

И.А. Девяткин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ
ТЕХНИКИ УДАРОВ ГОЛОВОЙ
В ОПОРНОМ И БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ**



Игорь Девяткин

**Методические рекомендации
по организации упражнений
техники ударов головой в
опорном и безопорном положении**

«Автор»

2022

Девяткин И. А.

Методические рекомендации по организации упражнений
техники ударов головой в опорном и безопорном положении /
И. А. Девяткин — «Автор», 2022

Предлагаются упражнения техники ударов головой в опорном и безопорном положении для тренировочного процесса юных футболистов с учетом уровня физического и психологического развития. На основе многолетнего опыта работы с юными футболистами были отобраны и разработаны 71 упражнение на технику игры головой, предлагаются разнообразные упражнения специфической и неспецифической направленности, основанные на системе так называемых «упрощенных» и «усложненных» игр, а также моделирование и организация групповых взаимодействий в атаке и обороне с различными целевыми задачами. Представленное методическое пособие помогает игроку и тренеру раскрыть решение задачи при единоборстве 1x1, а также под влиянием численного превосходства, где принимают участие двое и более игроков как в опорном, так и безопорном положении. Представленные материалы рассчитаны на тренеров, преподавателей колледжей олимпийского резерва, факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Содержание

Введение	6
От автора	10
Дети и подростки в футболе	12
Предпосылки к выявлению способностей	15
Обучение техническим (техничко-тактическим) действиям	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Игорь Девяткин
Методические рекомендации
по организации упражнений
техники ударов головой в
опорном и безопорном положении

Рецензенты:

В. Ю. Комков, кандидат педагогических наук

Л. А. Аблизин, Заслуженный тренер России

М. С. Буренков, Заслуженный тренер России

Л. В. Слущкий, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук

А. Ф. Тарханов, Заслуженный тренер России

Автор выражает глубокую признательность Сулакову В. Б. за помощь в оформлении книги

Введение

Не надо слепо копировать и переносить чужие идеи, нужно понимать, для чего, почему, зачем и когда нужно это делать. У тренера должна формироваться своя эксклюзивная креативная творческая идея, с помощью которой он будет воспитывать новых звезд российского футбола без потолка возможностей юного футболиста и рамок творчества для дальнейшего совершенствования.

И. А. Девяткин

Игра головой в нынешнем футболе – неотъемлемая часть всех матчей, какие бы команды ни играли. Мячи, посланные к линии ворот таким образом, противнику сложно предвидеть.

Также удары головой на соревнованиях используют для приёма и переноса верховых пасов, выносов и эффективной блокировки ударов соперника. А это не что иное, как умение бороться за мяч с соперником как с места, так и в прыжке.

Удары головой:

- Из положения бега или прыжка
- В прыжке с одной или двух ног с поворотом
- При положении туловища прямо или боком по отношению к мячу
- Из положения шага
- Лбом, боковой или задней частью головы
- Движения при ударе по мячу головой в падении

Начинающие футболисты при отработке приема удара головой должны использовать облегченные мячи, а также не стесняться и работать с надувными шариками.

Если в неосложненной игровой ситуации отражение мяча головой практически всегда выполнимо, то в сопротивлении выполнение этого действия сильно усложняется. В сопротивлении сопернику за овладение мячом головой необходимо находиться в устойчивом положении, и соответствующие мышцы тела и шеи должны быть напряжены.

Играя головой, футболист может точно передавать верховые мячи своим партнерам или забивать их с верхних передач. А в обороне умение играть головой часто приобретает решающее значение.

Играя против плотной обороны соперника, атакующей команде часто приходится прибегать к ускорению атаки через фланги. Но такой тактический прием не принесет никакого успеха, если среди нападающих, играющих непосредственно перед воротами, не найдется мощного прыгающего игрока, способного нанести точный и сильный удар головой.

И наоборот, игра соперника через фланги требует от игроков обороняющейся команды столь же высокого умения играть головой.

В современном футболе все чаще применяются сильные и невысокие передачи в штрафную площадь. Нападающий быстро открывается, стремительно набегает на мяч и, в зависимости от высоты его полета, головой направляет его в ворота.

Успешная отработка игры головой возможна только в условиях, близких к условиям состязательным, ибо в этих случаях преодолевается боязнь играть головой и достигается наибольший эффект.

Игра головой имеет важное тактическое значение и поэтому должна отрабатываться на тренировках во всех возрастных группах согласно возрастной периодизации. Поединки не всегда решаются на земле. Часто успех приносит борьба в воздухе.

Удары головой в футболе – каковы их последствия для здоровья? Часто задаваемый вопрос.

Спортивная медицина изучает, в частности, последствия удара головой по мячу в футболе, и наоборот, когда мяч со всей силы бьет по голове. Медики утверждают, что футбольный мяч, запущенный сильным ударом со скоростью 100 км/час, при некоторых условиях может повредить мозг.

Правда, все это не так безнадежно. Здесь помогут правильная техника и сильная шея.

Но обойти эту тему для детского и подросткового футбола не так просто. При ударе головой или в голову часть клеток головного мозга отмирает – установили ученые. Поэтому опытные тренеры тренируют юных футболистов играть в футбол исключительно ногами. Тем не менее отнять у ребят тягу подыграть себе головой достаточно трудно, процесс происходит автоматически.

Насколько опасны встречи головы с мячом на самом деле?

Что говорят исследования?

Может ли наступить поражение головного мозга после удара мячом?

Исследователи из Нью-Йорка в 2011 году определили предел для ударов головой. Их должно быть не более 1300 в год, иначе будет нанесен вред мозгу. Исследования проводились методом опроса 38 юношей о количестве ударов головой за день, после чего мозг каждого исследовали на компьютерном томографе.

У игроков, мяч которых встречался с головой чаще, исследователи обнаружили повреждения, которые были сопоставимы с последствиями после легкого сотрясения мозга. У этих игроков хуже выглядели центры памяти и координации движений, чем у тех, кто встречался с мячом редко. Тем не менее существенные изменения в клетках и нервных волокнах не выявлены.

Но исследователи считают, что неоднократные удары головой или по голове могут вызвать цепь реакций, которые ведут к повреждению мозговых клеток. Отсюда и появилась норма: три-четыре удара головой в день в качестве допустимой нормы. Поэтому начинающим игрокам, у которых не так развиты шея и навыки, лучше избегать или резко сократить удары головой по мячу.

Похожие исследования 290 игроков в футбол проводились в 2005 году в Норвегии, однако не были столь категоричными.

При столкновении головы и мяча действует почти 30-кратное ускорение свободного падения. Как отмечено выше, полет мяча часто достигает скорости более 100 километров в час. Кратковременное давление на голову может воздействовать как масса до полутора тонн.

Но эти данные исследований не единственные. К другим результатам пришла команда ученых из университета Людвиг-Максимилиана в Мюнхене и Гарвардской медицинской школы в Бостоне США. Здесь также занимались выявлением последствий ударами головой по мячу профессионалами. Они исследовали двенадцать игроков немецкого профессионального клуба, которые никогда сотрясения мозга в своей жизни не испытывали.

У обследованных футболистов выявлялись структурные изменения, аналогичные тем, которые имеют место при черепно-мозговых травмах. При этом обычно страдало белое вещество, которое имеет отношение к вниманию, визуальному мастерству, функционированию сложных мыслительных процессов и памяти.

Исследователи, однако, не связали свои результаты с частотой ударов по мячу и встречей с ним. На результаты исследований влияют и другие факторы, например, образ жизни, и многое другое, которые не были рассмотрены, как признали исследователи. Кроме того, обследования небольшого количества спортсменов не являются надежными для обобщения выводами.

А что говорят профессиональные футболисты?

Бывший игрок сборной Англии по футболу Алан Ширер пообещал, что после смерти оставит свой мозг для исследования деменции у спортсменов. Такое заявление он сделал после выхода документального фильма Би-би-си «Алан Ширер: Деменция, футбол и я» о потенциальной разрушительной связи между профессиональным спортом и заболеваниями мозга. По его мнению, этот вопрос фундаментально не изучен, и, пока этого не случилось, игра головой должна быть ограничена.

Удары по здоровью

Алан Ширер профессионально играл в футбол более двадцати лет. Он остаётся лучшим бомбардиром английской премьер-лиги, забив в ворота соперников 260 мячей, 46 из которых он забил головой.

Ширер рассказал, что во время тренировки он иногда выполнял по 100 таких ударов, поэтому был лично заинтересован в съемках фильма-исследования. По словам бывшего футболиста, трое из девяти ныне живых членов команды Англии, выигравшей Чемпионат мира по футболу в 1966 году, сейчас страдают от деменции.

В фильме Алан встретился с дочерью футболиста Джеффа Астла, который скончался в 59 лет от дегенеративного заболевания мозга. На счету Астла шесть хет-триков, 174 гола и огромное количество мячей, забитых головой. После завершения спортивной карьеры у футболиста начались проблемы с памятью. По рассказам родственников, он не помнил имена своих дочерей и мог поинтересоваться, жива ли его мама, умершая 30 лет назад.

Астл прошёл обследование, которое выявило необратимый процесс отмирания клеток головного мозга. В январе 2002 года Джефф Астл умер.

– Когда после вскрытия он увидел мозг Джеффа, тот не был похож на мозг 59-летнего мужчины. Он был похож на мозг боксера, причем очень старого боксера, которому уже лет 90, не меньше. Никаких сомнений в том, что это напрямую связано с постоянными ударами головой по мячу, – рассказал патологоанатом, разбиравшийся в причинах смерти спортсмена.

Сын полузащитника Нобби Стайлза заявил, что за 15 лет, прошедших со дня смерти Астла, в футболе ничего не изменилось. По его мнению, тренеры не должны заставлять детей играть головой, пока не будут проведены научные исследования связи таких ударов с деменцией.

После смерти Джеффа Астла с фондом, названным в его честь, связались более 400 семей. В том числе бывшие профессиональные спортсмены. По мнению родных Астла, Профессиональная футбольная ассоциация не настаивала на проведении дополнительных исследований рисков футбола, а трагедию можно было предотвратить.

В ходе фильма учёные измерили мозговые функции Ширера, после чего он 20 раз ударил головой по мячу. После этого показатели изменились: – в химии мозга исследователи обнаружили различия.

– Беспokoюсь, что у меня может развиться слабоумие, что у меня может не быть будущего из-за футбола. У меня были травмы головы на поле. Вам оказывают помощь, делают перевязку, и вы возвращаетесь в игру. «Но это большой удар по здоровью», – сказал Ширер.

После выхода фильма The Drake Foundation уже объявил, что потратит один миллион фунтов стерлингов для исследования деменции у спортсменов. Имена экспертов, которые займутся изучением, будут объявлены до конца года.

Где голова «вне игры»?

В ноябре издание The Telegraph опубликовало материал, в котором назвало деменцию главным убийцей британцев. Согласно данным, в 2016 году около 70 366 человек умерли от

болезни Альцгеймера и деменции, тогда как смертность от сердечных заболеваний составила 66 076 человек. Благотворительные организации призвали правительство удвоить ежегодное финансирование исследованиям деменции.

Сейчас в Англии обсуждают идею запрета игры головой в детских футбольных командах. Инициативу поддержала Профессиональная футбольная ассоциация Англии.

Подобный запрет уже действует в США, где удары головой по мячу запрещены для детей до 11 лет. Спортсменам в возрасте от 11 до 13 лет можно выполнять подобные упражнения с рядом ограничений.

Поддерживаем идею запрета игры головой для детей. Сейчас головой играют всё реже и реже. Современные мячи легче тех, которыми играли прошлые поколения футболистов. Однако в США решили, что детям до 11 лет не следует бить мяч головой, тем более, когда проводятся исследования вреда детскому здоровью, по словам главы ассоциации Гордона Тейлора.

А вот что говорит заслуженный человек в футболе, с большой практикой на высоком уровне Мышалов Савелий Евсеевич, российский спортивный врач, заслуженный врач РФ, врач высшей категории.

«Знаете, за долгую жизнь в футболе я видел много игроков с высочайшим уровнем интеллекта, – рассказывает Савелий Мышалов, многолетний врач сборной СССР. – И головой они играли потрясающе. Одно дело, если человек получает неожиданный удар мячом – это, конечно, может навредить. Но футболисты, принимая мяч, абы как голову не подставляют. Надуманная проблема. Если запрещать играть головой, то можно вообще футбол закрывать».

Информация, которая постоянно поступает тренеру из разных источников, обсуждаема и имеет определенную составляющую, но каждый тренер должен знать хорошо физиологию и ее законы во избежание неприятностей в развитии и становлении футбольного мастерства техники игры головой юных футболистов.

От автора

Каждый тренер должен в первую очередь научить своих воспитанников тренироваться и еще раз тренироваться, а не посещать тренировки ради забавы и времяпрепровождения, постоянно ставить целеполагание, соответствующее уровню юного футболиста, выжечь каленым железом «лень» из умов своих воспитанников, ведь за тяжелым титаническим трудом, который присущ не всем, может появиться яркий свет в конце тоннеля.

Игорь Девяткин

Каждый игрок, надеясь на победу своей команды, знает, что проигрыш в большинстве единоборств вряд ли приведет к положительному результату.

И насколько качественно играет футболист в процессе игры, переигрывает своих противников и ведет борьбу за мяч, настолько большой вклад он вносит в будущую победу и тем самым определяет судьбу матча и своей команды.

Уже ни для кого не секрет, что футбол – это “наркотик” для миллиардов поклонников этой великолепной игры.

Мы привыкли наслаждаться красивыми голами головой, но не каждый догадывается, что этот самый сложный технический элемент требует серьезной подготовки.

Тренеры порой настолько увлечены процессом подготовки своих воспитанников, что зачастую забывают про обучение игре головой, а статистика показывает, что каждый пятый, шестой гол забивается головой. Отсюда вывод, что тот самый пятый и шестой гол, забитый головой, ставится под большой вопрос.

Удары по мячу головой – очень эффективный технический прием, позволяющий выиграть у соперника борьбу на «втором этаже», поразить ворота соперника.

Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч, а целенаправленно бить по мячу в определенных игровых ситуациях, не упуская момента игры, в атаке или обороне.

Каждый футболист, который получил хорошие навыки обучения этому техническому и тактическому арсеналу, сможет качественно нанести удар головой, посылая мяч в нужном направлении, с места или в прыжке.

Работая тренером, помню, что делал большие упущения в этом техническом компоненте, и зачастую на соревнованиях удивлялся, почему воспитанник не забивает с очень выгодной позиции перед воротами, а иногда и в пустые ворота. Вопрос один: а ты, тренер, чем занимался при обучении данного игрока этому техническому элементу?

Какое моральное право ты имеешь требовать от игрока того, чему некачественно учил, а еще смешнее, вообще не учил?

Пытаешься жать там, где не сеял, вот и задай вопрос себе: как ты тренируешь? Практика показывает: совершенствуется то, что тренируем, а то, что не тренируем... ответ очевиден.

Один из существенных недостатков наших футболистов – слабая техника игры головой. Обычно тренировка футболистов в игре головой сводится к простейшим упражнениям с мячом. К тому же разучиванию этих элементов техники отводится очень мало времени. На деле получается так, что искусством игры головой футболисту приходится овладевать непосредственно в игровой обстановке. Отсюда длительный путь овладения ударами головой, примитивность в верховых передачах мяча, а подчас и стремление избегать игры головой, а еще смешнее – имитировать игру, чтобы тренер не ругался или не заменил раньше времени.

Между тем нельзя овладеть мастерством футбола без хорошего освоения техники игры головой. Эту технику следует разучивать и постоянно совершенствовать в тренировках.

Сейчас в этом плане по-другому. Без физической подготовки тебе ничего не дадут сделать: будь ты даже гением в технике. Футбол стал плотный, контактный, хочешь не хочешь – должен выдерживать темп. Работает совокупность факторов: физическая, психологическая, тактическая и техническая подготовка.

Ребенок должен понимать, для чего он все делает. Не просто заучивает технические элементы – тогда ему легче будет все воспроизвести на поле. Если заучивать – когда применять? Непонятно.

Есть скоростные ребята, которые бегут великолепно, но куда бежать, когда поле заканчивается? Зачастую мы видим, как мяч контролирует футболиста, а не он его, точнее, мяч напал на футболиста, и что дальше делать – вот в чем вопрос? Надо бережно оценивать то, что у ребят имеется от природы. Но все начинается с технических элементов, точнее, с азбуки футбола.

Общаясь со специалистами футбола по вопросу обучения технике игры головой, мы не пришли к единому мнению: одни говорят, что это можно натренировать, другие утверждают, что это чутьё, врождённый дар.

Но отсюда можно сделать вывод, кто тренирует, как тренирует и кого тренирует. Задайтесь этим вопросом. Если это тренируется, значит мы можем легко готовить таких игроков, как братья Березуцкие, С. Игнашевич и др., но, к сожалению, мы наблюдаем иную картину.

Конечно же, поклонники «игры миллионов» знают, что большая часть голов забивают ногами. Статистика говорит, что это примерно 80 %, а остальное забивание голов возможно головой, но предугадать ход игры совсем не просто.

И перед каждым тренером стоит большой выбор: с чего начинать и какие средства подбирать для решения этой проблемы. Надеюсь, что данные методические рекомендации помогут раскрыть новые горизонты для юных футболистов в решении технического и тактического совершенствования игры головой своих воспитанников.

Дети и подростки в футболе

Биологические принципы наилучшим образом относятся к развитию органов вегетативной системы. Согласно законам, их наилучшее развитие возможно только при стимулировании во время общего роста. Центральная нервная система развивается раньше и «взрослеет» куда быстрее. В возрасте трех лет мозг ребенка набирает 80 % от своей конечной массы. Таким образом, чтобы достичь нормального развития, стимулировать нервную систему нужно как можно раньше.

Координация

Координация (как навык или дар природы) двигательной активности (сила, выносливость, скорость движения и координация) регулируется на высшем уровне центральной нервной системы. На основе быстрого развития функций центральной нервной системы возникает биологическая необходимость в приобретении навыков координации движений, т. е. с детства развитой способности четко выполнять разнообразные задачи, связанные с движением.

Высокий уровень способности к тренировке нервно-мышечной координации присутствует уже во время совершенствующегося развития центральной нервной системы в дошкольном возрасте и начальных классах. Молодые футболисты должны учиться двигаться соответствующим образом (для развития навыков и спортивных техник): сначала простые, а после более сложные и комплексные навыки должны быть приобретены в обоих видах – в движении (с мячом или нет) и действии. Многие факторы, упущенные в развитии молодых футболистов, могут стать уже фатальным поворотом в развитии тех или иных качеств взрослого игрока.

Согласно проведенным исследованиям оптимальное решение легко вычленил из некоторых классических методик развития молодых игроков. Так, считающийся лучшим возрастом для развития двигательной активности молодых футболистов от 8 до 12 лет больше не является таким необходимым. Связь между развитием нервно-мышечной деятельности и улучшением чувственно-двигательной регуляции подчиняется определенному закону. Нет ничего хуже для развития мышц и суставов, чем работать над ними в детстве, а потом забросить.

Чувства (например, зрение) обостряются и позволяют с лучшим качеством отслеживать и реагировать на движение мяча или других игроков. Все ранее развиваемые качества игроков со временем улучшаются. Нервно-мышечная координация также является важным фактором предупреждения травм – некоординированное движение достаточно опасно. Футбольный талант выявляется довольно рано посредством природной склонности к приобретению нервно-двигательных навыков (например, во время обладания мячом игрок контролирует не только его, но и должен следить за ходом игры в целом).

Скорость движения

Движения футболиста в детстве должны быть четкими (аккуратными в техническом плане) и быстрыми. Кроме прочего, скорость движения является показателем точной внутренней координации.

Нервно-двигательная способность может быть определена в рамках временного давления. Работа с молодыми футболистами в большинстве своем строится на изучении быстро координируемых, ациклических, нервно-двигательных реакций и движений. Правила воспитания молодого футболиста поколения гласят, что именно техника обучения играет главную роль в становлении спортсмена. Координация и скорость движения – «ранние навыки», так

что по ним возможна реальная оценка развития молодого игрока. Сбалансированный уровень развития (силы и выдержки) необходим для образования координационного и быстрого движения и на тренировках, и в игровых ситуациях.

Сила

В футболе невозможно быть сильным, если у тебя слабые суставы. Этот фактор провоцирует усталость и потенциальные травмы. Во время полового созревания запрещается использовать дополнительный вес во время силовых тренировок, вес игрока достаточен для развития необходимой для футболиста силы. Силу следует развивать пропорционально во всем теле. Использование специального тренировочного оборудования и методик позволяет оказать достаточные силовые нагрузки на развитие суставов колена и лодыжки.

Выносливость

Выносливость определяют как противостояние усталости и, если необходимо, выдерживают высокие нагрузки на организм как на тренировках, так и во время матчей. Выносливость на тренировке, кроме прочих аспектов, помогает контролировать работу сердца, дыхательную систему и метаболизм, так же, как и нервную, иммунную и секреторную систему.

Хорошая выносливость – залог крепкого здоровья и возможность оправиться после тяжелых травм. Эти факторы также важны в отношении утомляемости и предотвращении так называемых ошибок усталости.

Футбольные тренировки для детей построены на принципах интервалов. Продолжительный бег, например, неприменим к молодым игрокам так же, как и любимые обезнадеживающие действия к обычным детям. Дети и подростки, занимающиеся футболом, развивают выносливость посредством выполнения постоянно повторяющихся специфических движений.

Пубертатный взрыв в развитии

Взрыв в развитии между 8 и 12 годами является вполне закономерным за год до начала полового созревания. Центр тяжести смещается вверх, и конечности удлиняются намного быстрее. Во время периода молниеносного изменения пропорций тела природные склонности и приобретенные футбольные навыки некоторое время остаются четко видимыми. Специальные функции контроля координации могут быть применены для этого периода быстрого развития – совладать с длинными ногами совсем не так просто, как с короткими!

Координация движений всегда должна оставаться на первом плане при детских футбольных тренировках, во время которых и происходит развитие координации движений посредством специализированных техник.

Период полового созревания

Нет никакого различия в способности восстановления физических возможностей мальчиков и девочек до пубертатного периода: мальчики имеют хорошие природные задатки, но девочки быстро развиваются, что и стирает всякие различия до наступления периода полового созревания. Половое созревание не является стрессовой ситуацией для футболистов, поэтому не следует менять нагрузки и уменьшать их, даже когда индивидуальные физические характеристики зависят от пубертатного периода, не прямо влияющего на спортивную медицину.

Биологический возраст

Возраст достижения периода полового созревания может колебаться в диапазоне трех лет между фактическим и биологическим (каждому возрасту соответствует развитие) возрастом. Это довольно спорный вопрос, так как принято считать, что ребята, развивающиеся раньше, больше склонны к реабилитации в случае получения травм, нежели те, кто начал развивать свои футбольные навыки позднее. Рекомендуется тщательнее и внимательнее относиться во время тренировок к тем игрокам, кто развивается немного медленнее общей группы.

Тренировочные мотивации

Самой главной мотивацией любой тренировки является удовольствие, получаемое от игры в футбол. Очень важно создать ситуации, в которых можно с уверенностью добиться успеха, но также очень важны и проработки проблемных моментов. Психологический и физиологический факторы всегда должны взаимодействовать между собой: психологическое ощущение удовольствия идет рука об руку с физической деятельностью во время игры.

Следует, тем не менее, уделять внимание не только поддержанию игры как удовольствия, но и следить за дисциплиной и уважительным отношением игроков во время выполнения упражнений. Тренер также несет ответственность за привитие любви игроков к движению как таковому.

Кроме того, тренеру необходимо осведомлять молодых футболистов об общем здоровье. Это необходимо молодым игрокам для получения знаний о личной гигиене, спортивной диете, так как эти факторы в состоянии предупредить болезни и травмы.

Спортивная медицина в кооперации с клубами и ассоциациями призвана обеспечить тренеров необходимой для молодых футболистов информацией об основах и дальнейшем развитии их спортивной практики.

Вывод

Исходя из выше изложенного, можно отметить, что координация, скорость движения, сила, выносливость, пубертатный взрыв в развитии, период полового развития, биологический возраст и тренировочные мотивации напрямую зависят в обучении технике и тактике ударов в игре головой в опорном и безопорном положении.

Тренеру нужно понимать и разбираться в этих физиологических и психологических закономерностях, которые влияют на обучающихся на разных этапах подготовки.

Тренер будущего должен четко разбираться в методике обучения юного футболиста и должен знать, как отвечать на вопросы: зачем, когда и для чего он обучает, закрепляет и совершенствует те или иные навыки, при этом видеть и разбираться в однородности своей группы, обучаемости каждого воспитанника и возможности переноса качественного навыка на соревнованиях разного уровня.

Предпосылки к выявлению способностей

Особенности игровой деятельности

Занятия футболом предъявляют к спортсменам высокие требования. Они связаны с овладением техникой, тактикой игры, повышением функциональных возможностей организма, значительными энергозатратами в процессе занятий, физическими и психологическими нагрузками в ходе состязаний.

Игровая деятельность футболистов сопряжена с мгновенным решением различных по сложности задач, умелым взаимодействием с партнерами в обстановке непрерывного противоборства с соперниками. Она требует от каждого спортсмена высокой помехоустойчивости в условиях постоянного психологического напряжения, связанного со значимостью матча, неблагоприятной погодой, слабой освещенностью поля, реакцией зрителей, счетом в игре и т. д.

Изучение литературы, наблюдения позволили представить, какие требования выдвигаются перед игроком при игре головой, а именно: точная оценка пространственно-временных характеристик полета мяча, высокий уровень прыгучести, точность в выборе момента удара и места приложения силы.

Успешность овладения той или иной профессией, родом деятельности, эффективность решения производственных, спортивных задач у людей неодинаковы.

Известно, что люди отличаются уровнем одаренности и способности. Один может проявить себя в литературе, другой – в музыке, третий – в спорте. Человеческая деятельность многообразна, и любой ее вид осуществляется при помощи комплекса способностей. К. К. Платонов (1972; 1974) подчеркивает, что сложная деятельность требует от личности сложных способностей.

В структуре способностей следует различать следующие компоненты:

– *основные способности* (без них данная деятельность не может быть эффективной, и их нельзя компенсировать другими компонентами);

– *дополнительные способности* (существенные, но не обязательные, которые можно компенсировать);

– *сопутствующие способности* (проявляются в виде компенсаторных способностей).

Вне деятельности способности не проявляются, а существуют лишь свойства личности, в которых заложены потенциальные возможности развития способностей (К. К. Платонов, 1974). При этом каждая деятельность связана с преимущественным проявлением тех или иных способностей и их сочетаний. Обнаруживая себя в деятельности, способности развиваются тем быстрее, чем лучше социально-экономические условия жизни человека.

Но все способности и не у всех развиваются равномерно. В каждой способности заложена не у всех одинаково выраженная способность второго порядка – способность её развития. Врожденными предпосылками способностей являются задатки (анатомо-физиологические особенности организма). И они неодинаковы в качественном отношении у различных людей. Нетрудно предположить, что обладание комплексом определенных для избранной трудовой или спортивной деятельности задатков и способностей создает благоприятные предпосылки для высокопроизводительного труда, высоких достижений в спорте. Иначе говоря: для того, чтобы успешно решать задачи в спортивной деятельности, и в частности в футболе, человек должен удовлетворять определенным требованиям, обладать какими-то качествами. При этом очень важно то, что требования, предъявляемые человеку видом спортивной деятельно-

сти, – это требования объективные, сложившиеся при участии и при воздействии человека (С. С. Грошенко, 1968; К. М. Гуревич, 1970).

Итак, для того чтобы успешно осуществлять ту или иную деятельность, человек должен обладать задатками, способностями и, что очень важно, – способностями второго порядка. А это означает, что при спортивном отборе надо четко представлять требования к конкретному виду спортивной деятельности. По мнению Н. И. Мейзеля, В. Д. Небылицина, Б. Н. Теплова (1964), знание структуры рабочих операций и практических требований, предъявляемых данным видом деятельности, составляет необходимое предварительное условие проведения квалифицированного отбора лиц для её осуществления. Все это наводит на мысль о том, что необходимой предпосылкой успешного отбора к спортивной деятельности является знание условий, специфики работы, выявление комплекса способностей, обеспечивающих ее высокую эффективность. Можно предположить, что и занятия футболом ставят перед человеком частные задачи, которыми сполна может соответствовать не каждый человек.

Таким образом, важными условиями квалифицированного отбора к занятиям футболом являются:

- а) ясное представление специфики двигательной деятельности;
- б) понимание практических требований, предъявляемых данным видом спорта к организму человека, его личности;
- в) выявление способностей, обеспечивающих высокий уровень достижений в футболе.

Для того чтобы продолжить рассмотрение вопроса, необходимо уяснить, что следует понимать под способностью к футболу. Изучение проблемы способностей в спортивной деятельности позволяет ответить так: под способностью к футболу следует понимать индивидуально-психологические особенности личности, отвечающие требованиям игровой деятельности и обуславливающие (при прочих равных условиях) успешное овладение в возможно короткий срок техникой, тактикой игры, быстрое совершенствование в них, поступательное развитие физических качеств, интеллектуальных способностей, помехоустойчивости к факторам внутреннего и внешнего характера.

В структуре способностей к футболу, на наш взгляд, необходимо выделить следующие основные компоненты: физические способности, создающие благоприятные предпосылки для достижения высокой эффективности в игровой деятельности; функциональные способности работать на высоком уровне, точно оценивать пространственное – временные и силовые характеристики движений; способность к быстрому овладению приемами игры и рациональному их применению в условиях состязаний; оперативность мышления и способность к творчеству; способность к вероятному прогнозированию событий в игровой обстановке; игровая активность и агрессивность; помехоустойчивость; способность осмысливать и критически оценивать результаты собственной тренировочной и игровой деятельности, а также находить пути совершенствования; устойчивость к заболеваниям простудного характера.

Все способности людей связаны с другими особенностями личности, они, по словам А. М. Изуткина (1968), обусловлены как наследственными задатками, так и воспитанием. Значит, при отборе следует принимать во внимание наследственные факторы.

Способности могут меняться. Касаясь их динамики, тренерам необходимо различать яркость проявлений и, что особенно важно, темпы дальнейшего развития.

Не все способности и не у всех людей развиваются равномерно. Чрезвычайно важно помнить, что не отдельные способности как таковые определяют возможности, а лишь своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность (Б. М. Теплов, 1961; К. М. Гуревич, 1970). Важно и то, что различные способности не просто сосуществуют независимо одна от другой. Каждая способность изменяется, приобретает качественно иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей. Например, в футболе способность быстро осмысливать информацию тактического характера и программировать последующие

действия, по-видимому, зависит от способности прогнозировать события, ясно и полно воспринимать обстановку.

Проводя отбор, нельзя не обратить внимание на то, что одним из важнейших индикаторов способностей человека является степень превращения имеющихся знаний в способы получения новых знаний и умений (Л. И. Анциферова, 1969). Это положение целиком относится и к футболу.

Известно, что недостаточно развитые одни способности могут компенсироваться другими, высокоразвитыми у данного человека способностями. Рассматривая игровую деятельность футболистов, мы замечаем, что она состоит из ряда взаимосвязанных между собой операций, действий. При этом, как правило, одним футболистам лучше удаются одни технические приемы, другим – иные. Не все футболисты в равной степени владеют отдельными технико-тактическими приемами игры, и это не мешает многим из них успешно действовать в соревнованиях. Наблюдения показывают, что отдельные недостатки в технике владения мячом компенсируются высоким уровнем скорости, выносливости, умением мгновенно оценивать игровую обстановку и разумно действовать в соответствии с ней. И, несмотря на то, что до сих пор не выяснено, насколько та или иная черта может компенсироваться другой, несомненно, что в футболе существуют такие требования к спортсменам, без которых становится невозможной учебно-тренировочная и игровая деятельность. Так, вряд ли сможет надежно охранять ворота низкорослый вратарь, к тому же не обладающий достаточной прыгучестью и способностью предугадывать действия соперников. По-видимому, эти недостатки вратаря невозможно компенсировать другими высокоразвитыми качествами и способностями. Все это приводит к мысли о том, что при отборе подростков к занятиям футболом нельзя не считаться с тем, что существуют некомпенсируемые или с трудом компенсируемые требования личностного характера.

Практика показывает, что не все футболисты в силу индивидуальных особенностей в равной степени отвечают комплексу необходимых требований. Некоторые недостатки в физическом развитии, уровне двигательных качеств и технико-тактической подготовке могут компенсироваться. В таких случаях правомерно говорить о компенсируемых требованиях. Можно предположить, что у полевых игроков абсолютно некомпенсируемых требований нет. Так, недостаточная скорость передвижения защитника может в известной степени компенсироваться быстротой и правильной ориентировкой, разгадыванием замысла соперников, умелым выбором позиции и хорошей техникой отбора мяча, умением играть головой в воздухе. Недостаточная выносливость центрального нападающего нередко компенсируется высокой стартовой скоростью, хорошим ударом, умелым выбором позиции для получения мяча и завершения атаки. Кроме того, практика игры свидетельствует, что некоторые личностные недостатки отдельных футболистов в уровне развития двигательных качеств, физической, технико-тактической подготовленности зачастую компенсируются за счет взаимопомощи партнеров, высокой игровой дисциплины, хорошей организации игры.

И все же при отборе подростков в специализированные школы нельзя не учитывать того, что низкий уровень физического развития, двигательных качеств, задатков и способностей ограничивает перспективу подростков в достижении спортивного мастерства.

Обучение техническим (технико-тактическим) действиям

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях, зависит успех игрока на поле.

«Чем умнее и образованнее футболист, тем в большей степени он готов к творчеству на зеленом поле», – Виктор Маслов.

В игре футболист действует по ситуации. В тренировочных упражнениях – по заданию.

В игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто и прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствованию. При этом основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники, разностороннее владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы, способы и разновидности, эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Техника влияет на все стороны подготовки футболистов. Учитывая, что физиологической основой техники являются координационные способности, развитие одного или другого аспекта все равно способствует росту уровня исполнительского мастерства.

Другими словами, улучшая технику, повышаем координационные способности; развивая последние, расширяем технические умения. Между техникой, с одной стороны, и развитием кондиционных двигательных качеств морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой, существует органическая взаимосвязь.

Чем выше уровень развития кондиционных двигательных качеств, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются кондиционные двигательные качества. Вместе с тем при использовании двигательных заданий, направленных преимущественно на развитие и совершенствование двигательного аппарата, должен соблюдаться принцип необходимого и достаточного.

Так, если недостаточно развиты сила, быстрота, выносливость мышц, требуемые для того, чтобы выполнить конкретный прием, нельзя ожидать качественного его исполнения. Когда кондиционные двигательные качества находятся на достаточном уровне, наверно, нецелесообразно тратить время на то, чтобы поднимать их еще выше. Они необходимы на том уровне, которого требует футбол.

Чрезмерное развитие гибкости, например, может отрицательно сказываться на технике. Увлечение развитием общей выносливости футболистов, стремление поднять их дыхательные способности до уровня лыжников или бегунов-стайеров отнимает время для совершенствования техники и точности. Принято считать, что если повысить уровень физической готовности футболистов, то возрастет эффективность их действий с мячом в тренировках и играх.

Однако само по себе развитие быстроты, силы и выносливости не даст прибавки в техническом мастерстве. Наоборот: например, при увеличении уровня силовых и скоростных способностей структура движений игрока при взаимодействии с мячом может значительно изме-

няться. Поэтому проблема адаптации техники к изменяющимся кондиционным двигательным качествам при использовании развивающих режимов тренировки приобретает в футболе важное значение.

Адаптация техники к изменяющимся кондиционным двигательным качествам и функциональным возможностям может рассматриваться для тех случаев, когда для физической подготовки используются:

- средства футбола (двигательные задания с мячом);
- неспецифические средства.

При развитии функциональных возможностей и кондиционных двигательных качеств средствами футбола на первый план выходит проблема переноса тренированности в точности двигательных действий. Здесь главное, чтобы двигательные задания имели строго специализированный характер с точки зрения условий соревновательной игры.

Под специализированностью понимается близость тренировочных упражнений к игровым условиям. Основными показателями ее являются:

1. Координация работы мышц.
2. Кинематика и динамика движений (совпадение по форме, скорости, усилиям).
3. Функциональное состояние футболиста. Если хоть одно из данных условий не соответствует игровым, двигательное задание нельзя считать полностью специализированным.

Наблюдая современный футбол, мы видим, что такие качества, как скорость бега футболистов и объем выполненной физической работы, уже много лет как стабилизировались, и дальнейшего развития футбола в этом направлении не предвидится. Физиологически футболист не может выполнить гораздо больший объем той физической работы, которая выполнялась и полвека назад. Попытки добиться существенного успеха увеличением объема двигательной активности футболистов в долгосрочной перспективе успеха не принесли.

Футбол – это не соревнование в количестве «набегаемых километров», как это было раньше, когда мастерство футболиста определялось объемом выполненной физической работы и скоростью его перемещения по полю. Какая польза в скорости, если быстрее мяча все равно не побежишь, да и соперник тоже бегать умеет? Установлено, что средняя скорость бега профессиональных футболистов различных лиг примерно одинаковая.

Поэтому универсальным качеством, определяющим уровень мастерства любого футболиста, является скорость разыгрываемых им комбинаций. Дальнейшее развитие футбола показало, что существенного прогресса в этой игре можно достичь только ускорением самой игры, т. е. более быстрым розыгрышем игровых комбинаций, а для этого, наравне со скоростью мышления, обязательно необходима соответствующая техника обращения с мячом и именно на скорости, т. е. необходима скоростная техника владения мячом.

Скоростная техника футбола – это технические приемы управления мячом, позволяющие увеличивать скорость разыгрываемых игровых комбинаций, а также двигательные навыки движений с мячом и без него на больших и предельных скоростях. В детских спортивных школах много времени уделяется технической подготовке, но техничных футболистов мало.

Вывод: много учим, но не тому. В детских спортивных школах юные футболисты осваивают большое количество технических приемов, которые им совершенно не пригодятся в профессиональной деятельности. К тому же качество, а именно стабильность выполнения этих технических приемов, оставляет желать лучшего.

Действительно, выпускник спортивной школы знает много технических приемов, но знать и уметь их качественно выполнить – это не одно и то же. Возьмем, например, «обводку стоек», на разучивание которой тратится много учебного времени. Вместе с тем в соревновательной деятельности защитник не стоит на месте, особенно когда его пытаются обыграть.

И таких ненужных в игре технических приемов множество. Казалось бы, ничего страшного в этом нет. Но если рассмотреть эту проблему более глубоко, то на самом деле оказыва-

ется, что большое количество плохо освоенных или ненужных технических приемов только мешают футболисту в игре своим некачественным неосознанным проявлением.

Психика человека устроена таким образом, что все происходящее с человеком остается в глубинах его памяти (в подсознании). Даже если событие или какое-то действие произошло с человеком всего лишь единожды, оно все равно остается в человеке навсегда даже в том случае, если человек о нем ничего не помнит.

Любое двигательное действие человека основано на информации, находящейся в памяти, и строится из мельчайших движений, составляющих один большой или маленький двигательный акт, исходя из сиюминутных, а в футболе «сиюсекундных», потребностей.

Любые двигательные акты человека могут стать автоматическими и извлекаться из памяти сознательно или проявляться сами собой в ответ на какой-то заученный или неосознанно создавшийся пусковой стимул. Пусковой стимул – это внутренний сигнал, запускающий какие-то действия человека в ответ на создавшуюся окружающую обстановку.

Он может быть осознанным или неосознанным, т. е. автоматическим. Вот в этом неосознанном проявлении и состоит вся проблема плохо разученных и, самое главное, ненужных движений, тем более, что пусковой стимул активизирует те двигательные навыки, которые по своей двигательной структуре (биомеханике) не подходят для успешного разыгрывания данной игровой ситуации.

Как было сказано выше, на тренировках разучивается много технических приемов, неэффективных в современном футболе, но заученных хорошо, то естественно их и выбирает, и активизирует пусковой стимул. Отсюда, казалось бы, парадоксальный вывод: чтобы улучшить техническую подготовку юных футболистов, надо, не сокращая учебного времени, отведенного на техническую подготовку, существенно уменьшить разнообразие разучиваемых технических приемов, а технические приемы, непригодные для современного скоростного футбола, исключить из тренировочного процесса полностью.

Особенно это касается технических приемов, выполняемых в статическом положении. Надо четко уяснить тот уже неоспоримый факт, что умение выполнять какой-либо технический прием на месте не переносится автоматически на его выполнение в движении.

Один и тот же технический прием, выполняемый на месте и в движении, это абсолютно разные технические приемы с такой же разной биомеханикой его выполнения. И естественно в планах обучения они тоже должны рассматриваться как два разных технических приема, и приоритет надо отдавать обучению приему, выполняемому в движении.

Но стоит отметить и еще один немаловажный факт: что даже один и тот же технический прием, выполняемый на небольшой скорости, будет плохо выполняться на максимальной скорости.

Поэтому такой технический прием только тогда будет считаться хорошо освоенным, когда футболист сможет его стабильно и правильно выполнять на любой скорости, вплоть до максимальной, а в совокупности со скоростью тактического мышления будет определяться игровой уровень футболиста. Отсюда приоритетным направлением в технической подготовке юных футболистов должны стать специализированные двигательные задания с выполнением на скорости и в любых условиях технических приемов. Если применяются неспецифические средства (например, атлетические двигательные задания), главным становится адаптация двигательных программ, определяющих структуру движений, к изменяющемуся физическому состоянию (к силе, гибкости, массе тела, отдельным его звеньям и др.).

В связи с этим необходимы дополнительные занятия специализированного характера. Если говорить о подготовке футболистов к соревновательному сезону, то сформировались два подхода к адаптации техники при использовании неспецифических упражнений. Сторонники первого подхода считают, что достаточно поднять уровень физической подготовленности фут-

болистов – и они смогут на более высоком уровне проявить свои технические возможности в игре.

Сначала в течение достаточно длительного времени (несколько недель) проводится работа по развитию функциональных возможностей игроков, а двигательные задания с мячом практически исключаются из тренировочных занятий. После того как заложен некий так называемый фундамент физической подготовки, начинают применять двигательные задания с мячом.

Как показал многолетний опыт, данный подход неприемлем принципиально. В этих случаях увеличение силы, быстроты, выносливости затрудняет точную работу с мячом, так как создается некоторый дисбаланс: техническое мастерство не соответствует возросшему уровню кондиционных двигательных качеств.

Поэтому впоследствии на адаптацию техники необходимо затратить достаточно длительное время, причем чем большие сдвиги достигнуты в физической готовности, тем больше времени требуется на адаптацию. Другой подход к адаптации техники предполагает проведение работы над повышением уровня физической подготовленности и технического мастерства параллельно. Параллельность решения этих двух задач предусматривает соблюдение нескольких положений.

Первое. Если в конкретной тренировке для развития функциональных возможностей используют неспецифические средства, работа с мячом может проводиться или в данном занятии в разных заданиях (причем сначала выполняются задания для отработки техники, а затем для развития функциональных возможностей), или в последующей тренировке в этот же день или на следующий день, чтобы избежать отрицательного влияния первого эффекта использования неспецифических заданий. В любом случае в целом работа с мячом должна занимать, по крайней мере, не менее 50 % общего тренировочного времени с акцентом на больших объемах индивидуальной работы.

Второе. Характер работы по отработке техники предусматривает строгую последовательность применения различных средств тренировки. Смена средств должна происходить только тогда, когда достигнуты необходимые сдвиги в двигательном аппарате от предыдущих тренировок. Выпадение одного звена из цепи последовательно решаемых задач может нарушить двигательную структуру технических приемов или техника становится неадекватной той, которую требует реальная игра, более того, может повыситься вероятность получения травм. Известно, что результаты, которые будут достигнуты ребятами в совершенствовании точности технических приемов, будут зависеть от созревания двигательного аппарата и обучения.

Следует учитывать при этом, что не всегда «паспортный» возраст совпадает с двигательным. Темпы созревания у всех существенно различны и индивидуальны. Одни созревают раньше, другие позже.

Но, несмотря на то, что в темпах созревания наблюдаются индивидуальные особенности (даже исключительные случаи), можно говорить об общих закономерностях. Если тренировка какого-либо приема проходит в наиболее благоприятное время, то ее результаты будут эффективнее. Иными словами, тренировка быстроты и точности в разном возрасте будет сказываться неодинаково.

Тренировка точности футбольных приемов лучше всего сказывается в возрасте до 14–15 лет, а дальнейший прирост будет зависеть от развития индивидуальных способностей. Эффективность двигательных заданий в развитии быстроты планомерно увеличивается с возрастом.

В тренировке совместного проявления быстроты и точности наименее благоприятным периодом является период полового созревания.

Выделяют три основных этапа в подготовке юных футболистов:

1. С 7 до 10–11 лет – этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков.

2. С 11 до 14–15 лет – этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных способностей.

3. По окончании периода полового созревания – этап совершенствования тактико-технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытия индивидуальных возможностей.

Основные цели этапов:

1. До 10–11 лет необходимо дать детям всестороннюю двигательную подготовку, используя в занятиях элементы гимнастики и аэробики, баскетбола и гандбола, легкой атлетики и хоккея. Тренер должен предложить детям возможно более широкий и разнообразный объем движений. Но главным остается игра в футбол.

В этом возрасте цель состоит в том, чтобы не столько научить, сколько предложить детям как можно больше футбольных движений, не сосредотачиваясь на деталях техники. Чем раньше и больше разнообразных движений будет в арсенале двигательной подготовленности ребенка, тем лучше. Пусть дети выполняют приемы техники так, как им нравится, соотнося при этом свои действия с присущими им природными особенностями (ростом, формой и длиной ног, особенностями фигуры, координации и др.).

В этом возрасте благоприятны условия для развития чувствительных систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), воспитания «чувства мяча».

2. С 11 лет до пубертатного периода дети должны полностью овладеть «школой» техники футбола и уметь применить основные приемы в игре. Должны быть освоены все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» тактико-технического мастерства футболистов. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры, периоде, остается с ним на всю жизнь. На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности проявлять быстроту и точность одновременно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.