 2012.
2. Бондарь, С.И. Структура технико-тактической подготовленности футболисток с учетом выраженности и характер их функциональной подготовленности на различных этапах годового цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.И. Бондарь. – Малаховка, 1992.
3. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : методическое пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
4. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
6. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013.
7. Зайцев, А. А. Динамика физической подготовленности юных футболисток 10-12 лет различных соматических типов и вариантов биологического развития : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Зайцев. – Малаховка, 1994. – 165 с.
8. Зайцев А. А. Методические аспекты спортивного отбора и педагогического контроля физической подготовленности футболисток групп начальной подготовки: методическое пособие для тренеров и студентов ВУЗов физкультурного профиля. 2-е издание, переработанное и дополненное. – М.: МАДИ (ГТУ), 1998. – 64 с.
9. Зайцев А. А., Левин В.С. Динамика физических качеств футболисток различных типов телосложения и темпов созревания их организма (на примере групп начальной подготовки): методическое пособие. – М., 2000. – 44 с.
10. Зайцев, А. А. Биологическое обоснование концепции развития компонентов подготовленности под влиянием соматотипспецифических изменений растущего организма спортсменок командно-игровых видов спорта : дис. ... д-ра биол. наук : 14.00.51 / А. А. Зайцев. – М., 2006. – 333 с.
11. Иванов, О. Н. Начальная подготовка вратаря в футболе : учебно-методическое пособие / О. Н. Иванов, А. В. Портнов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015.
12. Игнатьева В.Я., Подготовка гандболистов на этапе спортивного мастерства : учебное пособие. / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В.

Петрачев; под общ. ред. В.Я. Игнатъева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

13. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

14. Кузнецов, А. А. Настольная книга детского тренера / А. А. Кузнецов. – М. : Профиздат, 2011.

15. Физическая подготовленность российских футболисток высшей квалификации / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, Лю Ци, С. Диас, А. В. Васильев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 77.

16. Лю, Ци. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации / Лю Ци, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 77.

17. Массовый футбол : методическое пособие. – М. : РФС, 2013.

18. Терян, В. Г. Для футбольных амазонок / В. Г. Терян. – М., 2008.

19. Терян, В. Г. Первые шаги футболисток / В. Г. Терян. – М., 2009.

20. Орджоникидзе, З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе. – М. : Человек, 2008.

21. Футбол : учебник для ин-тов физ. культуры /под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

Автор:

ИВАНОВ ОЛЕГ НИКОЛАЕВИЧ,

кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России

**ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК**

Учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина: «Спортивная тренировка на различных этапах спортивной подготовки»

Подписано в печать . .2018. Формат 60×84 1/16.

Печать цифровая. Бумага «Performer».

Печ. л. 6,0 Тираж 100 экз. Заказ . .

Московская государственная академия физической культуры,
140032, Моск. обл., пос. Малаховка, Шоссейная, 33.

Тел. (495) 501-5545, факс (495) 501-2236

<http://www.mgafk.ru>; E-mail: info@mgafk.ru

Отпечатано в Типографии «Библотон»

143987, г. Железнодорожный Московской обл., ул. Колхозная, 2.

Тел. (495)921-3356